

ЛН КЭРРОЛЛ



дету

ШНДЦЭО

10 лет спустя



Дети индиго — яркие, живые, сильные и жизнерадостные — стали символом нового времени, эпохи роста осознанности и раскрытия внутренних сил человека. За прошедшие десять лет Дети индиго превратились в подростков. Они заканчивают учебу, и перед ними встает новая проблема: как найти себя во взрослой жизни. Решают они ее по-разному: порою с легкостью, а порою нестандартно.

Дети индиго внутренне свободны, они не знают страха, но далеко не все они нашли свое место в этом мире. Эта книга расскажет о том, что происходит с Индиго, почему они поступают так, а не иначе, как мы можем помочь им пережить сложный подростковый возраст — ведь Индиго в эти годы приходится вдвойне труднее!

Ли Кэрролл, Джен Тоубер

Дети индиго. 10 лет спустя

Не стоит сомневаться в том, что горстка мыслящих и активных граждан способна изменить мир. На самом деле только им это и удавалось.

Маргарет Мид

Предисловие

Мы живем в эпоху перемен. Многие родители, педагоги, врачи и психологи осознают, что современные дети сильно отличаются от своих ровесников прошлых лет.

Если у нас и были какие-то сомнения на этот счет, то они развеялись после выхода в свет печатной версии ежеквартального журнала «Дети новой земли» (Children of the New Earth). Его первый номер был опубликован в апреле 2003 года, и тот живейший отклик, который мы получили со всего света, только укрепил нас в этом мнении. В нашу редакцию стали приходить десятки писем из США и Канады, России, Испании, Голландии, Италии, Германии, Великобритании, Австралии, Новой Зеландии, Израиля, Турции и ЮАР. Их авторы приветствовали признание того, что современные дети представляют собой новый вид в эволюции человека.

В последние годы множество людей в беседах с нами выражали свой восторг по поводу того, что информация о проявляющихся в детях необычайных изменениях, наконец становится достоянием общественности.

Что ж, лучше поздно, чем никогда... Ведь в наши дни каждому пятисотому ребенку ставится диагноз аутизм или один из его симптомов; около 5 % американских детей признаны неспособными к обучению и посещают специальные школы; 2 миллиона детей (да, 2 миллиона — и это только в США!) с так называемыми «проблемами в поведении» вынуждены принимать препарат риталин. Так не пора ли нашему обществу проснуться и признать, что с детьми происходит что-то необычное?

С одной стороны, по свидетельству многих педагогов, все большее число детей рождается с сильными экстрасенситивными способностями.

С другой — и это подтверждают многие медики, наблюдается угрожающий рост заболеваемости глютено-вой болезнью,^[1] расстройствами желудочно-кишечного тракта, дети все чаще болеют астмой, аутизмом, различными аллергиями и страдают непереносимостью разных видов пищи.

Не имеет значения, сочтем ли мы эти изменения хорошим знаком, свидетельством квантового скачка в физической, интеллектуальной и духовной эволюции нашего вида или воспримем их как негативное следствие безудержного загрязнения атмосферы, сельскохозяйственных угодий и других природных ресурсов. В любом случае, напрашивается однозначный вывод: науке пора заняться меняющимся сознанием современных детей. Медицина должна найти причины все возрастающего числа физиологических, химических и биологических аномалий. А нам — папам и мамам, бабушкам и дедушкам, учителям и воспитателям — пора прекратить пичкать детей бесполезными лекарствами. Давайте задумаемся над тем, как мы их воспитываем и чему учим.

Многие из нас полагают, что в одиночку они ничего не изменят. На самом деле мы способны сделать гораздо больше, чем нам кажется.

Есть такая поговорка: «Если хочешь изменений, сам стань этим изменением». Вот почему мы в редакции журнала «Citizen of the New Earth» приняли решение увеличить объем нашего интернет-издания и его периодичность: теперь новый выпуск будет выходить ежемесячно. Мы убеждены, что можем принести детям еще больше пользы и предоставить доступ к этой информации более широкой аудитории.

И каждый из нас в отдельности, и наш коллектив в целом может сделать очень многое. Всякий раз, когда мы не боимся прислушаться к своему внутреннему голосу и сказать «нет» установленному порядку, лекарству, системе, методу, авторитету, вредному совету или

предписанию, которое противоречит истинным интересам наших детей, — мы делаем шаг к изменениям.

Мы переживаем революцию. И возглавляют ее наши дети. Вы это знаете, мы это знаем. Теперь это признают многие целители, врачи, психологи и педагоги. Настало время раскрыть глаза и осознанно посмотреть вокруг. Давайте же прислушаемся к тому, что пытаются нам сообщить наши дети. Мы должны сделать это ради них самих и ради будущего всего человечества. Хватит заглушать лекарственными препаратами творческое начало наших детей, превращая их в кроткие и послушные создания. Вместо этого нам пора усвоить те уроки, которые они нам преподают.

Интернет-журнал «СЫЙеп of the New Earth» посвящен детям, живущим во всех уголках земного шара. Это место, где каждый из них может высказаться, где отстаивают права детей, где их защищают от недалеких и попросту вредных методов воспитания, скую часть: только благодаря ее усилиям многие авторы согласились предоставить свои статьи для этой книги.

Десять лет назад, когда мы готовили первую книгу о Детях индиго, мы весьма слабо разбирались в этом предмете. Мы с Джен ясно осознавали существование этого феномена и стали первыми, кто заявил о нем на страницах книги. Но ни научного, ни житейского опыта, позволявшего рассуждать о нем достаточно внятно, у нас не было. Поэтому мы пригласили в соавторы специалистов, в том числе педагогов, занимающихся с одаренными детьми, и женщину, которая первой «разглядела» этот феномен и дала ему название.

Эта книга не только о Детях индиго, ставших подростками. Она обо всех Детях индиго десять лет спустя. Сейчас нам приходится иметь дело с подростками Индиго, и в то же время мы очень многое узнаем о таких детях младшего возраста. Десять лет спустя мы располагаем новой информацией о малышах и свежими сведениями о развитии Индиго, превратившихся в подростков. Наши авторы уделяют внимание обоим возрастам.

Книгу, которую вы держите в руках, следовало написать по двум причинам. Само собой разумеется, по прошествии десяти лет некоторые из этих детей стали взрослыми. Многие родители и учителя просили рассказать, как им вести себя с подростками, отличающимися весьма неординарным поведением, которое не описано в существующих книгах по педагогике. Первая книга «Дети индиго» стала азбукой по этому предмету, но в ней не было сведений о детях одиннадцати-тринадцати лет и подростках. С малышами и десятилетними Индиго следует обращаться иначе, чем с подростками двенадцати лет и старше, и нам это хорошо известно.

Часто звучал вопрос: все ли мы узнали об Индиго или осталось что-то неизученное? Накопилась ли за прошедшие семь лет какая-то новая информация? На оба вопроса мы отвечаем утвердительно. На страницах этой книги вы встретитесь со многими педагогами, специалистами по вопросам детства, медицинскими работниками и представителями мира бизнеса, которые изо дня в день сталкиваются с этим явлением. Повторю, что наша главная задача — помочь родителям и детям, однако у нас есть несколько замечательных предложений и для профессионалов в вопросах педагогики, которым доводится иметь дело с Детями индиго. Итак, впервые мы представляем вашему вниманию некоторые идеи, предназначенные в том числе и для учителей.

Вторая цель, которую мы ставили в этой книге, — заново сформулировать определение феномена Индиго, обозначив, что к нему не относится. К сожалению, в последние годы вокруг темы Индиго возникло множество спекуляций. Ведущие средства массовой информации намеренно завели обсуждение этого крайне важного вопроса в неверное русло: в конце концов, о нем просто забудут, сочтя пустословием каких-то чудаков. Это приведет к тому, что проблемы тысяч детей так и останутся неразрешенными, а профессионалы утратят возможность взглянуть в лицо реальности: дети эволюционируют прямо у нас на глазах, и мы должны изменить

подходы к их воспитанию и обучению.

Если вы что-то читали на эту тему или видели телевизионные передачи, посвященные «вспышке Индиго», то, должно быть, решили, что Дети индиго — это особенные, одаренные создания из Космоса со сверхъестественными способностями и темно-синими аурами. А их миссия — спасти наш мир.

Так вот, это представление совершенно неверно. Не об этом мы писали, не этому мы учим. Все эти рассказы прессы пользовались большой популярностью, но, к большому сожалению, это стало возможным только благодаря средствам, затраченным на рекламу, которые вложили люди, выступающие за популяризацию идей о Детях индиго. Одного из наших авторов крупный телеканал намеренно ввел в заблуждение, пригласив дать интервью на тему Индиго. Потом оказалось, что этот сюжет они включили в передачу, посвященную эзотерике!

Дети индиго в средствах массовой информации

В последнее время некоторые американские средства массовой информации не смогли отказать себе в удовольствии пройтись по теме Детей индиго. В их числе телеканалы CNN и ABC, журнал «USA Today», газета «The New York Times» и многие другие. Подавляющее большинство статей и сюжетов сводились к историям о детях со сверхъестественными способностями и аурами темно-синего цвета. Тем самым американцев пытались убедить, что этот феномен — не более чем нью-эйджевское чудачество. Превратить эту тему в предмет насмешек — проще простого. Вот только некоторые из публикаций и телевизионных сюжетов:

— газета «The New York Times»: «Они пришли, чтобы спасти мир?», 12 января 2006 г.

— телеканал ABC, видеосюжет в новостях: «Обладают ли эти дети сверхъестественными способностями?», 21 ноября 2005 г.

— телеканал CNN, специальный сюжет: «Дети со сверхъестественными способностями?», 15 ноября 2005 г.

— журнал «USA Today»: «Дети индиго: наука спасается бегством?», 31 мая 2005 г.

В декабре 2003 года вышел фильм под названием «Индиго». В нем снялся Нил Доналд Уолш, автор серии книг «Беседы с Богом». Он прекрасно справился с главной ролью. (Вообще-то, прежде чем стать писателем, беседующим с Богом, он зарабатывал на жизнь актерским ремеслом.) Сюжет фильма — трогательная вымышленная история о маленькой девочке со сверхъестественными способностями. Фильм показывали главным образом в церквях и местных клубах, его целевая аудитория была довольно небольшой и состояла из тех, кто знал о феномене Индиго из наших книг. Фильм так и не попал в широкий прокат.

В сюжете ни разу не упоминается о том, что главная героиня — Индиго, но рекламная кампания и название фильма явно подразумевали, что с феноменом Детей индиго знакомы уже многие. Большинству посмотревших фильм он пришелся по душе, похвальные отзывы получили хорошая режиссура и отличная игра актеров. Однако стереотипы сделали свое дело, и последующее освещение в прессе опять вращалось вокруг сенсационных способностей новых детей, а реальный фактический материал так и остался без внимания.

Честно говоря, этот фильм (как и большинство из них) был снят с единственной целью — заработать денег, он никогда не претендовал на роль учебного пособия на тему Детей индиго. В этом нет ничего плохого. Вспомните киноверсию романа «Код Да Винчи»: ее авторы просто хотели снять остросюжетный триллер и немного подзаработать. А многим показалось, что этот фильм способен «нести в массы некую идею». Как следствие — кое-где его запретили к показу,

а около кинотеатров, где он шел, даже проходили акции протеста. Вот какова сила киноискусства и мастерски придуманной истории! Точно так же, хорошо это или плохо, зрители получили и фильм под названием «Индиго», который в действительности не имеет с Детями индиго ничего общего.

Затем вышел документальный фильм «Эволюция *Индиго*». И хоть термин Дети индиго ввели в обращение мы с Джен, эта тема не является нашей монопольной собственностью, да и не должна ею быть. Эта информация общедоступна, и с ней можно делать все что угодно. Нам с Джен было очень приятно, что на эту тему сняли документальный фильм, даже если мы лично не участвовали в его создании. Его авторы сделали попытку рассказать о Ребенке Индиго и дать людям новые сведения о таких детях. К сожалению, рекламная кампания фильма внесла свою лепту в распространение недостоверной информации о феномене Индиго.

Деньги, выделенные на продвижение фильма, были потрачены на обработку прессы при помощи презентационных материалов, на веб-сайт и другие рекламные продукты, разосланные, видимо, везде и всюду, что спровоцировало очередной информационный балаган в СМИ. Вряд ли это входило в планы создателей фильма, среди которых было множество уважаемых литераторов и педагогов, в том числе несколько наших друзей. Но если вы используете прессу, чтобы привлечь внимание к этой теме и предать информацию широкой огласке, СМИ раздавят вас и сведут на нет любые ваши усилия. В результате вы получите те самые неудачные газетные статьи, о которых уже упоминалось.

Некоторые полагают, что любой отклик в прессе — это хорошо. Позволим себе не согласиться. Мы здесь не занимаемся торговлей мылом и не пытаемся привлечь внимание к собственным персонам. Мы хотим донести до общественности информацию о том, что в человеческом сознании и поведении происходят значительные изменения — и они уже видны в наших собственных детях. Однако американские СМИ настроили общественное мнение таким образом, что на исправление результатов их работы могут уйти годы — и все это отразится на детях.

Мы хотим дать совет всем тем, кто задумает снять фильм или написать книгу о новых детях: вначале сделайте качественный продукт — не перевирайте факты, а затем продвигайте его там, где ему и место: в среде учителей и родителей. Не бросайте свое творение на растерзание газетным и телевизионным волкам, которые, прикрываясь лозунгом развлекательных новостей, проглотят и вас, и ваш труд. Сосредоточьтесь на своем сегменте рынка, и пусть хорошо продуманная реклама сделает свое дело в сфере продуктов для образования, саморазвития и нетрадиционной медицины. Если вы создадите что-то стоящее, молва о вашем труде разлетится быстро и вам не придется сталкиваться с недобросовестными псевдожурналистами, запрограммировавшими на поиск увлекательных сюжетов, которые можно было бы без конца прерывать рекламными паузами, увеличивающими продажи автомобилей и «Виагры».

Кто мы и откуда?

Для начала мы хотели бы внести ясность в некоторые вопросы. Для этого мы с Джен снова расскажем вам о Нэнси Тэпп, одной из героинь нашей первой книги «*Дети индиго*». Теперь настало время рассказать всю историю целиком и заполнить некоторые пробелы.

Но прежде, чем начать, мы вынуждены объясниться с теми читателями, которые ожидают, что мы переведем повествование в русло Нью-Эйдж. Мы не можем этого сделать, поскольку

тема книги никакого отношения к этой философии не имеет. Здесь речь идет о человечестве и о том, что оно меняется... Это касается всех людей во всех уголках земного шара.

Среди вас есть читатели, которые слышаны о нас и знакомы с тематикой других наших книг (с чен-нелингом).^[2] Они ни за что не станут читать наши опусы на эту, на первый взгляд, странную тему. Что ж, хотите верьте, хотите нет, но мы можем одновременно идти и беседовать с Крайоном. Вот и феномен Детей индиго гораздо приземленнее, чем думают многие. Он не относится к нашей «второй жизни». Большинство тех, кто знаком с нашими книгами, знают, что мы стремимся сочетать философские рассуждения с практической наукой. Это относится и к данной книге.

Как все начиналось

Мы хотим рассказать вам о женщине, которая страдает расстройством под названием синестезия, поражающим мозг и меняющим восприятие внешнего мира. У человека перепутываются функции органов чувств: создается впечатление, что все они в мозгу смешались.

Этим расстройством страдает Нэнси Тэпп. Она рассказывала, что когда в первое время после появления симптомов садилась обедать, то вместо того, чтобы ощущать вкус картошки, она «чувствовала вкус треугольников»! Людям с нормальными чувствами представить это очень сложно, однако это нарушение повреждает базовые функции органов чувств, и тогда появляются такие вот формы со вкусом. Иногда в этом состоянии человек способен чувствовать запах цвета или слышать его.

Если вы хотите узнать об этой болезни подробнее, отправляйтесь в Интернет. Наберите в строке поиска слово «синестезия», и вы найдете много интересной информации. Вот для начала несколько выдержек:

«Синестезия и синестетическое пережигание».

«Синестезия — произвольное соединение; явление, когда при раздражении одного органа чувств одновременно возникают ощущения, сопутствующие другому органу. Эти дополнительные ощущения, являясь произвольными, воспринимаются синестетом как часть внешней реальности и нередко располагаются вне тела — в отличие от тех, что рождаются перед его мысленным взором. Синестезия обладает и другими интересными особенностями, которые четко отделяют ее от плодов художественной фантазии или высокопарной прозы. Реалистичность и живость образов делают ее весьма интересной на фоне обычных чувств. Синестезия любопытна и с той точки зрения, что, логически рассуждая, она не должна быть продуктом деятельности человеческого мозга, ведь он эволюционирует в сторону усиления анатомического разделения своих функций».

Р. Читович, «Синестезия: союз чувств», Springer-Verlag, Нью-Йорк (стр. 1);

«Слушать цвета, чувствовать вкус форм».

«Люди, обладающие синестезией, — чьи чувства смешаны — дают нам бесценную информацию для понимания устройства и функционирования человеческого мозга».

Вильяну С. Рамачандран и Эдвард М. Хаббард Журнал «Scientific American*».

«Когда Мэтью Блейкли лепит булочки для гамбургеров, во рту он ощущает явственный

горький привкус. При звуках ноты до-диез пианистка Эсме-ральда Джонс (имя изменено) видит голубой цвет. И поскольку все ноты окрашены для нее в разные оттенки, клавиши фортепиано кажутся ей разноцветными, что помогает ей запоминать музыкальные пьесы. Черные цифры Джефф Колман видит в цвете, каждую в разном. Блейкли, Джонс и Колман принадлежат к немногочисленной группе в остальном совершенно нормальных людей, обладающих синестезией. Они воспринимают мир необычным способом, обитая на той таинственной нейтральной полосе, что пролегает между фантазией и реальностью. Их ощущения — осязание, обоняние, слух, зрение и вкус — перемешаны, а не отделены друг от друга».

«Scientific American», май 2003,

Сайт Mixed Signals (Смешанные сигналы).

«У вашей любимой книги вкус тряпичных кружков? Вам не нравится индивидуальность дверного косяка в вашей спальне? Ударив палец на ногу, вы видите белый цвет? Запах асфальта на вкус соленый? Голос Стинга выглядит как золотые шары? Если так, вы наверняка синестет».

Сайт Mixed Signals

Энергетические поля

Основные симптомы необычного состояния Нэнси Тэпп проявились еще в молодости: она стала видеть цвета вокруг людей! Это не были тонкоматериальные ауры, о которых говорит Нью-Эйдж, а скорее проявления первичной человеческой энергии. Знаю, что в этом месте мы потеряем читателей. Когда речь заходит об энергиях, окружающих человека, взгляд ученых мужей стекленеет. Они с ухмылками спешат удалиться прочь, поставив нам как писателям четкий медицинский диагноз.

Если вы один из них, что ж — нам будет вас не хватать, поскольку эта книга посвящена детям, а не паранормальным явлениям. Тем же, кто остался с нами, мы признательны за открытость и готовность выслушать научные доводы. Мы действительно собираемся представить вам доказательства существования человеческой энергии, полученные официальной наукой.

Чуть позже мы подробнее расскажем об опыте Нэнси, но вначале нам хотелось бы остановиться на этом вопросе. Мы говорим не о волшебной пыли или ангелах, а об окружающей человека реальной энергии. На эту тему было проведено множество исследований, но лишь немногие смогли объяснить этот феномен. Положение дел очень напоминает современные исследования параллельных измерений: ученые отмечают появление «теней» предметов, но не могут их зафиксировать при помощи трехмерных объектов, через которые мы привыкли воспринимать окружающий мир.

Во избежание упоминаний о человеческой энергии цель некоторых исследовательских проектов определили как «изучение человеческого сознания». Их участники пытаются измерить количество психической энергии человека или группы людей при помощи экспериментов, где энергия воздействует на материю. Исходным допущением в таких экспериментах, где нередко используют генераторы случайных частиц, является тезис о том, что если в опытных условиях естественный случайный набор частиц может структурироваться в соответствии с колебаниями человеческой психики, то можно доказать способность человеческого сознания изменять состояние материи. Сознание действительно на это способно, и ученым предстоит решить не одну головоломку, чтобы понять, к какой сфере относится это явление.

Повторю, что ученые видели эту энергию, но пока не могут определить ее природу. Последние исследования эффекта плацебо показали, что наше сознание способно удивительным образом воздействовать на биохимию нашего организма, и медицинская промышленность должна обратить внимание на этот факт. В процессе изучения эффекта плацебо обнаружилось, что, если испытуемые ожидали обезболивающего действия принятой таблетки, она снимала боль не хуже настоящего лекарства. Исследование мозга методом магнитного резонанса ясно показывает места сосредоточения болевых ощущений и воздействие плацебо на физиологию человека, в том числе на кровеносную систему. При этом изменения в организме аналогичны эффекту от приема настоящего обезболивающего (журнал «Time» от 1 марта 2004 г., «Эффект плацебо в картинках»).

Может ли человеческое сознание быть настолько могущественным?

В 1998 году в Принстонском университете под руководством доктора Роджера Нельсона начался долгосрочный научный проект, целью которого было измерение всеобщего сознания человечества планеты. Данные, полученные в ходе исследований «Проекта глобального сознания» (The Global Consciousness Project), убедительно свидетельствуют об изменениях в сознании человечества в зависимости от мировых событий. Используя 65 генераторов случайных событий, установленных по всему миру и постоянно поддерживающих связь с сервером в Принстоне, исследователи получили поразительные данные. Оказалось, что самое сильное воздействие на сознание человечества оказали смерть принцессы Дианы и взрыв башни-близнецов в Нью-Йорке 11 сентября 2001 года. Научный обзор этого проекта можно найти на сайте .

Результаты этих исследований означают, что люди создают некое энергетическое поле, которое воздействует на генераторы случайных событий. Это действительно поле? Оно существует в нашем измерении или охватывает несколько измерений?

Российский квантовый биолог Владимир Попонин обнаружил, что вокруг ДНК образуется некое поле. Этот ученый был старшим научным сотрудником в Институте биохимической физики Российской академии наук. В настоящее время он проводит исследования в рамках совместного научного проекта в Институте математики сердца в США. В ходе экспериментов, проводившихся в американском институте, он доказал, что ДНК человека, помещенная в замкнутое пространство и освещенная лучом лазера, заставляет фотоны света вращаться по спирали. Это происходило всякий раз, когда на ДНК направляли луч лазера. Эффект проявлялся вполне отчетливо и повторялся опять и опять. Но вот что самое удивительное: свет продолжал вращаться по той же траектории даже после удаления ДНК из трубки!

Владимир Попонин сделал вывод, что ДНК не просто создает вокруг себя поле, к тому же настолько мощное, что фотоны света послушно следуют по заданной траектории даже после удаления молекулы. Кроме того, он отметил, что эта энергия охватывает различные измерения. Он назвал это явление «Фантомный эффект ДНК»^[3]

Мне не хотелось бы терять читателей из-за сложных научных пояснений, поэтому скажу вкратце, что представления об энергетических полях вокруг людей уже не относятся к области фантазий. Наука установила, что: 1) они существуют, 2) они достаточно сильны, чтобы воздействовать на материю и заставить ее двигаться по симметричным траекториям и 3) они располагаются в различных измерениях. Эти воззрения подтверждает и физическая теория струн, сторонники которой считают их весьма жизнеспособными. Данная теория утверждает, что каждому атому присуще множество измерений и большая часть «невидимого для нас» в обычной жизни пребывает в квантовом состоянии вещества (будучи связанным со всем мирозданием).

Теперь мы знаем, что Нэнси Тэпп видит то, что не доступно обычному человеку. Наука убедилась в подлинности ее ощущений и полагает, что они вызваны нарушением деятельности головного мозга. Необычным восприятием цветов Нэнси обязана своему мозгу, хотя смотрит на мир глазами. Способна ли она видеть тонкие энергии? Магнитное поле? Суд присяжных уже удалился для вынесения приговора, но, к счастью, теперь на нашей стороне наука, утверждающая, что это вполне возможно, поскольку такие поля существуют. Что именно видела Нэнси на первых порах, много лет назад? Это очень интересный момент. Вы могли бы сказать: «Она видела свое будущее!»

Нэнси начала осознавать, что цветовая окраска людей вовсе не случайна. Казалось, что она как-то связана с типом личности. Она задумалась: а могут ли цвета отображать сознание или, скажем, сочетание сознания человека и черт его характера? Много лет она пристально наблюдала за окружающими. Ее глаза будто рассказывали о том, как цвета соотносятся с поведением разных людей.

Постепенно Нэнси начала вести целенаправленные исследования. Цветов было совсем немного, но они снова и снова совпадали с определенными чертами характера. Создавалось впечатление, что цвет указывает на тип мыслительного процесса, реакций и повседневного поведения человека. Потом Нэнси начала проводить семинары личностного развития, обучая собравшихся по своей «системе». Так был разработан целый ряд методик, в том числе и основанных на «работе с вашим личным цветом», благодаря которому можно было понять «кто вы есть на самом деле». (Самоанализ нередко раскрывает наши тайны и помогает достичь большей внутренней гармонии.) Другие семинары были посвящены улучшению эмоционального состояния. Участники имели возможность узнать, какие люди подходят им в личной жизни и в качестве деловых партнеров (какие цвета лучше всего сочетаются). Им рассказывали о некоторых темных сторонах различных типов личности человека. Вся эта информация была частью разработанной Нэнси системы цветового восприятия.

Лет двадцать пять назад по настоянию Джен Тоубер я тоже участвовал в одном из таких семинаров... Помню, она чуть ли не насильно затащила меня туда. Но там было здорово (то есть «круто» — это я перевожу для молодых читателей)! Мы часто смеялись и многое узнавали о себе, а Нэнси, стоя перед нами, словно читала наши мысли; все ее описания были точно в «яблочко» — как мы думаем, как реагируем на людей, что нас печалит, злит и делает счастливыми. Она даже показала нам, какая у каждого из нас может быть походка... и сделала это абсолютно точно! Она «видела» цвет каждого вновь прибывшего участника, знала, что мы собой представляем и чего от нас можно ждать. И она снова была права!

Потом Нэнси написала книгу «Как цвет помогает лучше понять твою жизнь». К сожалению, ее больше не переиздавали. Это было единственное издание, в котором излагалась ее глубинная система. Забавно, что, пока суд да дело, информацию из этой книги заимствовали и печатали другие авторы, забывая сослаться на источник. Что ж, такова «судьба» многих авторов, обладающих глубинными знаниями, но не добившихся широкой известности. Если вы писатель и вас ни разу не... ну, скажем, не цитировали, значит, ваше творение гроша ломаного не стоит! Увы, так устроен человек. И все-таки эти удивительные знания приносят пользу многим людям, пусть даже на кого-то забыли сослаться.

Много лет назад Нэнси начала видеть людей с новым цветом. «Ну и что?» — подумаете вы. Но поставьте себя на ее место: ведь всю свою жизнь она видела всего несколько одних и тех же цветов. Они слегка менялись, и она замечала, как они соединяются, образуя новые сочетания личностных качеств, но ей ни разу не доводилось видеть абсолютно новый цвет. Это как если бы вы подняли глаза вверх и увидели, что небо стало зеленым в горошек. На своем веку вы перевидали немало рассветов, но такого с вами еще не случилось! Вы бы непременно заинтересовались этим чудом! Вот так же новый цвет привлек внимание Нэнси.

Она стала пристально, как может только синестет, наблюдать за новым темно-синим цветом и пришла к выводу, что он встречается только у детей. Следовательно, это отличительная особенность нового типа человека, который рождается на Земле. Нарушение в деятельности головного мозга стало для Нэнси не только источником бесценных знаний, но и позволило хорошо зарабатывать на жизнь, помогая людям. Кроме того, синестезия подвела ее к новым знаниям, очень необычным и глубинным... к пониманию того, что в эволюции человека настала пора перемен, которые приведут к появлению нового сознания.

В первой книге *«Дети индиго»* мы рассказывали о том, что Нэнси разделила таких детей на четыре типа. Мы не собираемся вновь приводить эту классификацию, но хотели бы внести ясность в один весьма важный вопрос: в последние годы Нэнси не замечала у людей никаких новых цветов. Следовательно, как бы ни называли таких детей, все они являются Индиго — по определению автора термина, впервые заявившего об этом явлении.

Сейчас звучит множество самых разнообразных наименований. Нам с Джен безразлично, как будут называть таких детей — Железными, Малахитовыми,

Бумажными, Звездными или какими-нибудь еще. По нашему мнению, все подобные термины относятся к «детям нового сознания». Сейчас работа по идентификации и классификации таких детей кипит во всем мире. Ее проводят люди, способные чувствовать энергетические поля человека, но не обладающие синестезией.

Однако у нас все еще есть возможность обратиться к первоисточнику, то есть к Нэнси, а она решительно утверждает, что никаких новых цветов больше не появлялось! Кроме того, она настаивает на том, что эти дети вовсе не обладают сверхъестественными способностями и голубыми аурами!

В данном случае цвет не имеет никакого отношения к аурам и паранормальным способностям. Некоторые Индиго — это подростки, которые привязывают к себе взрывные устройства и идут устраивать теракты в людных местах. Как видите, тема гораздо глубже надуманных сенсаций, о которых так любят у нас пошуметь. Речь идет о детях Земли, о том, что происходит в реальности, о том, почему они поступают так, а не иначе и как мы можем им помочь. Иными словами, не все эти дети соответствуют нашим ожиданиям. Вот об этом мы и поговорим. Это многоплановое явление.

На страницах этой книги мы с Джен радушно приветствуем тех, кто называет этих детей другими терминами и не причисляет себя к сторонникам брэнда «Индиго». Честно говоря, нет никакой разницы, как называть этих детей, поскольку главное — рассказать людям о новом сознании, носителями которого они являются.

К примеру, в некоторых статьях вы встретите упоминания о Кристальных Детях. По словам Нэнси, это один из типов детей, обладающих новым сознанием, но согласно классификации, основанной на ее визуальном опыте синестета, все они относятся к **Индиго**.

В приведенном ниже интервью вы прочтете, что сама Нэнси «видит» двенадцать типов Индиго. Вероятно, специалисты, занимавшиеся изучением таких детей, выделили много других

типов. Что ж, мы с Джен приветствуем любые мнения. О новых детях написано множество книг с самыми разнообразными названиями. Почти все они получились успешными для авторов и очень полезными для родителей, педагогов и самих детей. Мы гордимся теми, кто решился рискнуть и опубликовать информацию об Индиго в общедоступных источниках и специальных изданиях. Мы поддерживаем тех, кто пытается помочь детям с новым сознанием, и в нашей книге помещены выдержки из представленных на сайте книг.

Прислушайтесь к себе, действуйте по собственному усмотрению. Понимаете ли вы, чего мы добиваемся, какова наша истинная цель? Мы стремимся помочь обычным детям. Эта книга не о религии и не о политике. Речь идет о совершенно новой концепции: прямо на наших глазах происходит эволюция человечества. И все же многим эта идея кажется неприемлемой, слишком политизированной и даже религиозной. Неужели она действительно настолько радикальна? Можем ли мы отбросить ее только из-за того, что она выглядит столь пугающей и щекотливой?

Усовершенствования в человеческом сознании

Пару лет назад мне попала одна заумная рецензия. Она была опубликована в деловой рубрике газеты «Fresno Bee» 11 мая 2003 года, и речь в ней шла о книге социолога Морриса Шечтмана «Лидеры пятой волны». Фресно — это в Калифорнии, там очень жарко. Статья произвела на меня сильное впечатление: в ней говорилось о том, что социологи изучают влияние на общество отдельных людей. Можно было бы сказать иначе: они изучают сдвиги в сознании людей. Далее в статье утверждалось, что сейчас формируется новое мышление. И что за всю историю человечества произошло только четыре социальные революции, а мы с вами являемся свидетелями пятой! Привести вам еще одну цитату?

«Социологи выделяют четыре социальные революции: охотники/собиратели стали земледельцами. Во времена промышленной революции земледельцы превратились в заводских рабочих; затем промышленная революция сменилась информационной; информационная культура положила начало формированию быстрорастущего глобального информационного общества. Сейчас мы переживаем пятую революцию, когда наше будущее более не зависит от внешних событий, оно зависит от происходящего внутри нас».

Газета «The Fresno Bee», 11 мая 2003 г., книжное обозрение

Мы с Джен доносим до вас эту информацию, поскольку это дает нам право говорить о том, что до сих пор считалось невозможным. Теперь точные науки и социология постепенно переходят на нашу сторону. Весьма вероятно, что мы являемся свидетелями изменений в человеческой природе, и впервые они были отмечены у детей, рожденных с новыми признаками. В соответствии с определением Нэнси, мы по-прежнему будем называть людей с подобными признаками Детьми индиго.

Великий раскол: медицинское сообщество против реальности

Довольно странно, что самыми яркими оппонентами этих идей стали те самые профессионалы, от которых можно было бы ожидать только поддержки. Речь идет о педиатрах — врачах, имеющих непосредственное отношение к детям. Мы с Джен иногда читаем статьи

этих специалистов по детским болезням и смотрим их посвященные феномену Индиго телевизионные интервью. Всякий раз они говорят о нем с предубеждением и просят не увлекаться новомодной фантазией. В их словах так и слышится: «Да ладно, ребята, давайте опустимся с небес на Землю. Дети есть дети».

А меж тем сообщество педиатров сотрясает новая проблема: лавинообразный рост случаев синдрома дефицита внимания (СДВ) и синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Эти заболевания распространяются со скоростью чумы, вынуждая профессионалов прибегать к испытанному средству — психотропным таблеткам.

Когда заводишь разговор на эту тему, они ограничиваются отговоркой: мол, эти синдромы были всегда, но только сейчас врачи научились их диагностировать и лечить. Когда мы взялись изучать феномен Индиго, мне захотелось проверить, так ли это на самом деле. Я отправился в детские сады и опросил воспитателей с более чем двадцатилетним стажем, задав им вопрос, сталкивались ли они с синдромами дефицита внимания и гиперактивности, которые якобы «были всегда», или, возможно, заметили нечто новое.

Если об этом не желали говорить врачи — поскольку их этому не учили, к тому же им было сложно воспринять новую идею, — то я хотел получить информацию из первых рук, от людей с реальным опытом общения с детьми.

Именно эти беседы настолько потрясли нас с Джен, что мы решили взяться за первую книгу. Куда бы мы ни обращались, педагоги-практики, ежедневно сталкивающиеся с детьми, рассказывали нам много интересного. Они в один голос утверждали: дети меняются! Их индивидуальности меняются — и взрослым следует это учитывать в своем поведении. Дисциплина осталась в прошлом (кроме тех случаев, когда взрослый понимал, чего хочет ребенок, и соответственно менял свои действия).

Изменились и отношения между детьми. Они стали по-другому общаться во время игр, а еще — начали (глубокий вдох!) заботиться друг о друге. Взрослые, часами наблюдающие за чужими детьми, говорят, что уже в самом раннем возрасте малыши проявляют сострадание, которого не замечалось в них прежде. Это новая черта, и раньше такого не бывало. Подобные факты оставались без внимания, пока мы об этом не написали.

Результатом этого исследования стало одно из лучших созвездий авторов, которых нам удалось собрать. Среди них преподаватели вузов, научные работники, специализирующиеся в педагогике, медицинские работники, интеллектуалы и бизнесмены. Они готовы представить вам свое беспристрастное мнение о феномене Детей индиго. Некоторые поделятся рекомендациями, что следует делать родителям и учителям, другие просто расскажут о своем опыте, тем самым дополнив общую картину.

В первой книге «Дети индиго» мы с Джен выразили надежду, что когда-нибудь в реальность существования этого явления поверят и профессионалы, работающие с детьми. Тогда мы собрали множество родительских историй... Но нам хотелось, чтобы свое слово сказала и научная общественность. Наконец это произошло. Так на свет появилась новая книга (вот почему первая часть, «Говорят педагоги», — самая длинная).

Вы, наверное, заметили, что на этот раз наша книга получилась интернациональной: ибо сдвиг в сознании, переживаемый человечеством, должен охватывать весь мир, проявляясь в детях всех стран и континентов. И это действительно так. Вот почему мы представляем вам несколько статей иностранных авторов.

Давайте послушаем саму Нэнси Тэпп. Вот что она сказала в коротком интервью, которое Джен Тоубер взяла у нее специально для этой книги.

Интервью с Нэнси Энн Тэпп

Джен Тоубер

Джен: Я хочу спросить вас о Кристальных и Золотых Детях. Видите ли вы эти новые цвета?

Нэнси: Мне ничего не известно ни о Кристальных, ни о Золотых Детях.

Дж.: Знаете ли вы, что есть люди, которые видят эти цвета?

Н.: Я вижу только Индиго. Раньше я чувствовала, что должно появиться два цвета, но пока я видела только один.

Дж.: И это цвет Индиго!

Н.: Да, Индиго.

Дж.: Итак, по вашим данным, появился только тип людей Индиго?

Н.: Да, только Индиго, но он подразделяется на двенадцать разных типов личности. Этот цвет делится на четыре типа, а каждый из них включает в себя три дополнительных подтипа личности.

Дж.: Скажите, что подсказывает вам интуиция? Каким образом люди Индиго повлияют на будущее человечества?

Н.: Они изменяют этот мир. Знаете, все мы выросли с установкой «Ни о чем не спрашивай; ничего не говори». Если наши проделки оставались незамеченными и сходили нам с рук, мы думали, что поступили правильно. Мы выросли с верой в авторитет и правила. А Индиго ведут себя иначе. Они прямолинейны, все говорят начистоту и хотят услышать такие же откровенные ответы. Они изменяют систему ценностей нашего мира; Индиго — международное явление, и они будут способствовать развитию глобализации. Это видно уже сейчас. Мы видим, как дети преспокойно путешествуют и самостоятельно, и с родителями, еще тридцать лет назад такое нельзя было и представить.

Дж.: Нэнси, скажите, пожалуйста, каков процент Индиго среди детей до десяти лет?

Н.: Девяносто семь процентов детей в возрасте до десяти лет и шестьдесят процентов детей старше пятнадцати лет — Индиго.

Дж.: Сколько лет самому старшему Индиго, который вам встречался?

Н.: Самым старшим тридцать восемь — тридцать девять лет, но в Швейцарии я видела женщину, которой сорок один, в раннем детстве она чуть не умерла. Вы знаете, они стали появляться где-то сорок пять лет назад, но вначале их было очень немного. Они часто умирали в первые пять лет жизни. Многие из первых Индиго не выдержали. Чтобы выжить, некоторые из них перекрашивались в другие цвета, а Индиго оставался только в виде внешней оболочки.^[4]

Дж.: Возможно, многие из тех, кто чувствует себя Индиго или говорит об этом, обладают внешней оболочкой этого цвета?

Н.: Верно, а еще они могут быть «подражателями». Человек так устроен, что ему всегда хочется быть чем-то большим, чем он есть на самом деле. И поскольку Индиго считаются более «продвинутыми», многим кажется очень заманчивым обладать именно этим цветом жизни. Нет-нет, я не говорю, что это плохо. Такова природа человека. Мне хочется быть богатым, а я беден. У каждого из нас есть такие «пунктики».

Дж.: Что вы посоветуете родителям подростков Индиго теперь, по прошествии семи лет?

Н.: Говорите с ними. Относитесь к ним так, будто у них в голове есть мозги, даже если вам иногда кажется, что она совершенно пустая. Задавайте им вопросы «где», «как» и «когда». Недавно среди подростков провели исследование с целью выяснить, как с ними разговаривают

родители и как они отвечают. Оказалось, что, если говорить с подростками как с равными, а не свысока — с позиции родителя, учителя и тому подобное, — если с ними просто беседовать, они раскрываются, начинают говорить ярко и живо.

Вдруг оказывается, что они довольно умны. Но стоит вам показать свое превосходство или засыпать их вопросами, и они начинают паясничать, переводят разговор на скользкие темы, к примеру «Обожаю совершать всякие безумства», или переходят на свой «молодежный жаргон» (который вы, скорее всего, не понимаете).

Сегодня утром я смотрела интервью с Шоном Уайтом из Карлсбада (Калифорния), завоевавшим золотую медаль на чемпионате по сноуборду. Когда Шон стал отвечать на вопросы, журналист заметил, что он не разговаривает, а кричит. Шон ответил: «Моя мама кричала, мой папа кричал, вот и я кричу». Он показал себя очень открытым человеком, он — Индиго. Я думаю, ему около двадцати трех.

Что их отличает — так это высокий уровень умения и мастерства. Если они берутся за какое-то дело, то делают его хорошо, — не важно, направлено оно на созидание или на разрушение.

Дж.: Так мы подошли к следующему вопросу. Я знаю, что недавно вы общались с создателями документального фильма о Детях индиго. Ваше мнение о нем?

Н.: Он мне понравился гораздо больше, чем первый фильм.

Дж.: Вы имеете в виду фильм «Индиго», в котором играл Нил Доналд Уолш?

Н.: Да, там показали вовсе не Индиго, а не по годам развитого ребенка со сверхъестественными способностями. Дети не говорят о родителях, что те страдают «межпространственной неполноценностью», они и слов-то таких не знают. Просто так написали в сценарии.

Дж.: Думаю, после первого фильма о Детях индиго зрители были разочарованы: у них возникло желание больше узнать об этом феномене. Вот почему появился документальный фильм.

Н.: Да, и, по-моему, он гораздо удачнее, поскольку создатели не заставляли детей играть и притворяться. Они позволили детям говорить, что им хочется. Мне кажется, вышло очень хорошо. Правда, в этом фильме тоже многого недостает.

Дж.: А чего именно?

Н.: В нем показали не всю правду. Кроме того, отсутствовала вводная, пояснительная часть.

Дж.: Позвольте процитировать выдержки беседы за круглым столом, в которой участвовали мы с вами и еще несколько человек, в том числе и создатели фильма. Вы сказали: «Там показана только одна сторона. Ни слова не сказано о темной стороне, речь шла только о светлой».

Н.: Да, все имеет свою светлую и темную стороны. Мы должны понимать, что мир изменился и все происходит иначе, чем в прошлом. В былые времена люди женились, создавали семью и сохраняли ее, даже если в их отношениях не было любви. Они считали, что несут ответственность за свой брак, и не отказывались от нее. В наши дни в семьях может быть три-четыре разных партнера, отчего динамика отношений становится более сложной. Здесь следует рассматривать не только эзотерический подтекст происходящего, но и психологические последствия для семейной атмосферы. И то, и другое имеет место в каждой семье, вне зависимости от убеждений и верований ее членов.

Дж.: Таким образом, если у Индиго была сложная обстановка в семье...

Н.:...их устремления будут более ограниченными.

Дж.: Возможно, иным будет также способ восприятия мира?

Н.: Да, их восприятие окружающего меняется. Кроме того, они по-другому проявляют себя в обществе. Они могут быть очень опасны, и такие случаи уже известны.

Дж.: Объясните, что вы имеете в виду.

Н.: В средней школе «Колумбина» дети убивали детей;^[5] недавно в новостях сообщили о том, что четырнадцатилетний подросток застрелил своих родителей. Не смогу вспомнить все случаи, но подобных примеров довольно много. Тринадцатилетние дети уходят из дому. Сплошь и рядом можно встретить подростков настоящих «хищников», а все оттого, что они растут без родительского присмотра. Современные взрослые не умеют воспитывать своих детей, поскольку их самих тоже никто не воспитывал. Так повелось еще в послевоенные времена, когда родители, пытаясь достичь успеха, много и тяжело работали. У Индиго иная программа, и, вынужденные сталкиваться с этой ситуацией, они испытывают сильный гнев.

Дж.: Получается, что, когда мы советуем родителям, скажем, уважительно относиться к детям или внимательно их слушать, нам следует добавить, что в противном случае дети могут вести себя крайне жестко и агрессивно?

Н.: Да, именно так. Такие случаи неизбежны, они происходили и раньше. Есть свет и тьма, плюс и минус. Однако этим детям гораздо проще совершать самые безумные поступки. Они способны быть более резкими. Наше поколение учили сидеть тихо и не высовываться. Новые дети вообще не знают, что это такое. Они видят ситуацию и хотят ее изменить. Никакой вины из-за того, как именно они ее изменили, они не испытывают.

Что ж, когда в документальном фильме о Детях индиго показали только светлую сторону, все выглядело и вправду прекрасно... Пианист играл, а маленький ребенок с синдромом Дауна пытался шнцевать... это было очень трогательно. На самом деле, существует три типа Индиго: разгневанные, которые полагают, что общество не оправдало их ожиданий; те, кто собираются, несмотря ни на что, преодолеть все преграды, и те, кто рождаются с физическими недостатками. Многие Индиго придут в этот мир с уникальным букетом болезней, тем самым обеспечив врачей работой и предоставив им возможность поднять уровень развития медицины.

Дж.: Вы имеете в виду резкий рост случаев аутизма?

Н.: Что касается аутизма, то наблюдается не столько рост заболеваемости, сколько стремление психологов относить к аутизму самые разные случаи.

Дж.: Нэнси, давайте подведем небольшой итог: вы утверждаете, что видите окружающий человека цвет и что Индиго обладают своим особым цветом. Кроме того, вы связываете цвета с определенными аспектами физиологии и психики людей. Вся эта информация получена вами благодаря неким особым сверхъестественным способностям?

Н.: Да, но что касается тех цветов, которые я вижу, то это особое синестетическое видение, не имеющее отношения к ясновидению.

Дж.: Объясните, что вы имеете в виду?

Н.: Мой мозг обладает особым свойством — синестезией, благодаря которой я вижу цвет и чувствую вкус форм. Синестезия — это неврологическая система, в которой скрещиваются два чувства, образуя шестое. Вы по-прежнему располагаете пятью чувствами, но к двум из них добавляется кое-что еще. В моем случае это вкус и цвет. К примеру, когда вы едите, то чувствуете какой-нибудь вкус: кислый, сладкий или острый. Я же во время еды чувствую вкус квадратов, кругов и треугольников.

Дж.: А когда вы говорите о цветах, на самом деле вы видите «цветовое поле»?

Н.: Да, мои глаза видят поле. Однажды я была в Седоне, в гостях у подруги, мы с ней сидели в ресторане. Я посмотрела за окно и воскликнула: «Вот это да! Сегодня оранжевый день». Она спросила меня, как я такое могла увидеть. Я ответила: «Глазами».

Дж.: Значит, для вас это естественно. Вам, наверное, иногда кажется, что все смотрят на мир точно так же.

Н.: Эта способность у меня с рождения. Я не знаю, откуда она взялась. Это просто часть

меня. Иногда знакомые просят, чтобы я научила их видеть цвета, но я не могу этого сделать. Это особенность не психики, а физиологии.

Дж.: Кажется, вы хотели стать пилотом? Военно-воздушных сил?

Н.: Да нет, дело было, когда я служила в армии. Я хотела пройти несколько уроков по летному мастерству, но мне сказали, что вначале нужно полетать на планере. Я так и сделала, а после полета меня отправили на медосмотр. Врач спросил меня, какое у меня зрение. Я ответила «в основном нормальное». Но меня все равно не допустили, потому что во время обследования обнаружили синестезию.

Дж.: Многие утверждают, что нет никаких научных доказательств феномена Индиго. Говорят, что просто кучка ясновидящих видит такой цвет ауры. Но ведь вы видите этот цвет, не обладая никакими сверхъестественными способностями?

Н.: Я искренне убеждена в том, что, когда природа синестезии будет изучена до конца, она все же не уйдет окончательно из сферы мистики, а соединит ее с наукой. Вы видите, что происходит в наши дни: наука некоторым образом сливается с парапсихологией. Они находят точки соприкосновения. Ученые изучали иособенно-сти многих синестетов, но среди них не нашли хотя бы двух, кто видел бы одно и то же. Все они видят цвета, но по-разному.

Я, наверное, рассказывала вам одну забавную историю: в передаче «60 минут» канала CBS показывали сюжет о синестезии, который мы смотрели вместе с подругой. Если вы взглянете на страницу в книге, то увидите черные буквы. А я вижу их разноцветными. Иногда цветной может быть одна буква, а иногда — целое слово. Бывает, что из-за разных цветов я неправильно читаю слово или пропускаю целый слог.

Так вот, в репортаже одну женщину спросили, в каком цвете ей видится буква «А». Она ответила: «О, это прекрасный нежно-голубой цвет». Затем, во время интервью с другой женщиной-синестетом, ей сказали о голубом цвете буквы «А». Она воскликнула: «Но это не так! Эта буква для меня чудесного, мягкого светло-розового цвета». Я повернулась к подруге и сказала: «Обе они неправы. Все зависит от смысла предложения!»

Дж.: Хотелось бы еще раз уточнить: если исходить из вашего опыта, способа видения и системы цветов, то на сегодняшний день цвет Индиго — единственный новый цвет, который вы видите постоянно?

Н.: Да, именно так. Бывает, что встречаются и другие цвета, но их совсем немного.

Дж.: Расскажите об Индиго и их программе. (Примечание: Нэнси использовала термин «программа» в фразе «Индиго получают свои программы». Это означает, что они получают информацию или обладают интуитивным пониманием того, кто они и что им делать дальше.) Мне кажется, я слышала ваши слова о том, что в действительности многие из них не знают, какова их программа. Это так?

Н.: Совершенно верно, и в ближайший год (после интервью) не узнают. Свою программу они получают путем, как я это называю, «капельного вливания», и время от времени у них случается опыт прозрения. В 2008 году они начнут проникать в различные сферы деятельности — бизнес, медицину, юриспруденцию, политику. В политике я сейчас вижу только Барака Обаму, конгрессмена от штата Иллинойс. Он единственный Индиго в конгрессе (в восприятии синестета Нэнси).

Дж.: А сколько ему лет?

Н.: Он вписывается в возрастные рамки для Индиго, но его точный возраст мне не известен. Я наблюдала за ним: он искренен и открыт. Тайгер Вудз тоже Индиго.^[6]

Дж.: С какими трудностями, по вашему мнению, столкнутся Индиго на рабочем месте?

Н.: Они будут проявлять искренность с людьми, которые не смогут ответить им тем же.

Дж.: Что бы вы посоветовали руководителям, которые берут на работу Индиго?

Н.: Прислушайтесь к тому, что они хотят вам сказать. Вы не обязаны все выполнять, но хотя бы выслушайте их. Разговаривайте с ними; обдумайте их идеи и решите, что вы можете использовать, а что нет. Признавайте их заслуги. Видите ли, Индиго совершенно не выносят снисходительного обращения. Им нужен открытый, откровенный диалог. То, что вы на двадцать лет старше, еще не дает вам права чувствовать свое превосходство. И будь вы хоть президентом компании, а я — простым вахтером, от этого у вас не становится больше власти, чем у меня. Уважение Индиго нужно заслужить. Оно не является вашим исконным правом.

Дж.: Говорят, что Индиго не всегда довольны своим положением в компании.

Н.: Увы, согласно своей основной программе они не из числа трудоголиков. За свой труд они хотят иметь нормальный отпуск и получать хорошую зарплату. Они не станут приносить себя в жертву ради блага компании. Для Индиго были совершенно необъяснимы ситуации, когда их родители разводились из-за работы. По их убеждению, работа нужна, чтобы зарабатывать деньги, но они не станут приносить ей в жертву свою жизнь (как это делали родители).

Дж.: Мы говорили об этом в предыдущих книгах, но я вновь хотела бы вернуться к вопросу о соотношении у Индиго левого и правого полушарий.

Н.: Левое и правое полушарие у Индиго сбалансированы лучше — гораздо лучше.

Дж.: Но они рождаются в обществе, где активнее используется левое полушарие...

Н.: Да. Кроме того, нам внушали, что мы почти не используем правое полушарие, будто оно не несет на себе никакой нагрузки. На самом же деле мы всегда все используем.

Дж.: Правое полушарие отвечает за творческое начало, верно?

Н.: Да, именно так. И за подсознательные процессы. Левое полушарие — это линейное, сознательное мышление.

Дж.: Нэнси, у вас остались какие-то вопросы или замечания, которые мы не осветили в этом интервью?

Н.: Да, во-первых, сейчас появляется множество мнений о том, кто такие Индиго, в чем особенности их личности и манеры поведения. Мне кажется, это прекрасно, ведь если бы источником информации был только один человек, его могли бы принять за Господа Бога. Помните, у нас был крупный авторитет по воспитанию детей — доктор Спок? А так родители могут внимательно изучить всю информацию, обдумать ее и выработать свою личную точку зрения. Как я сказала одной женщине в Швейцарии: «Вы мать — вот единственное, о чем вам следует помнить». Слушайте свое сердце, обращайтесь внимание на нужды детей, пытайтесь дать им все необходимое или действуйте сообща.

Дж.: Они сами скажут вам, что им нужно, не правда ли?

Н.: Да, они не станут ничего скрывать и скажут вам, в чем именно нуждаются. Вот что страшно: сейчас все стремятся «быть не хуже других». Мы хотим, чтобы наши дети были лучшими: тогда мы сможем встать и сказать «Это мой ребенок». Мы не желаем смириться с двойками детей в школе и посредственными результатами в спорте.

Второе, о чем я хотела сказать: Детям Индиго больше подходит индивидуальное обучение, чем традиционная школа.

Дж.: Почему?

Н.: Домашнее обучение дает им возможность все успевать. В обычной школе уроки длятся по 45 минут. Все это время вы работаете, и если не успели выполнить задание... что ж, плохо, но вы все равно переходите к следующему уроку. Когда в следующий раз вы возвращаетесь к первому предмету, вам понадобится минут пятнадцать, чтобы на него настроиться, а затем за тридцать минут успеть усвоить все, на что отводится сорок пять. Тяжело приходится и учителям, и детям. Чтобы не отстать, приходится заниматься дополнительно...

При домашнем обучении можно одним предметом заниматься утром, а другим — вечером,

у вас появляется возможность усвоить всю информацию и полностью закончить изучение темы. В системе школьного образования следует ввести методы обучения, позволяющие завершать начатый процесс обучения. У нас этого нет. Мы привыкли бросать один предмет и хвататься за другой, бросать его и хвататься за третий.

Дж.: Может, вы хотите добавить что-то еще?

Н.: Мы должны быть открыты новому. Индиго другие, за ними будущее. Они будут решать, что нам делать, а что нет. Посмотрите на страны Ближнего Востока — Иран, Палестину, Ирак, — где обозленные дети выходят на улицы и участвуют в столкновениях. Это другая сторона медали, так как они попали в среду, научившую их ненавидеть врага. Это исходит от нас, родителей.

Дж.: Это говорит о том, что они — отражение нашего коллективного сознания.

Н.: Верно, они указывают нам на наши ошибки.

Дж.: Как вы говорили, мы должны осознать, что они — наше будущее.

Н.: Да, они изменят мир. К 2018 году мы окажемся в мире, который будет сильно отличаться от привычного для нас с детства.

Дж.: Мы должны понять их и работать вместе с ними.

Н.: Да, но нам нужно осознать, что изменения коснулись и нас. Мы должны сказать им: «Мы знаем, что вы меняетесь, но мы тоже меняемся. Как мы можем помочь АРУГ АРУГУ пережить этот период изменений?»

Мы должны стать тем изменением, которое хотим видеть в мире.

Махатма Ганди

Мы с Джен хотели бы рассказать вам об уровне квалификации и опыте работы всех авторов, представленных в этом разделе. Многие из них готовят учителей и пишут книги. Преподаватели вузов поделятся своим опытом работы с детьми и молодежью — носителями нового сознания.

Если вы все еще сомневаетесь в существовании феномена Индиго, просто прочтите, что говорят преподаватели университетов и другие профессиональные педагоги. Затем внимательно изучите их рекомендации. Несмотря на то что книга посвящена Индиго и их жизни через десять лет после выхода первой книги, большое внимание уделяется в ней и маленьким детям, поскольку среди них по-прежнему много Индиго. Мы расширили тематику, дополнив ее новой информацией о малышах, а также о тех Индиго, которые уже стали взрослыми.

В этом месте мы с Джен делаем глубокий вдох и шепчем: «Спасибо Тебе, Господи! Наконец свое слово сказали и педагоги: лед тронулся, многие из них поверили в существование Индиго».

Дети индиго

Джилл С. Портер, доктор педагогики

Джилл Портер — преподаватель педагогики и куратор Международного университета Аллиант в Сан-Диего, Калифорния. Работая учителем начальных классов, Джилл применяла методики «мирного образования», направленные на формирование дружной атмосферы в многонациональных классах и культурное просвещение в разнородной ученической среде, за что была награждена призом «Хрустальное яблоко»^[7] и индийской премией Сарасвати за успехи в педагогической деятельности.

Положительный опыт работы в Египте во время событий 11 сентября 2001 года подвиг ее выступить с идеей популяризации методов «мирного образования» в школах всего мира. Джилл выступала с лекциями в Западной Европе и России. В рамках авторского проекта «На пути к миру» она обучает педагогов самого разного уровня эффективным методикам создания миролюбивой обстановки на занятиях. О проекте она рассказала в статьях, опубликованных в ряде международных изданий. В июне 2008 г. она выступила с докладом на эту тему в университете Претории в ЮАР.

Джилл со своей семьей — мужем Рассом, сыном Уиллом, рет-ривером Сократом и котом Аристотелем — живет в Эскондидо, штат Калифорния. Дочь Эшли и зять Дэвид Рейсма подарили ей замечательного внука Уильяма Энтони Рейсма, и роль «бабуски» (бабушки) приносит ей огромную радость.

Дети — празднование жизни. Они — средоточие наших надежд и страхов, разочарования и радости, прошлого и будущего. Все это помещается в крохотных существах, очутившихся под нашей опекой. К сожалению, к ним не прилагается четких и внятных инструкций. Поэтому все мы — и родители, и учителя — бьемся над сложной задачей, пытаюсь осознать особенности, присущие Детям Индиго. Когда эта задача будет решена, перед нами встанет новая: отыскать способ, как научить Индиго справляться с непростой штукой, которую мы называем «жизнь». Свою цель я вижу в том, чтобы дать родителям и учителям общее представление о предмете, сопроводив его конкретными методиками, которые помогут им в деле воспитания таких детей.

Для правильного понимания сути проблемы нам важно определиться с терминами. В рамках данного обсуждения мы будем использовать два основных термина:

Родитель — любой человек, опекающий и воспитывающий Индиго. Родителями могут считаться отец, мать, тетя, дядя, бабушка, дедушка и другие взрослые.

Педагог — любой человек с соответствующим образованием. Педагогами могут быть родители, учителя, школьные чиновники и другие школьные работники — вахтеры, медсестры и секретари. Педагог — это любой человек, способствующий распространению знаний о Детях индиго и поискам смысла.

Индиго прекрасно сознают, кто они такие и зачем пришли в этот мир, вот почему роль педагогов становится весьма значимой. Больше не работают старые методы, основанные на представлении о том, будто дети — чистые листы, которые только и ждут, чтобы их заполнили. Задача современных педагогов — направлять и помогать. Наш долг — подвести Индиго к оптимальному и наиболее осознанному выбору, который ребенок способен сделать в условиях продуманной и безопасной учебной обстановки. И важнейшую роль здесь играет общение. Это непростая задача, поскольку педагоги, как правило, не сразу понимают, в чем именно нуждается ребенок. Хотя Индиго не боятся говорить, чаще всего они или не способны, или просто не знают, как объясняться с родителями и учителями на понятном им языке. Первое время

происходит взаимная притирка, когда педагог и Индиго учатся понимать друг друга. Важно отметить, что в этот период обе стороны могут испытывать досаду и недовольство.

Педагогу необходимо стать феноменологом. Под феноменологией чаще всего понимают либо раздел философии, либо одно из направлений в истории философии. В педагогике этот термин обычно означает исследование структур опыта или сознания. Буквально, это изучение феноменов, т. е. явлений: самих вещей; вещей, какими они предстают через призму нашего опыта, или способов нашего восприятия вещей, то есть смысла, заключенного в вещах с точки зрения нашего опыта.

Феноменология изучает сознательный опыт с позиции первого лица. Педагог становится субъективным наблюдателем. Это философское направление взаимосвязано, но отлично от таких разделов философии, как онтология (исследование бытия), эпистемология (исследование методов познания), логика (исследование причин и следствий), этика (исследование правильности поведения) и так далее.

С целью определения паттернов в рамках различных видов опыта педагогическая феноменология изучает структуру данных видов — среди них восприятие, мысль, память, воображение, эмоции, желание и волеизъявление, а также телесная осознанность, реализованное действие и поведение в социуме, в том числе речевое. Определив паттерн, педагог-феноменолог относит его к разряду положительных или негативных. Паттерны, способствующие преумножению знаний, расширению кругозора и обретению опыта, считаются положительными. Негативные паттерны помогают получить опыт, однако препятствуют учебе и преумножению знаний, что мешает процессу обучения. Взаимодействуя с ребенком в рамках приемлемых для него методов, можно закрепить и усилить положительные паттерны, уменьшив воздействие негативных, что позволит наладить стабильный процесс обучения.

Используя эти методики, родители и педагоги могут помочь юному Индиго сделать правильный выбор. Приведенные ниже соображения — только отправные точки. Их цель — начать диалог, который поможет глубже разобраться в феномене Детей индиго. Статья поделена на две части — «Родитель» и «Педагог», но их материал во многом перекликается.

Родитель

Решение стать родителем — один из самых сложных и благодарных шагов в жизни человека, поскольку в процессе воспитания мы учимся отпускать. Хорошие родители оберегают маленьких детей, но и стараются научить их жить в окружающем мире, понимать его и общаться с ним. Когда малыши начинают ходить, родители держат их за руку. Дети подрастают, крепнут, а родители терпеливо и осторожно отпускают их руки, позволяя им ходить самостоятельно. Хотя им хорошо известно, что дети будут падать и набивать шишки.

Когда это случается, мы страдаем вместе с детьми и вместо них. Но когда они делают первые самостоятельные шаги, нам кажется, будто они покорили самую высокую вершину. Точно так же мы страдаем и огорчаемся, когда, подрастая, они принимают неверные решения. Мы можем рвать на себе волосы, размышлять, в чем допустили ошибку, но сколько же радости нам доставляют их добрые дела и поступки! Мы бережно храним снимки всех детских ритуалов перехода — дней рождений, причастий, школьных балов, выпускных вечеров и свадеб. Все годы взросления своих детей мы читаем книги по воспитанию и мечтаем о методике, которая помогла бы нам в этом нелегком деле.

Вот несколько советов, которые могут вам пригодиться (дабы избежать употребления местоимений «его/ее», я везде писала «дети»):

— Отмечайте, какие модели поведения присутствуют у вас и у ваших **Индиго**. С самого рождения начинайте прививать детям хорошие привычки. К примеру, принято считать, что

многие американские дети страдают от избыточного веса. Более того, установлено, что правильное питание напрямую связано с успехами в учебе. Поэтому я советую вам правильно и сбалансированно питаться, подавая хороший пример своим детям. Тогда у них будет меньше шансов набрать лишний вес. К тому же они лучше подготовятся к учебе в школе.

— Прислушайтесь к тому, **что** говорите вы сами и **что** говорят ваши дети. Например, если вы постоянно унижаете кого-то или унижаетесь сами, скорее всего, они научатся унижать себя и других людей. Вы должны стать самым лучшим наставником своих детей. Наблюдайте за их поведением в школе и после занятий. Индиго иначе воспринимают время и реальность. Воображаемые друзья ваших детей могут оказаться не такими уж и воображаемыми, и юный Индиго не поймет, почему вы не видите его друзей. Будьте готовы принять его переживание. Так вы станете активным участником его жизни и сделаете ее более насыщенной.

— Читайте своим детям, ибо у них чудесный, открытый ум. Есть множество книг, которые помогут им лучше понять этот мир. К примеру, «Как я был лохматым красным чудищем» — замечательная книга, написанная Кевином Клэшем — кукловодом, оживлявшим Элмо.^[8] Это автобиография, рассказанная для маленьких детей; в ней проповедуются идеалы, которых придерживаются Дети индиго. Еще одна хорошая книга для детей всех возрастов — «The Peaceful Warrior Collection* Дэна Миллмэна.

— Установите для своих Индиго четкие рамки: **объясните** им, как можно себя вести и как нельзя.

В этом деле тактика взрослых бывает самой разной: от тотальной диктатуры до полного равнодушия. Возможно, вам встречались родители, столь активно участвующие в жизни детей, что те не могли и шагу ступить самостоятельно. Но вы наверняка видели и таких пап и мам, которые пытались быть друзьями своих детей. В обоих случаях результат один: дети так и не научатся принимать решения. Самая разумная стратегия поведения располагается где-то посередине: постарайтесь, чтобы жизнь Индиго была достаточно насыщенной и полноценной и при этом дети чувствовали бы себя в безопасности.

Когда вашему ребенку настанет пора идти в школу (не имеет значения — обычную или частную), обдумайте свои потребности, задайте вопросы себе, директору школы, учителям, классному руководителю. Расспросите их, какой философии образования они придерживаются. Убедитесь, что она не противоречит вашей философии, ценностям и убеждениям. Учитель и школа в целом определяют настроение тех лет, когда формируется личность вашего ребенка. Большинству Индиго лучше всего подходит обучение в школах, где придерживаются философии конструктивизма. Она опирается на следующие положения: знание конструируется из опыта, обучение — это развитие каждым из нас собственного понимания мира, активный процесс «формирования мировоззрения», основанного на опыте. Обучение должно происходить в реальной обстановке и сопровождаться текущей проверкой знаний, которую не следует превращать в отдельный вид деятельности. Педагог составляет программу занятий в соответствии с уровнем знаний и потребностями учеников.

Общайтесь с детьми и учителями. Без стеснения наносите неожиданные визиты в школу, в каком бы классе ни учился ваш ребенок. Но не вмешивайтесь в учебный процесс, не отвлекайте ребенка. Помню, как-то одна мама пришла ко мне на занятие в седьмом классе. Она хотела посмотреть, как проходит урок, и помочь. В тот день я дала ученикам творческое задание: придумать, разрисовать и украсить этническую маску. Этой маме показалось, что маска ее сына вышла хуже, чем у других. И вот во время обеденного перерыва она попыталась ее дорисовать. Она с недоумением отнеслась к моей просьбе отложить кисточку, ведь, по ее мнению, произведение сына не удалось. Я долго растолковывала ей смысл задания: ребенок должен испытать радость творчества и потренировать свое воображение.

— Принимайте участие в школьных мероприятиях своих детей. Даже в старших классах ученики ищут глазами своих родителей, сидящих в зрительном зале.

Педагог

Если решение стать родителем бывает одним из самых трудных и благодарных шагов в жизни человека, то намерение стать педагогом требует не меньшего мужества и самоотдачи. Эти люди посвящают свою жизнь возвращению растений, чьи плоды они, возможно, так и не увидят. Вопреки всем сложностям и несправедливостям, они пытаются сохранять оптимизм. Они знают, что их зарплата будет гораздо ниже заработка других специалистов с таким же уровнем образования.

Мы, педагоги, осознаем, что нам придется работать в среде, полной парадоксов и жестких стандартов. Каждый учебный год мы должны приспосабливаться к новым лицам и правилам игры. И стоит нам решить, что мы наконец-то овладели ситуацией, как наши ученики переходят в следующий класс, а нам приходится начинать все заново с другими детьми.

Мы, педагоги, в каждом ребенке пытаемся разглядеть его потенциал. В малыше, который заботливо ухаживает за зверушкой из живого уголка, мы видим будущего ветеринара, а в девочке, поливающей цветы, — садовода. Нас печалит судьба тех учеников, которых мы упустили. Тех, кто попал в дурную компанию, увлекся наркотиками или алкоголем. И все-таки мы стараемся разглядеть потенциал, который заложен во всех наших учениках, ведь мы болеем душой за каждого из них.

Кроме того, мы стараемся разглядеть возможности, скрытые в обычных вещах. К примеру, пустая картонная коробка из-под яиц может стать емкостью для хранения красок, карандашей или скрепок. В банке из-под варенья можно держать карандаши. Мы знаем, что учиться нам предстоит всю жизнь: чтобы каждому ученику преподать самые новые знания и использовать в работе с детьми новейшие приемы и методы, мы должны постоянно совершенствовать свое мастерство.

Вот несколько советов, которые пригодятся педагогам в работе с учениками Индиго:

— Определите паттерны поведения в жизни ваших учеников. Если вы работаете с дошкольниками или учениками младших классов, попытайтесь с первых дней пребывания детей в группе или классе прививать им положительные модели поведения. Записывайте замеченные вами паттерны, все интересные случаи фиксируйте в отдельном для каждого ученика дневнике. Это поможет преподавателям, которые будут работать с ребенком в дальнейшем. Начиная работать с новым классом, используйте информацию из таких дневников, чтобы больше узнать о своих учениках.

Привлекайте учеников к участию в жизни класса. Создавайте учебные ситуации, благодаря которым дети могли бы освоить правила поведения и понять, к чему приводит их нарушение. Например, в младших классах вы могли бы поговорить с детьми о том, что следует делиться с другими, или о том, как важны умение ладить с людьми и способность с ними сотрудничать. В средней школе беседу о демократии можно завершить составлением законов жизни класса, которые принимаются общим голосованием учеников. Тем самым вы преподнесите им важный урок, а каждый из них чувствует, что обладает правом голоса. Детям Индиго очень важно ощущать свою вовлеченность. И пусть такая тактика поначалу отнимает много времени, в конечном счете она сэкономит вам время и избавит от большого количества бумажной работы.

Отмечайте положительные моменты. Измените систему оценивания. К примеру, вместо того чтобы в тетрадках по математике или языку подчеркивать неправильные ответы, отмечайте правильные. Система образования устроена таким образом, чтобы указывать ученикам на их слабые стороны. К седьмому классу многие дети приучаются замечать в своих работах только

плохое.

В начале учебного года, раздав тетрадки с первой контрольной по языку, я всегда радуюсь при виде множества поднятых рук. Дети спешат мне сообщить, что правильно написанное слово я отметила как ошибку. Забавно видеть удивление на их лицах, когда я говорю, что отметила те слова, которые они написали правильно, поскольку хочу, чтоб они концентрировались на своих сильных сторонах.

Проверяя письменную работу, используйте ручки разных цветов. Отмечайте как хорошо выполненные места, так и те, где нужно еще немного поработать. Когда похвала искренняя, она приносит ребенку большую пользу.

Не используйте красные чернила! Красный воспринимается как сердитый и негативный цвет. Ученики склонны обращать внимание на сам цвет, а не на то, что им написано. Пишите разными ручками. Для своих замечаний и комментариев используйте различные цвета. Сейчас наступила компьютерная эра, и если вы работаете в текстовом редакторе, применяйте функцию выделения. Подчеркивая и оставляя комментарии, выделяйте текст разными цветами.

К обучению каждого отдельного ученика подходите холистично. Такой подход подразумевает, во-первых, принцип трансформации. Образование воспринимается не только как процесс передачи знаний или общения учителя с учеником; трансформирующее обучение предполагает изменение системы ценностей личности. Это изменение может коснуться взглядов, привычек, мировосприятия. Согласно представлениям холизма, знание формируется средой обитания человека. Следовательно, крайне важно научить детей критически воспринимать получаемые знания и интерпретировать информацию.

Во-вторых, большое внимание уделяется концепции связи и единства, в противовес раздробленности и отделенности™, которая часто встречается в обычных школах. Все, что нас окружает, так или иначе взаимосвязано.

В-третьих, в качестве развития этих идей была разработана концепция междисциплинарного обучения. В ее основе лежит принцип слияния различных учебных предметов. К примеру, построение логических рассуждений или критическое осмысление, используемые в курсе истории, ничем не отличаются от подобных методов в курсе естественных наук.

В-четвертых, сторонники холистического образования полагают, что важным фактором в процессе обучения является смысловая нагрузка получаемых знаний. К примеру, в старших классах проходят книгу Джона Стейнбека «Гроздь гнева». Для ученика из семьи иммигрантов и ребенка, чьим родителям не пришлось переезжать в другую страну, смысл этой книги будет совершенно разным. Ученики усваивают знания, когда учебный материал важен для них и несет большую смысловую нагрузку.

В каждом ученике нужно видеть человека. Гуманизм — это широкое понятие, которое объединяет целый ряд этических взглядов, утверждающих достоинство и самоценность всех живых существ. Мы, педагоги, порой настолько концентрируемся на «особых» детях (я имею в виду одаренных учеников, отличников и отстающих), что непроизвольно забываем о тех, кто ничем особым не выделяется. Бывает и так, что, исходя из своего восприятия и предубеждений, мы начинаем предвзято относиться к тем ученикам, которых сочли «другими».

Однажды моя коллега пригласила меня в свой класс, поскольку ей показалось, что один из ее учеников, «гот» (готы — молодежное течение, приверженцы которого носят одежду черного цвета, раскрашивают свои лица в белый и черный цвета и слушают «готическую» музыку), очень угнетен, склонен к суициду и представляет собой угрозу для окружающих. Учитель хотела узнать мое мнение по поводу эмоционального состояния ученика. Я поговорила с мальчиком.

Во время беседы коллега с удивлением узнала, что он — вегетарианец, интересуется индуизмом и буддизмом. А ученик был удивлен в свою очередь, узнав, что учительница его не боится, а искренне беспокоится о его благополучии.

И наконец, постарайтесь научить детей обращаться с людьми по-человечески. Осознав достоинство и ценность всех живых существ, ребенок учится понимать других людей. Все мы можем оценить значимость представления о единстве в рамках разнообразия.

Как уже было сказано в начале этой статьи, дети — празднование жизни. Они — средоточие наших надежд и страхов, разочарований и радостей, прошлого и будущего. И все это помещается в крохотных существах, очутившихся под нашей опекой. Дети индиго приходят в этот мир особенными, что ставит перед родителями и педагогами непростую задачу. К сожалению, никаких инструкций и учебников к ним не прилагается. Не существует простых ответов на наши вопросы, но мы не теряем надежду и рассчитываем на помощь.

Эти методы — лишь отправные точки, призванные начать дискуссию, которая помогла бы родителям, педагогам и самим Индиго разобраться в феномене Индиго.

Общение с Индиго: советы для взрослых

Дженнифер М. Таунсли, доктор педагогики

Предлагаем вашему вниманию статью еще одной преподавательницы колледжа, имеющей практический опыт работы с детьми. Она столкнулась с феноменом новых детей и занимается им уже более десяти лет. Теперь эти дети стали ее студентами!

Дженнифер Таунсли — преподаватель общинного колледжа³ в Аризоне, где она читает курс по межличностной коммуникации. Последние пятнадцать лет она работает с детьми и взрослыми, с успехом проводит учебные семинары на различные темы, связанные с искусством общения и вопросами образования. Кроме того, она активно участвует в движении волонтеров и обожает проводить время со своим сыном Джозефом, также Индиго. Дженнифер получила степень магистра по межличностной и корпоративной коммуникации и защитила диссертацию по управлению в сфере образования.

Взрослые сами никогда ничего не понимают, а детям так трудно вечно им все объяснять.
Антуан де Сент-Экзюпери

Как заметил Антуан де Сент-Экзюпери в своей книге «Маленький принц», цитату из которой я привела в качестве эпиграфа, дети постоянно стремятся к общению со взрослыми и пытаются найти с ними общий язык. Очевидно, именно неумение понять друг друга является ключевой проблемой в общении родителей и детей, особенно в случае с Детьми индиго. Я уделяю много времени наблюдениям, оценке и анализу «процесса общения»; иными словами, пытаюсь разглядеть сущность человека, понять, что люди пытаются сказать друг другу и какие приемы для этого используют. Ко мне нередко обращаются за советом, как следует изменить свой стиль общения, чтобы сделать его более успешным и эффективным.

Моя работа в значительной мере состоит из бесед с людьми, опросов и учебы: я учусь сама и учу других искусству общения. Поскольку я на общественных началах работаю в детских садах и младших классах школ, мне доводится часто сталкиваться с Детьми индиго. Но чем бы я ни занималась — играми со своим девятилетним Индиго, общением со студентами, воспитателями и учителями или добровольной работой с их детьми, я повсюду вижу одно и то же: люди общаются, и порой им очень сложно понять друг друга.

Мы пытаемся объясниться самыми разными способами. Улыбкой, рукопожатием, плачем, приветствием. Вы посылаете сообщения и получаете ответные. Из этого и состоит процесс коммуникации. Я киваю; вы отвечаете словесно, произнося «Привет». Вы протягиваете мне руку; я улыбнусь, и, наверное, тоже подам вам свою.

Каждый эпизод коммуникации состоит из разных сообщений, посылаемых по различным каналам. Это непрерывный, постоянный процесс; по существу, это взаимодействие, взаимный обмен информацией. Он сильно напоминает качели, на которых мы любили качаться в детстве. Усевшись на них с одной стороны доски, мы не могли подняться вверх, для этого нам нужен был другой человек — с противоположной стороны. Один ребенок начинает, второй подхватывает движение: быстрее, медленнее, выше, ниже. Так можно было качаться, пока один из детей или оба сразу не останавливались. И хотя на таких коммуникативных качелях мы раскачиваемся большую часть своей жизни, большинство приемов общения мы или осваиваем сами, или заимствуем у других людей, наблюдая за их манерой общаться.

Нашими игровыми площадками и учебными классами были диалоги с людьми. Большинству из нас они или удавались, или нет, но всякий раз мы усваивали какой-то урок и приспособлялись. Обычно в разговоре мы действуем наобум, просто стараясь показать себя с лучшей стороны. Но, к сожалению, если понять друг друга не получается, мы иногда виним в этом собеседника. Мы, специалисты по коммуникации, называем такое отсутствие взаимопонимания шумом и пытаемся найти способ избежать шумов или уменьшить их. Мы разрабатываем методы, позволяющие усовершенствовать процесс общения и сделать его более осмысленным.

Но в общении с Индиго старые правила игры больше не действуют. Если вспомнить нашу аналогию с детской площадкой, мы стремимся качнуться вниз, когда следует подняться вверх, и наоборот. В сущности, стиль общения Индиго больше напоминает качели, которые, раскачиваясь вверх-вниз, одновременно кружатся вокруг своей оси, а временами могут летать во все стороны. На этой совершенно незнакомой нам площадке действуют новые правила, что чревато разногласиями, недопониманием, а порой приводит и к разрыву отношений. И все же мы можем избежать многих проблем и восстановить взаимопонимание, если признаем, что правила игры изменились, и попытаемся внести коррективы в свой «кодекс поведения». Очевидно, свойственное Индиго мировосприятие характерно только для них. Они обладают иными представлениями о человеческом общении, у них другие взгляды на жизнь. Мы должны об этом помнить. Всем нам — родителям, учителям, ученым-педагогам — пора признать существование особого стиля общения Индиго и самобытность их мировосприятия.

Давайте посмотрим, чем отличаются способы общения современных детей от манеры их ровесников в прошлом. Сегодня, поговорка «Пожалеешь розгу — испортишь ребенка» уже не действует. Дети не воспринимают словесное и физическое наказание в качестве эффективного метода общения в семье, школе или со сверстниками. Порождает ли такое наказание страх? Вовсе нет. Помогает ли оно выстроить взаимоотношения и начать открытое, доверительное общение? Нет.

Современные дети обладают более сильным и глубоким ощущением единства и чувством «это Мы». Они осознают общность своей цели и предназначения. Индиго понимают ценность принадлежности к группе и полагают, что ощущение «это Мы» для человека лучше, чем отделенность и состояние «это Я». Сознательно и неосознанно Индиго пытаются соблюдать этот баланс единства, равным образом почитая всех людей, принадлежащих к их группе, будь то члены семьи, друзья или одноклассники. Индиго многогранны, их личность представляет собой концептуально новое явление, их никак нельзя назвать простыми и примитивными. Стиль их общения также является концептуально новым и многогранным.

Влияние социальных структур

Изменения, происходящие в структуре семьи, являются еще одним фактором, воздействующим на процесс общения. В наше время родители, как правило, не решаются заводить по семь или восемь детей; сейчас количество детей в семье определяется ее материальным положением. Раньше дети в нашем обществе считались источником рабочей силы для работы на фермах, полях и фабриках. Теперь, когда ребенок появляется на свет,

родители рассчитывают дать ему хорошее образование и надеются, что его жизнь будет благополучнее и духовно богаче, чем у них самих.

Подобное изменение системы ценностей предопределило появление нового стиля общения, носителями которого стали эти дети. В 1930-е, 40-е и 50-е годы американская культура опиралась на «традиционную» семью: мама, папа и дети. Сегодня ситуация коренным образом изменилась. Раскрыв фотоальбом с изображением общества, мы увидим в нем самые разнообразные снимки, с которых нам будут улыбаться родители-одиночки; распавшиеся семьи (где родители живут отдельно, а дети проводят время то у одного, то у другого); традиционные семьи (модель 50-х годов) и семьи с приемными детьми.

По признанию социологов, структура семьи изменилась, и авторы, представленные в этой книге, предъявят вам доказательства того, что дети, живущие в современных семьях, также стали другими. Дети рождаются и взрослеют совсем иначе. Не имеет значения, в какой семье воспитываются Индиго — в традиционной, распавшейся, у приемных или разведенных родителей (здесь могут быть и другие варианты), — стиль их общения остается особым и неповторимым, несмотря на все правила, социальные роли и установки.

В чем же особенности стиля общения современных Индиго? В данной статье сделана попытка ответить на этот вопрос. В ней вы найдете целый ряд наблюдений, кроме того, своим опытом в ней поделятся родители, воспитатели, учителя и сами Индиго, благодаря которым мое понимание своей роли профессионального консультанта, волонтера и родителя стало гораздо шире. Давайте узнаем, что они нам расскажут.

Индиго ожидают чего-то другого

Дети индиго рассчитывают на ваше уважение. Они хотят, чтобы с ними беседовали, а не читали им нотации или доказывали свою правоту. Они обладают врожденным пониманием того, что все мы, жители планеты Земля, должны друг друга уважать. Именно такое уважение ощущается, когда беседуешь с Индиго; и они часто будут напоминать нам о нем.

Приведу пример, как проявляется подобное стремление к уважению. Одна мама ехала на машине в магазин в компании подростков (14, 16 и 17 лет) и ребенка помладше — восьми лет. Во время общего разговора она, по ее словам, неосознанно прерывала старших и отвечала на их вопросы вместо своего восьмилетнего сына. Разговор протекал примерно так:

Слушай, Ник, а какой твой любимый фильм? — спросил шестнадцатилетний Джон.

Ему понравился фильм о черепашках, которые превращаются в настоящих. Помнишь, Ник, мы на него ходили? Ты тогда так много смеялся, — ответила мама с переднего сиденья.

А, это фильм о черепашках-ниндзя? Я его тоже видел, — отозвался Лукас (14-летний мальчик).

Ник, а еще тебе понравился фильм «Чародеи», про людей со сверхъестественными силами, — добавила мама.

В том же духе разговор продолжался еще несколько минут. И тут Ник, маленький Индиго, недовольно закричал с заднего сиденья:

— Мама, ты ведь обещала, что не будешь говорить вместо меня!

Мальчик хотел, чтобы услышали и оценили его собственные слова, и он четко заявил об этом. А как поступила мама? А что бы сделали вы? Вы бы наказали этого Индиго за крики в машине или отчитали его за препирательства? Вы бы «исправили» его мысли, напомнив ему, что следует вести себя прилично? Слишком часто родители находят оправдание своим

действиям, принижая слова и мысли детей. В этой ситуации следовало показать Ребенку Индиго, что его собственное мнение тоже ценится, а также принять его желание быть услышанным и внести свою лепту в разговор.

Вот еще один случай из жизни, которым поделилась со мной учительница старших классов. Когда я спросила ее, какие особенности она заметила в своих нынешних учениках, вот что она мне рассказала:

— Я работаю в школе, где учится много Индиго. Это большая, сплоченная группа. От остальных она отличается тем, что в ней не отвергают ни «зубрил», ни «чайников», принимая их такими, как есть. Конечно же, у нас есть заводилы, дети, увлеченные спортом, и так далее, но эти ученики воспринимают всех людей. Они открыты... Индиго расцветают, когда им попадается учитель, который их уважает и принимает такими, какие они есть. Они яркие и жизнерадостные. Им действительно интересно учиться, их заботит собственная успеваемость и успехи одноклассников. Даже без всякой духовной или метафизической подготовки, которой большинство из них не обладают, они по природе своей открыты, имеют выраженное творческое начало и уважительно относятся к людям.

В случае с Детями индиго уважение порождает уважение.

Давайте повторим еще раз: уважение порождает уважение, которое в свою очередь формирует успешный и обоюдно приятный стиль общения. На этой основе можно построить отношения и избежать недопонимания. Благодаря взаимному уважению мы можем удерживать качели общения в равновесии, укрепляя связи и сближаясь.

Способы общения Детей индиго

Мой опыт добровольного помощника в школах говорит о том, что в случаях, когда требуется выдвинуть идею или дать ответ на вопрос, дети и молодые люди Индиго проявляют себя ярко и неординарно. У стороннего наблюдателя создается впечатление, что Индиго просто не понимают, как можно пренебречь их идеей или, еще хуже, отвергнуть ее только по причине возраста или ненаучности доказательства. Помню, как ярко это проявилось на занятиях во втором классе. На уроке природоведения учительница начала рассказывать о живой и неживой природе. «Камни — неживые, растения — живые», — говорила она. Но, когда она сообщила детям, что вода — неживая, в классе раздалось несколько несогласных возгласов.

— Вода живая: она двигается, — заявила девочка со второй парты.

Учительница ответила:

— Нет, вода неживая.

Но ведь она меняется; она бывает, то горячей, то холодной. Может, она сама решает, какой ей стать, — воскликнул мальчик, сидящий на последней парте.

Нет, — ответила учительница. — В нашем учебнике перечислено все, что относится к живым существам; воды в этом списке нет.

Тут подал голос еще один ребенок:

Но вода чувствует состояние окружающих. Я видел в книжке.\

О какой книге ты говоришь? — спросила учительница.

Там было про то, как вода может принимать форму счастливой снежинки или плохого настроения. Все зависит от того, что вы с ней сделаете, — прозвучало в ответ. (Возможно, мальчик имел в виду книгу Масару Эмото.^[9])

— Но ведь мы учимся не по этой книге, не так ли? — возразила огорченная учительница.

Интересно, что восьмилетние дети без стеснения и очень настойчиво опровергали написанное в учебнике для второго класса по природоведению. В них чувствовалась энергия, увлеченность и напор; они умело балансировали на качелях общения и при этом действовали согласованно. Правда, на этом учительница решила остановить дискуссию и предложила ученикам открыть страницу 37. Занавес.

Индиго обладают интуицией и наделены «миссией»

Дети индиго обладают знанием. Они нередко отдают предпочтение определенной пище и занятиям. Маленький Аксель ходит в детский сад. Он ест только крупы и овощи и не притрагивается к мясу. Его мама в шутку говорит, что он родился вегетарианцем. Но в ее словах только доля шутки. Индиго просто знают, что им нравится. В семьях, где признают и поддерживают их внутреннее знание, такие дети учатся доверять своим ощущениям и развивать их. Здесь общение проходит гармонично, детей уважают, поэтому Индиго вырастают сильными и правдивыми, превращаясь в таких же взрослых.

Когда отец пятилетнего Мэтью спросил его, чем он занят, тот ответил просто: «Ничем, пап. Я просто ничего не делаю». В это время он сидел на полу — просто сидел и пребывал в своем состоянии. Отец рассказывал, что примерно через двадцать минут Мэтью встал, подошел к нему и поделился впечатлениями о том, каково это — просто быть и ничего не делать:

— Знаешь, пап, мне очень понравилось ничего не делать. Мне это занятие по душе.

Стоит пристальнее присмотреться к мировосприятию Индиго: они способны, забыв о необходимости раскачиваться на качелях общения, просто сидеть и ничего не делать. И это в мире, где каждый из нас должен выкладываться на все сто, вечно куда-то бежать, стремиться к заоблачным вершинам, делать несколько дел одновременно — только тогда нас сочтут успешными и даже полезными членами общества.

Другой учитель старших классов рассказывал мне, что большинство Индиго просто знает, что они должны совершить в этом мире нечто важное: «Они обладают знанием о том, зачем они здесь. Даже обладая собственной точкой зрения, восприятием или исповедуя определенную религию, они стремятся познакомиться с разным образом мыслей». Для Индиго, их высшей цели и предназначения на Земле крайне важно понимать различные взгляды и убеждения.

Дети индиго обладают духовным сознанием

Дети индиго чувствуют свою связь с Высшей Силой и Высшим Разумом. Это часть их связи с иными мирами. Вот что ответил четырехлетний мальчик, когда его спросили о Боге:

— Бог? Нужно просто прислушаться к своему сердцу.

— Можно сказать «Господи, услышь меня», и Бог обратится к вам — это все равно что разговаривать с самим собой.

— Просто нужно научиться слушать слова, звучащие у вас в голове.

Индиго обладают сильной духовной связью, вне зависимости от религиозных убеждений, прививаемых им родителями. Дети на все лады повторяют: «Бог — это любовь; Бог есть Бог;

конечно же, Бог существует».

Один ребенок даже сказал: «Иногда папа в гневе восклицает: «О Господи!» Но он ведь даже не завершает свое обращение к Богу... Это очень грубо. Если ты кричишь, чтобы привлечь чье-то внимание, то должен договаривать фразу. Иногда я папе помогаю — произношу слова за него».

Приведу еще один пример. Этот случай произошел на уроке рисования в первом классе. Согласно плану проведения таких уроков, добровольным помощникам часто раздают вопросы или перечень заданий, которые нужно проработать с детьми, чтобы дать им представление об искусстве и его теории. Все мысли и комментарии детей обычно записываются на доске. На мой вопрос «Для чего вы пришли в этот мир?» дети поначалу отвечали так:

- Творить добро.
- Научиться всему, что я успею.
- Изменить мир к лучшему.
- Завести много друзей.
- Помогать людям.
- Получать удовольствие.

Дети выкрикивали ответы, улыбались, смеялись, строили свои мысли, опираясь на ответы других. Я очень быстро записывала ответы на доске.

Ответы сыпались со всех сторон, но тут учительница, решив, что мы теряем нить урока, остановила детей и задала вопрос: «А что вы должны делать в школе?» Настроение детей тут же сменилось, послышался довольно громкий вздох «Ох» (пожалуй, даже «У-ух»).

Я буквально физически ощущала разницу, произошедшую в детях и в атмосфере, царившей в классе. Казалось, будто из них высосали всю энергию, исчезли живость и энтузиазм. С помощью учителя был составлен новый список. Ответы звучали в полной тишине, дети поднимали руки и начинали говорить, только когда их вызывали, тщательно обдумав свои слова. Вот что мы услышали:

- Учиться грамотно писать.
- Слушать.
- Не разговаривать.
- Сидеть и слушать.
- Записывать то, что говорит учитель.

Вначале дети отвечали интуитивно, используя для своих ответов духовные концепции и воззрения — если хотите, золотые правила. Но когда этот спонтанный поток был остановлен, они поняли, что от них требуются «стандартные» ответы, которые учитель и получил. Уровень энергии и увлеченности заданием при этом резко снизился. А каким бы стал урок рисования, если бы мы позволили детям руководствоваться своим духовным сознанием? Интересно, а если бы учителя говорили Клоду Моне или Леонардо да Винчи: «Хватит! Раскрашивайте только по контуру!»

Отношения, а не роли

Дети индиго ищут отношений, а не ролей.

Обычно под ролью понимается ожидаемое поведение. Мы рассчитываем, что медсестра будет внимательна, заботлива и с готовностью обсудит с нами любые медицинские вопросы.

Родитель, согласно нашим представлениям, должен быть добрым, любящим и последовательным. Мы ожидаем, что тренер или учитель будут терпеливы и покажут нам пример достойного поведения в обществе.

Если задуматься, на самом деле наши ожидания основываются на той «роли», которую мы проецируем на конкретного человека. Сюда относятся манера себя вести, общаться, одеваться, прическа (длина и цвет волос) и даже работа и увлечения. Каждый контакт с людьми, каждый разговор с ними мы строим, основываясь на таких заранее сформированных установках.

К примеру, будучи родителем, вы полагаете, что ваш ребенок нуждается в помощи, подсказках, советах, как ему следует жить, — что делать, думать и чувствовать. Возможно, мы считаем его маленьким, беспомощным и мало смыслящим в жизни. Если так, мы, фактически, навязываем ему свой стиль общения.

Вспомните, как вы разговариваете с человеком, который, по вашему мнению, малоопытен и плохо разбирается в жизни. Как вы обращаетесь к тому, кто всегда нуждается в помощи? С подобными установками вы, скорее всего, будете навязывать свою точку зрения, а не общаться; ставить перед фактом, а не обсуждать; читать лекции, а не слушать.

Поскольку родители играют свои роли, одновременно развивая касающиеся детей установки, они могут упустить скрытые в детях истинные возможности и таланты. А если бы вы считали своих детей знающими и успешными? А если бы вы видели в них личностей, которые обращаются за помощью и информацией только в тех случаях, когда они в ней нуждаются? Как изменился бы ваш стиль общения? Как изменились бы установки, формирующие вашу роль родителя? Как могли бы измениться ваши дети, если бы вы позволили им стать равноправными партнерами по общению?

Случай, иллюстрирующий стремление Индиго к отношениям, а не установленным ролям, произошел с Энн, помощницей учителя в младших классах. Она рассказала мне о том, как Сьюзан, Индиго, учила математику. «Ребенок, развивающийся в своем собственном ритме» — так написали о Сьюзан в школьной характеристике. По мнению учителей, ей следовало дополнительно разъяснить, как должен вести себя ученик. Несколько недель подряд на уроках математики Сьюзан, вместо того чтобы слушать учителя, рисовала цветными карандашами, мечтательно смотрела в окно или просто разговаривала сама с собой или с соседкой по парте.

По словам Энн, Сьюзан сказала ей, что очень скучает на уроке и «уже знает, как решать эти задачки». Кроме того, Сьюзан откровенно игнорировала попытки Энн привлечь ее внимание к уроку. Она чуть ли не до половины сгрызла свои карандаши, время от времени приговаривая: «А почему я должна тебя слушать? Ты меня совсем не знаешь!»

Вскоре после этого разговора я наблюдала, как во время обеденного перерыва Сьюзан недовольно посмотрела на Энн. Энн объясняла Сьюзан, где та должна сесть за стол (это место было предназначено для нее). Девочка просто взглянула на помощницу и отошла, намереваясь самостоятельно выбрать себе место.

Потом Энн призналась, что ее попросили присмотреть на уроке математики еще за одним ребенком. Кроме того, во время обеда она должна следить за порядком в трех классах. Она пошутила, что у нее «много таких Сьюзан». Любопытное подтверждение того факта, что Индиго теперь повсюду!

После того как мы обсудили положение дел, я предложила Энн построить взаимоотношения со Сьюзан на уважении; в беседах с девочкой ей следовало исходить из простого принципа, который выражается словами «взаимное уважение». Кроме того, мы с Энн вспомнили слова Сьюзан: «Ты меня совсем не знаешь». Это было необычное заявление, и мне показалось, что девочка впервые выразила желание наладить отношения. Мы поговорили о том, как Энн могла бы сблизиться со Сьюзан и показать той, что ее понимают, о ее благополучии и

успехе заботятся. Ключами, открывшими дверь к взаимопониманию, стали простые вопросы вроде «Сьюзан, как дела?», «Как проходит день?», после которых Энн терпеливо ждала ответа.

Сьюзан тоже начала задавать Энн вопросы — иногда даже специально заговаривала первой. Тем самым она пыталась показать, что принимает новый стиль общения. Через две недели Энн сказала:

— Просто не верится, насколько лучше стали наши отношения. Они не идеальны, но у нас прекрасный задел на будущее.

Вскоре Сьюзан стала более собранной на уроках математики, и Энн уже не нужно было сидеть рядом. Теперь в их отношениях наступил новый этап. Энн часто говорит о том, что такая тактика помогла ей наладить контакт и с «другими Сьюзан».

Дети индиго хотят строить отношения, а не соответствовать ролевым установкам. Эта аксиома является ключом к успешному взаимодействию с ними. Будь вы пожарником или учителем, родителем или их ровесником, Индиго постараются наладить с вами отношения, партнерство, свободное от установок, связанных с определенными ролями. В других людях они, по выражению одного шестнадцатилетнего Индиго, хотят видеть «их настоящее лицо», а не социальные маски. Они принимают людей, ничего от них не ожидая; они открыты, в них ощущается глубинное духовное начало.

Подход Индиго к общению выглядит следующим образом: сделать паузу, подождать, каким образом будут развиваться отношения с человеком, а не бросаться выстраивать их с оглядкой на какие-то готовые установки. Таким образом, и в семье, и в школе современные Индиго рассчитывают стать равноправными партнерами в общении и процессе принятия решений. Поскольку ранее в подобных ситуациях ни о каком партнерстве не могло быть и речи, не удивительно, что Индиго крайне сложно приспособиться к своему окружению, наладить отношения с людьми и делать то, что от них ожидается. Они рассчитывают на партнерские отношения в тех сферах, где, согласно законам нашего общества, их быть не может.

Индиго — эмпаты

Для Детей индиго крайне важным аспектом межличностного общения являются эмоции. Их коммуникативный стиль многогранен и эмоционален. Однако многих взрослых (и детей) учили, что эмоции проявлять нельзя, ибо это признак слабости, уязвимости и моральной неустойчивости. Теперь наше общество столкнулось с детьми, которые выражают свои чувства так же естественно, как и дышат.

К сожалению, опыт большинства людей в этом смысле весьма скуден и однообразен. Когда мы в последний раз по-настоящему задумывались о своих чувствах? Мы или веселимся, или грустим; бываем или сердитыми, или спокойными. Часто никакого промежуточного состояния у нас нет. При этом Индиго чувствуют множество иных эмоциональных состояний, приспособляются к ним и проявляют их в общении. Тогда как для большинства из нас спектр эмоций, расположенных между двумя полярностями (веселый/грустный), недоступен, Индиго в процессе общения легко скользят между самыми разнообразными чувствами.

Продолжая изучение собственных эмоций, остановимся, чтобы рассмотреть разнообразие оттенков каждого чувства. Созданное Плутником (1980)^[10] Эмоциональное Колесо в сочетании с раскраской интенсивных и слабых эмоций представляет собой довольно простую классификацию различных сочетаний, в свою очередь формирующих оттенки эмоциональных цветов. К примеру, счастье может сочетать в себе оптимизм, приятие и любовь, которым

соответствует небесно-голубой, переходящий в более насыщенные оттенки и заканчивающийся ярко-синим цветом. Таким образом, мы получаем различные «тона» и «степени» эмоции под названием счастье. И все же, когда доходит до обсуждения эмоций, большинство из нас либо прибегают к полярным определениям, либо используют банальные, избитые выражения. К примеру, когда нас спрашивают: «Как дела?» — мы обычно отвечаем: «Нормально». А какого цвета это «нормально»? Вот именно.

В процессе общения Индиго одновременно переживают эмоции и видят цвет. Эти люди способны видеть дальше, чувствовать глубже и ощущать куда большее число оттенков, чем те, которые мы позволили себе увидеть и принять как полную, завершенную картину. Если мы пытаемся общаться на «черно-белом языке», а они отвечают нам в цвете, разговор не клеится. Но еще большую неудовлетворенность порождает наше взрослое представление о том, что мы знаем больше и понимаем лучше. Эта мыслеформа заставляет нас ожидать конкретной реакции или результата. Такой подход создает туннельное видение коммуникативного процесса, нередко приводя к неоправданным ожиданиям и одностороннему или обоюдному разочарованию. Многие из нас, кому доводилось участвовать в подобном общении, склонны ограничивать его только поверхностными контактами.

Напротив, в стиле общения Индиго ощущас! СЯ глубина и широта. Беседа строится на многоплановой осознанности, а не на простом линейном опыте с заранее известным исходом. Индиго общаются, используя множество оттенков, чувств, целую гамму словесных и невербальных выражений, тогда как многие из нас склонны к серости и определенности. Не удивительно, что они всегда нами недовольны — и не только потому, что мы «не соображаем», ведь мы и не чувствуем, и не видим.

Так что же нам делать?

Одним из важнейших аспектов общения с Индиго является уважительное отношение. Считайте ваш контакт наградой — которую вы заслужили вместе. Сотрудничайте с Индиго и стройте с ними отношения на основе взаимного уважения. Подумайте, чему вы можете научиться друг у друга, и развивайтесь в этом направлении. Наконец, помните, что успешное межличностное общение — это непрерывный процесс взаимодействия, в котором вы должны и отдавать, и получать. Раскачиваясь на качелях общения, ищите новые, более гармоничные ритмы, учитесь вращать свои качели в разных направлениях. Чаще делайте паузы, размышляйте и всегда откликайтесь с любовью.

Целительная сила детского воображения: волшебная шкатулка

Терезы

Шарлотта Резник, доктор философии

Шарлотта Резник специализируется на работе с детьми и подростками, которых учит развивать чувства и эмоции, необходимые для счастливой и успешной жизни. Она детский психолог и доцент кафедры психологии Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. Кроме того, Шарлотта является автором психологического комплекса «Imagery For Kids» — «Образы для детей: революционная методика обучения, творчества и обретения силы», а также создателем и продюсером терапевтических CD-дисков «Как отыскать свое особое место» и «Как создать волшебный сад и исцеляющий пруд». В 2009 году выходит ее новая книга «Сила детского воображения» (The Power of Children's Imagination).

Шарлотта принимает участие в телевизионных передачах, публикуется в профессиональных и популярных журналах. Она — востребованный ведущий семинаров, консультант и целитель, ведет частную практику в Лос-Анджелесе.

«Ваше воображение может помочь вам исцелиться». Так просто и изящно Тереза ответила на мой вопрос, который я задала ей на нашей последней встрече: что она почерпнула из нашей совместной работы?

Тереза — чудесная восьмилетняя девчушка с наивными глазами. Год назад, когда ее привели ко мне в первый раз, она была настоящей паинькой — кротким, приветливым ребенком, который никогда не проявлял никаких негативных эмоций. Представьте себе, какой она была чудесной дочкой! И кому пришло в голову что-то в ней менять? Ее родителям. Они были обеспокоены, поскольку их младший сын был очень импульсивным ребенком — настоящим стихийным бедствием. Им не хотелось упустить Терезу. Они хотели, чтобы она была самой собой, и поэтому попросили меня выяснить, не подавляет ли она свои истинные чувства, которые грозят вот-вот выйти наружу. Так и оказалось.

Тереза жила в семье, где царил хаос. Ее заботливые и чуткие родители то и дело ссорились между собой. Свое внимание они уже делили между Терезой и ее четырехлетним братишкой, когда в семье появился еще и третий ребенок. Отчасти из-за того, что мама увлеклась открытием двух новых фирм, в доме часто менялись няньки. Тереза никогда не знала, кто придет забирать ее из школы и повезет или домой, или на один из ненавистных кружков.

Я рассказываю вам историю Терезы, поскольку, хоть она и очень особая девочка, ее проблемы сходны с проблемами тысяч современных детей. Среди них ревность к младшим братьям, проблемы в отношениях со сверстниками, родительские ссоры, борьба за успеваемость в школе, боязнь собственной неполноценности, головные боли и боли в животе. Мой двадцатипятилетний опыт психолога, применяющего для работы с детьми самые разнообразные методики, говорит о том, что наиболее устойчивых и ощутимых результатов можно достичь, используя силу детского воображения. Моя программа «Образы для детей» («Imagery For Kids™») учит детей находить мудрость, скрытую в их душе. Методики, использующие работу с образами, позволяют это сделать легко и эффективно.

Путь к исцелению начался для Терезы с попыток понравиться всем и каждому, в том числе и мне. Затем ее чувства стали настолько открытыми и необузданными, что это доставляло ей массу неприятностей. Наконец она научилась сообщать о своих потребностях и эмоциях и

учитывать при этом интересы окружающих. Образы стали в этом процессе катализатором, топливом и механизмом.

На наших последних занятиях я с радостью наблюдала, с какой легкостью Тереза включила работу с образами в свою жизнь, придумав свои собственные приемы. Вот ее советы (с моими комментариями), как можно использовать восемь приемов работы с образами.

Дыхание «воздушный шарик». Основной прием, по словам Терезы, это медленное, спокойное, глубокое дыхание (следует сосредоточиться в точке, расположенной на 5-7см ниже пупка): «Если вы будете дышать способом «воздушный шарик», это хорошо помогает. Когда вы сердитесь, попробуйте сосредоточиться на дыхании, и тогда вы никому не причините зла. Это как у меня с моим братом. Если он чем-то мне досажает, я могу просто сказать ему об этом, а не обижать его в ответ».

Особое место. Тереза обнаружила, что очень важно обзавестись безопасным пространством для оздоровительных занятий с образами, найти свое особое место:

«У меня таким местом стала комната, которая может превращаться во все что угодно. ^[12] Вначале она выглядит как музей. Там есть большой пульт управления с цветными кнопками, которые превращают комнату в разные места. У каждой кнопки есть свое назначение».

Тереза создала целую радугу особых мест — в зависимости от настроения она использует разные цвета — темно-зеленый для деревьев и природы; голубой для воды, прудов, озер и речек; оранжевый для волшебных гор; желтый — для жарких и солнечных мест; черный — для мест, где царят «ночь и волшебство». Всякий раз Тереза находит все новые места для путешествий.

У нее есть помощник: «Человек, который допускает вас к пользованию дистанционным пультом. Он вроде охранника, но добрее и во всем мне помогает. У меня есть свой пароль — мое имя наоборот. А если я захочу, то могу взять с собой друзей».

3. Общение с мудрым другом-животным. «Если вам трудно и вы нуждаетесь в помощи, можете обратиться к своему другу-животному с просьбой подарить вам особый подарок, который вам поможет». Главными животными Терезы были сова и олень.

«Моя сова очень мудрая. Сова дает мне невидимые чернила и ручку, и, когда у меня с кем-то неприятности, я могу об этом написать». Совет мудрой совы помог Терезе совладать со своими чувствами. «Если вам грустно, помогает рисование. Когда вам досаждают злость и гнев, можете выпустить их при помощи рисования». Однажды сова принесла ей волшебный карандаш и волшебную резинку. «Она в самом деле цветная и стирает мои плохие мысли». А олень познакомил Терезу с ее волшебником.

Встреча с личным волшебником. «Мой волшебник очень хороший и очень высокий. У него фиолетовая шляпа, длинная белая борода, а в руке волшебная палочка. Она голубого цвета с золотыми полосками, похожа на леденец. Когда я встретила его в первый раз, он сказал «Привет, я буду твоим волшебником». Его зовут Волшебник И. Воск. Волшебник сделал мне замечательный подарок — он подарил мне доброту, чтобы я могла лучше относиться к своему брату».

Получение подарков. Соперничество Терезы с ее братом часто заканчивалось драками. «Я пытаюсь остановиться. Я знаю, что должна остановиться, но просто не могу. И прежде, чем его ударить, я кричу». И тогда волшебник Терезы пришел ей на помощь. Он подарил ей «волшебный банан», который поможет ей контролировать свой крик и прислушаться к своему сердцу (еще один прием). Это был волшебный банан, поскольку «когда ты его съешь, ты подумаешь о чем-то другом и не будешь обращать внимания на всякие неприятности вроде капризов твоего брата. Тебе покажется, что его вообще нет рядом». Еще она получила «волшебную резинку» (о ней уже упоминалось), которая помогает стереть сердитые мысли о брате. Тогда девочка сможет больше любить его и быть с ним более открытой.

6. Обращение к своему сердцу и животу. Как-то раз у Терезы произошла крупная размолвка с подругами.

Ей показалось, что они ее совсем не любят, и за обедом она села в стороне от всех. Она знала, что в таких случаях нужно обращаться к своему сердцу. Ее урок стал мудрым советом для других. «Ваше сердце ыожет быть или открытым, или закрытым. Если оно закрытото в нем наверняка поселилась злость, а у вас плохое настроение. Если оно открыто, вы с радостью принимаете любовь». Чтобы помочь Терезе открыть сердце, предложил ей подышать цветом (это еще один прием) — цветом любви, розовым.

Проделав все это и еще немного поразмыслив, Тереза смогла разобраться в себе, в своих чувствах и потребностях. У нее получилось открыть сердце, и на следующий день она уже мирно играла с подругами.

7. Разговор с пятками и другими частями тела.

Тереза узнала, что разрешить внутренние конфликты можно, соединившись с чувствами, которые живут в разных частях тела.

«Я узнала, что мои чувства очень важны. Гнев сидит у меня в голове. Он темно-серый, клубящийся. Счастье я чувствую в руках. Оно светло-сиреневое. А любовь темно-розовая и живет у меня в сердце. Если у вас на душе скверно, можно поменять свои чувства при помощи термометра"». Это еще один особый подарок, который получила Тереза. Внешне он напоминает термометр, но с его помощью можно повышать или понижать температуру разных чувств (к примеру, понижать уровень гнева, увеличивать спокойствие).

С какой бы проблемой ни сталкивалась Тереза, в одной из частей ее тела находилась информация, которая могла ей помочь. Однажды она почувствовала себя очень испуганной. Ее душил страх перед школой. Она считала себя «тупицей», но потом закрыла глаза, обратилась внутрь себя и попросила о помощи.

«Но ведь я могу вымыть свои мозги белым светом, я могу их очистить. Летом мой мозг киснет, а потом перед самым началом учебного года я начинаю думать о том, что следовало бы побольше заниматься математикой. Когда я вычистила свой мозг, ему стало лучше, а мне — легче. После чистки он похож на цветок».

8. Использование цвета для исцеления. Мы видели, что Тереза в процессе лечения применяла разные цвета. Она сказала об этом предельно просто: «Человеческие чувства — разноцветные. Если у вас плохое настроение, они могут быть более темными, мрачными. А когда вы в хорошем настроении, они будут светлее. Во всяком случае, у меня так. Так что если вы, будучи в плохом настроении, представляете темно-красный цвет, лучше подумайте о веселом цвете, например золотистом. Он напомнит вам, что можно быть веселым. Я больше люблю быть в хорошем настроении. Думаю, другие дети тоже».

Я привела несколько отрывков из истории Терезы, чтобы вселить в вас желание поделиться с детьми своими личными секретами работы с образами и воображением. Дети любят все смешивать и примерять разные приемы, находя самые приемлемые для себя. Пожалуйста, напишите мне о своих детях; пришлите их яркие цветные рисунки, и в следующих книгах я расскажу вам о девятом приеме «энергии для исцеления».

Много благословений.

Подросток Индиго: опыт преподавателя колледжа

Кэролин Хэдкок

Мы вновь представляем вашему вниманию статью преподавателя колледжа. На этот раз — из канадского города Онтарио. Она принадлежит к числу педагогов, которых мы с Джен часто цитируем. К ее авторитету мы обращались в случаях, когда другие специалисты по воспитанию детей разводили руками, не находя ответов. У Кэролин эти ответы есть, и именно тогда, когда мы в них нуждаемся. Ей удалось изменить методику преподавания, что дало превосходные результаты.

Кэролин Хэдкок читает курс дошкольной педагогики в Торонто. Ей довелось работать в месте, где зарождаются изменения, поскольку она готовит будущих учителей. По ее словам, большинство нынешних студентов — Индиго. Она воюет не со студентами, а со старой системой и устаревшими методами преподавания.

Более двадцати пяти лет Кэролин активно работает в сфере образования Большого Торонто. Она начала свой путь в роли родителя, став затем воспитателем детского сада. Этот опыт позволил ей наблюдать и оценивать поведение и развитие детей. Проработав пять лет воспитателем, Кэролин получила предложение стать методистом. Оказалось, что эта должность дала ей еще больше пищи для размышлений. Все десять лет работы на посту методиста Кэролин замечала изменения в поведении детей. Поначалу ей казалось, что их причина в плохих педагогических навыках родителей. Но когда она стала Вестником — особый термин, который означает первопроходца, прокладывающего дорогу, освещающего жизненный путь и несущего людям знания и мудрость, — то постепенно осознала, что изменения в детях связаны скорее с растущим количеством Детей индиго.

Последние десять лет Кэролин преподает в колледже Сенеки в Торонто на кафедре дошкольного образования. Она полагает, что делает очень важное дело, помогая будущим воспитателям малышей разобраться в том, кто есть Дети индиго, и предлагая им эффективные методики успешного взаимодействия с такими детьми. Кроме того, в рамках программы развития дошкольного образования она неоднократно работала с нынешними подростками Индиго, многие из которых были ее воспитанниками в детских садах.

Кэролин является владелицей собственной консультационной фирмы и блестяще проводит семинары для воспитателей детских садов и родителей, где им предоставляется возможность познакомиться с весьма сложным характером Индиго и научиться общению с ними. Кэролин также проводит семинары по личностному росту.

Массовый приход в систему высшего и среднего специального образования подростков Индиго — один из самых удивительных феноменов, которые мне доводилось наблюдать за девять лет работы в колледже, где я преподаю курс дошкольной педагогики. Отошли в прошлое обычные стандарты поведения, когда во время лекции и студенты, и преподаватели играли четко определенные роли: студенты, сидя за партами, сосредоточенно записывали изложенный преподавателем материал.

Но тут появились Индиго. Они вышли на сцену с царственным видом хозяев и сильным ощущением собственной значимости. Как мне кажется, заслуга Индиго состоит в том, что своим бунтарским поведением они встряхнули традиционную систему образования. Теперь мы, педагоги, стоим перед выбором: либо, проявив гибкость, изменить методы преподавания и приспособить их под запросы Индиго, либо сохранить верность старым методикам и затем

расхлебывать последствия.

Первое осознание того, что среди моих студентов появился Индиго, пришло ко мне после одного случая. Однажды после лекции ко мне подошла студентка, которая с уверенным, свойственным Индиго видом заявила:

— Мне понравилась сегодняшняя лекция, но она стала бы еще лучше, если бы вы включили в нее больше личных примеров.

Подобные комментарии способны заставить меня усомниться в собственной профпригодности как преподавателя! Я довольно быстро пришла в себя, сдержала рефлекторное желание уйти в глухую оборону и, сделав глубокий вдох, ответила:

— Большое спасибо за пожелание. Для меня оно очень ценно. При подготовке к следующей лекции я обязательно его учту. Я могу вам помочь в чем-нибудь еще?

Кажется, я выдержала экзамен.

У студентки Индиго было свое мнение, я предоставила ей возможность высказаться и дала понять, что меня действительно заботит ее точка зрения... и сделала это искренне. Я довольно быстро поняла, что Индиго чувствуют наше притворство. Помимо прочего, они ждут от нас, чтобы мы были искренними. Это крайне важно для достижения взаимопонимания между преподавателем и студентом. Чем больше вы уважаете их как личностей со своими взглядами и ценностями, тем лучше будут ваши отношения. Уважение рождает уважение... сочувствие рождает сочувствие. Посмотрите им в глаза, пусть они почувствуют, что вы действительно на их стороне и желаете им добра. Постарайтесь распространить такое отношение на всех студентов, не превращая его в индивидуальный подход к избранному Индиго.

В конечном счете подобное взаимопонимание значительно облегчит вашу работу, поскольку студенты станут охотнее впитывать предлагаемые вами знания. Если вы будете открыты и станете искренне их слушать, они доверятся вам и признают авторитет вашего возраста и опыта. Это не сложнее, чем с готовностью выслушать их просьбы относительно продления сроков сдачи письменных работ. Будучи Индиго, они ни капли не сомневаются, что имеют право просить о подобных вещах, иногда даже от имени всей группы. В таких случаях просителем за всех выступает один студент Индиго.

Они ничуть не стесняются спрашивать о смысле заданий и содержании всего курса. Когда вы предоставляете Индиго возможность высказать свое мнение, это не означает, что вы всякий раз будете идти у них на поводу, просто вам следует проявить готовность к переговорам. В этом заключается главный секрет. Показав свою готовность к обсуждению, я отказалась от ампулы учителя-диктатора, заменив его ролью учителя-авторитета. Этот переход в значительной степени способствовал восстановлению гармонии в отношениях между преподавателем и студентами Индиго, после чего никакие конфликты, случающиеся при более авторитарном подходе к преподаванию, нас уже не беспокоили.

Я заметила, что преподаватели, практикующие подобный подход, гораздо чаще засиживаются в учительской, где жалуются на студентов и ищут сочувствия своих коллег. Они живописуют, какие страдания им доводится выносить в неравной битве со студентами, от которых требуется подчинение ради подчинения. Для таких преподавателей и их студентов семестр длиной в четырнадцать недель может показаться вечностью.

Время от времени в «подрывателей основ» летит классный журнал, и совершенно не удивительно, что битва между Индиго и преподавателем кипит с неослабевающей силой. К примеру, всем без исключения студентам, выполнившим письменное задание позже срока, оценка понижается как минимум на один балл. Именно принцип «всем без исключения» становится потенциальным источником разногласий между преподавателем и студентами. Даже если учитель не проявляет гибкости и не склонен к переговорам или дискуссии со студентами,

Индиго не смолчат и будут высказывать свое мнение, до предела накаляя атмосферу на лекции.

Что касается отсрочек в выполнении письменных заданий, приведу такой пример. Иногда с просьбой продлить сроки сдачи ко мне обращаются студенты Индиго, которые работают полный рабочий день и учатся на дневном отделении. В таких случаях я иду им навстречу и не снижаю оценку. По моему мнению, здесь вопрос не столько в строгом исполнении инструкций, записанных в уставе колледжа, сколько в способности преподавателя проявить чуткость и сочувствие к ближнему. У меня сложилось устойчивое впечатление, что Индиго искренне признательны за такой отклик, и я надеюсь, что они так же будут вести себя в своей работе с детьми или проявят сострадание к людям в обычной жизни.

Я прихожу к мысли о том, что подобные проявления отзывчивости и являются моим высшим предназначением в педагогике. Те из нас, кто готов изменить свою методику преподавания, чтобы привести ее в соответствие с потребностями Индиго, переживают самый захватывающий момент в своей преподавательской биографии... А когда семестр подходит к концу, мы грустим и в глубине души знаем, что, распрощавшись со своими студентами и проводив их на следующий курс, мы будем по ним скучать.

В попытках изменить свой подход к преподаванию, который следует привести в соответствие с потребностями Индиго, преподаватели, готовящие воспитателей детских садов, прибегают и к другим методикам. Эти методики появились под влиянием относительно новых разработок в области дошкольного образования, авторами которых стали Реджио Эмилия и Сильвия Чард. В рамках этих методов ребенок воспринимается как целостное явление, а план занятий учитывает интересы и потребности детей. На мой взгляд, применение этих методов в среднем специальном образовании может быть полезным и при работе со студентами Индиго. Опрос студентов в конце лекции, когда преподаватель спрашивает, есть ли у них вопросы, каково их мнение о том, что они узнали на занятии, чем можно было бы дополнить лекцию, позволяет студентам активно участвовать в учебном процессе.

Также учитывается тот факт, что Индиго весьма непоседливы, и, хотя без лекций обойтись нельзя, стоит активнее использовать и другие форматы проведения занятий. В этом смысле интересным вариантом может стать работа в небольших группах, которая дает Индиго возможность потренировать навыки взаимодействия и сотрудничества с ровесниками. Другими эффективными альтернативами обычной лекции являются исследовательские проекты и семинары по повтору пройденного материала, благодаря которым студенты учатся более ответственно относиться к учебе. Большую пользу приносят практические занятия, которые можно проводить как в детских садах, так и в аудитории колледжа.

Мой преподавательский опыт позволяет мне говорить о том, что учебный процесс можно организовать самыми различными способами. Рассуждая более глобально, мы можем утверждать, что именно благодаря попыткам приспособиться к интересам и потребностям студентов-Индиго используемые в колледжах педагогические методики изменились в лучшую сторону...

Огромное спасибо всем «возмутителям спокойствия» за то, что они вдохновляют нас искать новое!

Как помочь Индиго осознать свое высшее предназначение

Пэт Чайлдерс

Участвовала в фестивале «Celebrate Your Life»,^[13] Международной ярмарке Нью-Эйдж,^[14] ярмарке New Life Expo^[15] и студии духовных практик «META Center*» в Нью-Йорке. Кроме того, она сопровождала в поездках Дипака Чопру,^[16] сотрудничала с Сильвией Браун,^[17] Тедом Эндрюсом, Старром Фуэнтесом и многими другими писателями.

Пэт с радостью делится своими знаниями, выступая на телевидении и радио, читая лекции и на индивидуальных приемах. Не так давно она приняла участие в создании сборника нид названием «Сознательные предприниматели».

Пэт Чайлдерс готовится к защите докторской диссертации, текст которой был опубликован в виде книги «Бабушка Индиго: связь поколений». Она получила степень бакалавра и магистра педагогики, а также сертификат, дающий право преподавать одаренным и талантливым детям. Она работала учителем в средних и старших классах школы, а также преподавателем колледжа.

Уже в школе к маленькой Пэт стали обращаться за советом, и она помогала ребятам решать их проблемы. Когда ей было семь лет, она даже устроила офис, который работал на школьном дворе во время большой перемены.

Она живет насыщенной жизнью, выступая в самых разных ипостасях: священнослужителя, преподавателя, целителя, лектора, мамы, бабушки, тренера, продюсера. Она принимает активное участие в общественных мероприятиях, нередко выступая их организатором.

Она содействовала проведению множества конференций, лекций и семинаров в издательстве «Нау Хаус», Международной федерации International Coach Federation, в институте Омега.^[18]

Давайте задумаемся, а как нынче живет Индиго в нашем мире? Побеседовав со старшими инспекторами школ, их заместителями, директорами школ, классными руководителями, учителями, работающими в спецшколах и школах с альтернативной системой образования, я убедилась в том, что каждый из них желает ученикам только добра. Но столкнувшись с правилами новой системы и поговорив с родителями этих детей — а многие из них посадили своих чад на препараты вроде рита-лина, — я поняла, что, по-видимому, родители не до конца понимают, к чему могут привести их действия. К примеру, когда школа приглашает их вместе с детьми принять участие в различных культурных и учебных мероприятиях, многие папы и мамы отказываются, ссылаясь на занятость. К сожалению, встречаются и совершенно безответственные родители: они либо сами употребляют наркотики, либо настолько ленивы, заняты или беспечны, что их дети вообще не посещают школу. Главная ответственность лежит на родителях, которые в сотрудничестве с системой образования должны сделать для своих детей все от них зависящее.

К сожалению, после принятия закона «Ни один ребенок не забыт»¹⁴ количество «забытых» детей только возросло, ибо с его помощью предпринята попытка внедрить в школах систему жестких правил, при которой все занятия становятся невероятно сухими и скучными. Обучение проходит с оглядкой на будущий тест, а используемые на уроках методы преподавания обращаются только к уму, задействуя исключительно левое полушарие головного мозга. Ученики обязаны ежегодно сдавать тесты, по результатам которых определяются объемы финансирования школ. Тем самым дети лишаются возможности проявить в стенах школы

способности, заложенные в них с рождения, обнаружить свои глубинные знания и раскрыть творческий потенциал. А ведь они помогают миру стать лучше, превратиться в высокодуховную обитель всего человечества, где мы сможем осознать свое единство и бессмысленность соперничества друг с другом.

Общение — вот ключ к успеху. Я бы предложила родителям и учителям попробовать обращаться с детьми так, как это делаю я со своими собеседниками любого возраста. Я смотрю человеку в глаза и с неподдельным интересом вслушиваюсь в его слова, мы разговариваем много и часто, пока не найдем выход из положения и пока избранный путь не приведет нас к успеху. Вопрос может касаться учебы, личностного развития и ответственности за благополучие всех причастных к обсуждению. Поймите, чтобы понять позицию другого человека, договориться с ним и на этом согласии построить дальнейшее сотрудничество, каждый из нас должен быть готов действительно «услышать» собеседника. Не скупитесь на время, идеи, заботу, а особенно — на любовь. Результаты превзойдут все ваши ожидания и скажутся на дальнейшей жизни.

Я всегда с искренним интересом выслушивала все, что хотели сказать мне дети. Я научилась разгадывать и понимать мотивы их поведения. Преподавая английский язык в старших классах, я старалась принимать своих учеников такими, какие они есть. На уроках им разрешено было общаться и обсуждать любые учебные задания, что позволяло им раскрыться. Я давала им возможность проявить свои творческие способности, высказать идеи, мысли и опасения; мы вместе расшифровывали значение очередного «жизненного урока». Мы всегда обсуждали любые их проблемы и неурядицы. Я всегда радуюсь, встречая в городе «своих ребят». Всякий раз они подходят ко мне и рассказывают о своей жизни. Наши отношения всегда останутся теплыми. В каждом человеке должны жить любовь, доверие, стремление отдавать и проявлять заботу о ближнем. Все вместе мы сможем изменить мир к лучшему.

Приведу пример, когда двое старшеклассников — брат и сестра из семьи учителей — по собственной инициативе решили сделать доброе дело. У этих ребят, принимавших активное участие в жизни школы, возникла идея собрать старые мобильные телефоны и на средства, вырученные от их продажи, купить телефонные карточки для солдат американской армии. Воспользовавшись услугами 1800 центров приема старой бытовой техники, они в сотрудничестве с компанией AT&T выручили более 1,4 миллиона долларов.

Эта история стала хорошей иллюстрацией к пословице «Как аукнется, так и откликнется»: желая отметить энтузиазм и упорство ребят, компания, с которой они работали (AT&T), предоставила каждому из них стипендию в размере 100 000 долларов для обучения в любом колледже по их выбору. Так, проявив свою подлинную сущность и сделав одно из тех дел, для которых мы рождаемся на планете Земля, подростки были щедро вознаграждены.

Как говорил Эйнштейн, вам не удастся решить проблему, пока вы не откажетесь от способа мышления, ее вызвавшего. Так что настало время, когда каждый житель Земли должен жить «на полную катушку», проявляя все свои способности. Чтобы повысить уровень осознанности всего человечества, новаторским системам образования пора вспомнить о свойственном учителям «интуитивном знании» и активно использовать его в работе с детьми, что будет способствовать развитию их творческих способностей и интересов. Впитывайте знания «старых душ» для создания нового мирового порядка. Ищите ответы внутри себя и с любовью делитесь ими с другими. Для общего блага научитесь работать в команде.

Мне будет очень приятно рассказать вам еще о нескольких замечательных проектах, которые осуществили *Индиго* для себя и своих школ в моем родном штате Миссури. Ученическое объединение «Клуб жителей долины Озаркских гор» выступило с инициативой создания театрального кружка, участники которого работают в рамках общеамериканской программы воспитания характера. Кроме того, они помогают семьям с маленькими детьми,

деньги, вырученные от продажи браслетов, направляют в фонд борьбы с раковыми заболеваниями, а также помогают в проведении ежегодного благотворительного марафона «Эстафета жизни» в помощь больным раком. Они активно участвуют во внешкольной программе, которая проводится в рамках внутриобщинных мероприятий по ознакомлению местных жителей с различными образовательными концепциями. В качестве примера можно привести программу экологического просвещения детей, предусматривающую проведение уроков на открытом воздухе, во время которых ученикам рассказывают о природе, животном и растительном мире страны, а также охране окружающей среды.

Не так давно появился еще один клуб, род занятий которого как нельзя лучше соответствует потребностям *Индиго*. Здесь дети могут своими руками создавать видеоклипы — они редактируют звук, подбирают анимацию и выпускают свои творения в прямой эфир. Такое увлечение окрыляет учеников и позволяет им развивать свои ораторские навыки. За свои работы этот коллектив был удостоен нескольких национальных премий.

Инициаторами еще одного начинания, о котором я хочу рассказать, стали учителя. Оно положило начало сотрудничеству между местной городской общиной и школьниками, у которых к тому же появился хороший стимул к учебе. Ученики, работающие в компьютерном классе во внеурочное время, получили возможность приобрести новые знания и развить свои творческие способности. Детей с хорошим уровнем владения компьютером представили местным бизнесменам, пожелавшим обзавестись собственными веб-сайтами. Так зародилось взаимовыгодное сотрудничество, которое пошло на пользу обеим сторонам.

Но самое большое впечатление произвела на меня инициатива одной школы, которая обратилась к конгрессмену штата с просьбой внести в Конгресс предложение о выделении дополнительного финансирования для проведения в школах штата Миссури занятий по музыке и живописи. Вся работа была осуществлена учениками школы, которые провели исследование, составили резолюцию и сами написали законопроект. Когда собранные налоги не покрывают всех расходов, школьные советы в первую очередь сокращают финансирование художественных кружков и программ поддержки одаренных учеников.

В ходе реализации этого учебного проекта ученики показали правительству, что при поддержке своих преподавателей они могут очень многое. Дети хотели отблагодарить своих учителей за все, что те для них сделали. Кроме того, старшеклассники сочли необходимым привлечь к этому проекту учеников из младших классов и других школ: по электронной почте им были разосланы письма с объяснением целей проекта, где адресатам предлагалось высказать свое мнение. Оказалось, что по мнению 99,6 % респондентов занятия в художественных кружках положительно сказываются на успеваемости учеников. Кроме того, они полагали, что такие занятия позволяют человеку выработать более объемный взгляд на мир, расширить кругозор и помогают стать лучше.

Я всегда верила в «принцип сотой обезьяны», утверждающий, что «знание» переходит от человека к человеку (смысл его в том, что когда некий факт известен уже сотой «обезьяне», о нем узнают и все остальные). Я убеждена, что *Индиго* способны излечить наш мир, объединившись друг с другом на уровне духа. Они пришли на эту Землю, чтобы показать, каких высот может достичь человек. Напоследок я процитирую мудрые слова бывшего президента США, уроженца штата Миссури, Гарри Трумэна:

Если вы собираетесь дать своим детям совет, то лучший способ для этого — понять, чего они хотят, а затем предложить им это сделать.

Преподавание с душой: алхимия глубокого уважения

Сью Хейнс

Предлагаем вашему вниманию сокращенный отрывок из книги Сью Хейнс «Белые вороны среди детей: вестники аутентичного образования».

Все мы знаем, что изменения в системе образования произойдут не под влиянием очередной теории, книги или формулы, а благодаря трансформации человека. Сквозь привычные атрибуты этой системы — вступительные экзамены, интеллектуальные поединки, пристрастие к сухим фактам и борьбу за успеваемость — мы пытаемся разглядеть жизнь, освещенную светом души и исполненную духовности.

Паркер Палмер

*Я учитель с более чем тридцатилетним стажем, и все эти годы мне доводилось работать с необычными детьми, развитие которых шло по особому внутреннему сценарию. Такой сценарий совершенно не вписывался в рамки традиционной системы образования. Этих детей — а их либо считали «неспособными к обучению», либо ставили им диагноз «синдром дефицита внимания» — я назвала творчески одаренными. Когда я занялась изучением *Детей индиго*, то заметила в них сходные качества. И мои подопечные, и дети, которых называют *Индиго*, обладают глубинным осознанием своего жизненного предназначения, которому они обязаны следовать. Опыт работы с творчески одаренными детьми (которые, вне всякого сомнения, являются *Индиго*) позволил мне создать методики преподавания, которые поощряют особую напористость и осознанность, свойственные *Индиго*, и способствуют развитию сознания всех детей.*

Мои «белые вороны» исследуют границы возможного «за пределами клетки». В своем нежелании подчиняться поверхностным и часто искусственным правилам традиционной школы, они стали вестниками аутентичного обучения. У них есть шанс преобразовать систему образования.

После окончания Университета Тафта и получения степени магистра в области коррекционного образования в Вилкок-колледже Сью Хейнс начала свою преподавательскую карьеру в качестве учителя, а затем директора Ньютонской школы в Кембридже, штат Массачусетс. Проработав два года в детском саду для детей с особыми потребностями, она в течение года работала игровым терапевтом в детской больнице города Бостона, где совместно с доктором Т. Берри Бразелтоном (автором ряда книг, посвященных детскому развитию) занималась реабилитацией детей с отставанием в развитии и детей, подвергавшихся избиению. В 1987 году она закончила Мэнский университет по специальности «учитель младших классов».

Свою главную цель как учителя Сью видела в раскрытии внутреннего потенциала учеников и потому старалась проявлять к ним уважение, выделять их сильные стороны, поощрять их увлечения и творческое самовыражение. Многие ученики, которым она преподавала в стенах школы, и большинство детей, с кем ей доводилось работать в качестве репетитора, сопротивлялись стандартным методам обучения. Таких бунтарей часто ошибочно считали «неспособными к обучению» или ставили им диагноз «синдром дефицита внимания». Проявив уважение к их уникальности, Сью разглядела в них огромный творческий потенциал. Она стала называть таких детей творчески одаренными. У этих учеников не было никаких нарушений в

развитии; просто они — вестники новой эры «аутентичного образования».

Слова Паркера Палмера приведены по: Glazer, Steven, ed. 1999. *The Heart of Learning: Spirituality in Education*.

Представленные в этой части принципы аутентичного преподавания и обучения неприменимы в рамках методик, используемых в большинстве школ. Философия аккультурации предопределила создание системы преподавания с четко установленными целями: воспитать индивидуума, способного обеспечить культурный статус-кво. Философия преподавания, уважающая внутренний мир каждого ученика, ставит перед собой совершенно иные задачи. Вот что писала профессор философии и педагогики Педагогического колледжа Колумбийского университета Максин Грин в статье «Искусство речи»:

Все явственнее ощущается тенденция считать детей «ресурсом», а не личностями, подразумевая наличие у них «потребительской» и даже «рыночной стоимости». Обсуждая реформу системы образования, заводят речь о ее значении для конкурентоспособности национальной экономики, а вовсе не о развитии маленьких людей, воспринимаемых как главный приоритет, основной субъект своего личностного становления.

Программу, которая стимулировала бы развитие детей, позволив им проявить себя «основными субъектами своего личностного становления» невозможно составить наперед. Она должна вырасти естественным путем и соответствовать качествам, проявляющимся из «драгоценного "Я"» — сокровенных глубин нашего существа. Их неповторимые и необычайные цветы всегда распускаются в свой срок.

В отличие от приверженцев философии аккультурации я вижу задачу образования в том, чтобы разбудить и вырастить драгоценное сокровище, хранящееся внутри нас, преобразовав его творческую энергию и мудрость в черты нашей личности. При таком подходе роль учителя радикально меняется:

Стоит нам по-иному взглянуть на свойства характера и особенности учеников, как мы поймем, что перед учителем встают совершенно новые задачи. Из распространителя информации и знаний он превращается в садовника, в чьи обязанности входит ухаживать за растущими детьми. Раскрывая внутренний потенциал каждого из них, учитель помогает им расцвести и дать плоды.

В качестве учителя младших классов и преподавателя спецшколы я работала в основном с детьми, имеющими различные отклонения в поведении. Мы занимались в рамках школьной программы, которая не позволяла создавать условия для их обучения. Я исходила из того, что в процессе учебы для моих учеников важнее всего «аутентичность», — иными словами, уроки следовало проводить так, чтобы они были приспособлены под их нужды, задевали их за живое, позволяли им проявлять творческую инициативу, поощряли самостоятельность действий и жажду исследований.

На их «отклонения» можно посмотреть под иным углом зрения. Например, Томас Армстронг, доктор философии, автор книг «Миф о синдроме дефицита внимания: 50 способов улучшить поведение вашего ребенка»¹⁹ и «Как улучшить внимание без таблеток и насилия» предлагает позитивный взгляд на негативные проявления СДВ и СДВГ. Он пишет:

Сместив акценты, Армстронг предложил такие определения для ребенка с подозрением на СДВ или СДВГ, которые прекрасно описывают и творчески одаренного ученика.

Не нужно думать, что *ваш* ребенок...

Вместо этого считайте, что он...

Гиперактивный

Энергичный

Импульсивный

Спонтанный

Рассеянный

Творческий

Мечтатель

Обладает хорошим воображением

Невнимателен

Широко мыслит

Непредсказуем

Гибок

Задиристый

Независимый

Упрямый

Настойчивый

Раздражительный

Чувствительный

Агрессивный

Напористый

Страдает синдромом дефицита внимания

Уникален

Clark, E.T.1991. "The Search for a New Educational Paradigm: The Implications About New Assumptions About Thinking and Learning," in *New Directions in Education: Selections from Holistic Education Review*, edited by Ron Miller. Brandon, VT: Holistic Education Press, c. 26–27).

Когда на уроке английской грамматики я втолковываю своим юным дарованиям, что и утверждение «does», и отрицание «doesn't» прекрасно сочетаются с их внутренним миром, то физически ощущаю, как расплывается и ускользает их внимание. И когда мне удастся найти подход к таким ученикам, заинтересовать их, разбудить в них творческое начало, я с восторгом замечаю на их лицах радость погружения в доселе скучный и малопривлекательный материал. Когда я хвалю их за удачный ответ или хорошо выполненное задание, случаются чудеса преобразования. В качестве примера расскажу вам историю одной ученицы, которую посчитали неспособной к обучению. На самом же деле она творчески одаренный ребенок.

Armstrong, T. 1997. *Myth of the A.D.D. Child: 50 Ways to Improve Your Child's Behavior and Attention Span Without Drugs, Labels, or Coercion*. New York: Plume

Кристина

Кристина, ученица четвертого класса маленькой школы на одном из отдаленных островов у берегов штата Мэн, была на грани отчаяния. Ее сильно огорчали постоянные неудачи в школе; ей казалось, что она очень плохая ученица.

Несмотря на все сложности с учебой, учителя считали Кристину очень умной девочкой. Но им никак не удавалось вывести ее из состояния постоянного недовольства собой и убедить в том, что она вовсе не глупа. Даже тест, подтвердивший высокий уровень IQ, не изменил ее мнения о собственных умственных способностях.

На учительском совещании, состоявшемся после проведения теста, Кристину отнесли к группе учеников, неспособных к обучению по письму, математике и чтению. Поскольку я являюсь специалистом в области коррекционного обучения, меня попросили позаниматься с девочкой раз в неделю. Поговорив с учителями Кристины и поработав с девочкой на первом занятии, я заявила, что на самом деле она — творчески одаренный ребенок. Такое смещение акцентов стало моим первым шагом в переоценке данных «отстающей» ученицы с ярко выраженными творческими способностями. Конечно же, я не могла не заметить, что учеба в школе дается Кристине с большим трудом, но мне стало ясно и другое: процесс обучения проходил для нее легче, если сопровождался элементами творчества.

Кристина любила рисовать; у нее получались яркие, выразительные рисунки с великолепными линиями и перспективой. В сущности, рисование было ее способом познания мира, и она использовала любую возможность, чтобы взять в руки карандаш. Я позволила Кристине рисовать и на наших занятиях. Во-первых, для того чтобы лишний раз похвалить ее способности, а во-вторых — чтобы сконцентрировать ее внимание на основном задании. Кроме того, я договорилась с Гейл, помощницей учителя (и профессиональной художницей), что она будет заниматься с Кристиной живописью. Прошло уже два года, но еженедельные занятия на дому у Гейл остаются для Кристины самым главным событием всей недели.

На занятиях по чтению, письму и математике я разрешала девочке выбирать учебные материалы, темы для изучения и формат нашей работы. Творчески одаренным ученикам необходимо ощущать собственную причастность к любому аспекту обучения; они интуитивно принимают совершенно верные решения, соответствующие их нуждам. Меня всегда удивляло, как эти дети расправляются с огромной горой книг, предложенных им для выбора. Они молниеносно распределяют их на три стопки: «наверное, прямо сейчас», «когда-нибудь потом» и «вообще никогда».

Я не только предоставила Кристине право выбирать книги для нашего совместного прочтения, но и поощряла ее активнее использовать присущее ей великолепное чувство языка и прекрасную интуицию — важнейшие качества для восприятия текста. То и дело отвлекаясь от книги, она принималась обсуждать со мной прочитанное. А я с огромным удовольствием наблюдала за тем, как она примеряет на себя персонажей и ситуации и как глубоко понимает сюжет. Литературные пристрастия Кристины склоняли ее к выбору сложных и глубоких книг. Так мы вместе следили за формированием характера Дэвида, героя романа Энн Холм «На север к свободе» (North to Freedom), и путешествием Куси, маленького мальчика из народа инков, пустившегося на поиски своей судьбы, о котором рассказала Энн Нолан Кларк в повести «Секрет Анд» (Secret of the Andes). Кристина предпочитала именно такие книги, с сюжетом, соответствовавшим ее живому и тонкому восприятию мира.

Я старалась вести с Кристиной живые, непринужденные беседы, избегая прямых вопросов, которые включили бы в работу только ее ум. Она порой настолько увлекалась книгой, что даже спорила с персонажами. Однажды, когда мы читали «Секрет Анд», ей надоели метания главного героя, мальчика Куси, и она воскликнула: «Лучше бы он нашел самого себя, а не занимался поисками семьи». Как-то раз, когда, уже закончив книгу, мы смотрели документальный фильм об инках,

Кристина оживила довольно скучный просмотр своими возгласами: «А это лачуга мамы Куси», «А это его лама, Мисти». Когда я рассказала об этом случае Гейл, преподавательнице

живописи, она воскликнула: «А ведь для нее это так и было!»

На занятиях по английскому языку я попросила Кристину придумать историю, которая включила бы ее «объемное мышление» и была достаточно увлекательной, чтобы девочка рискнула взяться за ее написание. Все предыдущие попытки Кристины освоить родной язык оканчивались ничем — у нее были трудности с грамматикой, синтаксисом и каллиграфией. Кроме того, ей были совершенно неинтересны темы сочинений, которые предлагал учитель.

Чтобы помочь Кристине преодолеть страх перед письменным словом, я предложила ей напечатать свою историю на моем портативном компьютере. И хотя это немного ей помогло, она никак не могла придумать свою историю. Поскольку нам нужно было с чего-то начать, я предложила Кристине взять за основу историю, которую она написала для школьной газеты. Речь в ней шла о маленькой русской девочке, в середине XIX века эмигрировавшей в Америку. Начав с большой неохотой, Кристина отправила русскую девочку в Техас. Поначалу она с трудом писала по несколько строк в неделю, поминутно обращаясь ко мне за помощью в правописании слов.

Однажды Кристина заставила главную героиню сбежать от повседневных дел и отправиться с подругой к протекавшему неподалеку ручью. Там девочка увидела мужчину.

— Или мальчика? — спросила я.

— Ну да, — воскликнула она, — маленького чернокожего мальчика, который сбежал от жестокого хозяина.

Окрыленная этой сногшибательной идеей, Кристина понеслась вперед на всех парусах. У нее было сильно развито чувство социальной справедливости, и эта история помогла ей творчески выразить свои мысли. «Приключения Наташи» — история о том, как девочка помогла мальчику-рабу добраться до «Подпольной железной дороги» превратилась в книжечку с великолепными иллюстрациями. Избавившись от страха перед литературным творчеством, Кристина преобразилась: она стала считать себя способным писателем и иллюстратором книг.

Но ей по-прежнему плохо давались математика и правописание. Применяв свою собственную методику, я смогла определить, чем именно вызваны трудности девочки по этим предметам. Что касается математики, то у нее отсутствовало интуитивное восприятие чисел, и, как следствие, ей было трудно усваивать факты. У многих «неспособных к обучению» учеников это вызвано слабым развитием кратковременной памяти. Однако по своему опыту могу сказать, что творчески одаренные ученики, как правило, не запоминают именно абстрактные факты, никак не связанные с их жизнью и личными переживаниями. Они непременно спросят: «А что там такого случилось?»

Занимаясь математикой, мы вместе придумывали игры, развивающие интуитивное восприятие чисел. Сначала мы вспомнили правила сложения «10 + любое другое число» и удвоения чисел. Затем я научила Кристину свободно обращаться с четными и нечетными числами путем прибавления и вычитания по два. Когда она уже легко справлялась с этими задачами, я научила ее, используя удвоение или прибавление десятков, быстро складывать любые числа, при необходимости прибавляя или вычитая 1 или 2 (например, $9 + 7$ — это $10 + 7 - 1$, а $8 + 6$ это $6 + 6 + 2$). Умножение — это многократное сложение, поэтому я предложила ей вернуться к тому, что она уже знает об этом действии (например, чтобы умножить 8 на 7, нужно вспомнить, что $8 \times 6 = 48$, а затем прибавить 10 и отнять 2). Когда она хорошо усвоила сложение и умножение, разобраться в делении и вычитании уже не составляло никакого труда (вычислить, сколько будет $17 - 8$, можно было, вспомнив, сколько нужно прибавить к 8, чтобы получилось 17).

При помощи советов и рекомендаций из книги Дональда Беа «Слова как они есть» я определила уровень знаний Кристины по английской грамматике, после чего мы занялись

изучением правил и практическими упражнениями, которые заложили прочный фундамент ее будущих знаний. Кристина совершенно не выносила бесконечную утомительную зубрежку математических теорем и правил правописания, но охотно принималась играть в ею же придуманные игры, всякий раз меняя правила, чтобы не заскучать.

Теперь, два года спустя, на уроках Кристина чувствует себя гораздо увереннее. Она подтянула чтение, письмо и математику, правда, когда пишет второпях, все еще сокращает слова и делает массу ошибок. Теперь у нее есть собственный портативный компьютер, которым она пользуется на уроках и при подготовке домашних заданий. Он помогает ей сосредоточиться на собственных мыслях и не отвлекаться на борьбу за каллиграфический почерк. Хотя Кристина читает медленнее своей одноклассницы, которая помогает ей готовить уроки, учителей удивляет, насколько глубоко девочка понимает прочитанное, какие словесные образы она способна создать и как тонко она чувствует сюжет книги. Ей легче дается сочинительство, но, чтобы придумать интересную, живую историю, она все еще ждет искры вдохновения.

Недавно мы с Кристиной плыли на катере, который перевозит пассажиров на ее остров, и я заметила, с каким увлечением она читает пособие по факультативному предмету «Уход за грудными детьми». Я улыбнулась: сколь удивительным бывает порой выбор маленькой читательницы. Вдруг она подняла на меня взгляд и сказала:

— Мне очень нравится плавать на этом катере, потому что здесь я могу расслабиться и почитать.

Описывая занятия с Кристиной, я упомянула методы, которые используют многие учителя, придерживающиеся концепции «целостного языка»: изучения уровня развития ученика, предоставление выбора учащимся способа обучения и создание условий для проявления творческой инициативы детей. Но главное не в этом: взглянув на Кристину другими глазами, я увидела в ней ребенка с ярко выраженной потребностью в самовыражении, которому для успешной учебы необходимо было проявить свое творческое начало. Я понимала, что главной ее проблемой было полное неприятие школьной программы, которая, с одной стороны, сдерживала развитие девочки, а с другой — совершенно ей не подходила.

Творчески одаренные дети часто не вписываются в модель образования, построенную на принципах аккультурации с ее стремлением «вогнать в рамки» и «оценить». При жестком подходе современная система обучения, требующая от учеников конкретных учебных результатов, будет и дальше подавлять «развитие детей, которые являются основным субъектом своего личностного становления». Интересно, а можно ли сформулировать, скажем, такой учебный результат: «Ученик почувствует живой интерес к историям, выбранным им лично» или «Ученик научится принимать решения, опираясь на свое внутреннее знание»?

Я верила в Кристину, знала, что у нее есть сильные стороны, способности, интересы и пристрастия. Я уважала ее потребность оставаться собой и следовать своему предназначению. Я знала, что главный толчок развитию Кристины дали не учебные методики, когда я предлагала ей выбрать упражнение или придумать игру, а именно мое уважительное к ней отношение.

Творчески одаренные дети и *Дети индиго* с самого рождения знают о своей миссии. У каждого из нас есть свое уникальное предназначение. В каждом из нас таится драгоценное сокровище — наша глубинная сущность. Ведомые ею учителя стремятся пробудить в своих учениках осознанность.

Дети стали другими — 1974 и наши дни

Квинн Звери, доктор философии

Хотя в этой краткой заметке Квинн не употребляет слово «Индиго», сам факт, что он предоставил свои комментарии для книги, посвященной *Индиго*, говорит о многом: здесь действительно идет речь о новых детях.

Статья короткая, но весьма красноречивая. Эти дети обладают более развитым интеллектом, чем люди предыдущих поколений, а некоторые из них даже способны предвидеть будущее (они интуитивно ощущают ход событий). Не нужно смеяться. Вспомните, что это явление было научно доказано учеными из Принстонского университета под руководством доктора Нельсона (я упоминал об этом в своих комментариях в первой части книги). Может, эти дети «считывают» информацию аналогичным образом?

Квинн Звери закончил Аризонский университет по специальности «коррекционное образование». С 1974 года он преподавал в государственных школах, а с 1977 по 1985 работал в системе розничной торговли. В 1985 году он вернулся к педагогической деятельности и по сей день работает с детьми. Его опыт дает ему право рассуждать об изменениях, которые происходят в детях, а перерыв в преподавании позволяет бросить ретроспективный взгляд в прошлое, чего не могут позволить себе другие педагоги, которые не замечают мелких изменений.

В настоящее время я работаю на Гавайях, где преподаю в шестом классе для учеников с самыми легкими проявлениями неспособности к обучению. Безусловно, на протяжении многих лет я замечал множество происходящих в детях изменений, но в этом году случилось событие, которое меня поразило.

Однажды на занятии по устной речи, которое я проводил с четырьмя учениками, один из них сказал, что заранее знает, когда что-то должно случиться. Затем он сказал, что ему приснился сон, а через некоторое время он сбылся. Я верю в сны и ясновидение, поэтому сказал ему, что это здорово и бояться здесь нечего. Тогда остальные три ученика наперебой стали рассказывать, что с ними было то же самое. Раньше я никогда не слышал от учеников подобных рассказов.

Двое других моих учеников собирают все свои рисунки. Закончив свои дела, они при любой возможности принимаются рисовать, и очень серьезно относятся к этому увлечению. Один из них хочет в будущем снимать видеоклипы, а другой собирается написать сценарий и снять по нему фильм. У каждого из них есть мечта и страстное желание воплотить ее в жизнь.

Другие ученики тоже рассказывали мне о своих увлечениях, но ни у одного из них не было четкого плана действий, который они осуществили в столь раннем возрасте.

Дети индиго и Эмоции

Джулия Розеншайн, психотерапевт и школьный консультант

Среди многочисленных статей Джулии нам было нелегко выбрать всего одну. Все они блестяще написаны и содержат много полезной информации. После долгих размышлений мы с Джен выбрали статью, в которой затронута тема, волнующая многих родителей: эмоции!

Джулия Розеншайн — психотерапевт, LCSW22, школьный психолог, специалист по работе с родителями и учителями. Ее специализация — дети с СДВГ, Индиго и сверхчувствительные. Используя свою врачебную интуицию и способность к ченнелингу, Джулия на личных приемах и по телефону делится практической информацией со взрослыми Индиго и их родителями. Она популярный лектор, которого с любовью называют «Доктор Индиго». Джулия выступает с лекциями по всей стране, на которых вспоминает о своем опыте сверхчувствительного ребенка и обучает эффективным педагогическим приемам работы с такими детьми. Репортажи о ее работе были показаны на телеканалах CNN, A&E Network и в передаче бостонского канала «Хроника дня». Она написала книгу «Как обращаться со сверхчувствительными детьми» (Julie B. Rosenshein, *The Highly Sensitive Kids Guide*).

Что с ними? Синдром дефицита внимания? Синдром дефицита внимания с гиперактивностью? Биполярное расстройство? А может, вызывающее оппозиционное расстройство? Какой еще ярлык навесит современный мир на *Индиго* и сверхчувствительных детей?

Сэму четыре года. Он ходит в детский сад, где я работаю психологом-консультантом. Это очень эмоциональный мальчик, подверженный сильным приступам гнева и истерикам. Он отличается дерзким, независимым поведением, крайне чувствителен к шуму и неспособен концентрироваться на малоинтересных для него предметах. При этом Сэм обладает замечательными качествами, которые часто проявляются у *Индиго*: он мастерски собирает конструктор ЛЕГО, у него явные способности к музыке, он отлично разбирается в компьютере и способен делать несколько дел одновременно. У Сэма несколько замедленная речь, что характерно для многих *Индиго*.

На занятиях Сэм часто бил своих одноклассников ногами под партой и отказывался присоединиться к кругу, когда приходило время петь песни, особенно если ему не разрешали сесть на ковер в том месте, где располагалась буква «S». Он часто менял садики, так как воспитатели не могли справиться с его эмоциональностью, резкой сменой настроения, невнимательностью и агрессивным поведением. Его «характеристика» очень похожа на истории многих детей и подростков, с которыми я сталкивалась в своей частной практике.

После проведения всестороннего психологического тестирования мы составили практический план действий, где оговаривались те выгоды, которые Сэм получит, если не будет бить детей и воспитателей. Мы разрешили ему пользоваться музыкальным центром и определили четкие, но мягкие наказания за агрессивное поведение, объяснив мальчику, что нельзя бросаться разными предметами в ребят и сталкивать детей с качелей. Кроме того, мы решили, что несколько раз в день Сэм будет «остывать» в комнате психологической разгрузки. Ему объяснили, что, почувствовав усталость, он должен попросить об отдыхе. В этой комнате Сэм мог кувыркаться, танцевать, маршировать, карабкаться по лестницам и качаться на больших гимнастических мячах, что помогало ему выплеснуть эмоции и энергию прежде, чем его поведение становилось совершенно неуправляемым.

Они способны научиться держать себя в руках

Когда Сэм показывал мне карточку «Давай передохнем», я вставала вместе с ним, брала его за руку, и маршевым шагом, вприпрыжку или бегом мы отправлялись в комнату отдыха. По пути к нашему убежищу я часто замечала, что его раздражают эмоции, а внутренний мир словно трещит по швам: он начинал заикаться, выкрикивал грубости в адрес других детей, почесывался спиной о стены коридора. Но стоило нам очутиться в заветной комнате, как передо мной был совершенно другой ребенок. Выключив резкий белый свет и открыв форточку, мы взбирались на надувную горку и принимались прыгать на больших гимнастических мячах. Чтобы отгородиться от громких звуков и других раздражителей, непереносимых для его нервной системы, он возводил высокую крепость из подушек. Иногда он просто кричал, швырялся подушками или катался по полу. Иногда он выкрикивал: «Мячик бум! Мячик бум!» И тогда я знала, что нужно взять большой резиновый мяч. Пока Сэм лежал, я мягко, не надавливая, катала мячом по его спине и ногам.

Обычно ему хватало 15–20 минут, чтобы выйти из состояния сильнейшей перегрузки и прийти в норму. Когда он забегал в комнату отдыха, у него разве что пар из ушей не шел, а когда мы выходили, на его лице обычно играла улыбка. Вначале он отлучался на такие перерывы по четыре раза в день, а уже в час дня его забирали родители. Его мама рассказывала, что по возвращении домой он обычно ложился спать и спал почти два часа.

Но уже через три недели ребенок стал делать два-три перерыва в день, а затем и один. Он перестал задирается с детьми и временами садился в песенный круг — при условии, что ему разрешали выбрать место и вставать, когда захочется. Он по-прежнему был очень вспыльчивым и невнимательным, но и эти качества стали проявляться в нем чуть реже.

Через месяц его родители спросили у воспитательницы, не заметила ли она каких-либо улучшений, произошедших за последнюю неделю. Она ответила:

— Сложно сказать. Небольшой прогресс, конечно же, есть. Мы гордимся Сэмом и очень рады, что он ведет себя все лучше.

Тогда родители сообщили воспитателю о том, что неделю назад педиатр прописал ребенку риталин. По его мнению, причиной подобного поведения мальчика был, по-видимому, синдром дефицита внимания, а препарат мог смягчить такие симптомы, как невнимательность и импульсивность.

Не могу передать, как сжалось мое сердце, когда коллеги рассказали мне об этом на очередном педсовете. И не только потому, что на результаты нашей работы теперь мог повлиять сторонний фактор. Я подумала о том, что будет с ребенком, которого посадили на стимулянты в возрасте, когда он даже не научился выговаривать целые предложения?

Причины, а не симптомы

Я понимала, что в случае с этим мальчиком мы должны отыскать корни проблемы, а не лечить ее симптомы. Мы имели дело со сверхвпечатлительным Ребенком *Индиго*, который

страдал от переизбытка энергии, не переносил яркого света и шума, проявлял агрессивность и не всегда был готов признавать авторитет старших. Чтобы переработать все раздражители, окружавшие его в детском саду, Сэм должен был много двигаться. Мальчику следовало показать, как можно управляться со своим гневом и недовольством. А еще — нам нужно было разобраться в том, что происходит в его семье.

Три месяца спустя, в очередной раз напроказничав в детском саду, Сэм очень испугался. Он громко и безутешно рыдал.

— Если папа узнает, он посадит меня в мусорный ящик!

Он повторил это несколько раз в перерывах между всхлипами. Оказалось, что отец ребенка часто угрожал ему наказанием. Причина эмоциональных перепадов и невнимательности Сэма была не в СДВ или другом психическом заболевании. Этот мальчик был сверхчувствительным *Индиго* — вспыльчивым, рассеянным и небеспричинно напуганным. Ему требовалась помощь психолога, который исправил бы его эмоциональное состояние и занялся проблемами в семье.

Очень важно помнить, что невнимательность ребенка еще не является признаком СДВ. Она возникает у детей по многим причинам. Разве вы не замечали, что ваш ребенок способен часами наблюдать за дикими животными в лесу, строить дома из кубиков или играть с машинками; а воспитатели говорят, что он невнимательный? Этих детей нельзя считать невнимательными, просто у них избирательное внимание. Когда их насильно заставляют заниматься делом, которое кажется им бессмысленным, они или начинают рассеянно смотреть в окно, или набрасываются на соседа.

Торопитесь медленно

Сэм по-прежнему принимает риталин. Его папу и маму заставили пройти курсы «родительской грамотности», где им рассказали о правильных методах воспитания. Как бы мне хотелось сообщить вам, что у этой истории счастливый конец! Но, увы, она далека от завершения. Я бы охотно сказала, что этот случай — исключение. Но это не так. В школах и детских садах, где мне приходится работать, я часто сталкиваюсь с детьми, которых воспитывают по старинке и без должного понимания. Я вижу, что школы стремятся держать своих учеников под контролем, а педиатры ищут самое быстрое и простое решение проблем в поведении детей. (На частных приемах я имею более широкое поле для маневра; а в школах мои возможности не столь велики, так как здесь существует целый ряд законодательных ограничений. Кроме того, не все родители и образовательные учреждения готовы к серьезной работе.)

Вероятно, проблемы со вниманием останутся у Сэма и в дальнейшем, а перепады настроения только усилятся. В первом или втором классе родители снова поведут мальчика к педиатру и скажут, что лекарство не помогает, так как ребенок по-прежнему невнимателен и импульсивен. В школе начнется настоящая учеба с большой нагрузкой, но из-за нехватки времени Сэму уже не разрешат делать перерывы, как это было в детском саду. Не имея возможности выплеснуть свои эмоции, мальчик будет все чаще страдать от приступов неконтролируемого гнева и перепадов в настроении, а его поведение станет еще более агрессивным.

Рано или поздно Сэм выйдет из себя и кого-нибудь побьет. Учителя будут в растерянности пожимать плечами, не зная, что предпринять: их педагогические методики в таких случаях не срабатывают. К тому же нагрузки на детский организм будут столь велики, что мальчик не

сможет контролировать себя самостоятельно. К сожалению, можно легко представить дальнейшее развитие событий: ребенку поставят новый диагноз — биполярное расстройство. Чтобы смягчить перепады настроения и снизить эмоциональность, мальчику пропишут успокаивающий препарат (который он будет принимать вместе со стимулянтom).

В школе он останется таким же драчуном и забиякой, который будет выплескивать свою агрессию не только на детей, но и на взрослых. По-видимому, с годами в нем будет скапливаться все больше гнева, и мальчик окажется бессилем справиться с переполняющими его эмоциями, тем более что у него будет не так уж много возможностей их выразить. Он станет частым гостем в кабинетах врачей, будет принимать все новые пилюли и даже испробует на себе пару разновидностей фармацевтических «коктейлей». (В одной государственной школе я работала с ребенком, который поочередно принимал девять комбинаций психотропных препаратов, после чего угодил в больницу.)

Сегодняшнее непонимание и завтрашние проблемы

К пятому классу Сэм станет еще меньше доверять взрослым и уважать авторитеты. И не без оснований. Скорее всего, он возненавидит любые указания и будет грубить преподавателям на уроках. Испробовав все способы, учитель не придумает ничего лучше, чем позвонить родителям или отправить мальчика в кабинет директора. Сэм с большой неохотой будет ходить в школу и заниматься дома. Он будет злиться на всех и вся.

К этому времени ему, видимо, поставят окончательный диагноз: вызывающее оппозиционное расстройство. Пожалуй, этот ярлык можно навесить на всех известных мне *Индиго*, которым не предоставили права выбора и свободы действий, а в школе не позволяли лишний раз двинуться. «Мы просто не можем найти на него управу. Он вообще нас не слушает. Может, стоит подыскать ему другую школу, где ему могли бы уделять больше внимания...» И так далее в том же духе.

В старших классах (если он еще удержится в школе) Сэм может начать эксперименты с другими видами лекарств. Он попробует заглушить одолевающие его чувства — одиночество, гнев, отчаяние или досаду на себя из-за постоянных неудач в школе. Я не раз видела, как эти дети в конце концов попадали в клиники с диагнозом «алкогольная зависимость», «наркомания» или «передозировка наркотиков».

Биполярное расстройство или просто чувствительность?

Как врач-практик и диагност, я хочу особо подчеркнуть: случающиеся у ребенка перепады в настроении еще не означают, что он страдает биполярным расстройством. Настроение детей (как *Индиго*, так и обычных) определяют самые разнообразные причины: события их жизни, особенности характера, биохимический баланс в организме. Перепады в настроении могут быть вызваны эмоциональными проблемами ребенка, подавленным гневом, излишней чувствительностью, гормональными нарушениями, перебоями в работе пищеварительной системы, семейными неурядицами и трудностями с учебой. Кроме того, на настроение могут повлиять нарушения сна из-за ночных кошмаров, а также непроявленный гнев, связанный с воспоминаниями о прошлом. Часто *Индиго* несут в себе «ярость всей Земли», выпитывая гнев

своей семьи и непереработанную энергию всех детей, с которыми они вступают в контакт в течение дня.

Индиго — высокочувствительные энергетические магниты, и когда впитанная ими энергия не очищается и не перерабатывается, в их организме наступает хаос. По моим наблюдениям, перепады в настроении и нервные срывы, как правило, вызваны непроявленным гневом, из-за которого ребенок впадает то в ярость

(гнев, направленный наружу), то в депрессию и отчаяние (гнев, направленный внутрь). Научив *Индиго* правильно управлять своим гневом, мы снабдим их энергией для выполнения их жизненной миссии на Земле. Если же это нам не удастся, тогда, став подростками, они могут пойти на самые отчаянные шаги, чтобы положить конец своим страданиям: все может закончиться или пальбой по окружающим (как это произошло в школе «Колумбина»), или «выстрелами» в себя при помощи тех же наркотиков.

Как отыскать смысл в хаосе

Я часто получаю электронные письма от подростков и молодых людей в возрасте около двадцати лет, в которых описаны истории, схожие с историей Сэма. После стольких лет противостояния они вдруг находят статью, посвященную *Индиго*, которая «поражает их до глубины души». И вот они спрашивают меня: «Я что, *Индиго*? Я очень на них похож... Как вы думаете, я с самого начала был таким? Не плохим, не глупым, а просто другим?» И они плачут в трубку. Их жизнь вдруг обретает совершенно другой смысл. В миг, когда человек узнает о себе нечто новое, все двадцать с лишним лет отчуждения разваливаются, как карточный домик, и все вдруг само собой становится на место. Это известие находит такой отклик в его душе, что он ни секунды не сомневается: это правда.

Эти молодые люди нуждаются в эмоциональной и духовной поддержке, альтернативных источниках информации и ободрении. Тогда эти мудрые души смогут понемногу оправиться и сделать свою жизнь плодотворной, творческой и осмысленной.

Многие из этих подростков в конце концов бросают школу и начинают учиться дома с бабушками и дедушками. А некоторые находят курсы или устраиваются на работу, где осваивают рабочую специальность. Они возвращаются к своим увлечениям и с головой в них погружаются; те из них, кому удается приспособиться к школьной жизни, остаются на вторых ролях. *Индиго* находят в себе смелость делать то, для чего они пришли в этот мир: следовать своему жизненному предназначению.

Что мы можем сделать

Как в истории Сэма и других подобных случаях можно остановить движение по наклонной? Такие возможности есть. Просто потребуется много терпения, и вы должны осознавать, что вам как родителю или учителю *Индиго* известно много такого, чего могут не знать обычные врачи и педагоги. Выбирая правильный путь развития для своего ребенка, вы должны доверять себе и своей интуиции. Не отдавайте это решение на откуп другим людям, даже если они наделены властью (в этом мире ничто не вечно). Твердо стойте на своем, руководствуйтесь своим чутьем, спрашивайте мнение ребенка. Как правило, дети, пребывающие в гармонии, знают, что для них

будет лучше всего.

Предлагаю вам несколько советов и приемов, которые пригодятся вам и вашему ребенку в ситуациях, когда необходимо справиться с обуревающим *Индиго* гневом. Пожалуйста, учтите, что для выполнения многих практик лучше всего обратиться к специалисту по психологическим проблемам, имеющему опыт работы с *Индиго*. Кроме того, я привожу простые в применении приемы, которые вы сможете освоить вместе с ребенком у себя дома.

Как помочь детям справиться со своими эмоциями... особенно с гневом

Исключите медицинские причины. Обратитесь к натуропату, аллергологу, специалисту по акупунктуре или кинезиологу, которые помогут вам установить, не является ли причиной агрессии и раздражительности биохимический дисбаланс в организме ребенка. Довольно часто у таких детей обнаруживается недостаток магния, витаминов В и D, кальция, а также гормональные нарушения. У детей, склонных к пищевой или другой аллергии, бывают значительные перепады в настроении. (В большинстве случаев она возникает в связи с избыточным потреблением изделий из белой муки, сладостей, газированных напитков, молочных продуктов, а также под воздействием загрязнения окружающей среды.)

Исключите проблемы с учебой. Постоянные неудачи в школе могут стать для вашего ребенка серьезной причиной недовольства и раздражительности. Вы должны знать об этом. Если другого выхода не остается, можно перевести ребенка на домашнее обучение.

Обратитесь к специалистам по работе с телом.

Мануальная терапия, Рэйки, различные целительские практики и физические упражнения — вот только некоторые методы, которые могут помочь вашим детям справиться со своими переживаниями. Энергия блокируется в разных частях тела, и ее следует разблокировать.

Подарите учителю своего ребенка книгу о *Детях индиго*.

По мере возможности позволяйте ребенку делать самостоятельный выбор. Эти дети раскрываются, когда им позволяют самим принимать решения, влияющие на их жизнь и будущее. Лишенные права голоса, они испытывают гнев и неудовлетворенность. Очень тяжело быть старой душой в детском теле.

Воспользуйтесь услугами сенсорных комнат и другими методами сенсорной интеграции. Разузнайте о методах работы психологов со сверхчувствительными детьми. Эти упражнения особенно полезны *Индиго* и в школе, и дома.

Оборудуйте в своем доме уголок психологической разгрузки. Вашим детям понадобится место, где по возвращении домой они могли бы «отключиться» от школьных треволнений. Выделите для этого угол в одной из комнат. Заполните его подушками, старыми матрасами и одеялами для строительства «крепостей». Может, таким местом станет крохотный чуланчик или большая картонная коробка, где ребенок мог бы свернуться калачиком и спрятаться от внешнего мира. Это поможет ему восстановить внутреннее равновесие. Пусть он шумит, бросается подушками, визжит, пишет дневники или сидит в тишине. Просто позвольте ему там побыть. Ему это очень нужно!

Помогите ему найти себе занятие. Вариантов может быть множество. Ваш ребенок мог бы сделать запись в своем дневнике, порисовать, побросаться подушками, попрыгать, покричать, побить боксерскую грушу, заняться боевыми искусствами, побить в барабан, поиграть в мяч, пообниматься с вами, пройти сеанс Рэйки, покачаться на качелях, заняться йогой, выплеснуть свои чувства на листе бумаги, изобразить их в рисунке, принять ванну с морской солью, заняться поднятием тяжестей, прогуляться по лесу или берегу моря, поболтать о всякой всячине, попрыгать на батуте, написать стихотворение или спеть песню.

Выясните, что огорчило ребенка или вызвало его недовольство. Скорее всего, проблема, приведшая к истерике, возникла задолго до ее начала. Проведите детективное расследование и установите причины переживаний ребенка.

Выясните, нет ли у ребенка скрытой депрессии.

У детей и подростков депрессия проявляется иначе, чем у взрослых, а у мальчиков она протекает не так, как у девочек. Депрессия может прятаться за приступами гнева, гиперактивностью, вялостью, апатией и отсутствием интереса к жизни.

Будьте детективом. В особом дневнике фиксируйте события из жизни ребенка, описывайте его настроение, случаи нервных срывов. Если вам удастся уменьшить число раздражителей, которые приводят к резкой смене настроения ребенка, вы убережете его от страданий, вызванных эмоциональными взлетами и падениями. Поговорите с ребенком о причинах перемен в его настроении: он тоже должен их осознавать и думать о собственном благополучии.

Расслабьтесь. Ребенок чувствует любое ваше настроение. И чем спокойнее вы, тем лучше будет и состояние ребенка. Если вам необходимо личное эмоциональное пространство, не скрывайте этого и честно скажите ему о своих чувствах. В глубине души он это знает, и своим признанием вы поможете ему понять, что ничто человеческое вам не чуждо. К тому же это прекрасная возможность поучиться правильному обращению со своими чувствами. Не нужно ожидать от *Индиго* того, чего вы не делаете сами, так что следуйте своим собственным советам. А еще лучше — все делайте вместе. Когда вы позволите своему ребенку стать проводником на вашем пути, все изменится, как в сказке. Чтобы почувствовать почву под ногами, дети должны видеть вашу последовательность, эмоциональную открытость и твердость.

Желаю вам мира и преуспевания в деле воспитания особых детей. Удачи вам, и знайте, что, воспитывая *Индиго*, вы помогаете не только этому ребенку, но и всей планете сделать еще один шаг к будущему мироустройству, о котором мечтает каждый из нас.

Джен и Ли: Мы не могли ограничиться одной статьей. Джулия так много и интересно пишет! Предлагаем вам отрывок из другой ее работы.

Дети индиго, как правило, чувствуют подспудное напряжение и грядущие проблемы в семье, школе и окружающем мире, стараясь по мере сил исправить положение дел. Таково их предназначение, и мы должны прислушиваться к их предостережениям относительно будущих перемен. Они пришли в этот мир, чтобы преобразовать неэффективные системы нашего общества, в том числе и систему семейных отношений. Возможно, ваши *Индиго*, испытывая потребность в единении со своей семьей, захотят ощутить связь и с большим сообществом детей

и подростков, которые разделяли бы их взгляды и увлечения. В США и во всем мире появляется все больше групп и сообществ *Индиго*, где эти особенные создания чувствуют себя в кругу единомышленников, которые их понимают и могут оценить по достоинству. Кроме того, родственные души можно найти через Интернет и в местном центре нетрадиционной медицины или эзотерической студии. Попросите Вселенную послать вам правильных людей и обстоятельства, которые помогли бы вам и вашей семье, оказав необходимую поддержку и содействие.

Вот несколько простых советов, что можно сделать, если у вас в семье *Индиго*:

— Заведите коробку из-под обуви и складывайте в нее вырезки из газет и журналов с описанием разных забавных дел, которыми можно заняться вместе с детьми. В воскресенье вытяните одну из вырезок — и вперед!

— Составьте список с именами тех, кого вы хотели бы поблагодарить, или за ужином сыграйте в игру «Пятерка/двойка» (вспомните, что самое лучшее и самое худшее случилось с каждым членом семьи за этот день). Если у вас художественно одаренные дети, можете дополнить игру рисунками. Устройте их выставку на холодильнике.

— Будьте со своими детьми искренни, невзирая на их возраст. Откровенно говорите о своих мыслях и чувствах. Объясняйте мотивы своих решений. Выслушивайте и их мнение. Дайте им понять, что вы услышали их точку зрения и все же не измените свое решение.

Чаще задавайте вопросы, не давайте готовых ответов.

Когда дети проявляют агрессию или непослушание, выясните, чем они вызваны, — там непременно прячется боль или обида. Попробуйте разобраться в причинах такого поведения.

Помните, что «нет» — это очень важное слово, даже если его встречают с негодованием. Если вы твердо держитесь своего «нет», дети будут уважать вашу твердость и поймут, что манипулировать вами не получится. Они почувствуют себя в безопасности, даже если внешне выкажут свое недовольство. Помните, что люди важнее программ и обстоятельств. Сделайте в половину меньше намеченного на день и уделите больше внимания себе и своей семье. Хотя бы раз в неделю приготовьте ужин сами или вместе с детьми и съешьте его всей семьей. Пригласите своих соседей. Засидитесь допоздна, даже если завтра всем нужно в школу или на работу! Регулярно устраивайте семейные советы, на которых все домашние могли бы поделиться своими проблемами и переживаниями. Используйте высказывания от первого лица, например: «Только я закончила уборку, а через пять минут кругом уже был полный бардак. Я очень огорчилась. Может, подскажете, как нам решить эту проблему? У кого-то есть идеи?» В любой ситуации давайте детям право выбора. Незачем, будто сломанная пластинка, в сотый раз кричать на детей. Чем больше вы кричите, тем меньше от этого проку. Вполне возможно, ваши дети уже настолько к этому привыкли, что вообще вас не слышат. Произнесите фразу один раз, положив руку на плечо ребенка, посмотрите ему в глаза, нагнувшись до его уровня, а затем попросите повторить, что вы только что сказали. И все, больше ничего не нужно.

Помните, что ваш *Индиго* может лучше вас знать, что ему подходит больше всего. Вначале спросите, что он думает по этому поводу, и, если его ответ вас устроит, сделайте, как он сказал.

Каждые выходные отвлекайтесь от дел, выделяя время для беззаботных игр и общения. Меньше времени проводите за компьютером и перед телевизором, больше бывайте на свежем воздухе. Заведите привычку всей семьей заниматься активными физическими упражнениями. Пусть *Индиго* выберут один из трех предложенных вами комплексов. Если какая-то игра покажется вам слишком возбуждающей, прекратите ее и перейдите к более спокойным упражнениям, чтобы дети смогли остыть и утомиться.

Помните, что время — это человеческое изобретение; совершенно не обязательно, чтобы

оно определяло течение вашей жизни. Попробуйте прокрутить назад стрелки всех часов у себя дома. Возьмите спальные мешки и переночуйте в них в доме или во дворе под открытым небом. Пройдитесь пешком по привычному для себя маршруту, который обычно проезжаете на машине, или отправьтесь по совершенно незнакомой дороге. Спрашивайте дорогу у встречных. Пусть вас ведет Дух. Пусть дети решают, на какую тропинку свернуть. Накупите дешевых вещей. Устройте пикник. Оставьте дома свой мобильный телефон.

Новые дети: более пристальный взгляд на проблему

Кэрол Крестетто, доктор философии

Кэрол Крестетто отлично разбирается в педагогике! Более 25 лет она была преподавателем и консультантом по работе с детьми и подростками с самым разным уровнем способностей и количеством проблем (от умственно неполноценных до высокоодаренных детей). Кэрол провела оригинальное исследование, по результатам которого защитила докторскую диссертацию на тему «Новые дети: междисциплинарное исследование изменяющейся сенситивности человека».

Два педагогических образования (традиционное и по системе Монтессори), диплом консультанта по холистической педагогике, сертификат и диплом старшего аналитика по вопросам инвалидности Американского комитета по делам инвалидов свидетельствуют о высоком уровне квалификации Кэрол, позволяющем ей работать с людьми всех возрастов и решать их проблемы, связанные с обучением. В своей деятельности она старалась соединить практическую педагогическую работу с более широкой трактовкой порой выдающихся, но, увы, непризнанных талантов и способностей своих клиентов.

Сейчас Кэрол уже вышла на пенсию и работает над циклом книг для маленьких детей (и для внутреннего ребенка, живущего в каждом из нас), основанных на осмыслении тех стремительных перемен и подспудных духовных изменений энергий и чувств, которые в наше время переживает множество людей.

Сегодня всеобщее внимание приковано к «новым» детям (это очень мудрые души в детских телах, повсюду — и в семье, и в школе, и во взрослом мире — оказавшиеся в крайне непросто окружении). Мы говорим: «Они пришли, чтобы изменить наш мир». Они целители и ясновидящие. Они новый символ материнства. Наверное, скоро мы дойдем до того, что уберем с бамперов своих машин наклейки «Мой ребенок — отличник» и повесим другие: «Мой ребенок — Индиго». В обществе возникла насущная необходимость и желание понять их; но, к сожалению, нагромождены и горы лжи. Как во всем этом разобраться? Как помочь детям? Я изложу свою точку зрения.

Много лет назад я начала осознавать, что особенности, замеченные мною во многих учениках и клиентах, не вписываются в рамки их диагнозов. Я всегда была склонна опираться на свою интуицию и знала, что воспринимаю своих учеников и клиентов иначе, чем другие специалисты. Более двадцати пяти лет я проработала педагогом и консультантом, а последние пятнадцать были всецело посвящены работе с детьми и подростками (от малышей детского сада до учеников старших классов и студентов), которые в стенах школы испытывали серьезные трудности с учебой и имели проблемы с поведением.

По заданию администрации местного школьного округа я занималась с такими учениками в качестве домашнего преподавателя. В большинстве случаев дети длительное время не могли посещать школу из-за болезни или по другим причинам.

Кроме того, в качестве частного консультанта мне доводилось работать с детьми, у которых отмечались проблемы с учебой, поведением и здоровьем. В дополнение ко всем этим трудностям перед подростками стояла еще одна непростая задача: разобраться в том, кто они такие, как вписываются в свою семью и социальное окружение, какой жизнью живут. У каждого была своя история, но их многое объединяло. Некоторым диагностировали различные расстройства: неспособность к обучению, невербальная неспособность к обучению,^[19] СДВ,

СДВГ или синдром Аспергера.^[20] Другие сталкивались со множеством различных проблем, которые мешали их адаптации в традиционной системе образования. А одного мальчика директор школы просто назвал «странным».

Но где-то в середине 1980-х я стала замечать детей, отличавшихся от большинства учеников, с которыми мне доводилось работать прежде. Они приходили ко мне с обычными диагнозами; их тестировали и лечили, как и всех остальных. Но, по моему разумению, они были другими — не скажу, что «неспособными», скорее «способными, но иначе». Эти дети по-другому учились, по-другому себя вели, по-другому воспринимали знания, и очень часто взрослые их просто не понимали.

Я не подвергаю сомнению их диагнозы. Некоторые из них были поставлены верно. Но встречались мне и такие дети, «неспособность» которых была только отражением внешних обстоятельств. У многих из них скопилось столько разочарования и обид на родителей, учителей и общество, что это плачевно сказалось на их поведении и привело к отставанию в учебе. Я ни в коей мере не умаляю усилий родителей, которые наверняка делали все возможное, чтобы помочь своим детям. Большинство мам и пап выкладывались на все сто. Но опять и опять я отмечала, что поведение моего очередного клиента не соответствует классическим канонам поставленного ему диагноза.

Как бы то ни было, даже чиновники из администрации школьного округа стали замечать, что мне удастся найти к этим детям подход, чего другим сделать не удавалось. Человеку, обладающему интуицией, было довольно просто «прочитать» некоторые их поступки. Я видела, каковы они на самом деле, — и где-то в глубине души они это чувствовали. Родители мне говорили: «Вам удастся заставить ее сделать то, чего она ни за что не будет делать с другими» или «Такое впечатление, что рядом с вами он становится гораздо спокойнее». Как-то раз один маленький клиент сказал: «Если бы все, у кого есть проблемы, пришли к вам, наш мир стал бы лучше».

Долгое время я не использовала никаких терминов и обозначений (*Индиго* и тому подобных). Я просто работала с детьми, которые ко мне приходили. Затем я тоже стала прибегать к этим терминам (возможно, даже слишком часто). Однако благодаря своим маленьким ученикам я довольно быстро поняла, что все эти определения совершенно бесполезны. Как говорил мой сын, «мама, все это просто ярлыки!» Обычно я не вижу никаких энергий, так что не имею ни малейшего представления о том, какого цвета эти дети — *индиго* или иного. Мне не составит труда перечислить особенности, описанные в книгах о *Детях индиго*, которые я замечала в своих учениках и клиентах. Однако я замечала и черты, не упомянутые в подобных изданиях. Хотя, возможно, я просто воспринимаю их иначе.

Как бы то ни было, эти дети обладали нестандартным мышлением. Некоторые из них, не прибегая к традиционному поиску решений, могли разобраться в сложнейших вопросах и процессах. Они просто знали, как все обстоит на самом деле. Другие дети уже в самом раннем возрасте имели свой весьма необычный взгляд на социальные, политические и экологические проблемы общества. Порой они предлагали решения, которые не вписывались в стандартные каноны и правила.

Такие дети часто производили впечатление людей, которым неуютно в своем теле, словно им никто не прочитал лекцию на тему «Как вести себя в физическом теле». Некоторые из них очень искусно управлялись с каким-то одним делом (обычно это был физический навык в сочетании с увлеченностью), но в остальном были весьма неуклюжи и неповоротливы. Другие в принципе не отличались хорошей координацией. Встречались мне и дети с нарушениями визуально-пространственного восприятия, которым не поставили никаких диагнозов. Создавалось впечатление, что они способны получать визуальную информацию каким-то

неведомым нам способом — притом что их обычное зрение было слабым. Им было невдомек, что другие люди не способны видеть, как они (таким детям немного помогали обычные упражнения по улучшению зрения, но до конца оно так и не восстанавливалось). Они просто не могли заставить свое тело (или глаза) делать то, чего от них ожидали окружающие — и что большинство из нас воспринимает как само собой разумеющееся.

Часто проблема с их здоровьем существовала скорее в восприятии взрослых, а их самих совершенно не заботило, что они не такие, как все. Для иллюстрации приведу историю мальчика Кирби (имя изменено), из которой вы увидите, что жизнь такого ребенка можно полностью изменить.

Кирби: неспособный или особенный?

В любой обычной школе этому ребенку моментально поставили бы какой-нибудь «диагноз». Заметив его подвижность, одни могли решить, что у него СДВГ. Другие (после многочисленных тестов и анализов) наверняка определили бы у Кирби синдром невербальной неспособности к обучению. Все «симптомы и признаки» были налицо. Отец называл сына «тридцать три несчастья», так как мальчик то и дело переворачивал мебель, спотыкался и падал со стула. По рассказам родителей, с ним вечно происходили несчастные случаи. Синяки и ушибы были для него обычным делом, а пару раз он даже лечился от сотрясения мозга. Он много и жадно читал, любил предаваться своим не по годам взрослым увлечениям, но с большим трудом усваивал математику и плохо писал. Невероятных усилий стоило ему высидеть целый урок и выполнить задание учителя. В довершение ко всему Кирби говорил быстрее и выразительнее, чем любой другой ребенок, которого мне доводилось видеть! Он мог говорить много и обо всем на свете. У меня создалось впечатление, что он автоматически запоминает каждый услышанный или прочитанный факт.

Наверное, вы слышали, как о человеке говорят: «Он не может одновременно идти и жевать жвачку». Сказано, будто о Кирби. Изо дня в день я наблюдала за тем, как он пытается выполнить письменное задание по математике или письму. Он устраивался на стуле, как курица на насесте, сложив ноги по-турецки (он вообще не умел сидеть прямо). Затем он облокачивался на парту, но стоило ему взять в руки ручку и начать писать, как он тут же валился со стула на пол! Откройте любую книгу по синдрому невербальной неспособности к обучению, и вам покажется, что вы читаете о Кирби.

Но мальчику очень повезло. Он был единственным ребенком у своих родителей, которые очень его любили и были достаточно состоятельны, чтобы обеспечить мальчику необычную, но интересную жизнь. Полгода семья проводила на юго-восточном побережье США, а остальное время — в центральной части западного побережья. Большую часть недели его отец работал где-то на северо-восточном побережье, возвращаясь домой только на выходные. Такое детство не назовешь обычным.

Кирби посещал частную школу, но каждую весну они вместе с мамой переезжали в свой дом на другом конце Америки. Остаток учебного года Кирби занимался с учителем на дому. В это время отец тоже перебирался на другое побережье, и теплое время года семья проводила там.

Вначале Кирби ходил в детский сад Монтессори, где он научился работать самостоятельно и следовать своим интересам и склонностям. Затем мальчик пошел в частную школу с традиционной системой преподавания, но где не препятствовали проявлению личных

особенностей каждого ученика, если это не выходило за рамки программы и общешкольных требований. Для того чтобы Кирби мог оставить школу до окончания учебного года, учителя внесли коррективы в учебный процесс, отменив некоторые задания и подготовив методические рекомендации для домашнего обучения.

Поскольку в школах Монтессори детям разрешается выполнять свои задания сидя на полу (на небольших ковриках), в детском саду никто не обратил внимания, что мальчик падает со стульев. Родители приспособились к странным отношениям мальчика со стульями, позволив ему читать, заниматься и играть на полу. Так что дома эта особенность тоже никому не бросилась в глаза. (Родители вспоминали, что прием пищи часто превращался в целую проблему, потому что мальчик взбирался на стул, брал в руки вилку и тут же валился на пол.) Он был счастливым ребенком, таким веселым и разговорчивым, что никому и в голову не приходило заподозрить в нем какую-то «неспособность».

Поскольку Кирби родился в состоятельной семье со свободными взглядами, родители достаточно спокойно воспринимали его особенности, считая своего сына уникальным, подающим надежды и весьма способным ребенком, а вовсе не странным или неспособным. Поэтому они развивали его таланты и умения, не придавая особого значения необычным проявлениям в его поведении. Вероятно, он *Индиго*; хотя, повторю, я никогда не видела его ауры. Он отличается от других детей — и своим поведением, и восприятием мира, но его нельзя назвать «неспособным»! К счастью, его жизнь устроилась именно так.

С другими родителями, в другой школе или семье все было бы иначе: взрослые пытались бы разобраться, «что с ним не так», у мальчика, скорее всего, начались бы стычки с учителями, а школьный психолог навесил бы на него ярлык, поставив медицинский диагноз. Потом, чтобы смягчить странности в его поведении, ему назначили бы новомодное лекарство, и в конце концов мальчик, охваченный разочарованием и депрессией, стал бы совершенно неуправляемым.

Наше понимание

Знаете, в чем ключ к пониманию любых детей? Каждый из них — каждый из нас — уникален. Безусловно, нельзя отрицать существования целого ряда психических расстройств, в том числе и таких, которые мы называем «неспособность к обучению». Но вместе с тем следует признать: дети конца XX — начала XXI века далеко не всегда вписываются в рамки и структуру школьной системы, которая по-прежнему опирается на принципы, сформулированные более ста лет назад. В удушающей школьной атмосфере тотального контроля дети с яркими дарованиями и особенностями в развитии, как правило, начинают скучать и теряют интерес к учебе. Развитие других сдерживается в силу объективных обстоятельств: такие дети растут в маленьких поселках и пригородах, где забота о выживании не позволяет им думать ни о чем другом, кроме жизни «прямо здесь и прямо сейчас».

Многие специалисты в педагогике сходятся на мысли, что наши школы стали рассадниками множества проблем, замеченных в подрастающем поколении. Насколько сложнее приходится детям, которые воспринимают происходящее более широко и объемно? Как тяжело должно быть тем, кто способен видеть ауры людей, читать мысли и чувства своих учителей и обладает чувствительностью, совершенно необъяснимой для взрослых! Может ли это послужить одним из решающих факторов, которые создают проблемы и недовольство, переживаемые такими детьми и подростками?

Вначале мы узнали, что новые дети становятся «разрушителями основ» — они пришли в этот мир, чтобы встряхнуть его и изменить. Но очень скоро нашли те, кто стал писать картину слишком широкими мазками, называя любую замеченную в детях особенность новой чертой *Индиго*. Стали раздаваться голоса, утверждавшие, что все они ясновидящие и способны исцелять наложением рук. С уверенностью могу сказать, что с таким мне сталкиваться не доводилось. Наверняка такие дети тоже есть, но большинство из тех, с кем я работала, выделялись совсем другими качествами. Они иначе воспринимали мир, а их считали проблемными только потому, что они не вписывались в устаревшую систему и не соответствовали нашему мировосприятию.

К сожалению, к *Индиго* причислили и многих детей, у которых были серьезные трудности с учебой, психиатрические заболевания или расстройства, связанные с неспособностью к обучению. Таким образом отчаявшиеся родители или введенные в заблуждение учителя пытались справиться с болью, которая неизбежно возникает, когда ребенку «ставят клеймо». Подобные диагнозы, конечно же, вызывают шок, так что желание избавиться от ярлыка «неспособный» и считать своего ребенка «по-хорошему» уникальным вполне естественно. Назовите его «*Индиго*», и это может стать отличным выходом из положения. Но далеко не все дети с расстройствами являются *Индиго*, и далеко не у каждого *Индиго* есть расстройства. Каждый такой ребенок обладает уникальными способностями и дарованиями, и в этом смысле ничем не отличается от других детей.

У «новых» детей такие же широкие возможности, как и у остальных. Мы должны помнить: их души выбирают своих родителей и семьи для того, чтобы доставить нам свое послание. Нас охватывает радостное волнение (правда, поначалу с некоей долей испуга), когда у детей обнаруживаются «хорошие» способности вроде телепатии или дара целительства. Те же, кто не вписывается в «идеальную картинку», кто ничем особым не выделяется, причиняют нам больше всего огорчений.

Общество попыталось втиснуть высшее сознание наших детей в прокрустово ложе старого мышления. Мы стали воспринимать *Индиго* как «особую», «лучшую», «высокоразвитую» разновидность детей — превратив их в статусную эмблему для амбициозных мамаш. Но дети показывают нам, что новое видение не вмещается в старую систему и не вписывается в рамки Старого Мира.

Подобно тому как хиппи 60-х, попытавшись приспособить идеалы подлинной свободы и безусловной любви к сознанию своего поколения, так и не смогли изменить мир, мы сегодня стремимся идеализировать феномен *Индиго* и совместить его со старой системой взглядов, при этом ничего не меняя в подходах к воспитанию, образованию и экономике. Хиппи не удалось совместить прекрасные картины, существовавшие в их воображении, со своим устаревшим способом мышления. Все свелось к демонстративному сожжению бюстгальтеров и «свободной любви» (беспорядочным половым связям). Они увидели нечто новое, но, как было сказано в Евангелиях от Матфея и Луки, не смогли «вливать новое вино в старые мехи».

Однако они могли сделать — и сделали — нечто иное: они распахнули двери, сбросили путы жесточайшего контроля и направили луч света в гущу тьмы. Теперь мы становимся свидетелями появления «новых детей» и «нового сознания», и все же многие по-прежнему пытаются вместить это явление в «старые мехи» нашего узкого сознания. Нам предстоит очень многое изменить в нашем мире, прежде чем эти (или другие) дети смогут свободно поделиться с нами своими дарами.

Со временем я открыла для себя некоторые приемы, которые помогали мне в работе с такими детьми и подростками, обладавшими более высоким уровнем развития сознания. Как и родители Кирби, я в первую очередь старалась разглядеть их способности и сильные стороны, а также принять их своеобразие, считая это их уникальной чертой. На занятиях я старалась общаться с ними не как с подопечными, показывая свое превосходство, а относилась к ним с уважением, которое я проявила бы к равным себе коллегам. Когда у одного из учеников возникала идея, которая совершенно не соответствовала предусмотренному программой заданию, мы обсуждали, как ее можно реализовать, не слишком отклоняясь от темы урока. В следующий раз ученики заявляли, что это правило «дурацкое», тогда мы вместе разбирались, для чего нужны правила и требования и почему без них нельзя обойтись. Иногда мы даже смеялись над тем, насколько абсурдным оказывалось какое-нибудь правило! Но мы всегда настойчиво разбирались в проблеме до тех пор, пока не приходили к согласию, и тем или иным способом завершали выполнение учебного задания.

При необходимости я разъясняла своим коллегам и школьной администрации возможные методы работы с каждым отдельным учеником, которые позволили бы выполнить все требования школьной программы без дополнительных затрат рабочего времени учителей. Наша совместная работа помогла этим детям понять, как работает «система», и осознать, что можно найти более гибкий подход к учебным требованиям. Тем самым она позволила им раскрыться и проявить свою подлинную сущность. Это помогло им понять, как, оставаясь самими собой, можно одновременно соответствовать ожиданиям окружающих в школе и дома.

Мой опыт работы с детьми (и их родителями) насчитывает уже много лет. Все это время я не только наблюдала за ними, вела беседы, но и старалась изучить и применить на практике различные терапевтические методики. Некоторые из них дали довольно неплохие результаты. В итоге мною была разработана методика «Интегративного перепрограммирования», которая показала высокую эффективность при работе с детским гневом, депрессиями, телесными расстройствами и проблемами в учебе. По моему мнению, ее успех связан с тем, что она учитывает потребности ребенка на нескольких уровнях. Она работает с телом, умом, эмоциями и душой. В своей системе я соединила несколько компонентов, призванных обеспечить длительные и множественные изменения. При этом я полагаю, что любой из этих компонентов, взятый по отдельности, может быть достаточно эффективен, если будет подобран в соответствии с потребностями ребенка.

«Интегративное перепрограммирование» — мягкий, Щадящий метод работы с эмоциями, который дает человеку возможность переосмыслить и отпустить негативные паттерны поведения, препятствующие его успеху и благополучию. Этот метод позволяет снять умственное и эмоциональное напряжение, тем самым высвобождая энергию, которую можно было бы использовать более продуктивно. Основными элементами процесса расслабления являются специально подобранные упражнения для глаз, массаж акупунктурных точек, работа с дыханием под управлением инструктора, «Интерактивная работа с образами» (Interactive Guided ImagerySM) и осознанные словесные наставления. Занятия проходят на фоне специально подобранной музыки, которая способствует интеграции работы левого и правого полушарий головного мозга. Для детей с пониженным зрением разработаны дополнительные методы работы.

По словам клиентов, эта методика помогала им снизить уровень тревожности, избавиться от страхов, неприятных воспоминаний, фобий, депрессии, чувства беспомощности, повысить самооценку и добавить уверенности в себе. Для каждого человека процедуры подбираются индивидуально. Во многих случаях по мере расслабления и раскрытия самосознания своей личности у ребенка исчезают проблемы с учебой. Этот естественный, всеобъемлющий процесс

помогает тем, кто ощущает последствия травмирующих событий и повседневных стрессов. Он стимулирует самовосстановление организма и позволяет человеку взглянуть на свое будущее более трезвым и оптимистичным взглядом. Большинство людей упомянули, что после прохождения этого курса они ощущают глубокое чувство расслабления и удовлетворенности. Я продолжаю исследования и по мере поступления новой информации усовершенствую свою методику.

Напряжение, политические, экономические и личностные кризисы — все это неизбежно сказывается на развитии всех современных детей. А тем, кто родился «новым ребенком», приходится еще тяжелее (как я уже говорила, это очень мудрые души в детских телах, повсюду — и в семье, и в школе, и во взрослом мире — оказавшиеся в крайне непросто окружении). Индивидуальная работа по программе «Интегративного перепрограммирования» может помочь им справиться со своими проблемами. Определенные упражнения для глаз помогают снять напряжение или «выпустить» сильные переживания, заблокированные в нервных окончаниях головного мозга. Это способствует высвобождению каналов, которые можно использовать более плодотворно и эффективно. Кроме того, стимулируется образование новых проводящих путей нервной системы, и перед человеком раскрываются новые возможности.

Акупунктура и дыхательные упражнения веками использовались индийской, китайской и другими культурами для высвобождения заблокированной ци, что способствовало выздоровлению организма и обретению гармонии между телом, умом и духом. Кроме того, дыхательные упражнения помогают расслабиться и избавиться от груза негативных эмоций, даруя ясность ума и здоровье. «Интерактивная работа с образами» — метод использования рождающихся в воображении человека внутренних образов для самоисцеления и самопознания.

Исследования

Много лет назад я задалась вопросом, почему восприятие этих детей столь отлично от того, что мы привыкли видеть и у себя дома, и в школьных классах. Что делает его таким особенным? Существует ли объективный метод, позволяющий осмыслить то, что мы понимаем интуитивно? Любопытство подвигло меня начать новое исследование. В настоящее время я готовлю материал для докторской диссертации и книги о науке понимания таких детей. Я собираю данные, касающиеся различных аспектов жизни современных детей, подростков и даже взрослых. Мои опросы охватывают следующие сферы: образование и обучение, общественное сознание и социальный опыт, вопросы здоровья, чувства и эмоциональные реакции. Кроме того, я выясняю, присутствует ли идентификация с одним из терминов, которыми сейчас принято обозначать «новых детей» (то есть не считают ли сами дети или родители таких детей, что их ребенок — *Индиго*, *Кристалльный*, *Звездный* и так далее).

Эти вопросы позволяют мне собрать среди респондентов первичную общую информацию. На ее основе я рассчитываю определить зависимость между различными составляющими жизни субъектов исследования и их возможную взаимосвязь с принадлежностью к «новым детям». Безусловно, следует признать, что эти данные достаточно субъективны, поскольку на вопросы отвечают либо родители за своих маленьких детей, либо подростки и взрослые молодые люди.

Я приглашаю принять участие в исследовании, то есть заполнить анкету, всех интересующихся данной проблемой, вне зависимости от того, считают они себя таким «новым человеком» или нет (возможно, они об этом просто не задумывались). Так образуется более широкое поле для сравнения и сопоставления, и мы получаем представление о том, как

общество воспринимает подобные идеи. Следует отметить, что в последнее время люди самых разных возрастов стали считать себя *Индиго*, *Кристалльными* и так далее.

Завершив начальный сбор данных, я предполагаю более подробно опросить отдельных участников анкетирования, что позволит глубже проанализировать их субъективный опыт.

Я благодарю за помощь в его создании Сьюзан Гейл, которая в соавторстве с Пегги Дей выпустила книгу об Эдгаре Кейси и *Детях индиго*.

Хотя исследование еще только началось, уже намечаются основные тенденции, касающиеся общего понимания феномена «новых детей». Безусловно, сейчас еще рано делать выводы. На сайт продолжают поступать все новые анкеты. Пока они не будут собраны, зарегистрированы и проанализированы, невозможно предугадать, какие обнаружатся закономерности. Но уже сейчас очевидно, что вокруг истинной природы и отличительных особенностей таких детей возникло слишком много путаницы и просто заведомой лжи. Вероятно, большинство людей до сих пор путаются в терминах, которые используются для обозначения таких детей. Может, все эти мифы и выдумки распространяются из лучших побуждений, но они вводят в заблуждение обывателей. А может, верно и то, что, обитая в мире, с каждым днем все больше погружающемся в хаос, все мы уповаем на каких-то «новых» людей, которые «всех нас спасут». Наверное, это тот самый луч надежды, в котором мы так нуждаемся. Или есть и другая возможность? Может, дети и молодежь прямо сейчас меняют наш мир — не только в качестве «разрушителей основ», но и незримо, незаметно для постороннего глаза? Может, на нас воздействует свойственная им энергия более высоких вибраций, их новое сознание, что можно легко объяснить с точки зрения обычной физики?

Наверное, вам встречался термин «эффект увлечения». В физике это «процесс, при котором две взаимосвязанные колебательные системы одинаковой частотности начинают двигаться синхронно». В психологии он обозначает явление, когда один человек реагирует на другого человека или имитирует его поведение. Иными словами, это означает, что при сближении, контакте, взаимодействии двух сил, полей, людей, систем и так далее происходит синхронизация их энергетических частот. Если повесить рядом двое настенных часов, их маятники станут раскачиваться в такт; у двух женщин, работающих вместе, синхронизируется месячный цикл, и так далее.

Я убеждена, что эти дети с самого юного возраста повышают частоту наших вибраций и уровень сознания, подтягивая его к своему уровню. Именно этим частично объясняется тот факт, что многие взрослые, которые по определению не могут быть *Индиго* или *Кристалльными*, чувствуют себя таковыми. Это наглядное проявление эволюции человека. Все эти представления я намереваюсь изучить в рамках своего исследования.

Итоги

В наши дни возникла насущная необходимость более глубоко изучить явление, свидетелями которого мы стали, — расширяющееся сознание новых детей. Большую услугу нам оказали люди с экстрасенсорными способностями, благодаря которым мы узнали об этом феномене. И сейчас они продолжают издавать книги и создавать интернет-сайты, расширяющие наше представление об *Индиго*. Знания, которые долгое время были уделом «избранных», стали проникать в широкие массы, принуждая официальную науку обратить более пристальное внимание на феномен, а традиционные средства массовой информации более широко освещать его в своих статьях и передачах. Есть надежда, что по мере накопления информации будут проведены глубокие и

всесторонние исследования на эту тему. В скором времени будет уже невозможно отрицать происходящие изменения. Именно мы, обычные люди, можем открыть глаза окружающим.

Когда мы покорно следуем правилам, не задаваясь вопросом об их разумности, когда пытаемся вписаться в рамки школьной системы, унаследованной нами от времен начала XX века, когда мы повторяем ошибки воспитания, которые совершали еще наши родители, а до них — наши бабушки и дедушки, то начинаем сознавать, что нам предстоит еще многое сделать. Сознательные родители и педагоги пытаются использовать другие подходы. Но когда заходишь в класс, заполненный двумя десятками орущих детей, крайне сложно обращаться с ними как с равными или коллегами. Не всегда получается сесть и спокойно разъяснить правила, если вам нужно срочно приготовить ужин, сделать домашнюю работу, постирать белье или уложить младших детей в кровать.

И все-таки мы должны при любой удобной возможности выслушивать своих детей, позволив им высказать свои мысли и поделиться с нами проблемами. Мы должны научить их уважительному обращению с окружающими и создать атмосферу, в которой проявились бы их лучшие качества. Опуститься ниже этого уровня — значит позволить себе мышление конца XIX — начала XX века.

Если раньше считалось, что за детьми следует присматривать, но незачем их выслушивать, то теперь мы понимаем, что маленьким людям есть что сказать нам. Люди, достигшие зрелости в 1960-х, были, пожалуй, первым поколением, которое массово отвергло представления о тихой, почтительной молодости, слепо следовавшей правилам. Современные дети поднимают нас на новый уровень. Сегодня молодежи есть что предложить старшему поколению — даже в большей степени, чем их ровесникам 60-х.

Но чтобы услышать и понять их, вначале мы должны выслушать, о чем они говорят. Они далеко не всегда будут правы. А порой — совершенно не правы! Но, не выслушав их, мы так и не узнаем, о чем они думают и как можно пояснить им другую точку зрения. Но — что печальнее всего — мы упустим мгновение, когда в ребенке рождается революционная идея, которая могла бы изменить мир. Когда изо дня в день, из года в год мы контролируем детей, манипулируем ими, торопим их или не обращаем на них внимания, мы тормозим их развитие и теряем те сокровища, которыми они могли бы с нами поделиться.

Десять способов неправильного поведения с детьми

Джен Хант

Джен Хант — руководитель проекта «Естественный ребенок (сайт naturatchild.org), консультант по педагогике, автор книги «Естественный ребенок: воспитание из сердца» и детской книги «Подарок для малыша». Некоторое время назад вместе с сыном Джейсоном она выпустила новую книгу «Неправильное пособие по неправильной учебе» — сборник, в который вошли статьи самой Джен и семи других авторов, в том числе Дэниела Куинна, автора романа «Измаил».

Более двадцати лет Джен пишет о проблемах школьного обучения и подходе к воспитанию, основанном на любви и привязанности. Она проводит телефонные консультации в разных странах мира, во время которых старается найти решения проблемных ситуаций, отвечающие интересам как родителей, так и детей.

1. Мы слишком требовательны к своим детям и ожидаем от них не по возрасту много. Мы хотим, чтобы младенец лежал молча. Мы просим двухлетнего малыша посидеть спокойно. Мы требуем от четырехлетнего мальчика, чтобы он убрал свою комнату. Во всех этих случаях наши требования нереальны. Мы обрекаем себя на постоянные разочарования, а ребенка — на бесконечные неудачи в попытках нам угодить. Однако многие родители ожидают от своих малышей поступков, на которые не всегда способны и более взрослые дети. Если говорить коротко, мы хотим, чтобы дети перестали вести себя как дети.

Мы сердимся, когда ребенок не соответствует нашим ожиданиям. Ребенок способен сделать только то, на что он способен. Если он не смог исполнить просьбу взрослого, с нашей стороны было бы несправедливо ожидать и требовать от него чего-то большего. И вспышка гнева никому не пойдет на пользу. Двухлетний малыш может только то, что может двухлетний, пятилетний ребенок не способен вести себя как десятилетний, а от десятилетнего мальчишки не стоит ожидать поведения взрослого человека! Рассчитывать на нечто большее и нереалистично, и бесполезно. Возможности ребенка ограничены, и если мы этого не признаем, все обернется взаимным недовольством и разочарованием.

Мы неверно истолковываем мотивы поведения ребенка. Невыполнение своих требований мы оцениваем как непослушание. Чтобы понять истинную картину, нам следует взглянуть на положение дел его глазами. В действительности, «непослушный» ребенок может быть болен, утомлен или голоден. Возможно, он переживает эмоциональные или физические страдания, а может, его гнетет скрытое заболевание, например пищевая аллергия. Но мы предпочитаем об этом не задумываться и составляем самое нелестное мнение о «личности» ребенка.

Мы не позволяем детям быть детьми. По какой-то неведомой причине мы забываем, что когда-то сами были детьми, и ожидаем от ребенка взрослого поведения. Здоровый ребенок бывает строптивым, шумным и эмоциональным; он не способен подолгу удерживать внимание на чем-то одном. Все эти так называемые проблемы в действительности не являются проблемами: это нормальные качества нормального ребенка. А ненормальным можно назвать наше общество с его представлениями об идеальном детском поведении.

Мы все поставили с ног на голову. Мы желаем и требуем, чтобы ребенок соответствовал нашим ожиданиям: был тихим, долго и крепко спал, покорно исполнял наши желания, и так далее, и тому подобное. Вместо того чтобы заботиться о благополучии ребенка, считая это своей родительской миссией, мы хотим, чтобы он беспокоился о наших удобствах. Порой мы настолько зацикливаемся на своих нереализованных желаниях и огорчениях, что напрочь

забываем: у ребенка тоже есть свои потребности, которые он не способен удовлетворить самостоятельно.

Когда ребенок допускает ошибку, мы его виним и критикуем. Жизненный опыт детей очень мал, и они неминуемо будут совершать ошибки. В любом возрасте это естественная составляющая процесса учебы. Вместо того чтобы понять ребенка и помочь ему, мы его обвиняем, будто он обязан все прочно усваивать с первого раза. Человеку свойственно ошибаться; маленькому человеку это свойственно вдвойне и для него совершенно неизбежно. Тем не менее всякий раз, сталкиваясь с ошибкой, нарушением правил или случаем так называемого «плохого поведения», мы удивляемся и проявляем недовольство. Если вы понимаете, что ребенок будет допускать ошибки, совершенно бессмысленно реагировать так, будто мы ожидали от него только идеального поведения.

7. Мы забываем, что обвинения и критика могут глубоко ранить ребенка. Родители начинают сознавать, что физические наказания — неправильный и вредный метод воспитания. Однако многие из нас забывают, сколько боли могут причинить ребенку гневные слова, оскорбления и обвинения. Они заставляют его поверить в то, что он нелюбим, никчем и никому не нужен.

8. Мы забываем, что любовь способна исцелять.

Мы движемся по порочному кругу обвинений и брани, но забываем обнять ребенка, сказать ему доброе слово, одарив его любовью, поддержав, подняв его самооценку и внушив ему чувство безопасности. Как писала Мать Тереза: «Достаточно двух-трех добрых слов, которые так легко произнести, но их отголосок будет звучать вечно».

9. Мы забываем, что для ребенка самые лучшие уроки — поступки родителей. Воистину, ребенок воспринимает не наши слова, он смотрит на наши дела. Если отец бьет ребенка за драку, приговаривая, что драться нехорошо, на самом деле он преподает ему совсем другой урок: «бить — правильно, во всяком случае, для тех кто силен». А миролюбию и выдержке ребенка научит другой родитель, который в подобных ситуациях ведет себя спокойно и сдержанно. Проблемы и трудности дают нам прекрасную возможность преподать своим детям уроки житейской мудрости, поскольку лучше всего они учатся в реальных жизненных ситуациях.

10. Мы видим только внешние проявления поступков ребенка, но не его любовь и добрые намерения. Когда поведение ребенка нас огорчает, первое, что мы обязаны сделать, — предположить самое лучшее. Наши рассуждения могли бы выглядеть примерно так: «Ребенок не желал ничего дурного, в сложившихся обстоятельствах (а далеко не все нам известны) и со своим жизненным опытом он никак не мог вести себя иначе». Если мы всегда будем думать о своем ребенке только хорошо, у него появятся силы поступать наилучшим образом. Если мы будем отдавать ему только любовь, в ответ мы не получим ничего, кроме любви.

Ли: Мы с Джен вынуждены сообщить, что на этом часть «Говорят педагоги» завершается. Но к нам поступило так много материалов, что их хватит еще на несколько книг. Авторы, работы которых вы уже успели прочесть, прислали по нескольку статей! К нам поступило множество интереснейшей информации от педагогов со всего мира, и мы хотели бы выразить им свою признательность за их труд — особенно тем, чьи статьи за недостатком места нам не удалось включить в эту книгу.

О Господи, они уже работают!

Ли Кэрролл

Мне хотелось бы приписать эту цитату кому-то очень важному, большому мудрецу, которого с почтением вспоминали бы грядущие поколения. Но увы, эти слова произнес я — Ли Кэрролл, когда до меня вдруг дошло, что *Индиго* стали влиять на мою профессиональную деятельность: я встречаю их везде, где бы ни оказался.

Мы с Джен много путешествуем, но пальму первенства в этом деле удерживаю все-таки я. У меня бывает по семь авиаперелетов в месяц, до пятидесяти встреч в Соединенных Штатах и около десяти за рубежом — порой в самых экзотических местах вроде Москвы или Латвии. Так что с годами я привык перемещаться между аэропортами. Я знаю, чего там можно ожидать, как вести себя с транспортными компаниями, как сделать путешествие максимально удобным и как заставить персонал обслужить меня на высшем уровне... все это было так, пока не появились *Индиго*.

А теперь я скажу несколько нелицеприятных слов, но, мне кажется, я это делаю всякий раз, когда зарабатываю на жизнь, рассказывая о тех странных изменениях, которые происходят в человеческой природе. Так что заранее приношу извинения за бестактность и отсутствие политкорректности, и все же: в тех компаниях, куда новые дети стали устраиваться на работу, резко упал уровень обслуживания. Видите ли, *Индиго* начисто лишены способности обслуживать клиентов.

(И зачем я это написал? Вы ведь и сами это прекрасно знаете, верно?)

Они просто не желают никого обслуживать

Индиго принимают мои заказы, стоя за кассами ресторанов быстрого обслуживания, они пытаются обслужить меня в гостиницах и мотелях (в гостиницах им почему-то поручают работу консьержей и портье!), они изображают официантов в ресторанах и берутся за другую работу, связанную с обслуживанием. Работодателям, взявшим их на такие должности, попросту невдомек, что они наняли людей, которым и в голову не приходит, что им следует идти по стопам своих предшественников, осваивая науку «обслуживать с улыбкой».

Я вовсе не собираюсь выдвигать обвинения против *Индиго*, я просто констатирую факт! Эти дети пришли в наш мир не для того, чтобы заниматься такой работой, она попросту им не подходит. В сущности, они и не подозревают о том, что эта работа не для них. Единственное, что они знают, — их частенько увольняют за... ну, скажем... «недостаточное усердие». На самом же деле, они отличаются «отсутствием всякого желания выполнять работу, связанную с обслуживанием клиентов». Когда им объясняют, в чем дело, они отказываются в это поверить.

Вы хотите, чтобы я врал, перестал быть самим собой, чтоб я притворялся, будто мне нравится обстановка и сотрудники, чтоб я лебезил перед людьми, которые этого не заслуживают, чистил туалеты с радостной улыбкой на лице, не спорил с клиентами, даже если они круглые идиоты, и делал все это быстро и расторопно? — спрашивает *Индиго*.

Да, именно этого мы и хотим! — отвечает им начальник. — Другие до тебя так и делали. Такая у тебя работа!

— И не подумаю! — отвечает *Индиго*.

Они тут же увольняются и отправляются на поиски нового места, где повторится то же самое.

Вы не представляете, сколько раз я приезжал в какой-нибудь город после одиннадцати вечера и пытался устроиться в гостиницу. Ко мне выходил портье, у которого на лбу было написано «*Индиго*» (во всяком случае, я читал эту надпись). Я держу два чемодана, проектор и пальто (в зубах). Только что я с трудом протиснулся в вестибюль гостиницы через тяжеленные двойные двери. Даже в самых лучших гостиницах при аэропортах редко бывают автоматические двери. Да, странно... И вот я стою перед единственным звеном, связующим меня и президента гостиничной сети. Этот молодой человек мало напоминает услужливых портье, обитавших в гостиницах в былые годы, и не слишком тянет на «лицо компании».

Так и хочется спросить: «Что с вашими волосами?»

И добавить: «Ого, а как в вашу губу попал этот кусок металла? Вам не тяжело есть спагетти?» Я всегда хотел задать этот вопрос... и еще один — о том, как с этой штукой можно целоваться, не зацепившись. Но все эти оценочные суждения я оставляю при себе. Ведь в моей молодости тоже было множество подобных штук. Но есть одна разница: по окончании колледжа мы расставались со своими розово-зелеными косичками и длинными бакенбардами и ни за что не осмелились бы явиться в таком виде на собеседование в банк.

«Ого... а что это за белые макароны свисают из ваших ушей? Вы слушаете репортаж с бейсбольного матча?»

Этого я тоже не говорю, но отдаю себе отчет, что в эту секунду я мешаю молодому человеку слушать музыку на MP3-плеере, и он не намерен лишать себя этого удовольствия по причине моего появления. Разве только я заслужу его внимание.

Первый контакт: молчание, встретились глазами.

Именно в эту минуту я понимаю, с кем имею дело. Молчание и зрительный контакт — это совершенно ненормально, если только вы не имеете дело с грабителем, который собрался похитить ваш автомобиль, но *Индиго* меряет вас взглядом и ждет.

Продолжение контакта: *Индиго* ожидает ваших действий.

Вы, наверное, подумали, что мое появление в пустом вестибюле гостиницы с вещами в столь поздний час само по себе достаточно красноречиво, но этот портье ожидает, пока я сам не сообщу ему о своих желаниях. В былые времена с уст гостиничных служащих автоматически слетали слова: «Чем я могу помочь?»

Но в последнее время я привык подходить к стойке со словами «Мне нужна ваша помощь».

— Вы хотите снять номер? — спрашивает меня *Индиго*.

Мне захотелось ответить: «Нет, я продавец чемоданов. Буду ходить по этажам и стучаться во все двери, пока у меня не купят один из тех выдавших виды чемоданов, что у меня в руках». Но вместо этого я произнес:

— Да, пожалуйста, — и одарил портье широкой улыбкой. — Я так рад, что нашел вас здесь!

Получилось! Все сразу же изменилось. Стоит мне проявить уважение к собеседнику (не имеет значения, женщине или мужчине... иногда бывает сложно определить, кто перед вами: у них странная одежда, прически, причудливая металлическая амуниция... им-то понятно, кто они, а вот нам — нет), и отношение тут же меняется. Только что я проделал трюк совершенно нелогичный для путешественника: «Прислуживайте слугам!» Я никогда не ставлю себя выше их, даже если оба мы прекрасно сознаем, что я клиент, а он — обслуживающий персонал. Затем я начинаю упражняться в «*Индиго-коммуникации*».

— Молодой человек, вам, наверное, тяжело работать в столь позднее время?

Я говорил это искренне. Ни за что не пошел бы на такую работу! Но часто ли мы говорим об этом вслух? Я расспрашиваю их о жизни, о планах на будущее, о том, чем бы они хотели

заниматься (и никогда о прическах).

Улыбка, прямой взгляд в глаза — и я свой!

И какой бы ни была разница в возрасте (как правило, она весьма значительная), между нами всегда завязывается непринужденная беседа. Среди ночи они вдруг находят родственную душу. Мне приносят воды, еще одну подушку... и так далее. Ну надо же! А ведь я всего лишь увидел в них равных себе и перешел на свободный стиль общения — именно так ведут себя настоящие *Индиго*]

Правда, когда заказываешь гамбургер, все несколько сложнее. Ой! Кажется, я проболтался, но что поделаешь: когда часами просиживаешь в аэропорту, приходится питаться тем, что из предложенного в тамошней забегаловке имеет самый приличный вид и запах; в такие минуты огромные желтые арки «Макдональдса» манят вас с особой силой. В подобных случаях просто говорите с кассиром так, будто вам обоим противно находиться в этом месте (даже если на самом деле вам нравится гулять по аэропорту). Это совсем не сложно, а в ответ вы получите улыбку. Им важно знать, что вы не собираетесь смотреть на них свысока и что все вы в одной лодке... то есть в аэропорту.

Но вот чего вам не следует делать, так это рассчитывать на хорошее обслуживание! Вы мне не верите? Вот увидите: грядут перемены. И однажды вам придется самим добиваться того, что, как вам казалось, должно происходить само собой. Можете мне поверить. Безвозвратно ушли времена, когда в ходу была фраза «Чем я могу вам помочь?». Вам придется выучить слова «Мне нужна ваша помощь в таком-то деле» и произносить их с улыбкой, а не кислой миной. Вы должны заслужить эту услугу. Ну и порядки!

Вы будете жаловаться? Даже не думайте! Не поможет. Наоборот, вы не заработаете ни одного очка, а в ответ получите совершенно не ту реакцию, какой ожидали. Помните выражение «первым смазывают самое скрипучее колесо»? Иными словами, если вы пожалуетесь и поднимете крик, то, возможно, получите свое быстрее, чем ваш сосед. Но с *Индиго* этот номер не пройдет! От них «самое скрипучее колесо» получит пинок. Во всяком случае, так все выглядит. Множество раз я наблюдал, как недовольные клиенты у кассы закуской своими жалобами только ухудшали положение, собственными руками вырывая себе яму, из которой их мог достать только управляющий заведением. Они ничего не добивались; им доставался холодный гамбургер с недожаренной картошкой. А что же *Индиго*? Они исчезали из виду. Они предоставляли право разбираться тем, «кому платят за хорошее обслуживание».

Что должны говорить руководителя

Дополню свои впечатления рассказами бизнесменов, которые делились со мной, не подозревая, что я пишу об *Индиго*. В самолетах и во время деловых ужинов мы беседовали с руководителями и владельцами компаний, которые хотели обсудить изменения, происходящие в рабочих коллективах. Они в один голос жаловались на «новую рабочую силу»: молодые люди «не желают выполнять свои обязанности». Не проработав и трех месяцев, они требуют повышения зарплаты! Может показаться, что у этих испорченных детей несколько искаженное представление о своих законных правах и социальных гарантиях, положенных каждому работающему американцу.

Но в действительности это не так. Вот ключ к пониманию этих молодых людей. Они требуют своего не по причине испорченности. Вовсе нет, просто в их сознании сидит мысль о

том, что они «уже расплатились по счетам». Иными словами, они ничего не хотят получить задаром. В их душе живет ощущение того, что их миссия в этом мире гораздо значимее, чем обслуживание клиентов у кассы в закусочной. Им кажется, будто они «уже были здесь, делали это». Спросите их, они вам скажут... конечно, если вы завоюете их доверие.

Речь снова идет об уважении, о котором вы еще не раз прочтете на страницах этой книги. Забудьте о старом стиле общения, о разнице в возрасте, общественном положении. Новым людям нет до этого никакого дела! А если вас это заботит, если вы рассчитываете, что всё и дальше будет идти по-старому, вас постигнет большое разочарование.

Только никому не рассказывайте

Расскажу вам забавную историю об *Индиго*, попавших на работу в сфере услуг. Но только, чур, никому не рассказывайте... это секрет. Об этой истории знают только турагенты — и только те из них, что обитают в одном заморском американском штате, берега которого со всех сторон омывают океанские волны и где за деньги можно посмотреть, как местные жители хоронят свиней и танцуют в юбках из сушеной травы.

Итак, я расскажу вам о нашем ежегодном круизе. Каждый год мы организуем круиз для тех, кто хотел бы провести с нами приятную и увлекательную неделю. Мы проводим семинары, беседуем на разные темы — *Индиго*, метафизика, наука; слушаем хорошую музыку, в общем, чудесно проводим время. Мы опытные путешественники, плавали в круизы множество раз и на самых разных кораблях. Мы знаем, чего можно ожидать во время такой поездки, но тот круиз, о котором я хочу рассказать, получился совершенно необычным.

Начну с того, что круизные лайнеры вынуждены были плавать с этого островного штата США к небольшому атоллу в Тихом океане, расположенному около экватора — острову Фаннинг, расходуя при этом огромное количество топлива и забирая у туристов несколько дней, которые можно было бы провести в экскурсиях. По закону каждый круизный корабль под иностранным флагом обязан заходить в иностранный (не американский) порт. Как вам, наверное, известно, большинство круизных лайнеров принадлежит Норвегии, так как норвежцы — единственный народ на земле, который умеет управляться с круизными кораблями. (А что? Я просто цитирую слова капитана!) И вот, чтобы соблюсти этот закон, кораблям приходилось преодолевать почти 2000 км в каждую сторону. Представьте, сколько они тратили горючего! Мне как-то говорили, расход равнялся приблизительно 11,5 литров на каждый метр пути.

Тогда круизные компании и чиновники штата, где «хоронят свиней в юбках из травы», договорились вот о чем. Если хозяева лайнеров перестанут нанимать в стюарды и официанты филиппинцев, доминиканцев и румын, а возьмут на работу местных парней, кораблям больше не придется совершать столь утомительное путешествие к «иностранному порту». Отличная сделка! Все норвежцы сказали «Йя» (точнее те из них, кто был родом не из Сортланда ^[21] — эти сказали «Йю»). Извините, вспомнилась круизная шутка).

В том памятном круизе нам, ни о чем не подозревающим пассажирам, довелось одними из первых испытать на себе все прелести обслуживания «нового поколения» только что обученных стюардов. Вы, конечно же, догадались: почти все они были *Индиго*]

В начале путешествия мы целую неделю ломали голову, пытаясь понять, почему каждый заказ в ресторане нам приходится ждать по три часа, а простыни в каютах мало того что застелены кое-как, к тому же бывают не слишком белыми. И потом, нам не делали животных из полотенец! (Этокогда во время уборки на вашей кровати из полотенец выкладывают разные

красивые фигурки.) Одного этого достаточно, чтобы выброситься за борт. Лебеди из полотенец — ведь именно из-за них вы и отправились в круиз!

«Официанты» в красивых белоснежных перчатках с трудом выговаривали названия блюд, не говоря уж о винах. По-моему, перчатки они тоже натягивали с некоторым усилием. Соусы для салатов нам приносили через полчаса после самих салатов. А когда долгожданный соус наконец оказывался на столе, мы понимали, что официанты не имеют ни малейшего представления о том, как его полагается подавать. Мы ходили в строгих вечерних нарядах, что же касается наших молодых официантов, то казалось, будто под фартуками все они носят джинсы.

Они старались. Действительно очень старались, ведь им так хотелось получить эту работу. Но *Индиго* просто не созданы для сферы услуг. Разговорившись с ними, мы порой не могли сдержать смех. Ни один из них не собирался работать на круизах в следующем году! Все они «просто пробовали себя», и большинству такая работа пришлось не по вкусу. Но если на то пошло, где же на острове взять столько стюардов — по тысяче на каждый корабль! Им наверняка придется привлекать рабочую силу со стороны.

Не знаю, чем там все закончилось, дело было больше года назад. Мне говорили, что на том острове наблюдается большой наплыв филиппинцев, доминиканцев и румын, которых вновь берут на корабли... Забавно, если так.

Авторы, представленные в этой части

Теперь мы переходим к более компетентному обсуждению вопроса о рабочих качествах *Индиго*. Свое слово скажут профессионалы: те, кто нанимает и увольняет, и те, кто наблюдает за происходящим. Поверьте, то, что творится вокруг, никого не оставляет равнодушным. Мои забавные истории становятся пищей для дискуссий на рабочих заседаниях руководителей компаний по всему миру, ибо нечто подобное происходит повсеместно.

Внимательней прочтите информацию об авторах, представленных в этой части. Те немногие, которых мы с Джен отобрали, не просто менеджеры. Это промышленные магнаты, любезно согласившиеся сказать свое веское слово на страницах нашей книги. Выражаем им огромную признательность.

Опрос среди старшеклассников и студентов Индиго

Брюс Дойл III

Брюс Дойл III — президент компании Growth Dynamics International (GDI), которая занимается предоставлением услуг в области стратегического управления компаниями, бизнес-консультирования, подготовки руководящих кадров, а также проведением тренингов для управленцев. Основная цель деятельности компании — содействие фирмам в проведении внутренней реорганизации, основными принципами которой являются ценности, целостность и мотивация сотрудников.

Брюс работал в компании General Electric на постах технического руководителя и венчурного менеджера; в компании Ingersoll Rand он занимал пост директора по маркетингу; в Varian Semiconductor Equipment Associates, Inc. был директором департамента полупроводникового оборудования; в Pulse Engineering, Inc. — руководителем подразделения и директором по новейшим технологиям; в Scientific Control Systems Брюс занимал пост первого вице-президента по стратегическому развитию; в Systems Control был COO ^[22] в компании Impres — президентом и председателем совета директоров.

В качестве бизнес-консультанта и тренера Брюс работал с компаниями IBM; Nortel Networks; 77; Apple; Sumida Corporation; WD-щ Tres-Ark; Smartmicros; TCG Energy; CuraPharm; RDXTechnology и Maxim Systems, где проводил консультации по стратегическому планированию, эффективным методам управления, отбору руководящих кадров, структурным преобразованиям и усовершенствованию производственных процессов по системе «Шесть сигм».

Он окончил университет по специальности «электротехника» и защитил диссертацию по менеджменту и реорганизации предприятий. Тема его диссертации звучит так: «Руководители Индиго и невидимая связь: ключ к решению некоторых проблем ведения бизнеса».

Брюс входил в состав совета директоров компаний Systems Control (Пало-Альто, Калифорния), Impres (Остин, Техас) и Center for Creative Living (Сан-Диего, Калифорния). Кроме того, он занимал пост вице-президента и секретаря совета в компании San Diego Leadership Initiative, а в настоящее время является членом правления компании CuraPharm; входит в наблюдательные советы Школы менеджмента UCSD's Rady и Национального университета в Ладжолле, Калифорния. Он — секретарь правления общественной организации «Форум директоров».

Помимо активной профессиональной деятельности Брюс много времени уделяет и духовному развитию. Он прошел обучение на семинаре Уорнера Эрхарда, ^[23] курс the Avatar Masters, занимался по программе Wizards, обучился методу Хакоми и сертифицирован по методу джин-шин джитсу. Кроме того, Брюс интересуется темой Индиго — как они могут повлиять на наше будущее, в особенности их появлением на рабочих местах. В 2008 году вышла его книга «Индиго на работе: формирование будущих лидеров» (Bruce I. Doyle III, Indigos in the Workplace: Paving the Way for Tomorrow's Leaders).

По его мнению, в обучении отдельных людей и целых компаний необходимо опираться на принцип «человек сам создает свою жизнь». Осознав эту мысль, вы получаете доступ к неисчерпаемому ресурсу личной силы. Брюс посвятил себя работе с людьми, которым помогает раскрыть свой потенциал через осознание того, что их жизнь определяется их мыслями.

В 1994 году он опубликовал книгу «Прежде чем к вам придет следующая мысль», посвященную личностному росту. Впоследствии она была переведена на испанский, немецкий и португальский языки. У Брюса есть свой сайт, который называется Indigo Executive—

Специалист по Индиго.

Лучшая информация об Индиго, которую я встречала, — это ответы, собранные Брюсом во время его исследования.

Нэнси Энн Тэпп

Существует огромное количество документальных свидетельств уникальности, одаренности и влияния на общество *Индиго* самого юного возраста. И вот я, руководитель высшего ранга с более чем 25-летним стажем работы в крупнейших компаниях, задался вопросом: «А что произойдет, когда *Индиго* массово достигнут трудоспособного возраста?»

И вот что я решил: если я хочу узнать, о чем они думают, что ими движет и как они видят свое будущее место в мире, то лучше всего спросить об этом у них самих. И поскольку мне следовало выполнить целый ряд требований для подготовки диссертации на тему «Руководители-Яндиго и невидимая связь: ключ к решению некоторых проблем ведения бизнеса», я воспользовался этой возможностью и провел опрос среди старшекласников и студентов. Для этого я составил анкету с вопросами, касавшимися личностных ценностей студентов, будущей карьеры, рабочей обстановки, в которую им хотелось бы попасть, лидерских качеств, общих интересов и ожиданий их ровесников. Также к анкете прилагался перечень качеств, которые обычно приписывают *Индиго*. Его составила Венди Чепмен, специалист по детской психологии, с отличием окончившая университет Коннектикута, руководитель организации «Педагогический ресурс для метаодаренных детей» (Metagifted Education Resource Organization), в городе Нашуа, штат Нью-Хэмпшир. Старшекласников и студентов попросили выбрать из этого перечня те качества, которые им подходят. Таким образом мы хотели определить, насколько аудитория нашего опроса соответствовала описаниям *Индиго*.

Во избежание какого-либо давления с моей стороны, вопросы анкеты не предполагали однозначных ответов. Анкеты распространялись в распечатанном виде и через электронную почту. Я раздавал их знакомым, коллегам из разных стран, работающим с молодежью; непосредственно студентам, с которыми я встречался в банках, ресторанах и кафе, где они подрабатывали, а также на студенческих конференциях. В общей сложности было собрано и проанализировано около ста заполненных анкет. Далее следует краткий отчет об итогах исследования.

Краткий отчет об исследовании

Аудитория исследования составила 100 человек, среди которых преобладали студенты колледжей (51 %), женщины (57 %), белые американцы (59 %). Также в опросе участвовали выходцы из других стран: Мексики, Великобритании, Франции, Австралии, Японии, Кореи, Индонезии, Лаоса и Филиппин.

У *Индиго* наблюдается сильное стремление к самовыражению. На вопрос «Чем вы любите заниматься?» 29 % ответили, что им нравится заниматься художественным творчеством, музыкой и литературой, 21 % опрошенных назвали самовыражение, связанное с помощью другим людям, а 17 % предпочитают проявлять себя в спорте и активном отдыхе. Ответы на последующие вопросы показали, что молодые люди стремятся проявить свою индивидуальность, достичь намеченных целей и создать прочную семью.

Индиго привержены изменениям. В 57 % случаев, отвечая на вопрос «Что для вас в жизни важнее всего?», молодые люди упомянули о стремлении к новому и желании отстаивать

преобразования, которые улучшат жизнь других людей. Для 30 % опрошенных самым главным было достижение их личных целей, а 13 % написали, что важнее всего — внутренняя гармония: «быть собой» и «быть верным себе».

У *Индиго* — стройная система ценностей. На вопрос «Назовите свои самые важные ценности» 25 % ответили утверждениями, отражающими положительные личностные характеристики, например «оставаться верным самому себе», «свобода и независимость» и «открытость миру». В 23 % случаев упоминались целостность, доверие, честность, терпимость.

Третья по численности группа ответов (19 %) отражала идеалы, связанные с проявлением положительных личностных качеств в отношениях с другими людьми: «заботливый/любящий/сострадательный», «сочувствие людям» и «уважение к окружающим — ко всем без исключения». В остальных ответах упоминались ценности, связанные с семьей, друзьями, вопросами веры и хорошим образованием. *Индиго* обладают сильным личностным ядром, они не привязаны к материальным приобретениям.

Отвечая на вопрос «Что для вас не слишком важно?», 29 % респондентов написали о бренности всего, чем обычно определяется собственная значимость и статус в обществе. Вот что студенты посчитали малозначимым: «Быть знаменитым — мне бы этого не хотелось», «Входить в определенную узкую группу, сообщество», «Что обо мне думают другие», «Выбор большинства».

26 % ответили, что их не заботят материальные приобретения. Среди прочего упоминались «деньги, потому что они не могут сделать меня счастливой», «материальные достижения», «крутые машины», «огромное богатство».

Индиго желают работать в подчинении у людей, которым они интересны как личности. Для них важнее личные качества руководителя, а не его знания и круг обязанностей. Отвечая на вопрос «Какие основные навыки и черты характера ваших руководителей позволили бы вам ощутить их поддержку и проявить свои навыки и таланты?», 58 % выразили желание иметь руководителей, которые установили бы с ними личные, доверительные отношения. Часто упоминались следующие качества: «открытость и доступность», «внимательное отношение к подчиненным», «легкость в общении с людьми», «готовность прийти на помощь», «уважительное отношение», «дружелюбие/доброта».

Вторая по количеству группа ответов (13 %) отразила потребность в порядочных, честных лидерах, которым можно доверять.

В 7 % случаев упоминались ум и деловые качества.

Примеры ответов

Чего хотят Индиго

Вот что написал Марк, старшеклассник из калифорнийского города Сан-Хосе, отвечая на вопрос о качествах руководителя:

Они должны, быть абсолютно уверены в своих действиях и решениях. Они должны быть общительны и открыты для обсуждения любых рабочих вопросов. Я считаю, что им следует придерживаться установленных правил, но при этом создать в коллективе дружелюбную атмосферу. Еще хороший руководитель должен быть человечным и обладать чувством юмора, чтобы подчиненные его не боялись. Он должен общаться с сотрудниками на равных и не показывать, что он тут большая шишка. Если он будет демонстрировать свою власть, я не смогу

нормально работать и захочу уволиться из компании.

Вот что написала Анетта, студентка из Франции:

Он должен заботиться обо мне, охотно, без раздражения обучать меня тому, чего я не знаю, и давать мне нужную информацию. Он должен давать мне интересные задания. Хорошо, если бы он умел разряжать напряженные ситуации, обладал чувством юмора и не пасовал всякий раз, когда возникает проблема. Он должен вызывать доверие. Хотелось бы, чтоб он стал для меня своего рода учителем и помогал мне развиваться, давая возможности для роста и указывая направление. Такой человек должен быть коммуникабельным, отзывчивым и терпеливым. Он должен быть высококлассным специалистом, хорошо и честно делать свое дело.

В том, что касается будущей карьеры, выбор *Индиго* весьма разнообразен: 22 % опрошенных собирается окунуться в мир корпоративного бизнеса, 19 % намерены попробовать себя на педагогическом поприще, 14 % уходят на вольные хлеба индивидуального предпринимательства, 11 % хотят проявить свои таланты в шоу-бизнесе, 10 % собираются стать медиками и социальными работниками, 9 % будут работать в малом бизнесе, 8 % планируют пойти на государственную службу и 7 % собираются стать юристами.

Индиго хотят получать удовольствие от работы в компании с эффективным управлением, где приветствуется самостоятельность и есть возможность для самовыражения. Отвечая на вопрос «Какой должна быть атмосфера у вас на работе, чтобы вы могли полностью проявить свои способности и почувствовали удовлетворение от своего дела?», 43 % участников анкетирования написали о своем желании работать в «веселом, дружном коллективе, где все хорошо организовано и есть возможность для самостоятельной работы и самовыражения». Еще 36 % респондентов считали важным наличие гибкого графика, хорошей команды и возможности постоянного обучения. Кроме того, они выразили желание работать с профессиональными, честными и трудолюбивыми коллегами.

Приведу характерные высказывания: «легкая, жизнерадостная атмосфера в коллективе», «эффективное управление», «место, где я могу быть самим собой и не носить никаких масок».

Чувствительность к оценкам окружающих

Основными трудностями, с которыми им доводится сталкиваться, *Индиго* считают различия в мировосприятии, узость мышления и необходимость решать множество социальных и экономических проблем. 37 % участников анкетирования озабочены несправедливыми оценками окружающих, что проявилось в ответах на вопрос «Назовите основные проблемы, с которыми сталкивается ваше поколение».

Приведу примеры:

«Все видят только плохое и не замечают положительных сторон. О моем поколении судят неверно, выносят суждения, не разобравшись в предыстории».

«Наше поколение окружено таким количеством стереотипов, что мы уже не знаем, какие мы на самом деле».

«В целом — чувство незащищенности и нехватка образцов для подражания».

В 25 % анкет, второй по величине группе ответов, отразились весьма непростые проблемы, с которыми сталкиваются молодые люди в своем возрасте. Среди ответов на этот вопрос были и такие:

«В сложившейся политической атмосфере сложнее всего — понять, чего ты стоишь, приспособиться к жестоким реалиям жизни и найти свое место в обществе».

«Сложно учиться в школе, противостоять давлению со стороны сверстников (соблазнам наркотиков и алкоголя), тяжело найти хорошую работу».

«Конкуренция с другими».

В 20 % случаев — а это третья по величине группа — участники опроса считали, что наиболее сложной задачей является решение основных социальных проблем:

«Справиться с тем, что уготовила нам жизнь».

«В наши дни становится все важнее найти путь, ведущий к единству — согласию с самим собой, единству в семьях (стало слишком много разводов), международному единству (современное вооружение обладает огромной разрушительной силой) и единству с природой (нужно исцелить землю)».

Новые способы мышления и действия

Индиго стремятся использовать видение, интеллект и знания своего поколения для формирования нового мышления на всемирном рынке труда, которое отражало бы иное восприятие культурных и экономических различий, систем ценностей, этических норм и устремлений. На вопрос «Каким образом ваше поколение могло бы положительно повлиять на отношения в рабочих коллективах и повысить степень удовлетворения сотрудников своей работой?» 39 % респондентов ответили, что стремятся ценить окружающих, общаться с ними на равных, уважать индивидуальность каждого и развивать сотрудничество между коллегами. Вот какие ответы мы получили:

«Следует развивать различные формы взаимодействия внутри коллектива».

«Помнить, что значит уважение к другим людям».

«Хотелось бы, чтоб в коллективе главное внимание уделялось командной работе, а не поискам «героя», поскольку без самого слабого звена не бывает и самого сильного».

20 % респондентов выразили желание определить новую цель и использовать свои знания и ум для выработки новых подходов. Приведу примеры ответов:

«Я надеюсь, что мое поколение постарается изменить мир к лучшему и сделает жизнь людей счастливее. А главное, что нам следует реформировать, это армия — нам не нужна война».

«Свежий взгляд и новые подходы».

«Иметь четкое понимание причин».

«Наверное, людей моего поколения берут на работу не из-за внешности или умения играть в бейсбол, но принимают во внимание их рабочие качества и возможный вклад в деятельность компании».

Чтобы определить, в какой степени аудитория опроса подходит под описание *Индиго*, я подсчитал количество молодых людей, указавших, что их поведение соответствует чертам, перечисленным в приведенном ниже «Перечне качеств *Индиго*». В результате анализа данных, указанных в анкетах, мы приблизились к кривой нормального распределения (колокол), верхняя точка которой находится на уровне 55 %. Мы предполагаем, что более обширное исследование выявит полную кривую нормального распределения; и по мере того, как *Дети индиго* будут превращаться в студентов, распределение сместится вправо, поскольку с середины 1970-х годов количество *Индиго* (в процентном отношении к общему числу детей) неуклонно росло.

Одна студентка, Мария Хиларио, нашла в себе все качества *Индиго*. У этого поистине восхитительного образчика *Индиго* оказалось стопроцентное соответствие. Мария — красивая и энергичная девушка из Сан-Диего, которая учится в Гроссмонтском колледже и подрабатывает в кафе «California Pizza Kitchen». По окончании учебы она собирается стать медицинским социальным работником. Ее мечта — «помочь людям стать здоровее, наполнить свою жизнь смыслом и изменить ее к лучшему». Ее любимое высказывание принадлежит Элизабет Кюблер-Росс: [\[24\]](#)

«Люди подобны витражам. Они сверкают и сияют, когда светит солнце, но, когда воцаряется тьма, их истинная красота открывается лишь благодаря свету, идущему изнутри».

Перечень качеств, присущих *Индиго*

Имеют ярко выраженное чувство собственного достоинства.

Обладают сильным ощущением своего «я».

С трудом подчиняются правилам дисциплины и авторитетам.

Не любят выполнять указания и распоряжения. Крайне нетерпеливы.

Не переносят строгий порядок, однообразие и занятия, не требующие творческого подхода. Дома, в школе и на работе изобретают новые способы выполнить обыденные действия. Не желают соответствовать ожиданиям окружающих. Всегда хотят знать «почему», особенно когда их о чем-то просят.

Им быстро надоедают однообразные занятия. Творческие натуры.

Хорошо развита многозадачность — могут делать несколько дел одновременно.

Обладают сильной интуицией.

Что касается эмпатии, она либо ярко выражена, либо вовсе отсутствует.

Развитое абстрактное мышление в самом раннем возрасте.

Одарённые, талантливые и/или очень умные. Им иногда ставят диагноз «синдром дефицита внимания» (СДВ) или «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» (СДВГ). Талантливые мечтатели и/или ясновидящие. Обладают духовным видением и/или сверхъестественными способностями.

Часто проявляют раздражение; у них иногда случаются приступы сильного гнева. Они могут нуждаться в помощи, чтобы лучше разобраться в себе.

Они родились, чтобы изменить этот мир: они помогут нам достичь большей гармонии во взаимоотношениях и улучшить жизнь на планете Земля.

Это переработанная версия перечня, разработанного Венди Чепмен.

Подсчитав, сколько студентов выбрали каждое из качеств, я определил самые характерные

из них. Вот как выглядит первая пятерка:

Сильная эмпатия к другим людям (указали 84 % опрошенных).

Обладают сильным ощущением своего «я» — 76 %.

Дома, в школе и на работе изобретают новые подходы к обыденным действиям — 74 %.

Талантливые мечтатели и/или ясновидящие — 72 %.

Творческие натуры — 70 %.

Видимо, подростки и молодые люди в возрасте около двадцати лет, которых можно причислить к *Индиго*, подрастая, сохраняют в себе качества, описанные в первой книге Ли Кэрролла и Джен Тоубер «*Дети индиго*».

Итоги

Результаты исследования дают возможность по-новому взглянуть на феномен *Индиго*, развивают тему новых детей, затронутую в работах Джен и Ли, и затрагивают вопрос поведения людей с охотничьим геном, который описан Томом Хартманом в книге «Ген Эдисона». [\[25\]](#)

У *Индиго* наблюдается сильная тяга к неограниченному самовыражению; они стремятся служить (но не прислуживать) людям, помогая им осуществить свое право на самореализацию. Их система ценностей указывает на сильное «я», опирающееся на внутренние ориентиры: они хотят быть честными перед самими собой, независимыми, правдивыми, открытыми, вовлеченными в поток жизни, относиться с уважением ко всему, что их окружает, и проявлять себя через служение. Они твердо знают, кто они такие, и это помогает им идти по жизни, в которой успех измеряется не тем, что они накопили, а тем, что пережили. Они найдут себе применение в сферах, где есть условия для свободной реализации их личности и вероятны ситуации, в которых придется отстаивать правду и справедливость.

Можно было ожидать, что недавние скандалы вокруг крупных корпораций оттолкнут *Индиго* от корпоративного мира, заставят их относиться к большому бизнесу с презрением. К счастью, факты говорят о том, что этого не произошло. *Индиго* воспринимают этот процесс как неизбежный этап на пути эволюции.

Нам нужен творческий потенциал *Индиго*, их острый ум, который помог бы воплотить в жизнь нереализованные надежды и ожидания. Однако многие из них, стремясь к автономии, необходимой им для полной творческой реализации, предпочтут заняться частным предпринимательством.

Лучше всего *Индиго* работают под началом руководителя, демонстрирующего личный интерес к их жизни и профессиональному росту. Такой человек всегда готов прийти на помощь, направить и научить своих подчиненных. Чтобы стать эффективными руководителями для *Индиго*, мы должны быть безупречно честными, проявлять отличные коммуникативные качества и вдохновлять своих сотрудников к совершенствованию и максимальной самоотдаче.

Индиго стремятся работать в коллективе, где царит непринужденная атмосфера, а рабочий процесс продуман и хорошо организован. Им нужна независимость, ощущение гибкости и ответственности за порученное дело. Они налаживают тесные личные взаимоотношения со своими сослуживцами. Для *Индиго* важен коллектив, и они будут самоабвенно, открыто и увлеченно поддерживать друг друга.

Результаты исследования подтверждают данные других опросов и указывают на то, что

Индиго являются «строителями мостов»: опираясь на фундамент истины, они готовы построить новую структуру, которая могла бы восполнить пробелы в нашем бизнесе, экономике и социальных институтах. Они привнесут новое восприятие, задействуют свой неограниченный творческий потенциал и, следуя божественному предначертанию, найдут решения, необходимые для выхода цивилизации на новый уровень сознания.

В связи с этим возникает вопрос: «Как современные руководители могут помочь *Индиго* развить и проявить присущие им качества?» Я рассматриваю эту тему в своей книге «*Индиго на работе: формирование будущих лидеров*» (Indigos in the Workplace: Paving the Way for Tomorrow's Leaders).

Индиго на рабочем месте

Гейтс МакКиббин

Предлагаем вашему вниманию статью одной из представительниц мира бизнеса, о которых мы упоминали. Она хорошо осведомлена о том, что сейчас происходит в рабочих коллективах.

Гейтс МакКиббин — основатель и президент компании «МакКиббин инкорпорейтед». Она опытный консультант по стратегическому планированию, эффективным методам управления, подготовке руководящих кадров и управлению реорганизацией бизнеса. Обладает превосходными качествами лидера, навыками формирования команды, легко находит контакт с людьми.

С 1982 года Гейтс работает в сфере корпоративного консалтинга на должности научного консультанта в сан-францисском «Проекте эффективного управления» компании McKinsey & Company. Вскоре вышла ее книга «В поисках совершенства» (Search of Excellence), где были описаны многие приемы, предлагаемые McKinsey & Company. Книга завоевала популярность, и последующие шесть лет Гейтс занималась проведением новаторских исследований, готовила видеокурсы по менеджменту, выступала с лекциями, проводила семинары.

В последнее время Гейтс работала с председателями советов директоров, наблюдательными советами и высшим руководством компаний, оказывая им помощь в разработке успешных бизнес-стратегий. С 2001 она является членом совета директоров компании TrueBlue, Inc. Наряду с работой в комитетах по вознаграждениям и по управлению она помогала компании разработать план действий по повышению доходов в течение пяти лет с одного до двух миллиардов долларов.

Десять лет назад Гейтс перестала заниматься консалтингом и вернулась в корпоративный мир, чтобы «проверить теорию практикой». Она занимала пост вице-президента в частной некоммерческой организации «Health Research & Educational Trust», являющейся подразделением Американской ассоциации больниц. Этот опыт пригодился ей на должности вице-президента по реорганизации в Bank of America.

Гейтс опубликовала восемь статей, посвященных вопросам управления. Кроме того, ее перу принадлежит серия из семи книг по личностному развитию, в которых автор рассуждает о смелости, надежде, любви и вере. Она обучалась в Иллинойском университете, где получила степень бакалавра по гуманитарным наукам, степень магистра по библиотечному делу и теории информации, а также защитила диссертацию по теории организаций.

Это настоящая эпидемия. Вот уже несколько месяцев мне звонят клиенты, от которых я слышу почти одно и то же. И владельцы мелких компаний, и руководители огромных корпораций с многомиллиардным доходом высказывают совершенно одинаковые жалобы. Если говорить коротко, они шокированы поведением своих новых сотрудников, особенно тех, кому еще не исполнилось двадцати пяти лет. Эти молодые люди совершенно неподобающе ведут себя с руководством. Они:

— Непоколебимо уверены в своих способностях, и это при мизерном опыте работы либо его полном отсутствии.

— Проявляют огромную жажду знаний: по их словам, работа для них — это прежде всего способ развить свои умения и навыки, и только потом возможность принести пользу компании.

— Без зазрения совести уходят с работы в пять часов, забросив срочное и важное задание.

— Абсолютно уверены, что заслуживают продвижения по службе уже через несколько

месяцев после начала работы.

— Ничуть не смущаясь, могут попросить прибавки к зарплате, только чтобы не отставать по доходам от своих сверстников.

— Если их ожидания не оправдываются, они готовы уволиться в любую минуту.

По словам большинства руководителей, новые сотрудники совершенно уверены в «неотъемлемости своих прав». Их отношение к работе можно выразить следующим высказыванием: «Я знаю, кто я такой, и не собираюсь менять себя в угоду требованиям начальства. Меня должны воспринимать даже с проколотыми ушами, татуировками на руках и в сандалиях на босу ногу. Моя жизнь вне работы для меня важнее всего, и вам не стоит рассчитывать, что я принесу свое свободное время в жертву Золотому тельцу. Я — ценный сотрудник и надеюсь, что мне обеспечат условия для роста и развития. Если вы будете поручать мне однообразные задания, я быстро потеряю интерес к работе и заскучаю. Я рассчитываю на быстрое продвижение по службе и хотел бы иметь возможность развивать свои способности и тем самым повышать свою ценность как работника».

Выслушав своих клиентов, я не могла не согласиться с тем, что эти молодые люди действительно слишком уверены в «неотъемлемости своих прав». Интуиция мне подсказывала, что это закономерное следствие массового появления на рынке труда повзрослевших *Индиго* со всей их независимостью, нетерпимостью, скептицизмом и углубленностью в свой внутренний мир. И, конечно же, рынок это сразу ощутил.

Корпоративная культура многих компаний основывалась на совершенно иных ценностях и принципах. В течение многих лет «беби-бумеры» и представители «Поколения X»^[26] были счастливы иметь любую работу и ради карьерного роста с готовностью трудились с утра до вечера, приспособившись к любым требованиям работодателей. Они научились смиряться с некоторыми проявлениями бюрократизма, и хоть считают управленческую иерархию несовершенной, воспринимают ее как необходимость. Они тратили время и силы на развитие своих лидерских качеств, повышение профессионального уровня и совершенствование рабочих процессов. Однако поколение, идущее им на смену, видимо, собирается не просто поставить под сомнение существующий порядок, но и подорвать самые его основы. Что же делать?

Я решила посмотреть, что пишут в Интернете о «Поколении Y», как стали называть новую демографическую группу. Я предположила, что между «Поколением Y» и *Индиго* существует некая связь. И действительно, мое исследование показало, что «Поколение Y» — это еще одно название *Индиго*, появившихся на свет между 1980 и 1994 годами.

Без сомнения, люди этого поколения — а только в США их 60 миллионов — радикально отличаются от своих предшественников:

— Каждый третий из них не является представителем белого населения Америки. — Половина воспитывалась в неполных семьях. — У 80 % работающие матери.

— У более чем 2 % один или оба родителя отбывали тюремное заключение. — Более половины молодых людей в возрасте от 20 до 24 лет бросают работу, не продержавшись на ней и года, то же самое касается 78 % юношей и девушек в возрасте от 16 до 19 лет⁷.

Жизнь «Поколения Y» — *Индиго* — напоминала сущий ад. Они крайне остро ощущают несовершенство человеческой природы в самых разных проявлениях, будь то злоупотребление властью нечистоплотными политиками или безудержное насилие в низших слоях общества. Такое качество, как порядочность, *Индиго* считают скорее исключением из правил и уверены в продажности правосудия. Они скользят по тонкой грани между жестким реализмом и

циничным разочарованием. Если беби-бумеры никогда не ставили под сомнение авторитет власти, то для *Индиго* это настолько бессмысленное понятие, что о нем не стоит и говорить.

«Поколение Y», которому вскоре предстоит решать проблемы огромного национального долга и массового выхода на пенсию «беби-бумеров», живет с ясным осознанием того, что перед ним открыты все дороги. Угроза СПИДа, доступная порнография, бесконечные низкопробные телешоу — такова атмосфера, в которой выросло это поколение. Великолепно ориентируясь в современных технологиях, они постоянно общаются по мобильным телефонам, сидят в интернет-чатах, обмениваются SMS-сообщениями и электронными письмами.

The Aliens Have Landed

Эрика Честера

Так какую же пользу могут принести среднестатистической компании сотрудники, принадлежащие к «Поколению Y», и как руководители могут наиболее эффективно задействовать их потенциал: Вот некоторые соображения и советы, которые помогли моим клиентам:

Изучите их мир. Понаблюдайте за работой «Поколения Y», когда отправитесь в супермаркет за покупками. Смотрите их фильмы, читайте их журналы, время от времени включайте телеканал MTV. Вы увидите обе стороны их мировосприятия — отчаянное стремление к независимости и вместе с тем глубокую потребность во вдохновляющих идеалах. Откровенно говорите с ними об их жизни, не забудьте оживить вашу беседу парой дерзких вопросов.

Почаще ставьте перед ними сложные проблемы. Если ваши сотрудники *Индиго* желают постоянно и много учиться, помогите им в этом. Определите, что у них получается лучше всего, и предоставьте им возможность еще больше усовершенствовать этот навык. Смелее расширяйте круг их обязанностей. Таким образом они будут расти как профессионалы и внесут более значительный вклад в общее дело.

Будьте их наставником. Чтобы полностью раскрыть их потенциал, обращайтесь к их уму, установите с ними хороший личный контакт. Обсуждайте с ними их поведение и отношение к работе: честно говорите им, какими поступками они заслуживают ваше одобрение и когда вы ими недовольны. Помогите им разобраться в том, как поднять свой профессиональный уровень, не изменяя себе и своим убеждениям. Помогите им освоиться в коллективе, наладить отношения с коллегами и стать частью команды.

Ставьте под сомнение очевидные «истины». В любой компании есть свои «священные коровы». Не бойтесь признать их существование и открыто усомниться в их ценности. Откровенно обсуждайте проблемные ситуации и возможные варианты улучшения условий труда. Внимательно выслушивайте точку зрения *Индиго*, даже если их высказывания будут слишком откровенны и резки. Попытайтесь стать более гибкими и открытыми.

Уважайте их ценности. Их главная опора — собственная самодостаточность, а присущее им стремление к независимости не подлежит обсуждению. Признайте, что такие качества сотрудника могут оказаться полезными, поскольку позволяют новичкам проявить себя в полную силу. Выясните, каковы приоритеты и ценности *Индиго*, а затем создайте условия, позволяющие реализовать их в работе. Постарайтесь сделать так, чтобы их ценности не противоречили корпоративной культуре вашей компании.

Постоянно повышайте планку. Если вы поставили перед ними задачу, которая потребовала от них полного напряжения сил и способностей, а они успешно с ней справились — без колебаний давайте им новое задание. Не забывайте, что им нравится экспериментировать, а неудачи (даже в тех случаях, когда они весьма значимы) их ничуть не смущают и не уменьшают

их карьерных амбиций.

Тщательно аргументируйте свою позицию. Не следует демонстрировать свою власть и показывать, кто здесь главный. *Индиго* перестанут вас уважать, а те доверительные отношения, которые у вас могли к этому времени сложиться, растут, как дым. Если же вам необходимо добиться выполнения какой-то задачи, объясните сотруднику, как это повлияет на успех компании — и его собственный.

Признавайте их заслуги. *Индиго*, как и любому человеку, необходимо чувствовать, что его уважают как личность и ценят как сотрудника. Используйте малейший повод, чтобы похвалить его и сказать ему доброе слово. Оказывается, что за маской самоуверенности и бахвальства скрывается желание услышать вашу оценку: им хочется быть уверенными в том, что вы придерживаетесь высокого мнения об их работе.

Раскрыть потенциал каждого сотрудника — вот основная задача руководителя. Во многих своих проявлениях *Индиго* ничем не отличаются от других людей. Только их потенциальные возможности обнаруживают себя иначе, чем мы привыкли. Признав, что компания может многому научиться у «Поколения Y» — даже если привнесенная им новизна переворачивает привычные устои, — руководители смогут получить от своих сотрудников наибольшую отдачу.

Учимся учиться

Кимберли Касснер

Кимберли Касснер курировала работу заводов по изготовлению пепси-колы и взаимодействие с клиентами компании — крупными общенациональными розничными сетями.

Два года подряд она занимала восьмое место по стране и первое место в своем регионе в рейтинге лучших сотрудников компании. Она работала менее 35 часов в неделю, а также проводила 14-недельный учебный семинар по системе Дейла Карнеги «Как находить друзей и воздействовать на людей в сфере бизнеса». В те годы организация «Мичиганский фонд деловых женщин» вручила ей премию «За самую успешную карьеру среди молодых профессионалов».

В 1994 году Кимберли опубликовала книгу «Вы— гений, и я могу это доказать!» (You're a Genius and I Can Prove It!). Через четыре месяца после выхода в свет она попала в список бестселлеров книготорговой компании BakerViTaylor. Более ста раз Кимберли принимала участие в теле- и радиопередачах, в том числе и двух общенациональных, где рассказывала о своей книге и семинарах. Передача общественной радиостанции Сан-Франциско «Семейные беседы» получила огромное число запросов от слушателей на запись программы с участием Кимберли.

В 1982 году Кимберли начала свою карьеру в сфере продаж. Первым местом ее работы стала компания PepsiCo, Inc. За первые семь лет ее пять раз продвигали по службе, а на четырех последних должностях она входила в первую десятку лучших сотрудников компании по всей стране. На своей последней должности ведущего менеджера по работе с региональными клиентами она

В 1998 году Кимберли выпустила курс «Тренировка ума для подростков» (EmpowerMindforTeens-), состоящий из книги, трех видео- и пяти аудиокассет. Курс получил столь восторженные отклики и оказался настолько эффективным, что один из общенациональных каналов показал в своем эфире информационный ролик, где Кимберли рассказывала о своей работе. В 1999 году распространением курса занялась компания Nightingale-Conant. Тотчас после начала рекламной кампании он занял первое место в рейтинге продаж.

В настоящее время Кимберли заканчивает вторую книгу «Откройте божественное предназначение своего ребенка» и планирует начать съемки документального фильма под названием «Вы — гений, и я могу это доказать!». Фильм расскажет об основных принципах, на которых построен курс «Тренировкаума».

Кроме того, в нем будут показаны конкретные методики и удивительные истории людей, применявших их на практике. Кимберли было приятно узнать, что Калифорнийская ассоциация студенческих советов и Образовательная медиа-группа Калифорнии высоко оценили ее работу. В настоящее время она с мужем и семилетним сыном живет в городе Коммерс, штат Мичиган.

Что это — выход из кризиса, в котором оказалась наша система образования, или очередной обман? Целых шестнадцать лет я пыталась решить головоломку под названием «неспособность к обучению». Непосредственный опыт работы с сотнями учеников, страдающих дислексией,^[27] гиперактивностью, синдромом дефицита внимания и «безнадежной

неспособностью к обучению», убедил меня в том, что за такими ярлыками, как «неспособность к обучению», многие пытаются скрыть устаревшие методы преподавания и недостатки в организации учебного процесса.

Я — одна из таких «неспособных» учеников. В школе мне с большим трудом давались традиционные тесты, я плохо читала и тяжело усваивала информацию. У меня были все признаки синдрома дефицита внимания. Я была рассеянным ребенком, быстро и сбивчиво говорила, не могла сосредоточиться на предмете, если он был мне не интересен или у меня не возникало желания им заниматься. Мне никогда не ставили диагноз СДВ, и только спустя десять лет после окончания колледжа я поняла, что являюсь кинестетиком — человеком, который учится через действие. Муж меня часто дразнит, приговаривая:

«Хоть ты и не знаешь, где находятся Бутан и Танзания, но в реальной жизни бываешь довольно смышленной». Я учусь через действие, поэтому мне кажется, что в моей жизни все случается само собой!

Ко второму семестру учебы в колледже я уже знала, в какое время дня мой мозг лучше всего усваивает информацию, и научилась переключаться с негативных мыслей на хорошие. Я нашла общий язык с некоторыми преподавателями и смогла объяснить им свою специфику. После этого двое из них предложили мне другой вариант тестов, отличный от общепринятого. Благодаря этим изменениям я быстро выучила многое из того, что ранее мне не давалось. Мой средний балл вырос от 2,3 в первом семестре до 3,5 во втором. Я не стала умнее, просто мне стало ясно, каким образом я усваиваю информацию. Могу согласиться с теми людьми, которые завершили занятия по курсу «Тренировка ума». Многие из них писали мне: «Если бы я раньше знал то, что знаю сейчас, после этого курса!»

Приведу одно сравнение. Представьте, что мозг — это большой компьютер, и у нас есть целые классы, заполненные компьютерами (мозгами учеников и студентов). Многие учителя пытаются установить в компьютеры IBM-программное обеспечение, предназначенное для Apple. Однако программа не устанавливается, поскольку ей необходим конвертер. Следовательно, никакое знание не усваивается. Но, как и в примере с компьютерами, если студенту предложить конвертер, преобразователь, который позволил бы ему понять, как он усваивает информацию, тогда он действительно сможет учиться. Осознание основных механизмов усвоения информации создает такой преобразователь и способствует эффективному обучению. Тем самым ученики учатся думать самостоятельно.

Если ученик обладает визуальным типом восприятия и хорошим воображением, он может воспринять слуховую информацию и преобразовать ее в ментальные образы. К примеру, с помощью этого приема я разучивала начало «Ромео и Джульетты» с двенадцатью «безнадежными» учениками. Стоило им показать, что слова можно представлять в виде картинок в голове, они тут же начали их запоминать. Кроме того, мы положили этот отрывок на ритмичную рэп-музыку, и те ученики, которым для запоминания важно было чувствовать ритм, в дополнение к образам могли выпевать слова под музыку.

Чем больше органов чувств задействует человек в процессе обучения, тем быстрее и лучше он усваивает информацию. Эти ученики на первом же занятии слово в слово выучили четырнадцать строк из пролога и месяц спустя могли прочесть их без единой запинки. Поскольку ученики поняли, как это можно сделать своими силами, в их распоряжении теперь появился собственный ментальный преобразователь. Теперь они не нуждаются в моей помощи, чтобы усваивать информацию; они способны сделать это сами и нести полную ответственность за свою учебу с любым учителем, в любой школе и с каким угодно материалом.

Приведу пример, как один ученик совершенно самостоятельно прошел этот путь и создал свой собственный «преобразователь». К концу третьего класса восьмилетний Зак так и не смог

выучить таблицу умножения. Причина была в том, что его учили обычными методами, как ребенка с преобладанием левого полушария, но в действительности у него доминировало правое полушарие головного мозга. И тогда он сам научился преобразовывать информацию. Как смотрел на выражение «7x7», рассматривал стоящие рядом семерки, и цифры казались ему двумя перевернутыми ногами. Эту картинку он сохранял в своей памяти. Затем он смотрел на ответ и вспоминал логотип футбольной команды «Сан-Франциско — 49». Потом он совмещал две картинки. Он представлял, что это ноги футболистов, и все они бегут по потолку. И когда впоследствии ему попадалось выражение «7x7», в его уме всплывали эти картинки. Используя такой ассоциативный метод, он выучил всю таблицу умножения, которая раньше ему никак не давалась. Это заняло меньше десяти минут, и ему не понадобилось ничего повторять, вся таблица прочно запечатлелась в его памяти.

Вот еще один пример: несколько месяцев назад я занималась с Гарреттом, который в свои десять лет все еще не знал таблицы умножения. Его мама была на грани отчаяния. Еще со времен детского сада мальчик посещал довольно дорогие частные занятия, дома родители часами просиживали с ним над домашним заданием, в школе учителя занимались с ним дополнительно. Но все было впустую.

Я легко раскусила Гарретта, поскольку он кинестет и ему десять лет. Если связать абстрактное понятие с телом, оживив его при помощи действий, случится чудо. К примеру, я спросила мальчика, на что похожа цифра «четыре». Может, она что-то ему напоминает. Поскольку Гарретт любит собак, а у них четыре ноги, он сказал: «Она похожа на собаку». (Вам это может показаться бессмыслицей, но если он так видит, значит, так тому и быть.) И тогда мы опустились на пол, встали на четвереньки и, глядя друг на друга, залаяли, как собаки. Гарретт посмотрел вверх и представил, что в комнату заходит «больной подросток» — «sick teen» — число 16 (по-английски — sixteen). (К счастью, в моем подвале нет видеокамер, иначе мне было бы трудно все это объяснить!) Как бы то ни было, но за полуторачасовое занятие Гарретт великолепно выучил всю таблицу умножения, что и продемонстрировал маме, когда она пришла. Мама расплакалась от восторга и просто не могла в это поверить. Любой ребенок будет с легкостью усваивать информацию, если его учить самым оптимальным для него способом.

Коэффициент интеллекта двенадцатилетнего Дональда равнялся 168. В школе его считали «неспособным к обучению» и поставили диагноз СДВГ. К тому же он болтал без умолку. Во время занятия, когда он прослушивал аудиозапись, я позволила ему машинально рисовать и строить башни из прищепок, после чего ему следовало ответить на 24 вопроса. Прослушав упражнение всего один раз, он ответил правильно на 22 из них. Если бы я запретила ему рисовать и вертеть в руках прищепки, результат был бы диаметрально противоположным. Именно это и происходило с ним на уроках. Когда он вернулся в школу, учителя были поражены! Они вызвали его мать и спросили, что случилось с ребенком. А секрет был очень прост: мальчик наконец раскрыл великую тайну — понял, каким образом он учится. Теперь учителя разрешают Дональду рисовать на уроках.

Успеваемость детей резко возрастает в тех школах, где методики преподавания помогают ученикам раскрыть свои собственные пути обучения. Можно начать уже в младших классах и продолжить в средней и старшей школе. Когда ученики учатся и думают самостоятельно, они смогут применить эти навыки в дальнейшей жизни. Понижается вероятность того, что учеников исключат из школы за неуспеваемость или навесят на них ярлык, связанный с неспособностью к обучению. Эти методы можно применить при изучении любых предметов — вне зависимости от постоянно меняющихся потребностей нашего общества.

Глава третья. ДРУГИЕ БЕРЕГА

Уже десять лет назад, когда мы с Джен выпустили первую книгу, было очевидно, что это явление всемирного масштаба. Иначе и быть не могло. Эволюция человечества не может происходить только в Северной Америке! Так что мы знали: пройдет немного времени, и мы получим множество историй со всего света. Мы не ошиблись.

Культура гармонии

Японское общество можно назвать одним из самых мягких и спокойных на Земле. Мы несколько раз бывали в этой стране и не перестаем удивляться тому, что японцы называют «культурой гармонии». Тем не менее сегодня Япония лидирует по числу подростковых самоубийств.

Как такое могло случиться?

Это связано с сознанием Индиго. Детям с рождения внушается, что благополучие группы — превыше всего. И, достигнув подросткового возраста, многие из них осознают, что они не вписываются в эту парадигму! Но вместо того, чтобы подвергать риску гармоничное существование многих, они приносят в жертву одну жизнь — свою собственную. Это типично для мышления Индиго, которое оценивает все возможности и выбирает одну — оптимальную для большинства, но не для них самих. А теперь представьте, что подобным образом рассуждают и те молодые люди, которые обвязывают себя взрывпакетами и идут подрывать себя где-нибудь на автобусной остановке. Им говорят, что такая жертва принесет мир их стране, что она будет во благо... И они, не колеблясь, идут на смерть.

Слишком много материала!

Мы получили огромное количество откликов из-за рубежа, но, поскольку в нашей книге есть и другие разделы, мы смогли использовать только некоторые из них. Нам пришлось ограничиться четырьмя статьями, и мы представляем вам только те, которые показались нам наиболее интересными. Начнем со статьи, присланной из Чили. Она принадлежит перу очень сильной и мужественной женщины, которой удалось в одиночку привлечь внимание к теме Индиго в странах Южной Америки.

Я свидетельствую

Мариэлла Норамбуена Чили

В 2002 году Мариэлла Норамбуена основала Чилийский центр Детей индиго (Centro Ninos Indigo Chile) и с тех пор является его бессменным руководителем. Эта организация работает в Сантьяго и занимается распространением информации о Детях индиго среди чилийцев. Кроме того, она помогает людям в личностном развитии и оказывает помощь чилийским семьям, используя методы трансперсональной психологии.

В 2005 году Мариэлла основала Международную организацию Индиго Южной Америки, в рамках которой представители Аргентины, Бразилии, Колумбии, Венесуэлы, Гватемалы и Чили объединились в Сеть Индиго (Красные Индиго). На первом этапе Сеть Индиго ставит перед собой цель объединить латиноамериканские страны в рамках единой модели образования.

С 2006 года Мариэлла является членом редакционного совета интернет-журнала «EDU-futuro Amerikatatina». Она преподает в Профессиональном институте Чили (Instituto Profesional de Chile), высшей педагогической школе. Она проводит конференции и семинары, консультирует детей. Вы можете ознакомиться с ее работой. Вы найдете там много полезного, если владеете испанским!

В 2000 году мне в руки попала книга Ли Кэрролла и Джен Тоубер «Дети индиго». Раньше я ничего не слышала о таких детях, но по мере чтения во мне крепло ощущение, что все это написано обо мне и моих детях, которым тогда было семь и шесть лет. Мне всегда хотелось работать с детьми, но я не знала как. У меня не было педагогического образования и опыта в этой сфере. По профессии я инженер, но в тот год начала курс обучения трансперсональной психотерапии.

Читая эту книгу, я не могла отделаться от ощущения: «Вот оно!» Именно этой информации мне и не хватало, чтобы начать работать с детьми. Свидетельства, приведенные в книге, были настолько мне понятны, что я решила узнать об этой теме побольше.

Следующие шесть месяцев я потратила на изучение всего, что мне удалось найти о Детях индиго в Интернете. Мне пришлось собрать все свое терпение и выдержку, поскольку большая часть информации была совершенно бесполезна для работы с детьми. Могу сказать, что я так и не нашла конкретных рекомендаций для родителей, как они могли бы помочь своим детям. Я хотела подойти к вопросу иначе и считала, что следует снабдить родителей информацией и предоставить им практическую помощь с позиции педагогики и трансперсональной психологии.

Занимаясь поиском материалов в Интернете, я нашла два веб-сайта, авторы которых высказывали схожую точку зрения о воспитании Детей индиго. Одним из них был испанский педагог Хосе Мануэль Пьедрафрита, а другой автор представлял эквадорский Фонд Индиго (Fundacion INDI-GO), который, к сожалению, прекратил свое существование. Я связалась с господином Пьедрафрита и пригласила его в Чили, чтобы он мог поделиться своим опытом и знаниями о Детях индиго и Кристальных детях. В те времена мало кто слышал эти названия. После его приезда в 2002 году я открыла

Чилийский центр Детей индиго (Centro Ninos Indigo Chile) в столице Чили, городе Сантьяго.

Нужно было обладать незаурядной отвагой, чтобы в 2002 году завести разговор о Детях индиго, поскольку ранее о них никто ничего не слышал. Но куда более рискованным делом стало открытие Центра, работа которого была бы полностью посвящена этой теме. Я непоколебимо верила в свою способность помочь чилийским семьям, и потому меня мало заботили мнения окружающих, которые считали это безумной затеей. И потом я давно привыкла к критике. С самого детства я опережала свое время и была слишком взрослой для своего возраста. Мои идеи всегда были весьма утопичными, и мне часто говорили, что у меня ничего не выйдет.

Когда я поняла, что являюсь взрослым Индиго, ко мне пришло осознание того, что в своей лечебной практике я хочу пойти именно этим путем. Я открыла свой Центр и понемногу стала проводить беседы с родителями. Я хотела помочь им посмотреть на своих Детей индиго новым взглядом. Я хотела, чтобы они научили своих детей уважать собственные способности и потребности.

Понемногу в Центре стали появляться все новые семьи. Мы встречались раз в неделю, делились опытом и обсуждали волнующие нас вопросы. Мой наставник и близкий друг Омар Ромо всегда поддерживал меня и с самого начала работы Центра был рядом со мной. Он — провидец и предтеча Индиго (ему 75 лет). Я глубоко благодарна ему за советы и поддержку.

Со временем родители стали приводить к нам своих детей для индивидуальных консультаций, во время которых мы могли более подробно обсудить особенности и личные потребности каждого ребенка. Я помогала им разобраться в поступках, чувствах и мыслях их детей. Более шести лет я работаю трансперсональным психотерапевтом, общение с тысячами детей принесло мне неоценимый опыт. Они помогли мне лучше понять этот мир.

Определение типа ребенка

На первой консультации я определяю, к какому типу относятся дети — Индиго или Кристальные (я употребляю множественное число «дети», хотя многие семьи приводят только одного ребенка). Мы беседуем в течение полутора часов, я задаю разные вопросы о жизни детей. Как протекала беременность? Как прошли роды? Каково было эмоциональное состояние матери во время беременности? Как прошли первые годы жизни ребенка? Были ли несчастные случаи, хирургические операции и так далее? С точки зрения трансперсональной психологии вся эта информация крайне важна.

Если у ребенка были серьезные травмы, память о которых хранится в теле, они часто приводят к проблемам в поведении. Следовательно, это не медицинские проблемы. Наконец, я расспрашиваю об истории семьи. Что происходило в семье после рождения детей? Каковы взаимоотношения между детьми и взрослыми членами семьи? Я задаю личные вопросы родителям, пытаюсь определить, какое влияние они оказывают на развитие детей. Получив исчерпывающие ответы на свои вопросы, я выясняю, какой помощи они от меня ожидают, и подробно рассказываю о методах своей работы.

К этому времени я уже чувствую частоту вибраций, излучаемых детьми. Иногда, если детям больше семи лет, я разговариваю с ними с глазу на глаз. Это помогает мне лучше понять их

жизнь и предложить родителям более конкретные советы. Я даю рекомендации по учебе, здоровому питанию, поведению, физической активности и предлагаю методы холистической терапии. В случае необходимости я могу предложить семье пройти курс психотерапии.

Помощь специалистов

Я пригласила в свой центр целый ряд специалистов. Это специалисты по детской психологии и холистическим методам терапии. Каждый из них обладает обширными знаниями о Детях индиго и относится к новому поколению без всяких предубеждений. Они могут поддержать таких детей и научить их обращаться со своими необычными способностями.

Вот как мы организовали систему поддержки не только для самого ребенка, но и для всей семьи. Мы поняли, что изменения, которых мы ожидаем от детей, вначале должны произойти с родителями.

Кроме того, мы наладили информирование широких кругов общественности. Мы проводим конференции и семинары в школах, частных и государственных организациях в Чили и за рубежом. Для тех, кто не может прийти к нам в Центр и не имеет доступа к такой информации, мы открыли веб-сайт. Он создан на испанском языке, и его пользователями являются более двух тысяч человек со всего мира. Наш сайт входит в число самых популярных сетевых ресурсов: ежедневно его посещают до пятидесяти человек.

Итак, вы получили представление о нашей работе и о той поддержке, которую мы оказываем родителям, педагогам и медикам. Мы должны признать, что поколения, идущие нам на смену, несут с собой перемены. И нам, взрослым, следует как можно быстрее к ним приспособиться.

Внутренний ребенок

Каждый день работы в Центре я учусь у детей чему-то новому. Я сознаю, что лучший подарок, который они мне сделали, — это способность разглядеть своего собственного внутреннего ребенка. Каждый из них — со своей личной историей, проблемами, горестями и радостями — подобен зеркалу. Они помогают мне исцелить мои собственные детские раны и учат меня, как лучше обходиться со своими детьми. Каждый ребенок, который появляется в стенах моего кабинета, становится моим учителем; они родились, чтобы одарить нас любовью и состраданием.

Я стала понимать, сколько вреда мы, взрослые, причиняем нашим детям. Мы не «видим» их, относимся к ним неуважительно, часто забываем, что сами когда-то были детьми, и потому не можем отыскать в себе своего внутреннего ребенка. Старшим поколениям очень важно усвоить, что каждый ребенок — это отражение и следствие того, что происходит в семье. После стольких лет работы мне уже не нужно спрашивать родителей, какая обстановка окружает ребенка дома и в школе. Достаточно посмотреть на самого ребенка, и мне все становится ясно. Дети индиго говорят всем своим существом — телом, поведением, словами и внутренней силой. Если мы, взрослые, научимся читать эти сигналы, то сумеем понять, насколько мы справляемся с воспитанием своих детей.

Как правило, родители приводят ко мне детей, которым трудно учиться в школе (в 90 %

случаев). Некоторым хочется узнать, являются ли их дети индиго или Кристальными (7 %), и меньше всего тех, кто стремится вырастить здорового и счастливого человека и готов над этим работать (3 %). Дети из первой группы обычно напряжены, отличаются проблемным поведением в семье и школе, у них наблюдается эмоциональная неустойчивость, они не желают проходить курс индивидуальной терапии. Их родители не понимают, что проблема не в детях, а в поведении самих родителей. Именно оно приводит к тому, что дети начинают себя плохо вести и отставать в школе. В конце концов им ставят неверный диагноз и прописывают лекарственные препараты.

К сожалению, эта ситуация встречается довольно часто. Должна признать, что отдельные семьи приходили ко мне на прием по направлению учителей, педиатров, психологов и даже невропатологов, которые, наблюдая совершенно здоровых детей, предположили, что они — Индиго. Однако таких специалистов не слишком много. Большинство решают лечить внешний симптом (биологический), вызванный определенным стечением обстоятельств. Но такой подход не убирает причину, корень проблемы. А мы в своей работе пытаемся добраться именно до причин. Мы уверены, что Дети индиго по сути своей не бунтари и не забияки. Следовательно, причина этой проблемы кроется в «эмоциональной травме», причиненной взрослым. За годы своей работы мне чаще всего доводилось сталкиваться с детьми в возрасте от пяти до десяти лет. Я могу с уверенностью сказать, что только единицы из них не пережили эмоциональных травм.

Проблемы начинаются в самом раннем возрасте

В 2002 году, когда я только начинала работать, ко мне на прием приходили восьмилетние дети, которым было тяжело учиться в школе. В 2004 году в моем кабинете стали появляться шестилетние дети. Обдумав эту ситуацию, я решила, что где-то лет через пять мне доведется работать с 2-3-летними малышами. Но реальность оказалась куда более жестокой. В 2006 году я уже принимала дошкольников, которых учителя направили к невропатологу с жалобами на гиперактивность и подозрением на СДВ. Тогда я подумала: «Мы, взрослые, просто сошли с ума. Да как учитель мог такое подумать о маленьком ребенке, одаренном, энергичном, любознательном, полном жажды исследований и познания мира?»

Именно тогда я решила выяснить, каким образом подобные дети получают это клеймо. Я связалась со специалистами из других латиноамериканских стран. Мне хотелось выяснить, какова общая ситуация в этой сфере на нашем континенте. К своему удивлению, я обнаружила, что в других странах происходит то же самое: в школе дети подвергаются постоянным оскорблениям, а дома, чтобы стать «нормальными», глотают таблетки.

Собранная информация заставила меня основать в 2005 году организацию Сеть Индиго (Красные Индиго). Ее основной задачей стала разработка новой образовательной модели для нашего региона, которой могли бы воспользоваться все страны — участницы Сети. В настоящее время мы сотрудничаем с Аргентиной, Бразилией, Чили, Колумбией, Гватемалой, Перу и Венесуэлой. В ближайшем будущем планируется включить в нашу сеть Израиль. Специалисты, задействованные в работе Сети от каждой страны, имеют опыт непосредственной работы с детьми и их семьями, могут дать подробные консультации и сопровождать процесс лечения.

Мы разработали специальные семинары и подготовили курс лекций для учителей и медиков, но их основная целевая аудитория все же родители. Целью работы этой сети является обмен информацией и согласованная работа специалистов разных стран.

Сейчас я наметила для себя новую задачу, над которой работаю в Чили. Я хотела бы построить школу на горных склонах, в восточной части Сантьяго. Она будет называться «Поликультурный образовательный парк и экологический заповедник Индиго» (Para Educative de reserva ecologica multicultural Indigo). Ее девиз будет звучать так:

«Для гармоничного развития наших детей мы уже сегодня даем им образование будущего».

Парк Индиго будет открыт для всех детей; а то, что в традиционной системе называется «образованием», будет выглядеть как «встреча с будущим». Истинное знание будет рождаться из глубин личности ребенка, а не добываться при помощи интеллекта. Дети станут основными действующими лицами процесса обучения. Взрослые будут только направлять и поддерживать их на этом пути, а не указывать, что им делать. Эта образовательная модель будет апробирована во всех странах — участницах Сети Индиго, а также везде, где мы найдем заинтересованных взрослых, готовых вложить душу в работу с детьми.

Мы должны доверять своим детям. Уровень их сознания во много раз превышает сознание взрослых, даже обладающих обширными академическими знаниями. Дети — прирожденные мудрецы, и мы должны принять, признать и уважать их потребность учиться не только через интеллект, но и через непосредственный опыт.

Взрослым необходимо выработать новое видение

В наши дни все дети обладают высокоразвитым интеллектом, и мы, взрослые, должны посмотреть на это иным взглядом, применив новые знания. Нам следует усвоить, что существуют различные типы интеллекта и особенности нейробиологии. Мы должны разобраться, каким образом дети используют большую часть потенциала своего головного мозга, одновременно или поочередно задействовав оба его полушария.

Чтобы понять большинство так называемых «феноменов» вроде силы мысли и намерения, мы должны обратиться к физике и механике. Давайте подумаем, почему наши дети особым образом воспринимают реальность и окружающий мир. Почему поведение, язык, манера изъясняться и двигаться у многих из них не имеют ничего общего с тем, что характерно для их родителей и семьи или прививалось воспитанием? В них есть нечто совершенно уникальное, и я называю это «уровнем сознания». С каждым днем перед моими глазами проходит все больше таких детей, и я благодарна за возможность быть частью этого огромного сдвига в эволюции человека. Я уверена в том, что наш вид эволюционирует здесь и сейчас, у нас на глазах, в наших семьях, и мы должны испытывать благоговение и признательность за возможность стать свидетелями этого чуда.

Наверно, кто-то удивится: как она может утверждать, что мы эволюционируем? Это такие высокие слова. Да, это действительно высокие слова, но именно поэтому нам следует действовать быстро. Мы должны приспособиться, поскольку дети рождаются уже приспособленными к этим изменениям. К счастью, я полна радужных надежд относительно будущего детей на планете Земля. У них все получится. Даже когда все кажется безнадежным, они проявляют себя, открывая свои благородные, полные сострадания сердца. Они показывают это взрослым, которые все еще пытаются понять и, что самое главное, поверить.

Я верю в человечество. Дети научили меня смотреть в будущее с оптимизмом, видеть его в розовом свете. Я надеюсь, что через тридцать лет смогу сказать себе: «Так и было. У них все получилось, и я это видела».

Чтобы это произошло, взрослым необходимо создать детям условия для роста и развития. Мы должны сказать решительное «нет» системе, причиняющей детям вред. Нам нужна система образования и здравоохранения, которая была бы «для», а не «против» детей. Главным элементом воспитания должно стать уважение, а не подавление.

Вы тоже можете с этим справиться — я в этом абсолютно убеждена. В противном случае я бы не стала писать свою статью. Еще семь лет назад я не осмелилась бы заговорить на эту тему; я бы прислушалась к голосам окружающих, твердивших: «С этой идеей у тебя ничего не выйдет».

Именно сила Индиго позволяет нам продвигаться вперед и достигать своих жизненных целей. Я стремлюсь предупредить взрослых, объяснить им, что современные дети превращаются в осознанных взрослых будущего.

Сегодня нет ничего невозможного. Этому я научилась у детей. В истории Земли настало замечательное время. Не упустите его. Чувствуйте настоящее всем своим существом и делитесь этим переживанием со всеми детьми мира.

Я благодарю каждого из своих маленьких учителей, которые последние пять лет каждодневно приходили ко мне на прием. Спасибо вам за возможность учиться у вас. Спасибо за то, что исцелили меня и своих родителей, и за доверие к моей работе.

Неспособность к обучению. Альтернативный подход к решению проблемы

Карин Ротен, логопед, Швейцария

Карин Ротен — квалифицированный логопед, проживающая во франкоязычной части Швейцарии. Она работает в области логопедии с 1991 года. Воспитывает двух маленьких дочерей.

В дополнение к высшему образованию по основной специальности Карин прошла обучение по ароматерапии, использованию растительных и специальных эссенций, а также по работе с энергетикой. Она работает преимущественно с «новыми детьми» и их родителями, что выделяет ее из общей массы специалистов этого профиля.

Как и в Америке, на родине Карин логопеды занимаются с детьми, у которых обнаружены проблемы в речевом развитии (задержка развития, заикание, дефекты произношения и тому подобное) или трудности при обучении чтению и письму (например, дислексия).

В последнее время детям все чаще ставят диагнозы, связанные с различными формами неспособности к обучению: дислексия, дисфазия,^[28] диспраксия,^[29] СДВ, СДВГ, аутизм и так далее.

Можно подойти к решению этих проблем так, как это делают большинство исследователей, которые пытаются досконально разобраться, как нарушается функционирование головного мозга при каждой из этих патологий.

Можно заниматься исключительно дислексией, пытаясь понять, какая именно разновидность этого нарушения присутствует у данного ребенка, как его мозг обрабатывает информацию и так далее.

Это один из возможных подходов. Я полагаю, что существуют и другие. Я ни в коей мере не отрицаю тех симптомов, которые наблюдаются у ребенка. Они действительно есть, но, по моему мнению, их можно трактовать по-разному. Мы рискуем поставить на ребенке клеймо диагноза, забыв о том, что человек — целостное существо и этот ребенок может обладать огромным потенциалом в другой сфере.

Чтобы учеба проходила успешно, ребенку необходимо создать безопасную обстановку, обеспечить физический, эмоциональный и энергетический комфорт, который помог бы ему укрепить чувство собственного достоинства. Для своего нормального функционирования мозг нуждается в правильном питании.

Многолетний опыт работы помог мне прийти к некоторым заключениям. Они не окончательные, ведь я продолжаю учиться каждый день! Как можно помочь детям, страдающим расстройствами, связанными с неспособностью к обучению?

Как правило, следует обратить внимание на следующие три сферы:

Необходимо отрегулировать пиребенка. Это повлияет на работу его организма, улучшит эмоциональное состояние и способность к обучению. Постарайтесь уменьшить вредоносное воздействие окружающей среды.

Для снятия эмоциональных, ментальных и энергетических блоков, связанных с учебой и заниженной самооценкой, воспользуйтесь приемами энергетической терапии и Техникой эмоционального освобождения — Emotional Freedom Techniques (EFT). Для восстановления энергетического баланса организма применяйте специальные эссенции, перечень которых можно найти на сайте Indigo Essences

При обучении ребенка используйте методы, которые подходят именно ему.

Я более подробно остановлюсь на каждом из этих пунктов и расскажу вам, как они взаимосвязаны между собой. Поскольку человек — сложное существо, наилучший эффект, как правило, достигается при комплексном воздействии различных методов.

Диета и окружающая среда

Ни для кого не секрет, что некачественная пища и загрязнение окружающей среды влияют на физическое и эмоциональное здоровье человека, а также на состояние его сознания и энергетики.

Нередко тело ребенка подвергается воздействию токсинов еще в утробе матери и сразу после рождения. В возрасте всего нескольких месяцев младенцу делают первые прививки, что отражается на еще незрелой иммунной системе. Затем его начинают пичкать антибиотиками. Подрастая, дети дышат выхлопными газами, поглощают пищевые красители, консерванты и глутаматы; съедают огромное количество сладостей, пиццы, макарон и белого хлеба, используют синтетические косметические средства со множеством вредных компонентов вроде лаурилсульфата натрия, пропилен-гликоля и так далее. Это прямой путь к дисбактериозу — серьезному нарушению баланса микрофлоры кишечника. Оно приводит к самым различным заболеваниям: от аллергии и экземы до расстройств, влияющих на способность к обучению, поведение и эмоциональное состояние ребенка.

Как это происходит? В таком состоянии слизистая кишечника теряет способность предохранять организм от вредных микроорганизмов и всасывать полезные вещества, поступающие с пищей. Более того, стенки кишечника становятся «дырявыми». Непереваренная пища и химические вещества попадают в кровеносную систему, что приводит к различным заболеваниям: аллергиям, СДВ, СДВГ, дислексии, диспраксии, аутизму, депрессии и даже шизофрении.

Энергетическая терапия

Наше физическое тело взаимодействует с нашими тонкими телами и наоборот. Мы — целостные существа. Избавившись от токсинов при помощи сбалансированного питания и ограничив вредное воздействие окружающей среды, мы делаем первый шаг к оздоровлению тела и ума.

Существует мнение, что очищающая и восстанавливающая диета позволяет убрать первые, самые верхние слои токсинов и воспоминаний о прошлом. После этого мы получаем доступ к более глубинным воспоминаниям, память о которых хранится в наших клетках. Энергетическая работа с этими воспоминаниями может исцелить организм на очень глубоком уровне, до которого не сможет добраться ни одна диета.

Далее нам следует заняться энергетическими блоками, образовавшимися вследствие как недавних, так и более ранних событий (мы называем их убеждениями). Узнайте, как они порождают негативные эмоции, препятствующие полному раскрытию наших истинных

возможностей. Проблемы с учебной работой могут быть вызваны убеждениями, которые привели ребенка к ошибочным умозаключениям. Именно они не позволяют ему полностью использовать свой умственный потенциал и огромные творческие способности.

Расстройство, именуемое «неспособность к обучению», возникает, когда у человека формируется целый ряд ограничивающих убеждений о себе самом. Как правило, дети с такими проблемами слишком поспешно составляют самое нелестное мнение о своих возможностях и ценности. «У меня это никогда не получится», «Я просто идиот», «Я не умею писать», «У меня проблемы с чтением», «В школе очень скучно». Не правда ли, вам знакомы эти жалобы?

На самом же деле, двойки по математике и английскому — дело вполне поправимое. Ограничивающие убеждения могут жить в человеке, только когда в его энергетической системе есть блоки. Растворите блок, и такое убеждение исчезнет! Не правда ли, звучит слишком неправдоподобно?

Неужели мы можем совершить такое чудо? И здесь нам на помощь приходит метод EFT — Техника эмоционального освобождения. Вот как это выглядит: следует последовательно постукивать по точкам акупунктуры и одновременно концентрироваться на проблеме. После этой процедуры исчезают ограничивающие убеждения и растворяются негативные эмоции, а ребенок начинает совершенно иначе воспринимать происходящее.

EFT привлекла меня своей простотой и эффективностью. Эту технику можно использовать с людьми любого возраста. Как правило, она дает быстрый и устойчивый эффект. Таким способом можно работать с любой эмоцией (страхом, гневом, тоской, стыдом и так далее), ограничивающим убеждением или физическим симптомом. Это приносит большую пользу как ребенку, так и его родителям.

Растворив энергетические блоки, вы облегчаете течение жизненной энергии в организме человека и во всем его существе. В результате мы получаем более здорового, счастливого и энергичного ребенка (или взрослого) в прекрасном состоянии духа.

В дополнение к технике EFT, я предлагаю использовать специальные эссенции. Они помогут ему отрегулировать свое эмоциональное состояние и энергетику организма в целом. Ароматические масла работают на таких уровнях, о которых мы и не подозреваем. Вот почему мы позволяем ребенку самому выбрать свои масла: он знает, что ему подойдет. Давайте не будем забывать, что у новых детей прекрасно развита интуиция.

Обучение

Гармоничное состояние организма, внутреннее ощущение безопасности, чувство уверенности в себе, тело, в котором свободно течет жизненная энергия, — все это важнейшие и взаимосвязанные составляющие, которые создают прекрасные предпосылки для успешной учебы. Теперь ребенок способен воспринимать педагогическое воздействие!

Когда дети чувствуют себя здоровыми и уверенными в себе, большинство из них естественным образом возвращаются к учебе — при условии, что в классе царит атмосфера уважения, а уроки проводятся интересно и живо. Нам не следует забывать, что эти дети быстро обучаются и не терпят однообразия. Они с радостью впитывают новые знания, если учитель ставит перед ними ясные цели и проводит урок творчески. То, что подходит одному ребенку, не всегда подойдет другому.

Наше мастерство как педагогов и терапевтов заключается в том, чтобы преподносить детям

знания именно в том темпе и стиле, которые соответствуют их учебному типу. EFT, эфирные масла и диета не помогут ребенку мгновенно выучить все, что он упустил, но, избавившись от физических, эмоциональных, ментальных и энергетических блоков, он сможет учиться быстрее и эффективнее.

Выводы

Иногда достаточно отрегулировать питание ребенка, и его учеба налаживается. Бывает, что к такому же результату приводит работа с ограничивающими убеждениями. Общего правила здесь нет. Для меня является очевидным, что новые дети обладают более высокой чувствительностью, причины которой могут быть самыми разными — это и воздействие всевозможных химических соединений, и энергетические проблемы организма. Опыт показывает, что в тех случаях, когда энергетическая терапия не приводит к ожидаемым результатам, можно предположить наличие в организме токсинов; и решением проблемы может стать правильное питание и ограничение вредного воздействия окружающей среды.

Крайне важно показать всем членам семьи — и детям, и родителям — простые, но эффективные приемы, которые они могли бы использовать самостоятельно, взяв на себя ответственность за свое здоровье и жизнь.

Индиго: лидеры будущего. Ингрид Каньете Бразилия

Бразилия — это огромная страна в Южной Америке (сообщаю на тот случай, если вы давно не заглядывали в географический атлас). Она занимает пятое место в мире по численности населения. Государственный язык — португальский, что несколько изолирует ее от соседей, которые говорят по-испански.

Эту статью мы получили из Бразилии, но ее мог написать автор, живущий в любом крупном американском городе. Во всем мире с Индиго наблюдается схожая ситуация. Вам может показаться, что эту статью стоило поместить во вторую часть, где мы рассказывали об Индиго за работой. Все верно. Но я хотел, чтобы вы отметили схожесть проблем в разных странах и осознали, что, вне зависимости от культурной принадлежности, специалисты, работающие в этой сфере, сталкиваются с одинаковыми трудностями и находят все новые решения.

Ингрид Каньете — ведущий бразильский специалист по Индиго. Она автор книг «Гуманизация, проблема современных предприятий» (1996); «Физические упражнения на работе» (2000); «Блеск в глазах» (2001); «Дети индиго: эволюция человека» (2005). В соавторстве она выпустила книги «Я? Нервничаю?» (2004) и «Современные методы управления персоналом» (2004).

Ингрид родилась в бразильском городе Порту-Алегри. Она психолог, специалист по управлению персоналом, по трансперсональной психологии, управлению стрессом и качеству жизни, соучредитель компании ISMA-BR, преподаватель университета, терапевт и консультант по здоровому образу жизни. Более двадцати лет она проработала в сфере медицины и бизнеса. Она любит людей, ей нравится наблюдать за их поведением, а своим главным призванием она считает помощь людям в раскрытии заложенного в них потенциала.

Ингрид занялась темой Индиго девять лет назад, когда стала собирать информацию в Интернете. Осознав, что и сама является взрослым Индиго, она еще больше заинтересовалась этим вопросом.

«Мы — волны, мечтающие о море, ибо оно и есть единство.

Однако мы забываем, что море — это мы. Дух — великий провидец,

Мы не можем искать ищущего... он внутри нас. Мы ищем другого — наблюдателя, скрытого внутри нас. А он и есть мы сами.

Мы забываем, что мы и есть море».

Эти слова Пьера Вейла из беседы, которую он провел в Бразилии в 2002 году, глубоко тронули сердца тех, кто их слышал, а позднее прочел. Эти слова по-прежнему раскачивают колыбель, в которой зреют наши мысли и образы. Эти простые и чистые слова заставили меня вспомнить отрывок из произведения Эдуардо Галеано «Книга объятий»:

Диего никогда не видел моря. И вот отец, Сантьяго Ковадлофф, решил показать его мальчику.

Они отправились на юг.

Океан, простиравшийся за высокими песчаными дюнами, выжидал.

Когда после долгого перехода мальчик с отцом достигли дюн, океан открылся их глазам. Он был таким огромным, так сиял, что ребенок онемел перед этой красотой.

Когда к нему наконец вернулся дар речи, дрожащим голосом он попросил отца: «Помоги

мне увидеть!»

В столь поэтическом ключе я начинаю разговор на извечную тему, но в несколько ином, новом ключе. Человечество на протяжении всей своей истории пыталось найти ответы на множество вопросов:

- Кто мы?
- Куда мы идем?
- В чем смысл жизни?

Однако на Земле появились новые существа с более высоким уровнем развития. Их называют разными именами, но наибольшую известность во всем мире получило определение Нэнси Тэпп — Индиго. Оно соответствует определенной частоте вибраций и особой миссии этих людей на Земле.

Я написала об этом в последней главе своей книги «Дети индиго: эволюция человека», опубликованной в Бразилии в 2005 году. В этой работе я попыталась представить будущее нашего мира, в котором Индиго займут лидирующее положение. Какими станут политика, система образования, экономика? Как изменится институт семьи и управление бизнесом? И хотя я не отрицаю, что на пути к более совершенному обществу нам предстоит разрешить множество проблем и противоречий, я смотрю в будущее с оптимизмом и даже более того — с радостным ожиданием.

В своей статье я подробнее остановлюсь на этой теме. Здесь вы найдете не только результаты моих исследований, наблюдений и умозаключений, но и реальную историю о фирме, основанной молодыми Индиго. Ко мне обратился один из основателей компании, который попросил меня выступить в качестве консультанта по вопросам здоровья и качества жизни. На него произвела большое впечатление моя книга об Индиго, после чего он решил, что я могу подсказать пути развития его предприятия. Ему было двадцать четыре года, а его ребенку только исполнился год. Вот какое письмо он мне написал после прочтения моей книги:

Здравствуйте, Ингрид!

Я решил Вам написать, поскольку вчера произошло событие, которое, как мне кажется, может перевернуть всю мою жизнь и представления о мире. По воле божественного провидения случай (а ведь ничего случайного не бывает) свел меня с человеком, в руках у которого была книга, привлекающая мое внимание. Движимый любопытством, я попросил ее на то время, пока он был занят разговором с другими людьми. И тут произошло чудо. Мне хватило пятнадцати минут, чтобы найти в Вашей книге описание основных черт своей личности, всех моих достоинств и недостатков. Вначале мне захотелось расплакаться, ведь, как Вы сами заметили, человеку с таким характером живется очень непросто. Затем ко мне пришло ощущение свободы, развеявшее некоторые сомнения, но породившее новые.

Только что я вернулся из книжного магазина, где купил вашу книгу «Дети индиго: эволюция человека»). Я стал ее читать, а в это время у меня под боком плачет маленький сын, и телевизор включен на полную громкость. (Ведь это нормально, не правда ли?) Я решил Вам написать в надежде получить ответ на свой вопрос: а что теперь?

Ингрид, из Вашей книги я узнал, что Вы оказываете консультационные услуги компаниям по улучшению качества жизни. Я был бы признателен, если бы Вы сообщили мне и моим коллегам о своей работе и о том, можем ли мы рассчитывать на сотрудничество с Вами. Я часто им говорю: «Все, что мы делаем, — это лишь половина того, к чему мы стремимся в

действительности». Истинная цель нашей деятельности более благородна и возвышенна, и я хотел бы донести это послание до других людей. Спасибо Вам. Примите мои поздравления, и пусть Господь благословит Вас и Ваше начинание!

Это письмо меня очень тронуло. Поразительно, насколько быстро срабатывает синхронистичность. Но даже зная о ней, я не могла не восхититься ее волшебством и точностью. Ведь книга о Детях индиго, где я писала о лидерах будущего, только вышла из печати. И почти мгновенно я получила отклик от Индиго — верный признак того, что нам не стоит ждать эпохи новых лидеров. Она уже наступила!

Это был настоящий подарок от Бытия. В последующие несколько месяцев я работала в качестве консультанта с этой компанией. Далее в статье я расскажу вам об этом.

Индиго — ярко выраженные лидеры

Вот как я завершила главу об Индиго — лидерах будущего — в своей книге о Детях индиго:

...Их таланты и дарования заставят нас создать для них новые роли и должности, которых не существовало в прошлом. Здесь можно вспомнить Валерия Гергиева. Только для того, чтобы сохранить этого гения современной музыки в своем оркестре, нью-йоркская «Метрополитен-опера» учредила для него новую должность главного приглашенного дирижера. Гергиев отличается весьма экстравагантным поведением, его манера держаться не вписывается в устоявшиеся правила и каноны, но мало кто может сравниться с ним по одаренности. Ради его потрясающей гениальности мы решили отступить от своих строгих правил. Да здравствует терпимость! Путь свободен! Это и есть безусловная любовь... которая должна быть в жизни каждого из нас.

Есть и другой путь: они сами создадут для себя новое пространство. Возможно, одной из важнейших задач, которую предстоит решить Индиго, станут изменения в системе образования. Они предложат новые модели и методы обучения, явив нам яркий пример новаторства в педагогике. Их будут отличать гуманистические взгляды и целостный, трансперсональный, междисциплинарный подход. Их основными принципами станут Этика, Любовь и Истина.

Осталось подождать совсем немного, и мы увидим, какие компании создадут Индиго и какие идеи они предложат новому миру!

Характерная черта Индиго — стремление разрушить систему. Это дает ясное представление об их миссии: ставить под сомнение, подталкивать, вносить хаос, но всегда с наилучшими побуждениями. Они приходят, чтобы поскорее разрушить стены, препятствующие проникновению новых энергий. Тем самым они расчищают путь для проявления осознанности, эволюции и свободы.

Вселенная мудра, поскольку снабдила Индиго важнейшим качеством, необходимым для выполнения этой миссии — умением вести за собой. Иными словами, быть лидером означает влиять на других людей, что предполагает наличие силы, личной силы.

С самого раннего детства Индиго проявляют выраженные лидерские качества. Одна бабушка рассказала мне о своем четырехлетнем внуке, обладающем способностью разговаривать на языке животных, которые оберегают ребенка от любых опасностей. Он работает в библиотеках, путешествует по миру со своими родителями и говорит, что собирается стать ученым. По словам его бабушки, мальчик очень целеустремлен и крайне серьезно относится ко всему, что связано с животными, — уходу за ними, их разведению и защите.

Его увлеченность поражает и привлекает окружающих: родителей, воспитателей и ровесников. Отстаивая свои высокие, благородные идеалы, он проявляет необыкновенную горячность! В общении с одноклассниками он демонстрирует врожденные лидерские качества.

Дети начинают интересоваться его увлечением, задают вопросы, стараются поддержать его начинания. К нему относятся с уважением, принимают его идеи, им восхищаются и проявляют явные признаки симпатии. По словам бабушки, этот мальчик, который везде и всюду остается самим собой, притягивает и взрослых.

Побеседовав с этим ребенком, которому едва исполнилось четыре года, я была потрясена. У него глубокий, серьезный, сосредоточенный взгляд. Его самообладание притягивает вас, как магнит, он немногословен, но может многое выразить глазами и манерой поведения. Когда я заметила, что его миссия очень важна, и пожелала ему успеха в защите животных, он внимательно посмотрел мне в глаза, кивнул, поцеловал меня в щеку и обнял. Затем он встал и вышел, будто хотел сказать: «Хорошо, мы поняли друг друга. Теперь давайте займемся делом». Его бабушка не скрывала своего удивления, поскольку обычно он целует только ее и своих родителей.

Судя по этому случаю и сообщениям из разных книг и статей, Индиго — прирожденные лидеры. Как правило, это проявляется в хорошем знании определенных тем. Людям нравится их мироощущение и отношение к жизни. В дополнение к этим особенностям и природным дарованиям, Индиго окружает яркая, праздничная аура, притягивающая почитателей и последователей. Они обладают множеством замечательных качеств: скромностью, желанием помочь, чувством солидарности, порядочностью, высокой духовностью, восприимчивостью. Они умеют находить точки соприкосновения с другими людьми в том, что касается высших ценностей. Они наделены многими талантами и дарованиями, среди них способность мгновенно читать мысли людей и быстро разбираться в руководствах по эксплуатации к разным электронным приборам. Кроме того, у них ярко выражено творческое начало, многие из них обладают способностью к телекинезу и предвидению будущего.

Индиго беспокоит благополучие и условия жизни других людей, знакомых и совершенно неизвестных.

Они проявляют интерес к волонтерской работе и социальным проектам. По натуре они очень добры и человеколюбивы. Для них не существует авторитетов: они все подвергают сомнению, не переносят лицемерия, фальши и несоответствия между словом и делом. Они часто негодуют и возмущаются.

Если Индиго воспитывались в строгих, деспотичных семьях, им понадобится некоторое время, чтобы полностью раскрыться. Но стоит им набраться смелости и во весь голос заявить о себе, как они выступают против системы, что немало удивляет окружающих, поскольку такой человек совершенно преображается. Тогда их родственники говорят: «Что произошло? Раньше он (или она) был другим, он всегда казался таким спокойным и добродушным».

По каким-то своим соображениям — возможно, руководствуясь чувством ответственности — эти Индиго контролируют себя до тех пор, пока это не становится для них совершенно невыносимым. Тогда они решают, что им пора наконец стать самими собой. Избавившись от жесткого самоконтроля, они могут сильно напугать своих близких. Но понаблюдав за тем, как они общаются с друзьями и коллегами, мы увидим, что их прирожденные лидерские качества проявляются легко и непринужденно.

Краткая характеристика лидеров будущего

Лидеры будущего будут обладать широким видением и руководствоваться интуицией, они смогут в полной мере ощущать силу настоящего момента, жить в истинной любви, исходящей из

единого Источника. Они будут не только руководить, но вдохновлять и черпать силы в ясном, незамутненном восприятии жизни как божественного калейдоскопа с множеством цветов и граней в бесконечности разноцветных возможностей и сияющих форм. Заглянув в этот калейдоскоп, каждый из нас увидит то, о чем всегда мечтал и к чему стремился.

Лидеры будут придерживаться своих более совершенных ценностей и принципов. Сердцевина этих ценностей будет пульсировать без устали, ее смогут разглядеть все люди с чистыми душами и светлыми аурами. Они станут для нас лучами солнца, согревающего все живые существа.

Вибрации, характерные для лидеров будущего, — это Индиго, Кристальные и Радужные. Это будут люди нового уровня, способные на глубокие чувства, открытые, с широко распахнутыми глазами и горячими сердцами. Их чувства текут свободно, гармонично, наполняя их души ощущением единства и равновесия. Именно сердечный центр станет тем местом, где произойдет расширение сознания. Зная об этом, такие лидеры приложат все свои силы на развитие этого центра в тех людях, которых им доведется вести за собой.

Главной движущей силой бизнеса станут не экономические показатели вроде национального валового продукта или торгового баланса страны. Бизнес полностью изменит свои ориентиры и структуру, переключившись на внутренние показатели. Они будут исходить от коллективного вибрационного паттерна и единого центра, посылающего ряд разноцветных и полифункциональных энергетических сигналов. Всем компаниям и организациям они будут передавать информацию о различных потребностях и запросах: чистом воздухе, солнечной энергии, пульсациях Земли, кислороде, хлорофилле, воде и свете в самых разнообразных формах, гамма-лучах, близости, удаленности, ускорении, активизации, разреженности и плотности энергий. Этой информацией, поступающей из единого руководящего центра, будет руководствоваться весь бизнес, ежедневно сообразуя с ней свои рабочие планы.

Прекратит существование сырьевая и обрабатывающая промышленность, — по крайней мере, в том виде, в каком они работают сейчас. Новые принципы менеджмента, предложенные лидерами будущего, позволят поставить под жесткий контроль либо полностью прекратить загрязнение окружающей среды.

Конкуренция между производителями, стремящимися выпустить на рынок новый продукт или предложить новую услугу, больше не будет главным ориентиром бизнеса, в котором проявится тенденция к расширению сотрудничества и единению индивидуальных сознаний. В конце концов сотрутся все значительные отличия между людьми. Основное внимание будет уделяться развитию глубинных качеств человека, что позволит достичь новых высот в искусстве и в передовых отраслях науки, не имеющих ничего общего с современной наукой. Лидеры будущего ясно видят конечную цель: расширение сотрудничества и постоянное развитие во вселенском единстве.

В школах, институтах и на учебных тренингах в компаниях будут изучать основы этики, духовность, искусство и творчество, единство и разнообразие, экологию, космологию, различные проявления энергии, человека как биопсихосоциодуховное существо.

Будет заключено соглашение о мирном сосуществовании, которое можно выразить словами из песни Боба Дилана: «Нет ни зла, ни страха, ни зависти, и мы можем объединить наши усилия».

Реальный пример проявления лидерских качеств Индиго

Я хочу рассказать вам реальную историю о том, как молодые Индиго ведут свой бизнес. Они управляют людьми; решают технические, финансовые и материальные вопросы, работают с партнерами и поставщиками, взаимодействуют с общественными институтами. Компанию, о которой я хочу рассказать, основал молодой человек, чье письмо я процитировала выше,

совместно с двумя партнерами приблизительно того же возраста. Они работают в сфере информационных технологий, однако по этическим соображениям я не стану приводить никаких имен и названий. А компанию назову просто PVI.

Интересно, что можно сказать о качествах этих молодых руководителей, если судить по девизу их компании: «Для нас PVI — это, прежде всего, компания с душой!» Именно душа компании позволяет ей выходить за рамки рутинных целей и задач. Вот что они пишут дальше: «Душа напоминает нам о нашей миссии в этом мире. Мы стремимся воплощать эту философию в своей повседневной деятельности на благо компании. Мы наделены волей и желанием действовать. Мы стремимся проявить любовь, мягкость, уважение и приверженность своему делу. Наш бизнес — это способ воплотить мечты в реальность. Наша миссия — служение людям».

Краткая история PVI

Некоторое время назад компания отметила шестилетие со дня своего основания. Она олицетворяет воплощение мечты, ставшей реальностью благодаря дружбе, любви, увлеченности, взаимному уважению, а также общим ценностям и силе видения, которые объединяют партнеров. Вот как они отвечают на вопрос о своих отношениях: «Прежде всего, мы друзья; мы — братья».

В пору своей совместной работы в другой компьютерной компании эти молодые люди мечтали создать фирму, которая была бы не похожа на другие: где бы ценили и признавали заслуги сотрудников, где каждый мог бы участвовать в общей прибыли компании, где были бы созданы хорошие условия труда, а работа доставляла радость и приносила удовлетворение.

Официально PVI начала свою деятельность в июне 2001 года в городе Порту-Алегри. Двое учредителей пригласили еще нескольких партнеров. Всего в их команде оказалось семь человек. За прошедшие годы компания многое пережила: в ней случались кризисы, происходили конфликты между основателями, по-разному воспринимавшими цели и задачи фирмы.

Когда партнеры осознали, что их основным приоритетом стала безопасная и стабильная работа фирмы, а не вопросы обучения и роста, в истории фирмы наступил переломный момент. К этому времени во внутренней структуре компании назрел серьезный кризис. Ее учредители осознали, что ведут себя, по выражению одного из партнеров, «словно капиталисты, для которых важна только прибыль». А поскольку именно этого они хотели избежать, то вновь сосредоточились на людях и их развитии.

Могу сказать, что владельцы компании решили пересмотреть ее задачи, миссию и ценности, и этот процесс пока не завершился, поскольку фирма находится еще в самом начале пути. Они повернулись лицом к своему основному приоритету: людям!

Я полагаю, что в философии PVI и в действиях ее руководителей проявляется дух молодых лидеров — их талант, приверженность своему делу, трудолюбие и мудрость. Они сознают, что происходит в окружающем мире, где денежная прибыль по-прежнему ценится превыше всего и где конкурентная борьба преобладает над стремлением к сотрудничеству. Они понимают, что имеют дело с реальностью и должны разрушить старые парадигмы, дабы сформировать целостное, глубокое, подлинное видение человека, которое я назвала бы холистическим и трансперсональным. Такое видение утверждает положение людей как биопсихосоциодуховных существ.

Эти ребята отлично знают, что для реализации их мечты о компании с душой, способной

выстоять, вырасти, стать образцом для подражания в деловом мире и в человеческих взаимоотношениях, им предстоит еще многое сделать, проявить терпение, выдержку и умение сотрудничать. Индиго, лидеры будущего, отлично знают, какие ценности им следует предпочесть. Они видят этот мир другим: в нем больше мира, любви, света и честности. Они верят и знают, что такой мир возможен!

Индиго, лидеры будущего, убеждены в том, что их путь — пробуждение сознания. Это тяжелый труд, который потребует от них глубокого самопознания и развития себя как человека и как лидера. Они знают, что успех измеряется не увеличением доходов, а духовным развитием и физическим здоровьем всех сотрудников компании. Вот как лидеры будущего представляют себе прибыль компании: определяющий фактор — это стабильная часть дохода, который фирма получает в виде достижений и удовлетворенности сотрудников от своего дела, и вторая часть, которая должна постоянно возрастать, — денежный доход в долларах, евро или реалах.

Понаблюдав за новыми компаниями, молодыми политиками и другими профессионалами, мы заметим, что сейчас происходит довольно быстрая трансформация. Я процитирую провидческие слова Гэри Зукава, который десять лет назад писал о мире, управляемом Индиго, лидерами будущего:

Когда они полностью реализуют себя, мир бизнеса отразит ценности духа так же, как в наши дни он отражает ценности личности. Пока человечество будет пытаться найти гармонию между личностью и духом, компании перейдут от внешней власти — конкуренции за долю рынка и средства инвесторов — к подлинной власти, для которой основным приоритетом станет развитие человека и улучшение условий жизни на Земле.

Похоже, что ждать нам осталось недолго!

Послание Изабель Лил, доктора философии

Португалия

В этой части книги мы помещаем небольшое письмо, адресованное нам с Джен (мы его немного отредактировали для ясности).

Изабель Лил защитила диссертацию по менеджменту и в течение двадцати лет работала в различных португальских и международных компаниях. Будучи сотрудником авиакомпании «British Airways», она путешествовала по миру и многое узнала об альтернативной медицине. В настоящее время она работает с детьми и хотела бы поделиться с нами некоторыми наблюдениями.

Дорогие Ли и Джен!

Мой путь начался с желания решить свои личные проблемы и стремления к духовному росту, которое заставило меня посмотреть на человеческую природу другими глазами. И чем дальше я продвигалась по этому пути, тем более открытой становилась. Такой я была когда-то в детстве. Вернулась моя прозорливость, я смогла более ясно и отчетливо видеть окружающий мир и людей, которых мне доводилось встречать в жизни.

Я стала помогать детям, у которых не ладилась учеба в школе. Я воспитывалась в учительской семье, а у моей бабушки была собственная школа в Лиссабоне. Благодаря общению с родными я открыла для себя, что мне нравится работать с детьми. Эта работа помогла мне многое понять о жизни и о тех изменениях в человеческой природе, которые стали заметны в детях еще в начале 1980-х годов.

Я провожу семинары по всей Португалии, стараясь донести эту информацию до людей, имеющих отношение к детям. На мои занятия приходят психологи, врачи, родители, воспитатели детских садов, студенты.

Поначалу, увлекшись различными методами духовного развития, я ставила перед собой цель поправить здоровье и усовершенствовать свою личность. Но со временем я стала работать с другими людьми. Я начала проводить занятия с детьми, и передо мной открылся новый мир. Мой интерес к детям побудил меня к поиску новых знаний. Я искала способы, как увлечь детей, как применить энергетические упражнения для повышения их успеваемости в школе, как решить их семейные проблемы.

Однажды в книге Нэнси Тэпп я прочла о цветах, окружающих некоторых людей, а также об их влиянии на личность и уровень осознанности человека. Так я открыла для себя феномен Индиго, а позднее узнала о Кристальных и Радужных Детях.

Я стала работать исключительно с детьми и их семьями. Меня приглашали для участия в телепередачах, после которых ко мне за консультацией обращались многие родители. Я стремлюсь помочь детям на их духовном пути, а также родителям, которые хотят познать себя. После наших бесед родители начинали понимать: чтобы обрести тот же уровень энергии и осознанности, каким обладают их дети, им необходимо много учиться, повышать уровень своей энергии, работать над улучшением обстановки в семье.

Тем временем в Португалии была издана ваша первая книга, и интерес к этой теме возрос. Я написала две книги на португальском: «Дети нового мира — Индиго» и «Кристальные дети — обитатели нового мира». В них я рассказала португальцам о реальных детях, которых мне

доводилось встречать на приемах в клинике, где я работаю. Поскольку это, по моему убеждению, явление международное, я связалась с несколькими семьями из других стран. Их истории я также использовала в своей книге.

Полагаю, вам также хотелось бы узнать о португальских детях... Так вот, однажды ко мне на прием привели десятилетнего ребенка. Его семья живет на юге Португалии. Родители мальчика — активные участники медитационных групп, где они учатся повышать уровень своей осознанности. Ребенка привели ко мне, поскольку он обладал способностью среди бела дня выходить из тела. Сохраняя полную осознанность, он разговаривал с душами умерших, которые являлись ему и просили о помощи. Он рассказывал, что его сопровождает душа старца, который стал его духовным наставником.

Вот еще один случай: я работала с семилетним ребенком, отказавшимся ходить в школу, так как ему не понравилась учительница. Мама решила с ней побеседовать и пришла к выводу, что ребенок прав. Учительница воспитывала двух дочерей и тяжело переживала развод с мужем. Она утратила интерес к работе и домашним делам. Вполне объяснимо, почему мальчик не хотел заниматься у такого педагога!

С просьбой о помощи ко мне обратилась мама четырехлетнего бразильского мальчика. С раннего детства этот ребенок часто разговаривал с огромным трехметровым инопланетянином. В том мире семь лет равны нашим семнадцати. Та планета очень чистая, а дождь там идет только тогда, когда этого захотят все ее жители. Кроме того, у мальчика часто бывают вещие сны: и тогда перед школой он рассказывает маме, что должно случиться.

Как-то раз ко мне пришел девятилетний мальчик со своей мамой. На уроках в школе он никак не мог сосредоточиться, а поскольку он был очень умен и всегда получал хорошие отметки, здесь явно крылась какая-то тайна. Выяснилось, что мальчика повсюду сопровождает душа семилетнего ребенка. Он умер и после смерти искал своих родителей, преследуя моего девятилетнего клиента. Когда я послала душе ребенка свет, он наконец смог отправиться своей дорогой, а мальчик вернулся к нормальной жизни. В процессе работы мой клиент подсказывал нам, что следует предпринять в этой ситуации. Он знал, что с ним происходило, и выполнил для души семилетнего ребенка миссию проводника.

Еще мне доводилось работать с одной одаренной девочкой, которая беспрестанно пела и разговаривала. Она явно была очень умна. Однажды, возвращаясь в автобусе домой, она села на колени к одному бедному старику. По словам ее матери, мужчина уже очень давно не мылся, но девочке, казалось, нет до этого никакого дела. Она поцеловала его и сказала: «Если вы будете чаще мыться, вас будут чаще целовать и дети, и взрослые!» Старик расплакался.

Самое главное — любить этих детей и принимать их такими, какие они есть. Чтобы воспитать их в атмосфере любви, вы должны учиться вместе с ними, прислушиваться к их словам. Попробуйте дать им опору, необходимую для жизни в этом мире, но не пытайтесь их изменить. В один прекрасный день все жители Земли поймут, как уже понимают эти дети, что все мы — единое целое.

Глава четвертая. СЛОВО МЕДИКАМ

На призыв присылать нам статьи последние два года активнее всего реагировали медики. Именно к ним обращаются в первую очередь, когда у детей возникают проблемы с поведением.

В современном мире, настроенном на холистический подход к здоровью, многие родители считают, что таблетки — это последняя и вынужденная мера. Поэтому многие обращаются к психологам, специалистам по детскому развитию, энерготерапевтам, ароматерапевтам и другим целителям, методы которых доказали свою эффективность при работе с детьми и взрослыми.

По правде говоря, медики вместе с нами занимают передовую линию обороны. Родители первыми ощутили, что такое Индиго. За ними последовали медики, учителя и, наконец (глубокий вдох!), работодатели. Специалисты, работающие в области здравоохранения, постоянно наблюдают за тем, какие радикальные и порою болезненные перемены происходят в наши дни. В этой части также представлены авторы из разных стран.

Я снова вынужден повторить, что мы получили огромное количество статей от специалистов самого высокого уровня, но в книгу попали только некоторые работы. Благодарим всех авторов за интерес к нашему начинанию. Нам хотелось бы создать у вас поэтический настрой. Поэтому мы предлагаем вашему вниманию стихотворение Хейзел Трюдо.

Ребенок

Прекрасный ребенок приходит на Землю, Он полон любви и бесценен, Приходит, чтобы принести нам дивный дар, Любовь для всех.

С небес он спустился на ангельских крыльях,

Огонь сострадания горит в его сердце,

В глазах — удивление и тайна,

Мягкость и доброта,

Под сладкие звуки ликования небес

Он пришел учить нас любви и творению,

Ребенок родился, чтобы мир мог раскрыться,

Но здесь слишком холодно, страшно и больно,

«Ты плохой и несносный»,

«Ты мне вымотал нервы»,

«Это глупость и чушь»,

«Ты меня огорчил»,

«Это гадко, ты злой»,

«Замолчи, сиди тихо»,

«Видишь, что ты наделал!»,

«Ты выводешь меня...»

Его плечи сдавила огромная тяжесть —

«Я злой и плохой», А ведь он еще так мал.

Миссия жизни уже позабыта,

Хочется скрыться от боли и грязи,

Краски поблекли, дух умирает,

Жизнь обмельчала, движения все меньше,
Он закрылся от слов, говорить — слишком страшно,
Он сер и забит, слаб и встревожен,
Сила — в толпе, не ропщи, больше трать,
Будь благодарен, много работай,
Ты — клон, будь как все, зачем тебе думать?
История жизни — следы на песке,
Мелкая сошка, простая рутина,
Дух вне себя, он страдает и ропщет,
Сколько здесь боли, борьбы и конфликтов,
Ты хочешь покоя, но сам себя губишь,
Одинок и потерян, ум ищет решения,
Еда и азарт, алкоголь, кокаин,
Насилие, зло, смерть и болезни,
Тоска и душевная боль,
Хватит, довольно, больше не надо,
Чаша полна и готова разбиться на части,
Приходит болезнь, но лекарства нет,
Пациент напряг силы, но боль не уходит,
Врачи и лекарства не могут его излечить,
Страданий все больше, а «тайна» тускнеет,
Конец его близок, он жаждет спасенья,
На счастье, является Ангел с Небес...
Он дарит ему любовь и заботу,
Стирает былое, рождает надежду,
Все больше свободы, все ярче в нем свет,
Он вновь видит цель, мир опять засиял,
Он внутрь обратился и открыл себя вновь,
Он снова способен сиять, окружив себя светом,
Новый день, исцеление, прощение, возрождение,
Он вновь дарит Земле... Небеса.

Будем откровенны. Мы не собираемся критиковать традиционную медицину за крайне скептическое отношение к теории о новом человеке. Напротив, нас огорчает ее полное нежелание заниматься этим феноменом. Но когда появляется новая информация относительно проблемы СДВ/СДВГ, мы всегда рады предложить ее вашему вниманию. Эти расстройства имеют прямое отношение к теме Индиго, поскольку таким детям часто ставят подобные диагнозы.

Далее вы найдете отрывок из прекрасной статьи, опубликованной в журнале «Time» 29 ноября 2007 года и озаглавленной «Еще один синдром дефицита внимания?». Иногда бывает довольно сложно определить, каким расстройством страдает ребенок — аутизмом или СДВ. Когда речь заходит о причинах, вызывающих «неадекватное» поведение ребенка, и неспециалисты, и профессиональные медики оказываются в одинаково затруднительном положении. Ярлыки сменяют друг друга, а ответ так и не отыскивается. Мы надеемся, что эта информация окажется по-настоящему полезной родителям, которые читают эту книгу.

Еще один синдром дефицита внимания?

Журнал «Time», 29 ноября 2007 Клаудия Уоллис

Мама Мэтью Норта — учительница, а отец — фельдшер, и хотя с самого рождения мальчик рос в окружении двух профессионалов, его проблемы поставили их в тупик.

— Мэтью все давалось тяжело, — говорит Тереза Норт из Хайленд-Ранч, штат Колорадо. — Говорить он начал в три года. В школе, пытаясь спрятаться от шума, забирался под парту. Он до того плохо владел своим телом, что не мог поймать большой надувной мяч.

Сейчас Мэтью десять лет. Его проверили на аутизм и синдром дефицита внимания с гиперактивностью, но эти диагнозы не подтвердились.

— Мы уже сотню раз заполняли все эти анкеты по СДВГ и всегда получали отрицательный результат, — вспоминает Тереза. — Когда мы нашли это место, я расплакалась. В первый раз нам сказали, что смогут помочь.

Мы разговаривали с ней в Центре сенсорной терапии и исследований (Sensory Therapies and Research — STAR), расположенном на юге от Денвера. Каждую неделю здесь проходят курс лечения от различных расстройств и заболеваний около пятидесяти детей. Некоторым тяжело включить в работу свои мышцы: у таких детей пониженный мышечный тонус, они стараются как можно меньше разговаривать и почти не реагируют на предложения поиграть. Другие, напротив, слишком активны: они мешают остальным детям, толкаются, кричат. Многие не переносят обычных звуков или ощущения одежды на своем теле. Несколько ребят просто выглядят неуклюжими. Любой взрослый может вспомнить таких детей в своем детстве. Их называли неудачниками, недотепами, увальнями или нелюдимами. В Центре STAR их именуют несколько мягче: дети, страдающие расстройством сенсорной интеграции — РСИ (sensory processing disorder — SPD).

Никогда о таком не слышали? Вы не одиноки. Многие педиатры, невропатологи, психологи и учителя тоже ничего о нем не знают. Но в параллельной реальности трудотерапии (отрасли психологии, которая излечивает своих пациентов самыми простыми занятиями — одеванием, едой, работой, игрой) РСИ — обыденное явление. Месяц назад в Нью-Йорке прошла конференция, посвященная лечению этого расстройства, на которой присутствовали 350 психологов, собравшихся, чтобы узнать о новейших исследованиях в этой области.

Эта отрасль психологии занимается РСИ, известным также как дисфункция сенсорной интеграции, с 1972 года, когда А. Джен Эйр, психолог из Южнокалифорнийского университета, опубликовала первую книгу, посвященную этой теме. Согласно определению Эйр и ее коллег, РСИ представляет собой комплекс симптомов, отражающих проблемы с обработкой информации, которая поступает через органы чувств. Здесь имеются в виду не только слух, зрение, обоняние, вкус и осязание, но и так называемые проприоцептивные чувства, которые сообщают нам, где находятся наши конечности относительно остальных частей тела и каким образом тело располагается по отношению к гравитационному полю.

Некоторые дети, страдающие РСИ, не способны прямо сидеть за партой. Другие настолько болезненно реагируют на прикосновение, что начинают визжать, стоит вам дотронуться до их мизинца или крошке хлеба прилипнуть к их щеке. Бывает, что дети не переносят звуков и запахов. У Лиззи Кейв, четырехлетней пациентки Центра STAR, случаются приступы рвоты, когда она слышит долетающий со двора грохот газонокосилки.

Как правило, семьи, оказавшиеся в Центре STAR и других клиниках, где занимаются лечением РСИ, прежде чем попасть сюда, проходят очень длинный путь. Вот их обычные жалобы: «Мой врач не верит, что такое заболевание существует», «Учителя не способны с этим

справиться», «Страховые компании не желают платить за такое лечение».

И на то есть веские причины. Об этом расстройстве не пишут в медицинских книгах, оно не значится в Диагностическом статистическом справочнике (Diagnostic Statistical Manual — DSM) — библии психиатрических заболеваний. Врачи не признают его отдельным расстройством, считая проблемы сенсорной интеграции характерным симптомом аутизма и отличительной чертой СДВГ. Люси Джейн Миллер, бывшая ученица Эйр и руководитель Центра STAR, возглавила кампанию, направленную на изменение сложившейся ситуации. Пытаясь добиться включения РСИ в следующее, пятое издание DSM, она организовала дискуссию общенационального масштаба.

По словам доктора Дарелла Реджера, руководителя отдела научных исследований Американской психиатрической ассоциации и участника группы составителей DSM-5, для официального признания этого расстройства его сторонникам необходимо представить веские доказательства того, «что это не просто один из симптомов аутизма или СДВГ, а отдельное заболевание, описание которого наилучшим образом соответствует состоянию этих детей». Реджер полагает, что для начала следует провести целый ряд исследований, подлежащих последующей экспертной оценке, которые определили бы «ключевые симптомы и типичное клиническое течение заболевания». Кроме того, желательно предоставить данные об успешном лечении расстройства.

Заинтересованность в исследованиях РСИ высказывают многие специалисты, однако до сих пор они почти не проводились.

— Очень сложно получить грант на изучение расстройства, которого нет, — сетует Люси Миллер, недавно выпустившая книгу «Чувствительные дети», где она пишет об исследованиях этого заболевания и предлагает способы его лечения. Результаты многих исследований можно считать весьма сомнительными, поскольку описанные в них симптомы слишком размыты, в качестве примеров нередко приводятся истории детей, страдающих другими расстройствами. Кроме того, в них отсутствует описание стандартных схем лечения.

Во время экспериментов, проводившихся в Университете Колорадо, на детей с сенсорными нарушениями одновременно оказывали звуковое и тактильное воздействие. При этом у них были обнаружены признаки нетипичной мозговой деятельности. В ходе исследований с участием близнецов, проводившихся в Университете Висконсина в 2006 году, были получены данные о том, что причиной гиперчувствительности к шуму и тактильным ощущениям может быть генетическая предрасположенность.

Никто не сможет назвать точную цифру, сколько детей страдает от серьезных сенсорных расстройств, однако, по предварительным оценкам доктора Миллер, им подвержен каждый двадцатый ребенок. И здесь крайне важно определить, где пролегает грань между нормой и патологией.

Согласно данным исследований, проведенных Элис Картер, психологом из Массачусетского университета в Бостоне, до 40 % детей в возрасте от семи до десяти лет настолько чувствительны к прикосновениям, что их раздражают даже ярлыки на одежде, а 11 % слишком бурно реагируют на звуки сирен. Но ведь никто не утверждает, что все эти дети страдают сенсорным расстройством. По мнению Картер, включать РСИ в официальный перечень DSM было бы преждевременно, поскольку отсутствует четкое определение этого заболевания. Она предлагает поместить его в заключительный раздел справочника, что гарантировало бы проведение дальнейших исследований. Такой временный статус открывает путь к получению дополнительного финансирования на исследования в этой области. Затем, если существование этого расстройства будет доказано, его могут включить в справочник DSM-6, который должен выйти приблизительно в 2025 году.

Но родители детей, уже страдающих от различных нарушений, не готовы ждать восемнадцать лет, вот почему они охотно соглашаются на любые способы лечения, результативность которых не всегда доказана.

Подход к каждому ребенку в Центре строго индивидуальный, но общие принципы таковы, что детей поощряют выполнять действия, которые даются им сложнее всего, и учат не реагировать на непереносимые для них раздражители. Прослушивая специально подобранные аудиозаписи, Лиззи Кейв работает над своей чувствительностью к звукам. Джейкоб Тернер, трехлетний мальчик, пытается справиться со своим отвращением к соприкосновению с пищей: он играет с вязкими кашами и разрешает терапевту подносить ложку все ближе к своему рту.

Семьям подробно рассказывают, как следует организовать для детей «сенсорную диету», которая облегчила бы их жизнь дома и в школе. Семилетний мальчик Кристофер Медема, сидя за партой в школе, кладет себе на колени тяжелое одеяло. Постоянное давление реализует его потребность в тактильных ощущениях и помогает сосредоточиться. Семья мальчика научилась приспосабливаться к его неумемному желанию постоянно двигаться.

— Ему нравится решать задачи по математике, стоя на голове, — рассказывает Стивен, его отец.

А что же Мэтью Норт? На гимнастическом турнике он по-прежнему выглядит слегка неуклюжим, а его голубые глаза, окруженные россыпью веснушек, опасно поглядывают на незнакомых людей. Но мальчик, который год назад не мог поймать большой надувной мяч, сейчас осваивает тайквондо и даже пытается играть в футбол.

— Да, я уже отбил пару ударов, — признает он после мягкого напоминания мамы. Похоже, мальчик действительно избавился от своего расстройства — какое название ни придумали бы для него врачи¹.

Ли: Прежде чем представить вам рассуждения медиков, мы с Джен хотели бы сделать последний комментарий. Он касается статьи, опубликованной в журнале *Time* 15 ноября 2007 года, автор которой заявляет, что тайна СДВ и СДВГ наконец раскрыта. Заголовок статьи гласит: «Загадка СДВГ решена». Этот материал задел меня за живое: оказывается, возрастные расстройства уже не считаются серьезной проблемой, поскольку дети их якобы перерастают.

В статье говорится: «Открытия, недавно опубликованные на сайте Национальной академии наук, могут объяснить, почему многие дети, которым поставлен диагноз СДВГ, в конце концов перерастают этот синдром. Причина в том, что их мозг по своему развитию постепенно сравнивается с мозгом их ровесников».

В это можно было бы поверить, если бы мы получили подтверждение от родителей и учителей. Но увы. В завершение я хотел бы сказать вот о чем: даже если это правда, дети, которых на протяжении нескольких лет пичкали лекарствами, никогда не «сравниются со своими ровесниками». Если вы мне не верите, спросите их, каково это — годами принимать риталин. Многим молодым людям есть что сказать на эту тему, и они считают те времена «вычеркнутыми из жизни».

Неужели это того стоит?

2006. Time Inc. Все права защищены. Переведено из журнала *TIME*, опубликовано с разрешения Time Inc.

Индиго и чувство вины

Барбара Дилленджер, доктор философии

Статьи этого автора уже публиковались в первых двух книгах о Детях индиго. Барбара — наш добрый друг. Нэнси Тэпп тоже входит в число ее друзей. Много лет назад мы обратились к Барбаре с просьбой высказать свое мнение о феномене Индиго, поскольку знали о ее огромном опыте работы со взрослыми. Она пишет об основных психологических закономерностях, которые не считаются характерными чертами Индиго. Ее работы всегда отличаются мудростью и глубоким видением.

Барбара Дилленджер — консультант по трансперсональному развитию, преподаватель, работающий в сфере психологии и метафизики с 1968 года. Она прошла подготовку у самых выдающихся мастеров нашего времени.

Барбара защитила докторскую диссертацию по метафизике. Получила степень бакалавра и магистра по детской психологии. В прошлом занимала пост директора по образованию Ассоциации унитариев-универсалистов Сан-Диего, работала лектором и преподавателем в Калифорнийском университете города Сан-Диего, преподавателем в Эскалонском институте в Северной Калифорнии. Она занимала пост директора по трансперсональному и межличностному развитию в Институте Кайрос в Сан-Диего. Она — сертифицированный специалист по траволечению.

Ее ценят за непредвзятый подход, мягкость и гибкость в работе со взрослыми и детьми. В среде своих коллег она считается профессионалом из профессионалов. Она опубликовала множество статей и является соавтором нескольких книг, в основном посвященных феномену Детей индиго. Занимается частной практикой в калифорнийском городке Дель-Мар.

Барбара счастлива, что ее работа позволяет ей постоянно учиться: каждая новая встреча, каждое событие приносит в ее жизнь что-то ценное.

Согласно одному из самых распространенных представлений о личности Индиго, эти дети рождаются не для того, чтобы испытывать чувство вины. Им кажется, что под воздействием этого чувства мы, представители старшего поколения, принимаем вредные для себя решения. К примеру, мы задумываемся: «Если мы будем прислушиваться к голосу своего сердца, что о нас подумают другие?» Но для людей, наделенных миссией по изменению существующих систем, которые ставят перед собой цель — хотим мы того или нет — показать нам будущее и стремятся к прямому и непосредственному общению, вина становится серьезным препятствием. Индиго скажут вам все, что думают, даже если в ответ получают всплеск эмоций, который может их задеть. Если их правда выглядит именно так, они готовы взять на себя ответственность за последствия. Вот почему им под силу раскрыть тайное во многих областях. Они способны трезво оценить самих себя. Вот почему у окружающих создается впечатление, что они заняты только собой, что им недостает чуткости и отзывчивости.

С другой стороны, те из нас, кто общается с Индиго в своей семье или сталкивается с ними во время консультативных приемов, видят и другую сторону. Индиго, которые производят впечатление эгоистов, способны быть заботливыми, участливыми и внимательными к людям. Они честны и верят в Добро как высшее начало. Как человек, свободный от чувства вины, проявляет себя в обществе? Чтобы ответить на этот вопрос, я расскажу вам историю, которую поведала мне бабушка двадцатидвухлетнего парня. Назову его Том.

Дело было на Пасху. Семья Тома решила отправиться в загородный клуб и устроить там торжественный обед. Когда все собрались, Том заявил, что никуда не поедет. Его тетья, затеявшая эту поездку, сильно огорчилась. Ей хотелось показать юноше новое место, в котором он прежде не бывал, и потом — ей просто нравилось его общество. Зная, что бабушка хорошо разбирается в характере Индиго, тетья обратилась к ней с просьбой вмешаться.

На вопрос бабушки, почему он не хочет ехать, Том ответил:

— Я не люблю загородные клубы.

Тогда представь, что ты едешь на семейный обед. Просто он будет проходить в уютном ресторанчике, — предложила она.

Да, но далеко не каждый может попасть в этот уютный ресторанчик. Для этого нужно быть членом клуба.

Бабушка не нашла что возразить и попыталась применить другую тактику.

— Хорошо, я не могу вызвать у тебя чувство вины. Что же мне сделать, чтобы ты захотел поехать?

Том на секунду задумался и ответил:

— Ты права, я ничего не делаю из чувства вины. Мною движет чувство долга.

Бабушка вспомнила, что уже было несколько случаев, когда Том появлялся на разных семейных мероприятиях, как ей казалось, из чувства вины. Она поняла, что ошибалась: он руководствовался долгом.

Выслушав ее историю, я поняла, что вина рождается у нас в голове и за ней прячется страх. Для Тома долг — это нечто иное, это чувство, идущее из сердца. Следовательно, для него долг становится подлинным желанием, основанным на сострадании и любви. Он действительно хотел приходить на все эти семейные собрания, даже если ему не очень нравилась обстановка. Кстати, Том так и не поехал на пасхальный обед.

Мне кажется, эта история очень интересна и поучительна. Молодой человек проявил большую эмоциональную зрелость! И преподал всем нам урок. Можем ли мы избавиться от чувства вины? Способны ли различить в своем сердце желание, которое заставило бы нас по-детски прыгать от радости, а не думать: «Это мой долг», «Я обязан это сделать»? Если у нас получится, мы соприкоснемся с тем божественным началом, которое исходит из глубин нашей души, и перестанем барахтаться в сетях иллюзий своего негативного мышления. Более ясное понимание своего пути мы скорее получим от самих себя, а не от внешнего мира; возрастет наша уверенность, более глубоким станет осознание своего «я», уйдет гнев и сопротивление.

Мне всегда казалось, что создание более человеческого мира следует начинать с себя и своей семьи. И для начала давайте научимся различать, какие решения мы принимаем из чувства вины, а какие — руководствуясь чувством долга, идущим из глубин нашего сердца. Может, мы будем меньше отгораживаться от мира и сможем жить в обществе, которым движет любовь, а не эго, — в обществе, где воцарится атмосфера сострадания ко всем живым существам на всей Земле.

Как и Том, которому двадцать два года, многие Индиго, достигшие сорокалетнего возраста, — состоявшиеся профессионалы. Мы встречаем их повсюду. Это наши врачи, юристы, политики, учителя, отцы, матери, художники и музыканты. Им было крайне сложно приспособиться к нашему миру, в котором много неправды. Они покажут нам новый путь. Хотим мы того или нет, но мы будем вынуждены измениться, поскольку очень скоро окажемся в меньшинстве. Я полагаю, нам важно выслушать их, не испытывая чувства вины. Это путешествие будет не из легких.

Осознанное воспитание детей в новую эпоху

Барбара Гилман

Барбара Гилман — автор книги «Неофициальное руководство по успешной жизни на планете Земля» (Barbra Gilman, *The Unofficial Guide for Living Successfully on Planet Earth*) и статьи, которая вошла в нашу вторую книгу «Праздник цвета Индиго». Она является председателем совета директоров компании «Success Strategies For Life», которая помогает семьям, супружеским парам, фирмам и отдельным людям раскрыть свой потенциал.

Барбара занимала пост директора по семейному образованию в Школе душевного света Нила Доналда Уолша. У нее 25-летний опыт работы терапевтом и групп-лидером. Она является сертифицированным консультантом Международной организации для детей и семей, где преподает принципы «Осознанного воспитания детей в новую эпоху».

Барбара занимает пост директора Центра духовного сознания и вела авторскую программу на радио «Осознанный выбор». В качестве тренера-консультанта она провела сотни семинаров по личностному росту и духовному развитию через повышение осознанности.

Когда Джен и Ли попросили меня написать статью Для новой книги об Индиго, я очень обрадовалась. Уже много лет весь пыл своей души я посвящаю делу распространения знаний об удивительных «новых» детях, донося до людей свое понимание их нужд и потребностей. Благодаря своей работе я имею возможность держать руку на пульсе меняющегося мира педагогики и родительства. Мне кажется, я отчетливо представляю, как должны измениться родители и их подход к воспитанию современных детей.

Не успела я спросить Джен, о чем я должна писать, как она произнесла: «После выхода первой книги прошло уже десять лет, и я хотела бы знать, что, по вашему мнению, изменилось за это время». Слова, прозвучавшие в телефонной трубке, вначале достигли моих ушей, а затем тронули и сердце: я почувствовала, как оно наполняется горечью и печалью. Ведь процессы, которые, как мне казалось, за последние семь лет должны были завершиться, увы, даже не начинались.

Я полагала, что к этому времени все родители Индиго (не важно, знают они, что такое Индиго или нет) приступят к поискам своих «должностных инструкций» и попытаются обучиться всем премудростям искусства воспитания. Однако обычные граждане до сих пор ничего не слышали ни об Индиго, ни о том, что на Земле появляется новая усовершенствованная модификация человека. Так что поведение родителей легко объяснить. Если они не понимают, что современное подрастающее поколение действительно другое, зачем им осваивать какие-то новые приемы воспитания, отвечающие потребностям этих детей?

Да, конечно, Индиго стало модным словечком в эзотерических кругах, его можно часто услышать на телеканале CNN в передаче «Доброе утро, Америка». Одна известная голливудская кинозвезда даже щеголяет в футболке с надписью «Я — мама Индиго». И все же это лишь мизерный процент нашего населения — а в духовных сообществах обычно происходит вот что: мы учим и лечим друг друга, проповедуем перед своими, а остальной мир живет своей жизнью. Только теперь он, похоже, погружается в полный хаос!

Пожалуйста, поймите меня правильно. Я отдаю себе отчет в том, что наш мир переживает переходный период и по мере роста нашей осознанности меняется и структура общества. У нас есть много поводов для волнений. Мы живем в информационную эпоху; каждый день происходят открытия, способные изменить лицо мира. Однако нам нужно быть восприимчивыми к новым веяниям. Мы должны позволить себе отпустить свои страхи, которые

крепко держат нас в прошлом. Мы должны ощутить свободу и вернуть себе силу.

Объясню, что я имею в виду. Одна моя клиентка выросла в семье выходцев из Италии. Когда она была подростком, ее мать часто повторяла: «Не строй из себя слишком умную. Мальчики не будут тебя любить». Этот застарелый страх лишиться поддержки мужчины настолько въелся в сознание этой женщины, что своей дочери она внушала то же самое, препятствуя личностному и интеллектуальному развитию девочки. При этом она была уверена, что действует на благо дочери. Как девочка могла раскрыть свою внутреннюю силу, если под прикрытием «любви и заботы» на нее обрушили тонны страха, который вращивался сотни лет? Это лишь один пример того, как страх держит нас в прошлом, мешая увидеть настоящее и разглядеть возможности для развития.

К счастью, многие люди начинают пробуждаться и понимать, что за нашими представлениями о реальности, за «новым платьем короля» кроются другие истины, которые нам еще предстоит открыть. Уже снимаются фильмы, звучащие, словно набатный звон: среди них «Америка: От свободы до фашизма» Аарона Руссо и «Разменная монета» Дилана Эвери. Теперь мы либо изменим себя, чтобы изменить весь мир, либо с огромной скоростью покатаемся вспять. И, конечно, именно Индиго несут этот новый мир на своих плечах.

Так что вопрос остается открытым: как нам донести эту информацию, чтобы о ней узнали широкие круги общественности? Как нам разбудить родителей и учителей, уверенных в том, что риталин — лучшее решение проблемы, спасительное средство для их детей? Как им объяснить, что эти дети не ущербны, а одарены?

Даже духовно продвинутые родители пытаются «вылечить» своих Индиго, отыскивая самые эзотерические техники, методики и лекарства. Находясь последние несколько лет в самой гуще событий, я много раз видела, что все их усилия обычно заканчиваются плачевно: их ждет участь обычных людей, застигнутых врасплох поведением своих детей и идущих по пути наименьшего сопротивления. Но ведь это безумие — прибегать к таблеткам для усмирения детей. Проблема заключается в том, что большинство родителей и не подозревают о существовании других путей. Отчаявшись, они обращаются за помощью к тем, кто, как и они, бродит в темноте. Так слепой указывает путь слепому.

Мне горестно вспоминать о письмах, пришедших на мое имя от родителей, которым нужно с кем-то поделиться своим горем: так называемый «путь наименьшего сопротивления» довел их детей до самоубийства! Все они пишут одно и то же: «Если бы я знал о том, кто такие Индиго, мой ребенок был бы сейчас жив».

Мы должны помнить, что Индиго действительно совершенно другие. Однако не будем забывать и о другом — они остаются детьми. Мне кажется, большинство людей в наше время не понимают одной важной вещи — все мы слабы и беспомощны. В царстве сознания мы просто младенцы. В этом нет ничего плохого, ведь так или иначе каждый из нас проходит свой путь — путь пробуждения и осознанности, постепенно раскрывая свою подлинную сущность, имя которой — любовь.

Но сейчас реальность такова, что мы — дети, воспитывающие своих детей. Большинство современных родителей — это взрослые с сознанием ребенка (в среднем, я не говорю об Индиго), которые воспитывают детей с сознанием взрослых. И, как я уже говорила, профессии родителя — одной из самых важных на Земле — нигде не учат, а нынешние папы и мамы не проявляют ни малейшего желания ее осваивать! Искусство быть родителем — предмет, который, по существу, никто никогда не изучал. И даже сейчас огромное число родителей не понимают, зачем им ходить на какие-то родительские курсы. Как ни странно это звучит, но это так. Видимо, многие убеждены, что с появлением ребенка это умение приходит само собой. Эти взгляды необходимо срочно менять. Как терапевт и тренер, могу вам сказать, что все мои

клиенты жили бы сейчас совершенно другой жизнью, если бы их родители обладали большей осознанностью и понимали потребности своих детей.

Родительство: эволюционный процесс

Чем ваши методы воспитания отличаются от того, как ваши родители воспитывали вас? М-м, да...

Наверное, те из вас, кто вырос в авторитарной семье, скажут так: «Ну уж нет. Я не собираюсь копировать родителей и никогда не буду так строг со своими детьми». То есть вы разворачиваетесь на сто восемьдесят градусов и оказываетесь в «Стране вседозволенности», где, между прочим, обитают многие современные семьи. Но при таком подходе ваши дети вырастут крайне эгоцентричными, уверенными в том, что они — пуп земли. Дома или в гостях у бабушки это им, возможно, не помешает, но встреча с реальным миром может оказаться жестоким разочарованием для ребенка и обернуться большими неприятностями для окружающих.

Задумывались ли вы прежде, как ваши воспитательные методы выглядят по сравнению с методами ваших родителей? О да, я знаю: в молодости вы твердили, что никогда не будете похожими на них. Однако чем старше мы становимся, тем чаще эти слова вызывают у нас улыбку: мы начинаем замечать, что во многом повторяем поступки родителей. Какие из ваших педагогических приемов не срабатывают по отношению к современным детям? И что еще важнее: а работали ли они вообще когда-нибудь?

И хотя большинство людей считают родительство естественным умением, которое присуще каждому человеку, в последнее время многие начинают смотреть на этот вопрос иначе. И нередко именно Индиго заставляют взрослых задуматься: родители таких детей ощущают, что их естественных умений уже недостаточно, а нервное напряжение растет не по дням, а по часам! И не важно, куда обращен их взор — в свое прошлое, где они пытаются разглядеть родительские модели поведения, или они оглядываются вокруг и с удивлением обнаруживают, что их соседи попали в такую же ситуацию, — не помогает ни то, ни другое.

Неужели мы хотим, чтобы детям передались все наши поведенческие «программы», которые испортят их жизнь так, как они уже испортили нашу? Или мы стремимся наделить их силой и осознанностью, научить гибкости, способности выбирать наилучший путь, приблизив рождение счастливого и радостного мира?

Новые дети — совершенно удивительные создания; это миротворцы, которые изменят нашу планету. Они справятся с этой задачей гораздо быстрее, если мы расчистим им путь! В сложной мозаике, из которой состоит родительство, нам не хватает нескольких очень важных кусочков. Нам не всегда удается понять, кто они и кто мы!

Давайте посмотрим, каких именно кусочков нам не хватает. Так мы ответим на вопрос Джен: «Что для родителей будет сейчас полезнее всего?» Мой ответ очень прост: навыки осознанного родительства!

Осознанное родительство... новое состояние

Когда я говорю об осознанном родительстве, основной акцент в этом словосочетании делается на слове «осознанный» — тот, кто присутствует, сосредоточен, пребывает в настоящем

момента. Мне часто задают вопрос: «А как это реализовать в наших семьях?»

Приступая к созданию курса «Осознанное родительство для новой эпохи», я хотела разработать общую структуру и систему педагогической помощи, которая научила бы мам и пап правильному общению со своими детьми. Тогда они смогли бы открыться навстречу своей судьбе, отыскать в себе внутреннее ощущение безопасности, позволяющее установить близкие взаимоотношения с окружающими. Суть в том, чтобы дети смогли взять на себя ответственность за свою жизнь и прислушивались к внутренним импульсам, а не полагались на внешние события и обстоятельства, как это делает большинство из нас. И, конечно же, мы видим, что это не работает!

Открою вам главный секрет: вы должны принять детей такими, какие они есть, признать, что они — уникальные создания, и не пытаться контролировать их, управлять их поведением или «наставлять на путь истинный». Запомните, с этими детьми все в порядке; и менять следует не их, а наше поведение и уровень осознанности. Нам нужно научиться уважать и понимать своих детей, учить их сотрудничеству, ответственности, уменью находить общий язык с другими людьми, уменью принимать решения.

Более того, отыскав своего собственного внутреннего ребенка — этого непоседливого и веселого выдумщика, мы откроем новые, прежде скрытые от нас пути к успеху.

Основные принципы воспитания, свободного от стрессов и напряжения

Прежде чем начать работу со своими клиентами — фирмами, супружескими парами, родителями, индивидуальными посетителями, я рассказываю им об основных принципах. Постигание законов, управляющих этим миром, понимание того, что, обладая осознанностью, мы способны влиять на свое окружение и реали-зовывать любые желания, дает нам ключ к успешной жизни. Удивительно, но подавляющее большинство наших современников ничего об этом не слышали. Я люблю повторять: «Мы играем в «Монополию» по правилам домино... чего же удивляться, что мы никак не можем выиграть!»

А теперь давайте рассмотрим эти базовые принципы и их отношение к воспитанию, свободному от стрессов. Самое важное — заглянуть вглубь себя. Не забывайте, что, как бы странно это ни звучало, эти дети выполняют роль наших учителей. Попробуйте понаблюдать за их поведением, которое иногда доводит вас до бешенства, и вы поймете, что его причина — в вас самих. Дети — наши зеркала, их поведение отражает внутреннее несовершенство окружающих. Рассердившись из-за очередной выходки своего отпрыска, спросите себя: «О чем мне говорит это чувство?» Затем загляните вглубь себя и подумайте, при каких обстоятельствах вы переживаете или переживали это чувство в своей жизни. Вы не только поймете причину их поведения, но и начнете процесс собственного исцеления.

На занятиях в школе Монтессори, где я представляла свою программу, один из участников пожаловался мне, что сын раздражает его своим навязчивым поведением. И хотя этот отец перепробовал массу различных методик, сын все не унимался, требуя его любви и внимания. Отец мальчика знал о том, что я считаю Индиго нашими учителями, но пока не был готов принять эту идею. Однако в конце четвертой недели наших занятий он подошел ко мне с видом человека, много дней подряд пробиравшегося через пустыню.

— Готов попробовать все что угодно. Что мне нужно сделать?

Я попросила его вспомнить свою жизнь и подумать, как чувства сына отражают его собственные переживания. Неделю спустя он рассказал мне о том, что, когда ему было три года,

его отец ушел от матери. Вот как обнаружилась его собственная травма, которая и была причиной поведения сына! Я подарила ему свою книгу и посоветовала заняться исцелением своего внутреннего ребенка. Через пару месяцев он пришел на мой семинар и поделился своей радостью: трех недель занятий по исцелению его собственного внутреннего ребенка оказалось достаточно, чтобы поведение сына полностью преобразилось!

Предлагаю вам ряд вопросов и техник, с которыми вы могли бы поработать:

— Что бы вы хотели изменить в поведении своего ребенка?

— Какие ваши эмоции отражает поведение вашего ребенка?

— Чему ребенок пытается вас научить? — Случалось ли вам испытывать подобные чувства в своей жизни?

Если на последний вопрос вы ответили утвердительно, займитесь исцелением своего внутреннего ребенка. Существует множество способов, как это сделать. Один из них — изменение воспоминаний — я описала в своей книге. Но, как мне кажется, самым быстрым является метод Рэндалла Оппица под названием ТНР — The Heal Process — Процесс исцеления (TheHealProcess.com).

Расскажу о нем вкратце: теоретической основой этого метода является закон физики, утверждающий, что энергию нельзя ни создать, ни уничтожить. Все мысли, чувства и переживания — это энергия, которая должна течь и передаваться. Научившись ею управлять, вы получаете ключ к исцелению.

Для этого метод ТНР предлагает простое упражнение: вы должны позволить себе отпустить любую мысль, чувство или переживание, удерживая желание простить. Сделайте глубокий вдох через рот. Вдыхайте воздух верхней частью легких и представляйте, как ваше сердце заполняется любовью. Затем погрузитесь в свое переживание, сделайте выдох ртом и выпустите энергию.

Поработайте над следующими вопросами и рекомендациями:

— Можете ли вы изменить свое восприятие ситуации? Что для этого нужно сделать?

— Что вы можете сделать для того, чтобы спокойствие стало вашим обычным состоянием?

— Во время медитации представьте своего ребенка и поговорите с ним.

— Отправьте свое высшее «Я» с миссией помощи к высшему «Я» своего ребенка.

— Окружите ребенка белым светом и откройте перед ним путь к его высшему началу.

На поведение Индиго можно посмотреть иначе: когда они становятся настолько несносны, что от отчаяния вы готовы рвать на себе волосы, попробуйте изменить не их, а себя. Если в вашей жизни есть люди, поведение которых вызывает у вас столь же приятные чувства, как и скрежет железа по стеклу, если вы постоянно размышляете об их ужасном поведении, то вы в буквальном смысле слова удерживаете их вибрации (и поведение), вплетая их в свою энергию. Вы думаете: «Ничего не поделаешь, так они устроены!» И вот что я вам скажу. Вы абсолютно правы. Они так устроены, поскольку вы их так воспринимаете! Это как если бы вы нарядили детей в костюмы для Хеллоуина, а затем стали приклеивать и пришивать эти наряды, чтобы они не отвалились. Наконец они крепко-накрепко прилипают к детям, и снять их будет не так просто!

Вы должны поступить иначе: думайте о том, какими вы хотели бы видеть своих детей. Ваши чувства потекут в том же направлении, что и ваше новое восприятие. Таким образом, вы создаете для них пространство изменений и посылаете им в помощь свою энергию. Я называю это удержанием вибраций или частоты на том, чего вы желаете, — в противовес тому, чего вы не желаете.

Когда моя дочь Хезер стала подростком, ей вдруг страстно захотелось, чтобы ее мама была

как все и ничем особым не выделялась. Кто? Я? Да, пожалуй, я была не совсем обычной мамой и немного отличалась от других. Меня можно назвать продвинутой «эзотерической» мамашей: я никогда не кричала и время от времени что-то там вещала про осознанность и духовность. Мне хотелось быть для своей дочери не только матерью, но и другом. Да, наверное, это выглядело слишком странно. Помню, как дочь закрывала двери своей комнаты прямо перед моим носом, а в ушах у меня до сих пор стоят леденящие душу слова, которые она произносила всякий раз, когда слышала от меня «непонятные» термины: «Ну почему ты не можешь быть нормальной мамой?»

В ту секунду я чувствовала себя несчастной жертвой. Это не укладывалось у меня в голове. Я часто говорила Хезер: «Если бы у меня была такая мама, я была бы на седьмом небе от счастья!» Но все было напрасно. Она оставалась глуха к моим доводам. Я стала жаловаться на дочь своим подругам, живописуя, как моя милая Хезер вдруг превратилась в ведьму. В ответ мне говорили: «Ну ты же знаешь, дети все такие».

Однажды я беседовала с клиенткой, у которой была та же проблема — ее ребенок вел себя точно как моя дочь. И тут я произнесла слова, которые должна была сказать сама себе: «Все очень просто. Не удерживайте его на этой частоте!»

Эти слова поразили меня саму, словно удар грома. Вот оно, решение моей проблемы. И как утверждает пословица, «лучше всего мы учим тому, чему должны научиться сами». А поскольку я всегда была хорошей ученицей, то решила последовать своему собственному совету. Я начала создавать историю, которую хотела прожить в реальной жизни, и рассказывала ее своим подругам. Через месяц поведение Хезер стало меняться. Меня по-прежнему называли «чудаковатой мамашей», но мне уже удавалось лечь спать с улыбкой на устах и с благодарностью в душе. И, как я часто повторяю, жизнь очень простая штука. Может, она не всегда бывает легкой; но если знаешь главные законы, ты всегда получишь то, чего хочешь!

Теперь расскажу, что именно я делала.

Шаг 1: вы должны твердо знать, чего хотите

Как бы безумно это ни звучало, но большинство людей не удосуживаются сосредоточиться на своем желании и прочувствовать его. Сами того не ведая, они слишком увлекаются мыслями о том, чего не хотят. К своему удивлению, именно этим я и занималась. Меня всюду преследовали воспоминания, как Хезер захлопывает двери и выкрикивает свою излюбленную фразу, которая всегда действовала на меня одинаково: по моим щекам тут же начинали катиться слезы, а сердце сжималось от боли.

К счастью, если вы знаете, чего не хотите, вам будет легче придумать новую историю. Но в ней ваши желания станут реальностью (вообразите себя художником, рисующим картину в своем уме и сердце). Вы почувствуете себя так, словно она рождается в вашей душе, а ведь именно оттуда появляются все наши сокровенные желания.

Что касается меня, то я твердо знала, чего хочу: дружных, искренних, теплых отношений со своей дочерью... таких, какими они были раньше, пока она не надела свой костюм ведьмы!

Шаг 2: живите своим желанием, дышите им и, самое главное, будьте им

Каждую секунду наполняйте вибрациями той картины, которую вы видите в своем воображении и чувствуете в своем сердце. Представьте, будто вы мчитесь по съемочной площадке своей жизни, пытаясь получить «Оскара» за только что придуманную вами роль. Делайте это как можно чаще. А если забудете, снова беритесь за дело, как только вспомните.

Здесь начинает действовать закон «присутствия в моменте».

Я начала представлять нашу жизнь такой, какой она была раньше. Я видела, как мы с Хезер весело проводим время и мне уже не кажется, будто я хожу по раскаленным углям, я больше не задумываюсь над каждым словом, опасаясь сболтнуть лишнее и разозлить свою дочь. Представляя эти радужные картины, я стала осознавать, что мои вибрации меняются. Я не только почувствовала себя легче и радостнее, но и начала избавляться от обиды на дочь. Мне стало ясно, что мы можем восстановить прежние отношения.

Шаг 3: не позволяйте себе зацепиться за «то, что есть»

Скорее всего, вы не получите мгновенных результатов, но не сдавайтесь. Сосредоточьтесь на настоящем моменте — будьте терпеливы, предвкушайте, не теряйте надежду. Многие люди, разочаровавшись, слишком быстро отказываются от своих намерений. Когда фермер высаживает семена моркови, он не бегает на поле каждые два дня и не роется в земле, надеясь отыскать там морковку. Он знает, что она там обязательно появится!

Когда желание уже готово исполниться, большинство людей сворачивают с пути и концентрируются «на том, что есть», — иными словами, на том, что уже существует в их жизни (а ведь именно этого они не хотят). Они не понимают, что именно их концентрация на нежелательном объекте (их вибрации) и привела их в эту точку.

Вселенная всегда дает вам то, чего вы желаете, то есть действует в соответствии с вашими вибрациями.

А теперь еще раз перечитайте предыдущее предложение, поскольку в нем сформулирован один из секретов счастливой жизни!

За первую неделю я несколько раз ловила себя на мыслях о том, «что есть». Но на этот раз двери, захлопнутые перед моим носом, не помешали мне представить радужные картины будущих отношений с дочерью и почувствовать себя счастливой!

Шаг 4: испытывайте благодарность

Как только вы увидите или почувствуете, что в вашей жизни начались изменения, удвойте усилия, постарайтесь испытать еще большую радость и переходите к едущему этапу своего желания. Благодарность — очень мощная энергия, и чем чаще вы ее испытываете, тем более удивительные события начинают происходить в вашей жизни.

Медленно, но верно поведение Хезер стало меняться к лучшему. Мой восторг был настолько неподдельным, что мне захотелось упасть на колени и выразить свою благодарность. Что я и сделала!

Считаете ли вы, что дисциплина превыше всего?

Меня всегда удивляло, что большинство людей, посещающих родительские курсы, главным приемом воспитания считают дисциплину.

Среди тем, обсуждаемых на занятиях, дисциплина для них стоит на первом месте, и втайне они молятся о том, чтобы мы в мгновение ока разрешили все их проблемы. Я чувствую, с каким нетерпением, затаив дыхание, они ожидают того чудного мгновенья, которое принесет им освобождение, когда из их жизни исчезнут скандалы, упреки, споры, жалобы и заискивание.

Больше не будет неразберихи, напряжения, хаоса, чувства вины и борьбы за власть... Мне продолжать? Да, родители мечтают (как и все мы) о покое и гармонии — о мире, в котором возможно открытое общение, сотрудничество, где есть место ответственности, самодисциплине, вдохновению, а проблемы решаются легко и просто.

Вы когда-нибудь видели сцены скандалов между родителями и детьми в «Вол-Марте» [\[30\]](#) или своем местном супермаркете? Наверное, вам знакомо это чувство — когда родителю хочется буквально провалиться сквозь землю, только чтобы спрятаться от этого страха перед позором.

Почему так происходит? Видите ли, в нашем обществе принято считать, что непослушный ребенок — это плохой ребенок, а рядом с таким плохим ребенком стоит, конечно же, плохой родитель. А никому не хочется выглядеть в глазах окружающих плохим. Этот страх рождает в нас убеждение, что наша основная задача — контролировать своих детей, управлять ими и применять к ним жесткие дисциплинарные меры (то есть наказывать). Иными словами, мы должны сделать из них хороших детей. Как следствие, мы тоже будем хорошими родителями или нас хотя бы будут считать таковыми.

Пожалуйста, поймите меня правильно: я никого не обвиняю и не пытаюсь бросить камень в чей-то огород. Но поскольку мы живем в мире нескончаемого хаоса, где царит страх, ненависть, моральное разложение и слабость, не стоит рассчитывать, что наши дети чудесным образом проявят сострадание, уважение, силу духа, твердость характера, уверенность в себе, безусловную любовь и доверие. Думаю, я изложила свою мысль предельно ясно.

Каждый человек — это микрокосм, а наш мир — макрокосм. Если вы хотите узнать, какими путями идет развитие людей, вам достаточно открыть местную газету или посмотреть последние новости. Истории, которые мы видим, — это наши истории. Это энергетическое отражение того, что происходит внутри нас. Каждая мысль, чувство и поступок ведут нас по пути. В этом есть положительная сторона: каждый из нас сам творит свой путь... просто мы должны это осознавать!

Когда мы поймем, что с нашими детьми все в порядке и их незачем исправлять, мы сможем прийти к пониманию того, что плохих детей не бывает. Есть только нераскрытые, и именно мы мешаем им раскрыться. Они — изумительные существа, в действительности обладающие более высокой осознанностью, чем мы.

Я не утверждаю, что мы намеренно ставим перед собой цель притеснять и ограничивать своих детей. Однако мы не до конца понимаем, с кем имеем дело. Возможно, оттого, что наша жизнь трудна и полна других хлопот, о воспитании детей мы или не задумываемся, или просто не находим времени, чтобы узнать о нем больше. К моему удивлению, значительную часть аудитории на моих лекциях составляют бабушки и дедушки, обеспокоенные тем, что их внуки не получают дома того, что необходимо им для нормального развития. Они не знают, как это донести до своих детей, опасаясь показаться навязчивыми. Не правда ли, получается интересная картина? К счастью, мы способны и вдохновлять своих детей, а научиться этому никогда не поздно!

Пора проснуться и рассмотреть все те горы ложных убеждений, с которыми мы живем, в которые веруем и которые передаем своим детям. Я не собираюсь винить в этом наше общество, поскольку не хочу привносить еще одно суждение в этот и без того полный хаоса мир. Однако я полагаю, что изменения, которых мы добиваемся, следует начинать с самих себя: мы должны исцелить свою душу, пробудиться, жить и воспитывать детей осознанно.

После того как мы рассмотрели базовые принципы, давайте перейдем к конкретным практическим методам.

В последние годы главным лейтмотивом моих бесед с родителями на тему дисциплины был вопрос борьбы за власть. И это не удивительно, поскольку наш мир буквально ею пропитан. Куда ни глянь, в политике, экономике, взаимоотношениях между людьми, медицине, любой другой сфере жизни все стремятся подчинить окружающей своей воле, устроить все по-своему — так, будто это единственный возможный вариант! Когда это принимается бесчинствовать, поток жизни становится мутным и медленным, а развитие сознания большей частью зависит именно от эго. К чему это может нас привести?

Вопрос борьбы за власть я поднимаю на самых разнообразных форумах — от родительских собраний до учебных семинаров в крупных корпорациях. В корпоративном мире борьба за власть — достаточно серьезная проблема. Просто потому, что, хотя мы и носим дорогие костюмы и разъезжаем в дорогих машинах, на подобные ситуации, как правило, реагируем не мы, а живущий в каждом из нас пятилетний ребенок. Проводя занятия на эту тему, в самом начале я произношу такую фразу: «Уберите свой парус из-под их ветра». Иными словами, если никто не проявляет желания меряться силами, драка просто не состоится! Однако, проговорив эту фразу, крайне важно заглянуть вглубь и отыскать истоки конфликта.

Представьте, что вы соперничаете с человеком и я задаю вам вопрос: «Как бы ты поступил в этой ситуации, если бы оставался абсолютно честным перед собой?» Уверена, что, ответив искренне, вы рассказали бы мне о том, что попытаетесь подчинить этого человека своей воле. Да, конечно, вы бы выразились несколько иначе; но, прислушавшись к своим чувствам, поняли бы, что стремитесь именно к этому. Мы все запрограммированы подобным образом — так утверждает теория «око за око». Она гласит, что в нас сидит стремление свести счеты, свойственное пятилетним детям.

Вы, наверное, спросите: «А как бы поступил более осознанный человек?» Ответ звучит так: он придумал бы, как внушить своему сопернику ощущение большего могущества! Видите ли, все, кто испытывает потребность в борьбе за власть, в глубине души чувствуют себя слабыми и беззащитными. Вот так все просто. Будучи человеком осознанным, вы это понимаете и стремитесь помочь своему «оппоненту» почувствовать себя сильным и значимым.

Поэтому я предлагаю родителям, в семьях которых происходит непримиримая борьба за власть, сделать следующее:

1. Позвольте ребенку помочь вам. В чем именно, решите вместе с ним.

Он может сходить за покупками, полить цветы, заполнить чеки, организовать семейный пикник, помыть посуду, постирать свои вещи, приготовить ужин для всей семьи. Безусловно, варианты следует подбирать в соответствии с возрастом ребенка. Правда, у всех свои представления о том, какой возраст является подходящим. Я считаю, что, если ребенок способен открыть барабан стиральной машины, он уже может помогать вам развешивать вещи или складывать сухие; а если он достаёт до кнопок стиральной машины, то может сам постирать свою одежду. Это значительно облегчит вашу жизнь, когда придет очередной школьный праздник и ребенку понадобится надеть в школу белую рубашку. Он уже не будет спрашивать вас, где она висит, поскольку сам следит за своей одеждой!

Приведу еще один пример: у одного мужчины умерла жена, и он стал воспитывать сына один. Мальчик очень страдал, проявляя все меньше интереса к жизни... Он забыл о друзьях, забросил школу и спорт. Когда отец пришел на мой семинар и прослушал ту его часть, где я говорила об ощущении внутренней силы, он решил, что это может помочь его сыну. Теперь

оставалось придумать, как воплотить эту идею в жизнь. Отец владел небольшим магазинчиком, и ему пришло в голову попросить своего сына, чтобы тот помогал ему по воскресеньям. Мальчик согласился. Теперь отцу предстояло решить, какое поручение помогло бы сыну ощутить свою силу и значимость. Отец долго бился над этой задачей и наконец вспомнил о счетах. Отец рассказывал, что, когда он объяснил сыну, чего от него ожидает, на лице мальчика отразилось невероятное удивление: он вдруг осознал, какую ответственность отец на него возложил.

(Сделаю небольшое пояснение. Отец собрал все счета магазина, поручив сыну отобрать из них самые важные и срочные. Конечно, он оплатил бы их в любом случае. Но так рутинная операция приобретала несколько иной смысл. Когда мальчик просмотрел все чеки, отец подошел к нему и подписал их. Затем сын надписал конверты и отнес их на почту.)

Несколько недель спустя во время утренней пробежки отец случайно встретил одного из приятелей своего сына. По словам этого мальчика, сын рассказал друзьям о том, что стал в магазине совершенно незаменимым! Отцу было очень приятно это слышать. Вскоре жизнь мальчика вернулась в нормальное русло: в ней вновь нашлось место друзьям, учебе и спорту.

2. Рассказывайте детям о своих чувствах. Позвольте им поддержать вас.

Представьте, что вы сегодня немного не в духе, огорчены, расстроены. К вам подходит ребенок и спрашивает: «Мама (папа), что случилось?» Что ответит обычный родитель? Я задавала этот вопрос сотни раз, тысячам людей, и всегда слышала один ответ: «Ничего!» И в этом случае наши программы стоят нерушимо, как скала. Видимо, это одна из установок, которая передается веками, из поколения в поколение.

Но такой ответ совершенно неприемлем. Прежде всего, потому, что негативная установка с его помощью передается нашим детям. В действительности мы сообщаем ребенку о том, что проявлять чувства опасно и мы не желаем о них говорить. Следовательно, он также обязан сдерживать себя! Как психолог, могу вам сказать, что одной из самых серьезных проблем нашего общества стала эмоциональная холодность большинства из нас, истоки которой прячутся в детстве и системе воспитания.

Есть еще одна причина, почему не стоит давать такой ответ: Дети индиго наделены потрясающей способностью воспринимать и переживать чувства окружающих. А некоторые из них даже читают мысли. Как бы странно это ни звучало, тем не менее это так. Следовательно, своим ответом мы даем понять этим детям, что их чудесный дар, который способен преобразовать наш мир, никому не нужен, да и вообще не существует. Так мы окажем им, пожалуй, самую дурную услугу после медикаментозного лечения лекарствами вроде рита-лина. Я считаю, что СДВ можно расшифровать как Синдром Докторозависимых Взрослых, требующих от врачей лекарств, которые бы облегчили им жизнь.

Означает ли это, что на вопрос ребенка, почему вы ссоритесь с папой, вам следует ответить: «Потому что твой папа идиот»? Конечно, нет! Правда, вы можете сказать: «Мы с папой решили немного поспорить, и я пытаюсь справиться со своими чувствами». Ваши дети, ваши родные и близкие будут вам всегда доверять. Вы, наверное, слышали поговорку: «Истина делает вас свободным». Да, я понимаю, что такое сможет сказать только осознанный человек. Но разве не поэтому вы читаете эту книгу?

3. Дайте возможность своему ребенку научить вас чему-нибудь. Это может быть любой практический навык.

Приведу пример. Когда много лет назад я купила первый компьютер, на котором собиралась писать свою книгу, я ничего не понимала в технике и обратилась за помощью к дочери. И хотя она жила далеко от меня, на западном побережье, дважды в неделю мы

устраивали занятия по телефону. А потом одна из ее подруг сказала мне: «Хезер так нравится, что она стала вашим учителем!» Как вы думаете, это помогло ей почувствовать себя сильной и значимой?

4. Просите у детей совета.

Вы можете сказать: «Как ты думаешь, что мне надеть сегодня на работу?» Или: «Я поссорилась с подругой. Как думаешь, что мне теперь делать?»

Самое удивительное, что дети способны дать вам совершенно неожиданный совет, который вас очень порадует... если вы готовы его выслушать и если вы понимаете, что наши учителя порою бывают очень маленькими!

Прежде чем вы дочитаете эту часть и отложите книгу, я предлагаю вам взять чистый лист бумаги и записать пять шагов, которые вы предпримете на этой неделе, чтобы внушить своим детям ощущение силы и значимости. Через неделю снова откройте книгу и составьте план последующих действий. Помните, ничто не изменится, пока не изменитесь вы сами!

Собираем всех вместе: семейный совет

Семья в истинном понимании этого слова в наши дни почти исчезла с лица Земли. Как мы можем создать мир, полный любви и гармонии, если в наших семьях царит такая неразбериха? Мы настолько захвачены рутиной повседневной жизни, мы так быстро мчимся, ничего не достигая. Мы пытаемся выполнить то, что считаем своими основными обязанностями, — и похоже, что для большинства из нас, живущих в постмодернистском обществе, это погоня за всемогущим долларом! Да, я понимаю, что успеть нам нужно так много, а времени для этого так мало... хорошо, давайте на этом остановимся и не будем переходить к нашим личным историям. Я хотела бы рассказать вам об одном замечательном способе превратить свою семью в группу людей, объединенных любовью и уважением. Речь идет о семейном совете.

Когда мне впервые пришла в голову мысль о семейном совете, я вспомнила, как в детстве смотрела по телевизору с отцом какой-то фильм, в котором все жители городка собрались на большой совет. Эта старинная традиция все еще жива во многих городках. «Почему?» — спросите вы. По тем же причинам, что и обычай семейного совета: он рождает ощущение причастности, единения, принадлежности к группе, чувство поддержки. Это место, где каждый в безопасной обстановке может высказать свое мнение. Для обеспечения такой обстановки крайне важно, чтобы во время совета не звучало никакой критики. Лучше воспринимать его как «мозговой центр», где допускается только проявление творческих идей.

Семейные советы могут стать прекрасным инструментом решения проблем и чудесной формой домашнего досуга. Развлекательная часть встречи семьи очень важна, иначе на нее никто не придет! Став взрослыми, мы начинаем терять своих детей, когда забываем о собственном детстве, — мы забываем, каково это — быть ребенком или подростком, какие чувства нас обуревали в ту пору, когда наши собственные родители были для нас врагами! Помните? Стоит вам забыть, и вы окажетесь в стане врагов, именно с этого начинается ухудшение ваших отношений с детьми.

Я предлагаю вам несколько идей по проведению семейного совета:

— Кто: все без исключения члены семьи!

— Когда и где: проводите семейный совет еженедельно в одно и то же время и один и тот же день недели. Тогда все будут знать, что семейный совет — самое важное мероприятие недели

и все остальные дела следует планировать в другое время. Включите автоответчик и не поднимайте трубку. Это еще раз подчеркнет важность происходящего. Создайте обстановку, которая рождает ощущение тепла, безопасности и веселья.

— Что делать: отведите место на холодильнике или специальной доске, где вы будете вывешивать повестку дня семейного совета. Записывайте сюда все проблемы, накопившиеся за неделю. Правда, если Джонни перебросил свою маленькую сестренку через окно второго этажа и держит ее за ноги, пожалуйста, разберитесь с этим незамедлительно! Остальными вопросами можно заняться на совете, обсудив все возможные варианты решений.

Прежде чем начать заседание, настройте всех членов семьи на мирный лад, сообщите им, что ваша встреча должна пройти в спокойной и миролюбивой обстановке, решения должны быть конкретными, с четким планом действий по каждому вопросу.

Каждую неделю следует выбирать ведущего и секретаря. Задача ведущего — удерживать обсуждение в рамках заданной темы, а секретарь должен записывать ход обсуждения и принятые решения. Письменный протокол полезен в случаях, когда один из членов семьи желает освежить в памяти происходившее на совете.

Затем все члены семьи должны одновременно визуализировать конечный результат, которого вы добиваетесь: представьте его в виде короткого фильма в своей голове, который вызывает у вас чувство неподдельного восторга. Поддерживайте связь с родственниками в течение недели, пусть они поработают группой для «мозгового штурма», напоминайте им, чтобы они прокручивали этот фильм в одно и то же время (например, за ужином). Это поможет быстрее реализовать ваше решение и достичь желаемого состояния.

Завершайте совет совместными развлечениями. Не забывайте, что это самая важная часть. Без нее никто не захочет приходить на эти советы! Сходите в кино, закажите пиццу, поиграйте в любимые настольные игры.

Итоги

Вам вполне по силам создать уютное домашнее гнездо, где всегда царит веселье и смех, даже если временами у вас опускаются руки. Как я уже говорила, это просто, но совсем не легко. Для начала вы должны научиться осознанно относиться к себе и своим детям. Затем — понять, каким образом вы создаете свою реальность. Третий шаг — пребывание в настоящем моменте. Если вы установите со своим ребенком отношения, основанные на духовности, произойдет настоящее чудо!

Подросток Индиго

Бекки Энглер Хикс, доктор философии

Бекки Энглер Хикс — известный эксперт по вопросам воспитания с уникальным профессиональным опытом, мастерски владеющая целым рядом методик. Получив степень магистра по танцевальной терапии в Калифорнийском университете Лос-Анджелеса и окончив отделение психологии колледжа Маунт-Холиоке, она защитила диссертацию по пре- и перинатальной психологии в Институте последипломной подготовки в Санта-Барбаре.

Беки ведет свой интернет-сайт «Подготовка к материнству» и является директором компании Baby Bright Infant Learning. Она работала преподавателем танцевальной терапии в Вашингтонском университете города Сент-Луис и психотерапевтом в госпитале Барнс-Джуиш, где проводила консультации для младенцев, детей, подростков и взрослых. Ее семинары, где она обучала своим новаторским методикам, посетили более 400 детей и их родителей. Была консультантом по вопросам воспитания в центре материнства и детства Вилла Маджелла калифорнийского города Санта-Барбара, в настоящее время работает в Центре осознанного родительства города Сент-Луис. У нее две взрослые дочери, трое приемных детей и трое внуков. Всех своих детей она считает своими лучшими учителями.

Подростки Индиго — яркие, талантливые, впечатлительные и чуткие люди, которые испытывают потребность в личностном развитии: они хотят разобраться в себе, понять свои устремления.

Когда я занималась частной практикой по телесно-ориентированной терапии, мне представилась прекрасная возможность поработать с такими ребятами. Их приводили ко мне по разным причинам: одни искали выхода накопившейся творческой энергии, другие нуждались в помощи терапевта, чтобы справиться с депрессиями и стрессом. Многим помогали наши занятия, где мы делали упражнения, связанные с движениями и концентрацией на телесных ощущениях. Так мои подопечные учились определять, где в их теле располагаются негативные и позитивные эмоции, а затем высвобождать их в безопасной, спокойной обстановке. Со временем они находили в себе силы для самовыражения и открывали сильную, светлую, подлинную духовную часть себя. Это открытие давало импульс для дальнейшей учебы и личностного развития, которого не доставало многим из них. Им необходимо отыскать в своей душе источник мудрости и поделиться своими открытиями с другими.

Я заметила, что, будучи по природе людьми, склонными к невербальной коммуникации, они любят импровизировать, петь, играть, танцевать, рисовать, рассказывать истории, писать стихи. Часто они сетовали, что их не понимают родители и учителя, которые ограничивают их свободное творческое самовыражение, не создают условий для проявления и анализа своих чувств, не дают им возможности почувствовать жизнь во всей ее полноте. Для развития чувств таким подросткам необходимо видеть красоту природы, дома и в школе соприкоснуться с произведениями искусства, слушать музыку. Им нужно, чтобы их любили.

Многие Индиго, особо чувствительные к своим внутренним состояниям и внешним условиям, имеют травмирующий опыт, сформировавшийся как следствие происходивших в школе и дома негативных событий. Фундамент такого опыта закладывается в раннем детстве, когда определенные установки приводят к заниженной самооценке. Многие подростки вырастают, так и не выработав внутреннего ощущения безопасности и не научившись управлять своими чувствами, поскольку их родители были заняты своей карьерой и уделяли детям мало времени.

В таких случаях хорошо подходят методы арт-терапии: они выглядят привлекательно и предполагают индивидуальный подход к каждому пациенту. Работа с образами, дыхательные техники, рисование на песке, танцевальная, музыкальная и рисовальная терапия — все это очень живые и творческие методики, позволяющие легко поднять на поверхность материал из подсознания, заблокированный в теле, уме и душе. Эти техники могут принести огромную пользу подросткам Индиго, которые хотели бы знать правду о ранних годах своей жизни и почувствовать твердую почву под ногами. После этого им уже незачем загружать себя разными одурманивающими веществами, которые блокируют осознанность. Некоторые из моих клиентов выходят на воспоминания о своей жизни в утробе матери, о сложных родах, о том, что они были нежеланными детьми. Другие вспоминают, что их мать пила или курила, что их рожали и воспитывали без любви.

Доверившись мне как психологу и фасилитатору, они перестают бояться происходящего. Тогда они могут естественно и легко дойти до самых глубинных истоков своей боли. В процессе терапии можно стереть ранние негативные воспоминания, используя внимание и намерение. Такое эмоциональное высвобождение каждый клиент должен проводить осознанно и в удобном для себя темпе. Доступ к травматичным переживаниям младенчества и раннего детства становится для подростков процессом открытия самого себя. Освобождение от блоков и негативных переживаний прошлого приносит пациенту огромное облегчение. Это помогает исцелить травмы, нанесенные личности в предыдущие годы.

Подростковый возраст — лучшее время для самоанализа, личностного роста и терапевтического воздействия, которое может предотвратить появление эмоциональных проблем в будущем. Спонтанная невербальная, образная, телесно-ориентированная работа раскрепощает подростков-Индиго и становится для них источником пополнения жизненной энергии. Поскольку они, как правило, относятся к типу людей с ведущим правым полушарием, естественная творческая деятельность приносит им огромную пользу, давая возможность развиваться в своем собственном темпе, умиротворяя и открывая непосредственный доступ к Источнику. Кроме того, с помощью арт-терапии можно провести энергетическое очищение организма, что укрепляет здоровье, способствует восстановлению целостности и позволяет интегрировать эмоции.

Я и сама — Индиго. У меня две взрослые дочери-Индиго и двое таких же внуков. Я хорошо знаю все наши секреты и тонкости. Всю жизнь я интуитивно понимала свои личные склонности, что определило творческий характер моей работы. Мое внимательное отношение к окружающим и веселый нрав всегда нравились моим близким и клиентам всех возрастов, которые испытывают потребность в сочувствии и стремятся к открытости. Каждый из нас нуждается в методах творческого самопознания, которые позволили бы ему раскрыть свою уникальность и дарования. Пусть нас всегда окружает красота. Пусть нас не покидает вдохновение, на какой бы ступени развития мы ни стояли!

Питательные вещества, полезные Детям Индиго

Говард Пейпер, доктор медицины

Доктор Говард Пейпер — общепризнанный эксперт по холистической медицине. Его опыт в сфере медицины и целительства охватывает более тридцати лет. Он натуропат, автор книг, лектор, консультант периодических изданий и ведущий радиопередач.

Говарда выдвигали на Пулитцеровскую премию, он написал множество книг по питанию и здоровому образу жизни, в том числе двенадцать бестселлеров:

«Диета при СДВ и СДВГ!»

«Цеолит: природный адсорбент тяжелых металлов» «Иммунитет к вирусам и гуминовая кислота» «Секреты молодости (от А до Я)» «Правильное питание для большого гольфа» «Натуральная диета для активной жизни» «Натуральные рецепты для улучшения сексуальных отношений» «Укрощение рака» «Суперпитание для собак и кошек»

Доктор Пейпер является соведущим популярной телепередачи «Партнеры по исцелению». Полное представление о его выдающихся достижениях вы можете получить, посетив веб-сайт www.walkthetalkproductions.com.

Какие питательные вещества нам действительно нужны? Мы должны есть только то, что нам на самом деле необходимо. Большинству людей нужны микроэлементы, энзимы, способствующие пищеварению, полисахарид-пептиды и основные жирные кислоты. В остальном каждый из нас индивидуален.

Прием отдельных витаминов и минеральных добавок — к примеру, магния, цинка или витамина B12 — может быть показан, если у человека есть признаки их дефицита. Но чтобы избежать дисбаланса в биохимии вашего организма, который может возникнуть при неконтролируемом приеме различных пищевых добавок, следует принимать натуральные полноценные комплексы, сохраняющие естественный баланс (гомеостаз).

Полисахарид-пептиды (PSP)

Одной из причин нарушения способности к концентрации у многих детей и взрослых является недостаток питательных веществ, которые позволяют мозгу преодолевать защитный гематоэнцефалический барьер. Работа мозга зависит от особых химических веществ — нейротрансмиттеров, — которые действуют как электрические переключатели для передачи информации и в конечном счете отвечают за все функции тела. Если мозг испытывает недостаток в нейротрансмиттерах, если отсутствуют питательные вещества, необходимые для их образования, происходит биохимический аналог короткого замыкания.

Полисахарид-пептиды (PSP) — это натуральный пищевой комплекс, который улучшает работу головного мозга, стимулирует процесс регенерации клеток, пищеварение, метаболизм, восстанавливает баланс сахара в крови и общий гомеостаз. Согласно предварительным результатам клинических исследований, проведенных медиками Таиланда, Малайзии и США, прием этого комплекса приводит к значительному улучшению состояния детей и взрослых, которым были поставлены диагнозы СДВ и СДВГ.

Микроэлементы

Считается, что для здоровья и нормального развития человеческому организму необходимы как минимум одиннадцать микроэлементов. Среди них — медь, железо, цинк, кобальт, йод, молибден, магний, селен, хром и фтор. Недостаток микроэлементов может привести к повышенной тревожности, ухудшению внимания и памяти. Тяжелые депрессии, поражающие каждого сорок восьмого американского подростка, связаны с недостатком меди, молибдена, ванадия и цинка. Недостаток меди и хрома может привести к нарушениям на клеточном уровне и повышению содержания сахара в крови, которое в свою очередь приводит к агрессивности, перепадам в настроении, вызывает чувство усталости и раздражительность. Полноценный и грамотный прием микроэлементов — залог здоровья.

Минеральные вещества — это строительный материал, фундамент. Соединяясь с водой, они образуют электролиты, в которых зарождается искра жизни.

Энзимы

Энзимы играют важную роль в поддержании чистоты внутри организма. Они дают здоровье, молодость и силу.

Без них не усваиваются ни протеины, ни витамины, ни минералы. Выполнив свою функцию, энзимы разрушаются, поэтому их запас следует постоянно пополнять. Приготовленная пища опустошает запасы энзимов, истощая ценную «рабочую силу» тела.

Энзимы вырабатываются в поджелудочной железе. С каждым приемом обработанной и приготовленной пищи, задействующим запасы энзимов, поджелудочная железа все больше устает. Это повышает нагрузку на иммунную систему и может усугубить симптомы СДВ/СДВГ. Сырая пища содержит собственные энзимы, но в процессе приготовления они уничтожаются. Следовательно, пища не может быть переварена, пока поджелудочная железа не выработает пищеварительные энзимы. Непереваренная пища в кишечнике является питательной средой для развития бактерий и паразитов. Более того, при нарушениях в процессе пищеварения не происходит расщепления протеина на свободные аминокислоты, которые в свою очередь вырабатывают серотонин, способствующий правильной работе мозга.

Незаменимые жирные кислоты

Вы много слышали о низкокалорийных диетах и, наверное, думаете, что жир — худший враг нашего организма. Но это не совсем так. Есть жиры (о них часто забывают), которые являются жизненно важными для нашего организма: это омега-3 и омега-6, или ненасыщенные жирные кислоты (НЖК). Организм не способен их вырабатывать, и, следовательно, мы должны принимать эти кислоты вместе с пищей. Многие люди испытывают недостаток ненасыщенных жирных кислот, поскольку в их рационе недостаточно соответствующих продуктов питания.

НЖК помогают передавать нервные импульсы, что необходимо для нормального

функционирования головного мозга. Таким образом, они имеют непосредственное отношение к лечению людей, страдающих СДВ/СДВГ. Мозг на 60 % состоит из жиров. И если тело, на 75 % состоящее из воды, для выживания нуждается в ежедневном пополнении ее запасов, то мозгу необходимы ненасыщенные жирные кислоты. Кроме того, НЖК играют важную роль в работе сердечно-сосудистой системы и энергообмене. Они помогают нам справиться с нервным напряжением. Они улучшают состояние кожи, репродуктивную функцию, повышают зрение, влияют на множество других систем нашего тела.

Ненасыщенные жирные кислоты нужны всем без исключения, но людям, страдающим СДВ/СДВГ, принимать их не просто желательно, а крайне необходимо.

Зелень

Темно-зеленые листовые овощи, хлорофилл, сине-зеленые водоросли, ламинария, спирулина, пырей и овес содержат вещества, которые укрепляют иммунную систему. Зелень обеспечивает основные потребности организма в магнии, кальции, других микроэлементах и питательных веществах.

Морские водоросли — ламинария, спирулина, сине-зеленые водоросли — являются прекрасным источником питательных веществ. Даже в небольших дозах они снабжают наш организм витаминами, минералами, микроэлементами, аминокислотами, простыми углеводами, энзимами, жирными кислотами, каротеноидами и хлорофиллом. Содержащиеся в них протеины легче расщепляются и усваиваются нашим организмом, чем протеины мяса и овощей.

Цеолит

Цеолит — удивительный кристаллический минерал, обладающий способностью адсорбировать различные газы, влагу, нефтепродукты, тяжелые металлы, микродозы радиоактивных элементов, которые, попав в организм, могут вызывать СДВ/СДВГ, аутизм, рак, синдром хронической усталости, фибромиалгию и другие заболевания.

Исследования показали, что цеолит по своему строению обладает высокой способностью поглощать свинец, кадмий, мышьяк, ртуть и другие потенциально опасные металлы, которые способны вызывать аномалии в поведении, обнаруженные у людей, страдающих СДВ/СДВГ. Благодаря процессу ионного обмена цеолит способен понижать уровень содержания тяжелых металлов в организме человека. Но что самое интересное, этот минерал убирает токсины в определенном порядке. В первые несколько недель он выводит тяжелые металлы; затем переходит ко второстепенным токсинам, в том числе пестицидам, гербицидам и синтетическим веществам.

Гуминовая кислота и вирусы

Нам известно более 42 000 вирусов, и ученые открывают все новые их разновидности. Но хорошо изучено менее 3 % вирусов. К ним относятся те, что вызывают корь, ветрянку, грипп,

бородавки, опоясывающий лишай, простуду и бронхит — то есть самые распространенные детские заболевания. Вирусы могут негативно воздействовать на человеческий организм и таким образом влиять на способность ребенка справляться с другими стресс-факторами, в том числе СДВ/СДВГ.

Иммунитет к вирусам — это способность иммунной системы предотвращать их проникновение, защищаться от них, нейтрализовывать и выводить их из организма. Этого можно достичь многими способами: укрепить иммунную систему здоровым образом жизни, правильным питанием, пищевыми добавками; можно повысить уровень иммунитета при помощи естественных имму-номодуляторов; а можно бороться с вирусами естественными противовирусными препаратами.

По мнению многих ученых, гуминовая кислота — прекрасное средство для борьбы с вирусами. Она создает вокруг вируса оболочку и препятствует его размножению или проникновению в здоровую клетку (такие вещества называются «ингибиторами слияния»). После этого вирусы становятся уязвимы перед атаками иммунной системы. Гуминовая кислота обладает еще одним удивительным качеством — предупреждать иммунную систему о проникновении вирусов или возбудителей болезней, регулировать и укреплять защитные механизмы организма.

Ароматические масла

Ароматические масла — старинное средство, применяемое в пищевой и энергетической терапии, заново открытое в начале 1930 годов. Они воздействуют на глубинные части нашего сознания и тела, отвечающие за эмоции. Поэтому ароматерапию нередко относят к разделу эмоциональной медицины, которая работает с глубинными чувствами, воздействующими на нашу повседневную жизнь.

Есть несколько ароматических масел, которые показали неплохие результаты при лечении СДВ/СДВГ. Одна из композиций масел помогает непоседливым детям сосредоточиться, собраться с мыслями, контролировать свое внимание, которое то и дело отвлекается на посторонние предметы. Разработаны композиции, снимающие стресс, напряжение и забывчивость.

Итоги

Я полагаю, что лекарства, применяемые при СДВ/ СДВГ, слишком часто используют не по назначению — для «улучшения способностей» детей, от которых родители ждут хороших оценок на экзаменах. Избыточное использование лекарственных препаратов в современном обществе — печальное свидетельство все возрастающего давления, испытываемого нашими детьми, которым необходимо преуспеть и показать результат любой ценой — даже ценой применения медикаментов, воздействующих на психику. Я считаю, что устойчивые результаты мы получим, уделив основное внимание сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Что такое исцеление звуком?

Карин Ричардсон-Мидс, доктор медицины

Карин Ричардсон-Мидс — клинический директор Института звуковой терапии — SETI (Sound Entrainment Therapies Institute). В 2007 году Национальный институт здравоохранения выделил ей грант на новаторские медицинские исследования по созданию современных программ, которые будут применяться на Ранчо «Sky of Dreams» — развлекательно-учебном центре для детей всех возрастов.

Новаторская методика института SETI «Звуковой нейро-технологический протокол» безопасна и удобна в применении. Специальное компьютерное оборудование, снабженное программным обеспечением, воздействует на скорость звуковых волн, воспринимаемых мозгом и телом. Результат напоминает «форматирование» мозга, как следствие — у человека улучшается сон и повышается жизненный тонус в дневное время. У детей возрастают способности к обучению, улучшается речь и память, изменяется поведение, растет уровень осознанности.

Как у нас принято решать проблему гиперактивности детей? Чаще всего их ведут к врачу, который ставит им диагноз и прописывает таблетки. Но для кого это делается — для детей или родителей? Существуют ли другие пути? Можно ли излечить от такого поведения? Исправить его как-то иначе, не прибегая к лекарственным препаратам, воздействующим на психику? Многие считают, что можно.

В первой книге о Детях индиго мы с Джен четко указали на то, что многим таким детям ставят диагноз СДВ и СДВГ — число таких случаев настолько велико, что это уже похоже на эпидемию! И мы, и наши авторы постарались объяснить, почему это происходит. Многие сходятся на том, что большинство этих детей не страдают никакими отклонениями, а наблюдаемые у них симптомы — это проявление развивающегося сознания, которое просто не готово к жестким правилам устаревшей системы образования и авторитарным принципам воспитания, проповедуемым многими родителями. Им скучно, они проявляют упрямство. Чтобы привлечь внимание и выплеснуть свое недовольство, они пускаются во все тяжкие.

Но у некоторых детей действительно присутствуют симптомы СДВ И СДВГ. У них очень серьезные проблемы с обучением, которые граничат с аутизмом. Что делать в этом случае? Индиго не застрахованы от таких расстройств, но специалисты обнаружили одно замечательное свойство, присущее этим детям: они поддаются немедикаментозному лечению гораздо лучше, чем люди других поколений. В сущности некоторые из них сломали все наши представления о том, «на что способны дети» в процессе лечения.

Могут ли они отыскать точки равновесия самих себя? Способны ли они излечиться от настоящего психического расстройства? Возможно, это поколение изменит наши представления о том, что такое настоящая «самопомощь»? Читайте дальше, ибо наш следующий автор расскажет вам о том, чего вы никогда не слышали и чего уже не сможете забыть. Индиго обладают прекрасной интуицией... даже те из них, кто не совсем здоров.

Национальный институт здравоохранения получил рекомендательные письма от нейрохирургов и травматологов, подтвердивших высокий профессиональный уровень Карин во многих областях медицины, который позволяет ей возглавить исследовательскую группу по вопросам лечения СДВГ и аутизма. Если сконцентрироваться на лечении напряжений в теле, головоломка этих расстройств начинает складываться сама собой и выстраивается в цельную

картину.

Группа под руководством Карин изучает вопросы нейротокси-кологии окружающей среды, патологий речи, взаимосвязи эндокринной и аутоиммунной систем с работой нейротрансмиттеров головного мозга в различные периоды развития ребенка и, наконец, разрабатывает специальную диету для мозга, позволяющую улучшить способность к обучению.

Для детей, имеющих проблемы с обучением, время, проведенное на Ранчо, станет незабываемым переживанием.

В Безмолвии мы слышим Звук Любви. С него начинается любое исцеление.

Семья ожидает приема детского врача, расположившись в небольшой уютной приемной. Налево от нее видны двери, ведущие в залитую солнечным светом игровую комнату. Посетители, приехавшие в Сан-Диего с восточного побережья, ожидают очередного приема, которые назначаются каждые полгода. Помощник развлекает мальчика, пытаясь подготовить его к общению с врачом и избежать истерик, которыми сопровождались предыдущие визиты.

Его усилия увенчались успехом, и ребенок в прекрасном расположении духа, напевая веселую песенку, следует к кабинету врача. Доктор Виола Фриманн пару секунд испытующе смотрит на ребенка, затем поворачивается к сидящей за фортепиано пианистке и просит ее сыграть пьесу, которая соответствует внутреннему настрою мальчика. Кабинет заполняется прекрасными звуками, и ребенок начинает расслабляться. Его тело становится менее напряженным, на лице появляется подобие улыбки, он охотно забирается на кушетку в ответ на предложение доктора Фриманн.

В течение сеанса доктор еще несколько раз просит пианистку сыграть что-нибудь, приглашая тело и сознание ребенка «погрузиться» или настроиться на каждую новую мелодию и ритм. Не торопясь и очень мягко, доктор Фриманн проводит сеанс краниосакральной терапии, гармонизирующий внутренние ритмы сердечнососудистой, дыхательной и вегетативной нервной систем в организме ребенка. Такой метод лечения оказывает глубинное целительное воздействие. В этом кабинете это случается много раз за день.

Глубинная настройка

По словам доктора Фриманн, обращение к глубинным ритмам тела и сознания ребенка, приведение их в гармоничное состояние воздействует и на базовые костные структуры организма. В свои восемьдесят два она полна жизненных сил и держит в тонусе всех подчиненных. На ее британском акценте и приверженности строгим правилам держится лечебный центр площадью 30 000 квадратных метров, где проводится нейроразвивающее исцеление детей. Я вдруг вспомнила директрису британской школы-пансиона, где я училась, и тут же почувствовала себя как дома.

Исцеление всего организма, вплоть до костной системы, — главная цель, которую ставит перед собой Остеопатический центр для детей и родителей.

Можно провести любопытные параллели между устройством фортепиано и человеческим скелетом. Если в процессе производства резонансная дека фортепиано изготовлена правильно, она образует основу, или костяк, инструмента, отражая и обогащая издаваемые струнами звуки. Если же в фортепиано вначале помещают струны, они оказывают большое давление на дека, и для нормальной работы инструмента их необходимо регулярно настраивать. А чтобы настройка

продержалась достаточно долго, необходим настройщик с очень сильными руками, который смог бы растянуть струны.

Здесь нужна рука хорошего мастера, способного «настроить темперамент» именно этого фортепиано, для чего следует заняться первой октавой инструмента. Настройщик тратит много времени и сил на то, чтобы поочередно настроить каждую клавишу первой октавы. Большинство клавиш бьют по трем отдельным струнам, которые должны звучать в унисон, то есть созвучно друг другу, иначе эта клавиша будет издавать фальшивые звуки. Когда настройка первой октавы завершена, ее тональность становится образцом для настройки остальных октав, долей и четвертей фортепиано. Ухо мастера вслушивается в шумы и биения, а не только в сам звук.

Для «настройки» тела ребенка, который переживает внутренний разлад, необходимо гармонизировать частоту колебаний всех ритмов тела, привести их в соответствие друг с другом. Этот процесс начинается со звуковой деки организма — костной системы. Такова суть остеопатического лечения. Каждое прикосновение руки мастера несет в себе огромный целительский опыт, который помогает доктору Виоле Фриманн в ее ежедневной практике. Вначале она слушает ребенка, наблюдает за ним, пытается почувствовать его темперамент, затем приглашает его на кушетку и при помощи музыки в сочетании с остеопатией приводит его тело в гармоничное состояние. Такое лечение, если проводить его в раннем возрасте и регулярно, позволяет настроить и другие «ноты» (решить другие проблемы), связанные с состоянием здоровья ребенка.

Частая настройка

Мой отец был настройщиком фортепиано, и я помню, как за ужином он иногда сокрушался, что настраивал великолепный инструмент, который вскоре потребует новой настройки — только потому, что в первые годы после изготовления его ни разу не настраивали. Можно ли здесь провести параллель с детским здоровьем? Если в первые дни и месяцы после рождения «настроить» организм младенца на гармоничную работу, возможно, он вырастет более здоровым и энергичным? Многолетний опыт работы доктора Фриманн показывает, что это так.

Мой отец был и отличным оперным певцом. Когда он сменил специальность и стал настройщиком фортепиано, его слух сослужил ему отличную службу. Сейчас, когда ему восемьдесят восемь, он по-прежнему полон сил и жизнерадостен. Его добрый, спокойный нрав располагает к неспешной беседе. Его голос и руки направляли меня по жизни. Я считаю его своим Мастером.

Настраивал ли он себя так, как ему приходилось настраивать фортепиано? Существует ли взаимосвязь между музыкой и телесным здоровьем? Благодаря опыту работы в качестве логопеда и терапевта я с радостью могу ответить на этот вопрос громким «да».

Я тоже работаю в Остеопатическом центре для детей и их родителей, и мой кабинет находится в нескольких метрах от кабинета доктора Фриманн. В своей практике я использую звуковую терапию, которая позволяет восстанавливать у детей слух и речь. Как логопед и психотерапевт, я использую специальное компьютерное оборудование и музыкальные программы, которые помогают детям прислушаться к своей костной системе. Таким образом, мы настраиваем ритм и частоту их дыхания. Происходит вовлечение и активизация работы обоих полушарий головного мозга, а музыкальные программы настраивают разбалансированные системы детского организма на синхронную совместную работу. В процессе лечения дух ребенка примиряется с телом.

Такая терапия дает ему возможность прислушаться к самому себе, поскольку звуки вначале проходят через кости. Как следствие, у ребенка появляется желание учиться и общаться с другими людьми. Именно здесь, в глубинной неподвижной точке, может начаться исцеление ребенка от аутизма. Аутичный ребенок закрылся от мира. Звуки кажутся ему слишком давящими, он отгораживается от них психологически или физически. Пробуждение желания слушать нельзя форсировать. Можно мягко пригласить ребенка прислушаться к себе через проводимость всей костной системы. Это явление получило название «прецессия».

Путь к исцелению

Основой терапевтической методики «Путь к исцелению», используемой в Институте звуковой терапии и интегративной медицины, стала жизнерадостная музыка Моцарта, которую пациенты слышат через специальные прецессионные наушники.

Профессиональные программы по обработке звука накладывают на музыку Моцарта особые фильтры. Кроме того, в процессе прослушивания время от времени включается функция, которая резко повышает громкость звука. Это делается для тренировки мелких мышц среднего уха. С ослабленными и нетренированными мышцами ухо не способно отсеивать посторонние шумы, что мешает ребенку сосредоточиться. Сильные мышцы могут четко передавать высокочастотные звуки речи в мозг, который в свою очередь учится правильно их интерпретировать.

Эта методика является частью комплексного подхода к лечению детей в Институте звуковой терапии. У нас собрана огромная библиотека специальных программ, и для каждого ребенка наши консультанты подбирают индивидуальный набор треков, которые записываются на iPod. Затем этот iPod вместе с прецессионными наушниками выдается для домашнего пользования.

Настройка и гармонизация глубинных структур

Поскольку наши маленькие пациенты приезжают к нам со всего мира, мы обучаем их родителей пользоваться iPod'ом, что позволяет продолжить курс лечения в домашних условиях. О дальнейшем ходе событий мы узнаем из еженедельной переписки по электронной почте, которую ведут наши консультанты по звуковой терапии. Они не пытаются ускорить процесс. Созревание и неврологическое формирование ребенка проходит свои стадии и этапы.

Звуковые терапевты знают, что паузы меж слов не менее важны, чем сами слова. Паузы помогают создать ритм, который и образует слышимые вами звуки. Движение — это звук, который вы можете увидеть. Звуковые методики, впервые разработанные доктором Альфредом Томатисом много лет назад, в наши дни получили широкое распространение благодаря усилиям специалистов по обработке звука. Если родители проводят с ребенком регулярные занятия в домашних условиях, даже в самых сложных случаях со временем мы наблюдаем улучшение.

Кости представляют собой структуру, которая влияет на состояние нашей кровеносной, иммунной и эндокринной системы. Луиза Хей считает, что костная ткань отображает наши глубинные убеждения о самих себе — то, что мы думаем и как заботимся о своем теле и духе. Если основные структуры нашего организма сбалансированы, мы ощущаем себя спокойно,

уравновешенно и уверенно. Если же гармония нарушена, возникает умственное напряжение и дискомфорт. Мышцы теряют эластичность и способность расслабляться, разбалансированные и аритмичные движения отражаются на теле.

Когда наша базовая костная система (резонансная дека нашего тела) настроена должным образом, мы, без преувеличений, способны вдыхать жизнь полной грудью. Мы можем расслабиться и довериться потоку жизни. Мы здоровы и гармоничны. Наши голоса — это звуковое отображение состояния нашего здоровья.

С каждым днем нам становится все проще выражать свои мысли и чувства. Наши голоса могут стать музыкальными инструментами, с помощью которых мы выражаем доброту и благодарность за это чудо — дар речи.

Внутренние изменения

Что такое исцеление звуком? Пока наши пациенты во всех уголках Земли играют в свои тихие игры и всем телом слушают через наушники подобранную для них музыку, в них происходят внутренние изменения. Ежедневные занятия по часу в день способствуют перестройке нервной системы. Это создает условия для умственного и эмоционального созревания. Подобно солнечному свету, чудо звука сопровождает нас повсюду. А современные технические средства могут вернуть нас к той неподвижной точке, что находится в самой сердцевине нашего существа. Исцеление происходит и в кабинете доктора Фриманн, и в домах наших пациентов. Звуковая гармония открывает перед нами огромные возможности.

Нам предстоит еще многое узнать. Целое поколение детей вырастает с большими психологическими проблемами: им тяжело учиться и они не слышат свой внутренний голос. Пробудить потенциал, заложенный в каждом ребенке, означает научить его прислушиваться к себе и различать свой подлинный голос. Голос способен воспроизвести только то, что может услышать наше ухо.

Верните своему ребенку удивительное чудо познания. Мы приглашаем вас присоединиться к нашему хору и создать вместе с нами общую симфонию.

Все это о том, как научиться любить. Энн Кэллэган

Энн Кэллэган закончила Лондонский колледж практической гомеопатии. Переехав в Ирландию, она открыла там частную гомеопатическую практику и специализировалась на лечении детей. Со временем она начала преподавать гомеопатию, стала действительным членом Ирландского общества гомеопатов и директором Ирландской школы гомеопатии. В 2000 году, закрыв частную практику, она в сотрудничестве с племянниками Беном и Микой занялась разработкой и производством серии специальных эссенций для детей. Эти препараты, получившие название «Эссенции Индиго», предназначены для снятия эмоционального напряжения и решения энергетических проблем новых детей и их родителей.

Когда я училась в колледже, мне в руки попала книга, в которой утверждалось, что человечеству предстоит совершить грандиозный скачок в сознании, а для осуществления этого преобразования на Земле появятся особые дети. Автор писал, что они будут рождаться просветленными, а их энергия изменит мир. Эти слова произвели на меня глубокое впечатление, и я решила посвятить себя работе с детьми.

Я закончила колледж, основала клинику для детей и стала ждать, когда на пороге моего кабинета появятся маленькие будды. С каждым днем мое разочарование росло. Дети, с которыми мне доводилось работать, вовсе не походили на благостных, миролюбивых будд. Это были маленькие динамо-машины с целым букетом самых разнообразных синдромов и заболеваний. Постепенно я поняла, что дети, с которыми мне доводилось работать, и были предвестниками появления просветленных. Они готовили почву. С тех пор как я прочла ту книгу, прошло почти двадцать лет, и могу сказать, что мы продвинулись на этом пути, но впереди ждет еще много испытаний. Мне хотелось бы поделиться с вами тем, чему я научилась у этих детей.

Доверяйте им

Я помню тот день, когда Шон (имя изменено) пришел ко мне на прием. Ему было девять лет, и каждую ночь он мочился в постель. Он уже посетил множество врачей и перепробовал самые разные лекарства, но ничто не помогало. Мама Шона была яркой и жизнерадостной женщиной. «Хорошая мама», — подумала я тогда. Она очень любила своего сына и страстно желала ему помочь, понимая, что состояние мальчика мешает его нормальной адаптации в обществе.

Едва переступив порог моего кабинета, Шон заметно сник, и на его лице можно было прочесть: «Ну вот, опять эти врачи». Он не стал изображать вежливой учтивости. Ему предстояло вынести еще одну консультацию.

Я понимала, что случай Шона будет не из легких, поскольку мальчик уже побывал у многих врачей. Я знала, что стандартные схемы лечения ему не подойдут, и начала с вопросов. То, что произошло затем, довольно сложно объяснить. Наши взгляды встретились, и между нами пробежала искра узнавания — вспышка энергии и контакта. Я взглянула на него еще раз. Скука исчезла с его лица, сменившись выражением интереса и воодушевления. Обычно я прошу детей описать свою семью, чтобы я могла составить представление об их жизни. Но на этот раз я

сказала нечто другое:

— Уверена, ты знаешь, что тебе нужно. А теперь нарисуй мне это.

Он опять широко улыбнулся. Я сразу узнала то гомеопатическое лекарство, образ которого он нарисовал. Я показала ему большую коробку, где стояло около двухсот баночек с гомеопатическими препаратами, и он быстро просмотрел все ее содержимое.

— Здесь его нет, — сказал он.

Тогда я достала другую коробку, и он быстро провел рукой по всем баночкам, стараясь почувствовать энергию, исходящую от препаратов. Его ладонь замерла над одной из баночек, он коснулся ее, а затем вытащил. Это было лекарство, которое он изобразил. Он подержал пузырек в руках, прикрыл глаза и слегка вздрогнул всем телом.

— Вот так лучше, — произнес Шон.

Так оно и было. В эту ночь его постель осталась сухой, и некоторое время спустя его мама сообщила мне, что они почти забыли об этой проблеме.

Шон стал для меня хорошим учителем. Он показал мне, что дети сами могут выбрать для себя лекарства, если мы им позволим. Он научил меня доверию. Мне следовало пересмотреть свои представления о том, что только я, профессиональный гомеопат, могу знать нужды этого ребенка. С тех пор моя работа изменилась: я не просто подбирала лекарства для своих пациентов, я стала партнером, сопровождающим их на пути к исцелению. От меня требовалось немного: создать для детей пространство, в котором они могли бы проявить свою интуицию, предоставить им несколько вариантов выбора и довериться процессу.

Мы знаем, что, когда этим невероятно одаренным детям позволяют самим выбрать себе занятие или еду, они очень живо откликаются на подобные предложения. Так что же нам мешает распространить право выбора и на вопросы, связанные с лечением? Я убеждена, что, если мы позволим детям прислушаться к своим истинным желаниям, они всегда узнают, что им нужно для собственного исцеления. Многих людей моего поколения заставляли глотать таблетки, поэтому мы полностью утратили связь со своей интуицией. Мы не чувствуем, что пойдет нам на пользу, а что повредит. С появлением этих детей, обладающих тонким чутьем, мы имеем возможность изменить эту ситуацию. У нас есть шанс воспитать целое поколение людей, способных исцелять самих себя.

После встречи с Шоном я на каждом приеме пыталась наладить контакт со своим маленьким пациентом. Опять и опять дети отвечали мне радостно и восторженно. Казалось, будто распахнулись двери — или кто-то включил свет. Наши души вдруг открывались друг другу. Передо мной прошло множество детей, с каждым разом я все лучше понимала их и то, как мы можем им помочь. Ощущения, которые переживает Ребенок Индиго в нашем мире, я бы сравнила с пребыванием в чужой стране, где говорят на незнакомом языке. Ваше тело находится здесь, а сознание отсутствует. Вы не пытаетесь вслушаться в беседу окружающих, пока к вам не обращаются на понятном вам языке.

Теперь, благодаря информации, собранной и распространенной усилиями таких людей, как Джен Тоубер и Ли Кэрролл, многие осознают, что эти дети пришли на Землю с определенной миссией. «Плохое поведение» и различные расстройства — это не их прихоть или причуда. Все симптомы и поступки этих детей имеют свою цель.

Любите их

В своей врачебной практике я все чаще стала сталкиваться со случаями, когда дети

становились неуправляемыми, у них проявлялись признаки различных расстройств, близких к аутизму. Как правило, эти нарушения очень трудно поддавались излечению. В ожидании появления маленьких будд я однажды спросила одного очень мудрого человека, чему дети пытаются научить нас своим поведением.

В ответ я услышала:

Безусловной любви, ибо вам она неведома.

То есть все расстройства и отклонения в поведении, которые мы наблюдаем у этих детей, должны приблизить нас, взрослых, к состоянию безусловной любви?

Да, любви без всяких условий. Представь себе, милая. Тебя любят независимо от того, какие оценки ты приносишь из школы, умен ты, начитан или вовсе не соответствуешь никаким общественным стандартам, вырастешь ли ты таким, каким тебя хотят видеть родители, или нет! Представь себе, милая.

Да, но как они будут нас учить?

Через ваш страх. Они поднимут на поверхность все ваши страхи, даже те из них, о которых вы и не подозреваете. Каждый страх, который вы отпускаете по своей воле, приближает вас к состоянию любви, к состоянию ребенка. Как только вы научитесь жить в состоянии любви и приятия, на Земле смогут появиться эти, как ты их называешь, маленькие будды.

Эти слова помогли мне отчетливо осознать, что я имею дело не просто с набором отдельных отклонений, но с поведением, которое призвано изменить институт семьи и все общество в целом.

Как-то я работала с трехлетним мальчиком, назову его Патрик, которому поставили диагноз СДВГ. Его родители сказали мне, что, по мнению врачей, через год, когда Патрику исполнится четыре и он пойдет в школу, ему следует начать прием риталина. Они хотели узнать, есть ли какой-то другой выход.

Патрик влетел в мой кабинет и стал носиться по нему как угорелый. Оборвав несколько листьев на фикусе, он живо вскарабкался ко мне на колени. Я посмотрела на его родителей. Они неподвижно застыли в своих креслах. Отец, слегка подавшись вперед, каждые пару секунд посылал сыну умоляющие взгляды, как бы приговаривая: «Веди себя пристойно — или мы уйдем отсюда». Похоже, это только раззадорило мальчика, и с каждой новой волной вибраций, исходивших от отца, ребенок начинал бегать еще быстрее.

Отец был учителем, и, видимо, сын своим поведением давил на самые больные места. Отцу казалось, что скоро оправдаются его наихудшие ожидания. Он и раньше видел таких детей, в школе это были самые плохие ученики. Отец думал: «Он не сможет сдать ни одного экзамена. Он станет изгоем общества и закончит свою жизнь на улице». Мама Патрика была медсестрой. Ее самые страшные сны могли стать явью. Ее любимое дитя будет принимать лекарства, а на школьных каникулах ему придется принимать препарат от депрессии — прозак. Она опасалась, что ее мальчик всегда будет особенным и никогда не станет нормальным членом общества.

Пару минут я наблюдала за этой немой сценой. Затем что-то во мне щелкнуло, и я обратилась прямо к Патрику:

— Ты знаешь, что твоя мама на самом деле тебя любит? Ты знаешь, что папа тоже тебя очень любит?

Эффект был такой, словно я проколола иголкой воздушный шарик. Родители откинулись назад в креслах, а ребенок посмотрел на меня, лег на пол и заснул.

Когда у детей возникают проблемы в поведении, родители часто испытывают настолько сильный стресс и усталость, что погружаются в свои страхи и перестают видеть главное. Дети откликаются на эту энергию страха и оценочных суждений, их поведение становится еще

невыносимее, порочный круг замыкается. Именно это я заметила у Патрика и его родителей. Этот круг можно разорвать, если напоминать себе, что вы всем сердцем любите своих детей, даже если вам не нравится их поведение. Детям нужно ежедневно повторять, что они любимы, что им ничто не угрожает, вы всегда рядом с ними.

Как сказал мне тот мудрец, мы очень мало знаем о безусловной любви, но нам следует ей учиться. Некоторые люди ошибочно полагают, что это означает вседозволенность — когда вы позволяете детям управлять вашей жизнью, делать только то, что им хочется, когда хочется, без всяких ограничений и уважения к другим людям. Это не так. Детей нужно воспитывать. Эти дети очень нуждаются в четких рамках поведения и твердой дисциплине.

Безусловная любовь — это когда вы любите своих детей такими, какие они есть, без всяких условий и ожиданий.

Иногда я сравниваю воспитание Индиго с посевом смеси, в которой перемешаны семена разных растений. Вы не знаете, какое растение вы выращиваете. Нет никаких инструкций. Просто вы должны делать то, что пойдет на пользу этому растению. В случае с Патриком волшебное воздействие оказали атмосфера любви и гомеопатические препараты. Уже через несколько месяцев мальчик пошел в школу, а риталин ему так и не понадобился.

Семья

Итак, Шон научил меня доверять, а Патрик показал, насколько важна любовь. Еще один урок, который я усвоила благодаря этим детям, — это важность исцеления всей семьи.

Когда я это осознала, мы с моими племянниками изготовили серию специальных эссенций для детей. В своей практике я по-прежнему просила детей самим выбирать для себя масла. Мне нравится такой стиль работы, а дети от него просто в восторге. Они превращаются в активных участников своего собственного лечения. Если ребенку уже поставлен диагноз и он прошел через множество врачей, как это было в случае с Шоном, то во время приема он будет сидеть с отсутствующим видом. Но стоит их приобщить к процессу, и они с энтузиазмом берутся за свое лечение.

Мой опыт показывает, что, подобрав эссенции для себя, дети часто возвращаются за препаратами для своих родителей, братьев и сестер. Иногда дети говорят, что они не хотели принимать никаких эссенций, а вот их папе или маме она нужна. Когда такое случается, родителей приходится долго убеждать. Мы, взрослые, часто бываем уверены, что с нами все в порядке, а лечить нужно ребенка. Однако новые дети не позволят нам пребывать в плену иллюзий. Если мы будем прятаться от собственных страхов, дети и дальше будут создавать хаос в нашей жизни, пока мы не возьмем ответственность на себя и не подключимся к процессу исцеления. Ведь у них есть своя миссия, и она становится все актуальнее.

Вот один из самых простых и эффективных способов включить в процесс всю семью — вы просите всех ее членов выбрать эссенцию для себя. Таким образом, каждый берет на себя ответственность за свою часть в энергетической мешанине, образующей семейный союз. С ребенка, «назначенного» больным, снимается тяжелый груз, и, как правило, одного этого бывает достаточно, чтобы напряжение начало спадать. Дома по несколько капель всех этих эссенций можно смешать в большой миске с водой. Так вы получите энергетический кондиционер для всей семьи.

Однажды, когда я рассказывала об этом методе на своем семинаре, одна мама сказала, что ее домашние никогда не собираются в доме все вместе — никогда! Они никогда не садились вместе за стол; телевизор смотрели каждый в своей комнате, из дому уходили в разное время. Еще несколько человек сказали, что у них дома происходит то же самое. Во всех этих семьях дети уже достигли подросткового возраста. Многие из этих родителей говорили, что днем дома не бывает никого из взрослых и детей из школы никто не встречает.

Это очень печально. Дети нуждаются в теплом, уютном, безопасном месте, где они могут отдохнуть, восстановить силы, повеселиться, поболтать, почувствовать себя частью этого мира. Все большее число подростков совершает самоубийства, решив свести счеты с жизнью, и наше общество обязано задуматься над тем, какой мир мы передаем своим детям.

Мой опыт показывает, что своим поведением эти дети подталкивают взрослых к тому, чтобы те занялись исцелением своего внутреннего ребенка. А это в свою очередь поможет взрослым лучше понимать потребности подрастающего поколения.

Когда достаточное число взрослых научатся чувствовать своих детей, мы сможем посмотреть на этот мир их глазами и изменить его. Мы ощутим боль, которую причиняем детям. Мы осознаем, как подавляем и притесняем их, мы ощутим те страхи, которые порождаем в их душах. Мы осознаем их потребности и постараемся их удовлетворить. Мы прислушаемся к их мудрости, будем смеяться и любить вместе с ними. Мы станем свободны, как они.

Давайте, маленькие будды... мы почти готовы.

Глава пятая. ГОВОРЯТ ИНДИГО И ИХ РОДИТЕЛИ

Как вы, наверное, догадываетесь, самое большое количество посланий мы с Джен получили именно от Индигои их родителей. Эта тема стала чрезвычайно популярной, и два года назад, когда мы обратились к людям с призывом присылать свои статьи, на нас обрушился поток из десятков — нет, сотен — статей. Для этой книги мы отобрали лишь некоторые из них.

Поскольку заключительная часть нашей книги отведена Индиго и их родителям, мы хотели бы представить вашему вниманию альтернативный взгляд на будущее современной молодежи.

Вы слышали последние новости?

Знаете, что творится в школах? Какое там царит насилие?

Вы обеспокоены тем, что ожидает нашу молодежь?

Замечательно, но, возможно, вам стоит ознакомиться с фактами. Пора разобраться, как устроена «машина ужасов», которую нещадно эксплуатируют средства массовой информации, привлекающие внимание только к плохим новостям с трагическим оттенком.

Это стала замечать широкая общественность

Мы представляем вам отрывок из небольшой статьи Джона Клауда, опубликованной в журнале «Time». Он ведет колонку под названием «Белая ворона», и, как вы, наверное, догадываетесь, представленная им точка зрения несколько отличается от общепринятой. В статье говорится именно о том, о чем мы писали на страницах этой книги! Достаточно взглянуть на ее подзаголовок: «Получены убедительные доказательства того, что подростки становятся умнее. Может ли мозг подростков эволюционировать?»

Итак, гипотеза, о которой мы так много говорили, представлена на всеобщее обозрение. Задумайтесь над фактами, которые журналист «Time» излагает на страницах этого популярного издания.

Родители, расслабьтесь. Получены убедительные доказательства того, что подростки становятся умнее

Может ли мозг подростков эволюционировать?

Журнал «Time», 9 апреля 2007 года Джон Клауд

Как издавна говорят в народе, «молодежь нынче пошла не та». Наверное, эта расхожая истина появилась еще во времена Адама и Евы. Наши предки твердо знали, что молодой охотник не способен освежать тушу так же искусно, как это делал его дед. Вот и мы считаем нынешних подростков балдеющими от компьютерных «стрелялок» бездельниками, которые родились на свет только для того, чтобы устраивать стрельбу в школах и часами сидеть в интернет-чатах. Однако факты говорят об обратном: американские подростки становятся умнее — во всяком случае, они способны принимать более взвешенные решения.

Может ли мозг подростков эволюционировать?

Нынешние подростки стали менее жестокими и более рассудительными, чем их ровесники в прошлом. Несмотря на те случаи стрельбы в школах, о которых с таким упоением пишут наши репортеры, по данным министерства образования уровень школьной преступности упал с 48 случаев на тысячу учеников в 1992 году до 22 случаев в 2004 году. В абсолютных цифрах число преступлений среди школьников (включая кражи) сократилось за этот период с 3,4 до 1,4 миллиона. И это при том, что численность подростков в США возросла на 5,4 миллиона человек. В некоторой степени эти цифры объясняются мерами безопасности, принятыми в школах после колумбийской трагедии, однако уровень школьной преступности начал снижаться еще в середине 90-х годов. А количество убийств, совершенных 12-17-летними подростками (как в школе, так и в других местах) с 1993 по 2003 годы снизилось на 68 % — цифра, поражающая воображение.

За последние десять лет подростки стали реже принимать наркотики. В 1995 году, согласно данным Национального института наркологии, 19 % опрошенных школьников признали, что за последний месяц хотя бы раз употребляли наркотик. В 2005 году эта цифра составила 16 %. Снижение невелико, но число курящих подростков за этот же период сократилось на 40 %. Подростки стали реже употреблять алкоголь, хотя вам, возможно, доводилось сталкиваться с тем, что родители позволяют своим детям-старшеклассникам некоторое количество спиртного. В 1995 году около 40 % подростков сознались, что за последний месяц употребляли алкоголь; в 2005 году таких стало менее трети опрошенных. Более того, уровень подростковой беременности сейчас самый низкий с 1976 года, а уровень самоубийств среди подростков в настоящее время ниже, чем в 1980 году.

Если у наших подростков все настолько хорошо, то вновь возникает вопрос: может, нам следует предоставить им больше прав? Известный психолог в своей новой книге утверждает, что да, следует. Роберт Эпштейн, профессор Гарвардского университета, бывший главный редактор журнала *Psychology Today* и ведущий радиопередачи «*Psyched!*», считает, что мы должны распрощаться с самим понятием подросткового возраста.

И он не одинок: в 2004 году издательство «Oxford University Press» опубликовало книгу «Конец юности» (The End of Adolescence), принадлежащую перу психиатра Филиппа Грэхэма, который полагает, что британские подростки заслуживают со стороны взрослых большего уважения и менее покровительственного отношения. Но книга Эпштейна «Обвинение против юности: открытие взрослого в каждом подростке» (The Case Against Adolescence: Rediscovering the Adult in Every Teen) идет еще дальше: в ней утверждается, что дети, доказавшие свою самостоятельность, должны получить все права взрослого человека.

«Каждым своим поступком мы говорим [подросткам], что они ни на что не способны, — пишет Эпштейн. — Мы оберегаем их от опасностей (лихачества за рулем, сигарет, алкоголя); мы не доверяем им, не позволяем работать и владеть собственностью... Мы не позволяем им принимать важные решения, касающиеся их здоровья, образования и вероисповедания».

Что же предлагает Эпштейн? Любому ребенку любого возраста, способному «сдать один или несколько специальных тестов на дееспособность», следует не только открыть доступ ко взрослым делам — подписанию контрактов и голосованию на выборах, — но и позволить делать все, что он пожелает: заниматься сексом с людьми любого возраста, пить, курить, водить автомобиль, сделать себе татуировку. «Если они смогут сдать тест на зрелость, — пишет Эпштейн в отрывке, который меня несколько озадачил, — молодые люди любого возраста наравне со взрослыми должны иметь доступ к порнографическим материалам».

Не выдерживает критики и основное психобиологическое утверждение Эпштейна о том, что уровень развития мозга у подростков позволяет им выносить взрослые суждения. Действительно, реакция и память у подростков развиты лучше, чем у взрослых, и большинство детей к юношескому возрасту способны принимать решения, опираясь на моральные суждения. Однако в статье из сборника 2000 года «Бихевиористические науки и закон» мы находим подтверждение общепринятой точки зрения: показатели психосоциальной зрелости у подростков значительно ниже, чем у взрослых.

Возможно, подросткам известно, как следует принимать правильные решения, но в реальной жизни они делают это гораздо реже взрослых. Эпштейн отмечает, что некоторые молодые люди демонстрируют более высокие показатели, чем многие взрослые. По его утверждениям, показатели остальных подростков ниже по той причине, что мы подавляем их, не даем развиваться. Возможно, это так, и было бы неплохо разработать специальные тесты для подростков, желающих принять участие в выборах.

То же самое относится и к детям, которые хотят начать свой бизнес: прежде они должны доказать свою дееспособность. Как бы то ни было, за последние двадцать лет дети стали более рассудительными — они меньше увлекаются выпивкой, наркотиками и, как показывают исследования, больше времени уделяют учебе. Неужели мы отблагодарим их, сознавшись, что мы не станем возражать, если они напьются и будут смотреть порнографию? С нашей стороны это было бы непростительной ошибкой.

Джошуа Джозеф Кэти Джейкобе

В 2005 году Кэти Джейкобе в сотрудничестве со своими единомышленниками основала в канадском городе Калгари «Общество поддержки Детей индиго Альберты». Общество оказывает помощь в поиске альтернативных способов лечения детей. Кэти — счастливая мама своего сына-Индиго, которого она называет «Мой сын, мой друг и мой учитель Джошуа».

Мой третий ребенок, Джошуа Джозеф, родился в 1990 году. В первые же секунды после его появления на свет я знала, что это необычный ребенок. Я подумала, что он — одна из самых старых душ, пришедших на Землю. Он родился раньше срока на целых шесть недель. Наверное, ему очень хотелось выделиться. В то время у нас с мужем были очень напряженные отношения, и через два года мы расстались. Мальчик рос очень чувствительным: всякий раз, когда мне больше всего хотелось побыть одной, он просился ко мне на руки. И, на удивление, обняв его, я всегда успокаивалась.

С самого раннего детства Джош стал рассказывать истории, которые очень меня пугали: мне страшно было представить, что могут подумать о моем сыне другие люди. Он видел картины из прошлого (события, происходившие до его рождения) и будущего. Я никогда не знала, куда его занесет в этих историях. Он так эмоционально рассказывал о своих видениях, что мне приходилось его успокаивать. Я приговаривала, что все будет хорошо и он сам хозяин своего будущего. Вслушиваясь в слова, слетающие с моих губ, я сама не до конца верила, что говорю правду.

Один такой случай произошел, когда мы с детьми возвращались на машине в Калгари. Мы ехали от друзей, которые жили в городке Окотокс. Джошу тогда было пять лет. Когда мы проезжали мимо знаменитой Сигнальной горы, Джош заметил большие цифры, выложенные из крохотных крашеных камней, которые указывали широту и долготу. Они лежали здесь со времен войны.

Он повернулся ко мне и спросил:

— Мама, а ты знаешь, как это — убить человека?

Я посмотрела на него и поняла, что он куда-то клонит.

— А что, Джош? Ты сам что думаешь об этом? — спросила я его.

Я уже давно приобрела привычку не отвечать своим детям, а задавать им встречные вопросы. К моему изумлению, Джошуа пустился в пространные объяснения. Он рассказывал о путешествии двух душ, которое случается после их встречи на поле брани, когда им приходится друг друга убивать. Самое страшное для них — осознать, что каждый из них был чьим-то сыном, отцом, братом, другом или дедушкой. Он так эмоционально об этом рассказывал, словами, которых я никогда раньше от него не слышала, что остаток дня я провела под сильнейшим впечатлением от его истории. Джош объяснил мне, какая судьба ждет эти души после смерти и какой договор они заключили между собой. Для меня это было слишком. После этого случая я начала понимать, что такое духовное путешествие.

Когда Джошу исполнилось семь, наша жизнь пошла наперекосяк. С ним стали случаться совершенно неуправляемые приступы гнева. Стоило его слегка задеть, как он набрасывался на обидчика и колотил его, пока тот не осознавал свою вину. Мы мало что могли для него сделать:

ни избавить Джоша от этих приступов, ни объяснить ему происходящее нам не удавалось. Однажды во время очередной драки с братьями Джош порвал свой ботинок. Он настолько вышел из себя, что я решила вывести его из дому и, крепко держа за руку, чтобы он не причинил вреда ни себе, ни окружающим, повела по улице.

Через несколько минут Джош вырвал свою руку и бросился на проезжую часть. Это произошло настолько быстро, что я не успела отреагировать. Мгновение спустя я осознала, что он в оцепенении сидит рядом со мной на краю тротуара. Я решила, что его задела проезжавшая мимо машина. Мы тут же отправились в больницу, где его полностью обследовали. Врачи сказали, что с ним все в порядке. А Джош оставался абсолютно спокойным.

В детской больнице его осмотрели психиатры. Я очень боялась их заключительного вердикта: мне казалось, что они объявят моего сына сумасшедшим. Но все вышло по-другому. Вместо этого главный врач передал мне, что Джош рассказал ему о происшествии на улице. Я решила, что его ударила машина, но, по словам Джоша, кто-то потянул его за «нить жизни» и вытащил из опасного места.

Я не могла поверить своим ушам. Пытаясь узнать, что доктор думает по этому поводу, я заглянула ему в глаза. Он заверил меня, что у мальчика все отлично и что он связан с какими-то силами, которые мы, нормальные люди, не совсем понимаем. По мнению врача, у моего сына все будет хорошо, а если нас что-либо беспокоит, он готов поработать с Джошем. Его очень заинтересовали истории моего сына.

С тех пор все действительно изменилось, и Джош больше никогда не рассказывал мне ни о прошлом, ни о будущем. Он так и не стал «нормальным» мальчиком и по-прежнему не вписывается в стандартную систему, но всем, кто его любит, он помогает расширить свое духовное осознание. Мы растем вместе с ним и стараемся помочь ему найти свой путь в этой жизни. Мы не знаем, что ожидает Джоша в будущем, но делаем все, чтобы не утратить с ним контакт.

Я люблю его всем сердцем.

Оружие в школах и Дети индиго

Джасмин ЛавЛсЦзи

Джасмин ЛавЛсЦзи— Индиго. Мы получили от нее множество посланий. Это — самое маленькое и самое лучшее. Да, кстати, не удивляйтесь ее фамилии. Именно так она и пишется. Правда, родилась она, скорее всего, с другой. Индиго так делают.

Знаете, какая одна из самых характерных особенностей воинственной личности Детей индиго? Они по-особому проявляют свой гнев и недовольство. Они не прячут эти чувства внутри, а выплескивают вовне. Если в школе, на рабочем месте, в торговом центре или дома нет условий для того, чтобы Индиго мог выразить свой гнев, тот превращается в мощный заряд энергии, который через некоторое время взрывается. Такой человек будет кричать, ругаться, крушить все вокруг, он может пойти на воровство и даже убийство себе подобных.

Чтобы решить эту проблему, я предлагаю создать в каждом доме и во всех общественных местах по всей Земле «Центры не-дуальности» — особые уголки, где не будет различий на плюс и минус, мужское и женское, плохое и хорошее, Инь и Ян, а все это станет единым целым и преобразится в энергию любви. Здесь будет много смеха, любви, песен, музыки и веселья. Еще такие центры должны стать безопасным убежищем для всех людей, а на смену опасному оружию здесь придут открытый диалог и откровенное общение, когда можно ничего не утаивать и не держать в себе. Здесь можно будет выпустить концентрированную энергию гнева, негодования, криков и брани. Тем самым вы откроете путь к созиданию и единению всех людей и сделаете мир чуточку лучше.

Пусть сила чистой любви наполняет каждый наш вдох.

Мудрость от Венди

Венди МакДоналд

Венди МакДоналд — еще одна девушка-Индиго, Она из числа тех, кто узнал в себе соответствующие признаки и принял решение посвятить себя обучению юных Индиго. Таких, как она, — множество, и мы с Джен очень этому рады! Иначе найти помощь было бы не так-то просто. Индиго понимают Индиго.

Письмо, которое вы прочтете, я написала несколько месяцев назад. С тех пор в моей школе появилось несколько новых учеников. Одного из них я запомню навсегда. Он пришел со своей мамой. Начав рассказ о тех трудностях, которые довелось преодолеть ее сыну, женщина расплакалась. По некоторым выражениям, проскользнувшем в ее речи, я поняла, что она знает о принадлежности своего сына к Детям Индиго. Я осторожно спросила у нее, читала ли она вашу книгу. Между прочим, мне было сложно решиться на это, ведь я работаю в обычной школе и мне следует быть предельно осторожной!

Вы не представляете, как она на меня посмотрела! Это был взгляд человека, который разговаривает с вами на одном языке, не считает вас ненормальной и не собирается осуждать. В такие минуты вы думаете: «Ух ты! Наконец-то меня поняли! Меня услышали! С моими чувствами считаются».

Это непередаваемое ощущение — найти единомышленника. Если бы я не читала вашей книги, мы никогда не смогли бы друг друга понять. Вот об этом я и хочу написать — об искусстве общения, о том, как помочь людям почувствовать себя чуть менее одинокими в этом безумном мире. Спасибо вам за это. Без вас у меня бы ничего не получилось!

Письмо Венди

Дорогие г-н Кэрролл и г-жа Тоубер!

Мне посчастливилось прочесть вашу первую книгу «Дети индиго». С нетерпением жду времени, когда мне удастся прочесть и вторую — «Праздник цвета Индиго»! Сколько себя помню, я чувствовала, что отличаюсь от остальных людей. И ваша книга нашла горячий отклик в моем сердце. Мне никогда не доводилось встречать человека, который чувствовал бы так, как я; но в вашей книге есть персонажи, немного на меня похожие. Меня всегда настолько переполняли эмоции, что мне бывало трудно в них разобраться. К счастью, у меня хорошо получается отделять себя от них, и, по моему убеждению, именно это умение позволило мне избежать наркомании и алкоголизма.

Лучше всего мне подошло бы вот такое описание: хотя я человек, я чувствую себя не совсем человеком. Я не ощущаю тесной связи с Землей и своим телом. Я знаю, что это не мой дом и я здесь только временно. Цель моего пребывания здесь — помогать людям, служить им и направить их по пути. Кроме того, я знаю, что я не сумасшедшая. Я не инопланетянка и не ангел. Я не вижу духов, не могу с ними разговаривать или чувствовать их присутствие, хоть и знаю, что они существуют. Я не ясновидящая в прямом значении этого слова, хотя и знаю, что в каком-то

смысле каждого из нас можно назвать ясновидящим, и у меня отлично развита интуиция. Возможно, я даже не отношусь к Индиго, но мне подходит множество описаний, которые я нашла в вашей книге. Вот почему я больше не чувствую себя изгоем, и за это вам большое спасибо!

Я учитель, преподаю в старших классах. Мне очень приятно, что с выходом вашей книги появится еще один источник информации, который я могу использовать в работе со своими ребятами. Я живу в небольшом тexasском городке. Его жители придерживаются традиционных взглядов, и я сознаю, что многие родители еще не готовы воспринять подобные идеи. Во всяком случае, я получу много новых и полезных знаний и смогу применить их на занятиях с детьми.

Не знаю, захотите ли вы включить в книгу мою историю, ведь я родилась в 1971 году. И все же я расскажу вам о себе.

Хоть я уже не чувствую себя одинокой, мне всегда казалось, что я не такая, как все, да и теперь это чувство меня не покидает. Я глубоко верю в Бога, и мне очень интересно, что случится в будущем! Мне всегда нравилось все современное и футуристичное. А вот прошлое меня не привлекало, разве что хочется узнать, кем я была в прошлых жизнях.

Я явственно ощущаю, что здесь мое место, что появилась я в этом мире не случайно. У меня есть какое-то предназначение. Может, мне даже предстоит совершить что-то великое. Я очень уверена в себе и всегда верила в свои силы. Так что я не нуждаюсь в оценках других людей, и все же мне хочется их услышать. Я хочу, чтобы меня понимали. Многие думают, что я бесчувственная, и меня это задевает. Я способна на очень глубокие переживания; просто я не позволяю своим чувствам взять над собой верх. Я могу сильно любить, но, если нужно, могу отпустить это чувство. Я знаю, что Земля для нас — просто школа, игровая площадка, а не дом. Наши любимые будут существовать вечно — здесь или где-то еще. Думаю, в глубине души я всегда это знала, хотя осознанное понимание пришло ко мне только пару лет назад.

У меня не было настоящего детства; сколько себя помню, я всегда была взрослой. И мой сын такой же. С другой стороны, я всегда знаю, чего хочу, и постоянно сдерживаю свойственную мне импульсивность. Я думаю, это делает меня в глазах других людей похожей на ребенка (это или мой молодецкий вид). Иногда мне говорят, что пора уже стать взрослее, после чего мне хочется вмазать такому советчику по физиономии. Хочется закричать: «Да я всегда была взрослой! Всю свою жизнь! Вы что, не знали?»

Кроме того, я никогда не чувствовала границ, разделяющих меня и других людей. Мой дедушка говорил, что я стала бы спорить с самим Иисусом Христом, явись Он здесь. И правда, так бы оно и было. Всех людей я воспринимала равными себе, независимо от возраста и положения в обществе, чему я не придавала никакого значения. К счастью, я наконец научилась почитать тех, кто старше по званию, но для этого мне пришлось потратить много усилий и пройти через множество конфликтов с «вышестоящими».

Порой меня охватывает беспокойство: а вдруг все остальные чувствуют то же самое и я ничем не отличаюсь от других людей. Вы, наверное, подумаете, что я обрадуюсь, ведь я всегда хотела «быть как все». Но на самом деле мне нравится выделяться. Мне очень хочется верить, что я способна хоть немного изменить этот мир. Обычно я бываю тихой и спокойной, но в душе очень азартна. Мне кажется, что я знаю больше остальных. Я имею в виду не обычные знания, а нечто глубинное, значимое.

Я очень уравновешенный человек, и могу сама решить все свои проблемы, мне не нужна помощь со стороны. Это не значит, что я не делаю ошибок. Но если честно, мне кажется, что я лучше разбираюсь в жизни, чем большинство людей. Когда мои знакомые начинают жаловаться на жизнь, мне так и хочется встряхнуть их и закричать: «Неужели вы этого не понимаете? Дв же так просто! Ответ прямо перед вами!» Конечно, это глупо, ведь я тоже делаю ошибки. Как бы

мне хотелось, чтобы другие люди увидели то, что вижу я! Вот бы обменяться с ними телами и наладить их жизнь, поделиться с ними тем счастьем, в котором я сейчас живу. Но подсознательно я понимаю, что моя роль не в этом. Я здесь не для того, чтобы стоять на сцене в свете рампы, — во всяком случае, это время еще не настало. Сейчас моя задача — вести за собой других, но делать это тихо и исподволь.

Обычно, когда люди знакомятся со мной поближе и узнают историю моей жизни, они удивляются. Многих моих родных уже нет на свете, а при жизни они влачили довольно серое и безрадостное существование. Я выросла в маленьком городке. У моих подруг были нормальные семьи — в том смысле, что в те годы вкладывался в понятие «нормы», — биологические родители, много лет прожившие в законном браке, ежегодный отпуск, в который отправлялись всей семьей. В общем, все как у людей. Все это меня ужасно раздражало. Я считала, что меня лишили счастливого детства. Меня часто мучили депрессии, а в шестнадцать лет я даже хотела покончить с собой. Но я избежала увлечения наркотиками и алкоголем. Я любила школу и училась на «отлично». У меня было много друзей, и все свое время я проводила в разных кружках и секциях. И все же я чувствовала себя очень одинокой.

Может, сейчас у меня бы не получилось достичь такого успеха — в наши дни появилось столько соблазнов и современным детям приходится противостоять многим искушениям, которых мы не знали. Их борьба за выживание гораздо жестче. Но и сил у них куда больше, и мне нравится думать о том, как бы я их применила.

Мне кажется, что всегда, по любому поводу во мне борются противоположные чувства. Оказываясь в центре внимания, я чувствую себя крайне неудобно, и все же мне этого хочется. Я стремлюсь «быть как все», и при этом мне нравится выделяться. Моя личность боится и стесняется, но моему духу виднее; его не проведешь. Он знает, что все в моей жизни случается по какой-то причине и так, как должно случиться. Так было всегда, и это придает мне сил вот уже тридцать с лишним лет. Я очень горжусь собой и считаю себя везучей, ведь без всякой поддержки, без тех возможностей, которые у меня есть сейчас, я все же смогла не сбиться с пути. Я многого достигла, и большей частью одна, без посторонней помощи, только собственными усилиями.

Сейчас я работаю с подростками и надеюсь, что благодаря нашим занятиям в их жизни что-то изменится. Я обращаюсь с ними так, как мне бы хотелось, чтобы обращались со мной. Я не показываю им свое превосходство. Я считаю их равными себе. Я ценю их и молюсь, чтобы они осознали себя хозяевами своей жизни и поняли, что никаких препятствий, которые они себе вообразили и которые я рисовала перед собой в детстве, на их пути не существует. Надеюсь, что благодаря мне они чувствуют себя не такими одинокими. Мне не терпится увидеть те удивительные события, которые ожидают нас в ближайшие несколько десятилетий!

Важная роль учителей в жизни Индиго

Кэролин Л'омдье Дэвис

Кэролин Л'омдье Дэвис также принадлежит к старшему поколению Индиго. Она расскажет нам о школьных учителях. Читайте между строк: что изменило ее жизнь? Обратите внимание, как она пишет о том, что «знала о своей уникальности» и что случилось, когда учитель это «увидел». Мы с Джен не устаем повторять: Индиго обладают внутренним знанием о своей особой роли в эволюции человечества. Но поскольку общество пытается укротить их при помощи таблеток, они держат это знание при себе, пока этого не заметит учитель или кто-то другой. Это изменило жизнь Кэролин!

Много лет назад, когда я училась в школе, у нас была система оценивания знаний и способностей, которая сильно задевала самолюбие большинства учеников. Но зато она выявляла наш уровень знаний по разным предметам. Вы, наверное, думаете, что школа испортилась за последние годы, но, насколько я помню, в мое время в ней тоже было множество недостатков! Однако при всем несовершенстве школьной системы мне удавалось получать какие-то знания. Возьму на себя смелость утверждать, что это произошло благодаря нескольким учителям-энтузиастам, которые любили детей и свой предмет.

Уже в те дни такие учителя были большой редкостью. А теперь добавьте к этой картине Индиго и представьте, что получится! Согласно нашей системе оценивания, я была в первой группе (самой сильной) по английскому, во второй по гуманитарным и естественным дисциплинам и в третьей — по математике. Мне так и не удалось разобраться в своей любимой алгебре, и я ее просто забросила. Правда, я разработала свой собственный способ получать правильные ответы. Так поступают все Индиго — если есть намерение, найдется и способ его осуществить! Если у меня возникал интерес к предмету, я могла часами читать книги на интересную для меня тему, докапываясь до малейших подробностей. Городская библиотека была моим вторым домом.

Синхронистичность с интуитивными учителями

Школа, а в большей степени мои родители научили меня нескольким разумным правилам: поступай с другими так, как ты хотел бы, чтобы они поступали с тобой, будь добр со всеми людьми, даже если они тебе не по душе... ведь ты не знаешь, какие печали они несут в своем сердце. Теперь, когда мы знаем о существовании Индиго и Кристальных Детей, к нам приходит понимание того, что они часто попадают в очень непростые жизненные ситуации: многие из них живут в неблагополучных семьях, другие страдают от различных расстройств и заболеваний.

В школе мне посчастливилось встретить нескольких хороших учителей, прозорливых и проницательных, которые поняли, что я не такая, как все. Они поддерживали меня в школьные годы; у них всегда находилась минута-другая, чтобы заглянуть в глаза ученику и почувствовать, что у него на душе. Таким учителям незачем было заигрывать с учениками, чтобы завоевать популярность. Они были с нами настоящими и не боялись, что мы увидим их подлинное лицо без всяких прикрас. Мне повезло, потому что у меня было несколько таких учителей. Если бы не

они, я, наверное, просто спятила бы. Ведь мне так и казалось, будто в стенах школы я была чокнутой.

Эти учителя появлялись в моей жизни как по заказу, и раз в год у меня с учителем происходила спасительная беседа, благодаря которой я понимала, что не так уж глупа и безнадежна и мне не стоит бросать учебу.

В третьем классе у нас появилась преподавательница, приехавшая к нам по обмену: мисс Петерсон из Дании. Она была первой, кто действительно меня понял. Воспитательница в детском саду кричала на меня из-за того, что я слишком медленно ем. В первом классе учительница сказала нам, что Санта Клауса не существует, а во втором моя любимая учительница разрешила мне на летних каникулах присматривать за крысами из нашего живого уголка (я их просто обожала). Но только мисс Петерсон посмотрела мне в глаза и по-настоящему поняла меня и мою душу.

Вспоминая свой третий класс, я понимаю, что он стал для меня переломным. В тот год я многому научилась и многое поняла: пусть я «особенная», но я имею право на свое место в этом классе, я могу расти и соревноваться с «умными» детьми. Раньше мне казалось, что я настолько «не такая, как все», что вообще не достойна учиться в школе и даже находиться в этом классе. Это чувство не покидало меня, хотя в глубине души я знала, что в чем-то понимаю жизнь лучше своих учителей, хоть они и были полны самых благих намерений. Большинство наших школьных педагогов меня вообще не замечали и считали пустым местом, поскольку я предпочитала не высываться и «зарывать свой талант в землю». Я считала себя настолько «странной», что мне не хотелось привлекать к себе внимание. В те годы я ни с кем не дружила, кроме другой странноватой девочки, Дороти.

Взобравшись на несколько ступеней вверх по лестнице успеваемости, я обзавелась новым другом, которого звали Билли. С ним мы любили шутить, рисовать комиксы, сочинять забавные истории. Билли был настоящим гением, и бьюсь об заклад, что, как и я, он был Индиго. Но его дарования проявлялись более ярко: он легко справлялся с математикой, а мне она давалась с трудом. Я была творческим Индиго. Я училась играть на кларнете, мои предки по обеим линиям отличались разнообразными музыкальными талантами, следовательно, я была прирожденным музыкантом. Я делала успехи; игра на кларнете получалась у меня все лучше и лучше. Учеба давалась мне легко, и, к счастью, мне попался очень хороший учитель, который отмечал мои достижения и мягко, с невероятным терпением направлял меня. В годы учебы в средних и старших классах — а это было очень тяжелое время — игра на кларнете и занятия музыкой стали для меня настоящей отдушиной.

Не все учителя были «самоцветами»

В старших классах у меня были разные преподаватели: у одних уроки пролетали как одно мгновение, а другие были настоящими чудовищами. Было заметно, что их лучшие времена миновали и им давно пора на пенсию. Они растеряли все свое терпение. Своеобразно у нас проходили уроки истории в одиннадцатом классе: стоило кому-то упомянуть имя Энн-Маргарет или президента Никсона, как учитель пускался в пространные разглагольствования об этих исторических личностях. Самые сообразительные ученики использовали этот прием всякий раз, когда не были готовы к уроку! В тот год мы должны были сдавать выпускной тест — еще одно начинание, давно изжившее себя. Ибо что такое выпускной (государственный, стандартный) тест, как не куча фактов, которые совершенно бесполезны в обычной жизни?

Когда историку не хотелось вести урок, он отправлял нас в столовую. Я часто думаю, сколько моих одноклассников могли бы успешно сдать выпускной экзамен, если бы у нас не украли этот год? Мне кажется, одиннадцатый класс стал для меня еще одним переломным этапом. В тот год я впервые поняла, что сама несу ответственность за свою учебу и только от меня зависит, насколько хорошо я буду знать предмет, даже если преподает его полная бездарь. Так я достигла зрелости во всем, что касалось учебы; в тот год я стала жадно читать и много занималась музыкой. Полное равнодушие этого учителя к нам, ученикам, подтолкнуло меня начать самостоятельные занятия. Так я открыла для себя новый удивительный мир.

Через десять лет после окончания школы я случайно встретила своего учителя музыки. Это было на концерте, где я должна была петь, а он сопровождал свой хор, который тоже выступал с номером. Учитель сказал:

— Хорошо, что ты не бросила музыку. В детстве занимаются многие, а став взрослыми, чаще всего о ней забывают.

Я поблагодарила его за то, что он в меня верил — а таких учителей было совсем немного. Он улыбнулся. Тогда я видела его в последний раз: через несколько лет он умер (совсем молодым), но я никогда его не забуду. Он был одним из самых одаренных и увлеченных учителей, которых я знаю. Он заглянул в мою душу и понял меня, мое предназначение и свою роль в моей жизни. Я бы назвала его Индиго, и поскольку подобное притягивает подобное, он притянул меня в качестве ученицы. Несомненно, он был самым замечательным, чутким и мудрым из моих учителей.

Педагоги играют важную роль в судьбе Индиго, поскольку именно они должны понять и признать, что дети (ученики) находятся на разных эмоциональных и энергетических уровнях. Мой опыт показывает, что Индиго становятся изгоями, поскольку они либо замкнуты в своем мире и не слишком преуспевают в учебе, либо, как это продемонстрировала в школе моя дочь, требуют подробных объяснений, почему этот мир устроен так, а не иначе. Впоследствии этим детям навешивают ярлык «проблемы в поведении».

У Индиго чутье на пустословие

Индиго хорошо распознают пустые разглагольствования. У них прекрасный нюх на всякую «чепуху». Они понимают, что учитель, который широко им улыбается, при этом чувствует себя крайне неудобно, поскольку не знает, как обращаться с этими странными учениками. Эти дети — круглые колышки, которые не входят в квадратные отверстия, и в наши переломные времена их становится все больше. Если у нас не появятся учителя, которые смогут понять этих детей, число диагнозов СДВ и СДВГ будет только расти.

Мне кажется, что ключ к решению этой проблемы находится в руках молодых людей, которые недавно переступили порог взрослой жизни. Они смогут лучше понять нынешних детей, только начинающих учиться в школе. Проблема в том, что при нынешней системе оценивания уровень подготовки многих юношей и девушек оказывается настолько низким, что не позволяет им закончить колледж и стать учителями. Где же выход? Домашнее обучение, специальные школы, приспособленные к нуждам этих детей; «кибер»-школы, где Индиго смогут объединяться в группы, оУчать друг друга и поддерживать своих ровесников в процессе учебы; преобразование нынешней системы государственных школ, переход на более эффективные методики обучения, поощряющие большую самостоятельность учеников.

Мы знаем, что наши лучшие учителя — мы сами. Многим из нас известно, что мы могли бы

стать замечательными учителями и для себе подобных. Дети индиго понимают ценность учебы. Они рождаются с желанием преуспеть и раскрыть множество тайн жизни. Как правило, эти дети знают, что им придется вытерпеть учебу в обычной школе, которая способна выполнить только одну задачу — сделать из человека маленький винтик, превратить его в часть «системы».

Именно это произошло и со мной, смысленным и талантливym ребенком Индиго. Если это могло случиться со мной, то может случиться с любым человеком. Большую часть того, что мне пригодилось в жизни, я узнала уже после школы, и этим я обязана нескольким очень хорошим учителям. За прошедшие годы я стала еще большим защитником идеи Индиго и принялась распространять ее среди людей. Я помогаю многим из них поверить в свое истинное предназначение на Земле и поддерживаю в трудные периоды их жизни.

Я верю в этих детей. Настало время сменить критерии отбора учителей и позволить тем молодым людям, которые проявляют склонность или способности к преподаванию, заниматься с подрастающим поколением. Загляните в Интернет: это уже происходит во всевозможных чатах, блогах и на форумах. Время для изменений уже настало. Молодые Индиго, достигшие совершеннолетия, могут сотрудничать с Индиго старшего поколения, которые рады их приветствовать и могут многому научить.

Совет от Индиго

Хорхе Валентин

Эта статья написана Хорхе Валентином. Ему шестнадцать лет, и он расскажет нам, как, по его мнению, лучше обращаться с Индиго.

Сейчас я понимаю, что, когда был помладше, родителям приходилось со мной очень нелегко. Я от природы был невероятно трудным ребенком. И все же они всегда считали мое поведение нормальным. Даже я не понимал, что те сны, которые я видел, и те энергии, которые постоянно получал, на самом деле были посланиями от Бога. Маленький и наивный, я считал их просто забавными случаями.

Превратившись в подростка, я стал размышлять и находить некоторые закономерности. Я заметил, что некоторые события, происходящие в реальной жизни, я уже видел в своих снах. Иногда это меня пугало. Помню один недавний случай, когда мы с бабушкой возвращались домой из школы и я рассеянно смотрел в окно машины. Она отчитывала меня за какую-то мелочь, я ее почти не слушал, как вдруг на меня нахлынула волна негативной энергии. Передо мной появилась отчетливая картинка: ярко-желтый школьный автобус.

По возвращении домой я сел обедать и краем уха услышал обрывок фразы из передачи новостей, которая в тот момент шла по телевизору. Речь шла о том, что на шоссе перевернулся школьный автобус. После этого я боялся «чувствовать» все те энергии и вибрации — из страха, что могу стать причиной еще одной аварии. Я рассказал вам только один случай из множества.

Я ничего не знал об Индиго, пока мне о них не рассказала моя лучшая подруга. Мы с ней ощущаем удивительную связь друг с другом. Если честно, она — единственный человек, которого я считаю по-настоящему близким. И это огромное достижение, потому что я с трудом нахожу общий язык со своей родней. Откровенно говоря, я никогда не чувствовал родства душ ни с одним человеком, кроме нее. Почитав об Индиго, я понял, что ко мне подходят их основные характеристики. Предполагаю, что все эти черты составляют большую часть моей натуры.

Я знаю, что в этом сборнике будут представлены советы для взрослых читателей и случаи из жизни Детей индиго. Мне кажется, я также могу внести свою лепту в его создание, поделившись своими мыслями. Я абсолютно убежден в том, что, ощущая поддержку со стороны своих близких, Индиго будут чувствовать себя более комфортно. Если бы я сказал об этом своим родственникам, они, наверное, решили бы, что я спятил. Но других слов для объяснения я не нахожу. Далее, в школе мы обречены быть бунтарями. Не забывайте, откуда мы пришли. Мы и вправду не слишком вписываемся в современную школьную систему, попытайтесь же проявить понимание к своим детям.

Самое главное: любите их всем сердцем. Ничто не согреет нашу душу лучше, чем слова близких о том, как мы им дороги и как они нас любят. Поймите меня правильно: я не призываю вас сюсюкать и повторять эти слова каждые пять минут. Это было бы слишком. Но время от времени слышать фразу «Я тебя люблю» будет полезно каждому.

Творчество — также важная часть жизни Индиго. Одни играют на сцене, другие пишут, у некоторых проявляются необычайные способности к музыке. Чем бы ни интересовался ваш ребенок, помогите ему раскрыть свои дарования. Порою их особые способности могут их пугать и смущать. Отвечайте на все их вопросы. Позвольте их способностям раскрыться естественным образом. У судьбы для каждого есть свои планы. И для нас, Индиго, тоже.

Послание Детей индиго взрослым всего мира

Кэйшин Вон

Кэйшин Вон 19 лет. Она готова рассказать нам, как живет Индиго и что мы можем сделать, чтобы им помочь. Ей хотелось бы ощущать свою принадлежность к Индиго. Но это ей не всегда удавалось, по крайней мере в прошлом. Почему? Педагоги уже называли причину—она в признании.

Я прислала вам этот текст, поскольку, как мне кажется, он очень подходит для вашей книги и вносит ясность в тему Индиго. Полагаю, мне есть что сказать, поскольку многие люди — даже те, кому доводится с нами работать, — все еще плохо понимают, как мне, Индиго, живет... что я на самом деле чувствую и хочу.

Я обращаюсь с посланием от имени Детей индиго, которое адресовано взрослым во всем мире:

Если вы действительно хотите нам помочь, то лучший способ для этого — раскрыть свою собственную духовность, полюбить себя, ощутить подлинную радость жизни, почувствовать покой в самом центре своего существа, который всегда наполнял вас, не оставляя ни на секунду. Пока вы не отыщете свои духовные корни, свой центр любви к самому себе, свое зрелое непоколебимое спокойствие, вы не сможете нам помочь, не сможете сопровождать нас на пути, ведущем к выполнению нашей миссии. Наша задача не в том, чтобы выучить за вас ваши уроки. Нет, мы пришли сюда, чтобы принести на Землю кусочек Рая. Мы надеемся, что нам удастся зажечь ваши сердца, заронить в них уверенность в том, во что вы верили, но боялись принять и признать. Это случится, когда вы признаете в нас тех, кем мы являемся, когда почувствуете нашу любовь. Мы уже среди вас, на этой великолепной Земле! Мы ждем вас с любовью и терпением. Некоторые из нас решили рискнуть и встретиться с вами на полпути: они на время отложили свои миссии и попытались стать такими, как вы. И пока вы движетесь навстречу нам, мы делаем шаг в вашу сторону. Мы знаем: вы пытаетесь помочь. Мы любим вас и поэтому, и по многим другим причинам! Пожалуйста, прежде выслушайте нас — не наши слова, отражающие ваши ожидания, присмотритесь к нашему поведению и намерениям.

Дети индиго

Я — Индиго. Мне девятнадцать лет. Я буквально проглотила книгу Ли Кэрролла и Джен Тоубер «Дети индиго», а затем дала ее прочесть своим родителям. Она не произвела на них никакого впечатления. Правда, они очень испугались и решили, что я перешла все границы и совершенно не способна думать о своем будущем.

Кроме того, я порекомендовала эту книгу своим педагогам. Они наотрез отказались ее читать. По их мнению, я страдаю от депрессии и она заставляет меня искать причины моего состояния. Я невероятно огорчилась, но не держу на них зла. Я знаю, как сложно понять все эти идеи и принять то, о чем ты никогда прежде не слышал. Я с пониманием отношусь к людям, с которыми мне довелось общаться через Интернет. Они пребывают в духовном поиске и думают, что понимают меня. Но, увы, это не так. Я знаю, что это очень, очень трудно.

Я осознаю, что мне известно то, чего другие люди не знают. Однако рассказывать об этом нелегко, поскольку люди не понимают. Меня огорчает, что можно найти самую разнообразную информацию о том, как воспитывать Индиго, — множество советов для родителей и учителей Индиго — и почти ничего не пишу для самих Индиго. Я хотела бы прочесть тексты, адресованные непосредственно детям и подросткам, где говорилось бы об их духовном предназначении, здоровье и о том, как они могут помочь обществу.

Очень печально, что так мало выходит книг и статей, написанных для меня. Мне надоело страдать, я устала выслушивать советы окружающих, которые рассказывают, что мне не нужно делать — к примеру, не страдать! Они не видят главного. Они должны понять, кто я такая, и тогда они не осмелятся обращаться со мной подобным образом. Меня ужасно раздражает, когда люди обвиняют меня в том, будто я всегда думаю, что они меня не понимают, ибо люди отлично меня понимают. Нет, они и понимают меня, и в то же время не понимают. Где же выход?

Я много общалась со взрослыми духовными искателями, пытаюсь объяснить им, что им следует решить одну очень важную задачу: последовать голосу своего сердца и помочь нам, новым детям, пройти путем, предначертанным Господом. И не потому, что нам нужны чьи-то напутствия: это стало бы проявлением величайшей Божьей любви; и поскольку все мы — дети Господа, каждый из нас может принять в этом участие. Мне невыносимо осознавать, что моя подавленность мешает мне чувствовать свою глубинную сущность, и мне горестно думать о других людях, которые испытывают такие же чувства. Терпеть не могу, когда мне говорят: «Подумай о себе; твои интересы — прежде всего, остальное не важно. Если ты это примешь, ты больше не будешь так мучиться. Не нужно подавлять себя. Есть много разных методов...» — и так далее. Да, я это знаю! Я думаю о себе, но они этого не замечают. Им кажется, что я не ведаю, что творю, и тогда они пытаются подsunуть мне свои дурацкие советы. О Господи! Когда же все это закончится?

Короче, меня просто тошнит от человечества, поскольку большая его часть не способна «понять» меня и только то и делает, что дает мне разные советы. Мне это не по душе, так как я заранее знаю, что они мне скажут. Я могу наперед пересказать все их слова еще до того, как они придут им на ум!

Так что я не нуждаюсь в чужих советах. Чего бы мне хотелось? Возможности дышать полной грудью. Этого мне хочется больше всего. Еще я хотела бы найти духовного искателя, который понял бы «глубокие» вещи, не подавлял бы меня и готов был меня выслушать. Я знаю, что им тоже этого хочется, но по каким-то причинам они этого не делают. Они, наверное, даже не догадываются, как сильно меня подавляют. Из-за этого я испытываю невероятные страдания, и рядом нет никого, кто бы выслушал и понял меня!

Если бы эти взрослые обратили на меня внимание! Им это под силу: стоит только успокоиться и прислушаться к моему голосу. Если они заняты тем, что проецируют на мою ситуацию свои собственные проблемы, они не смогут меня услышать и, следовательно, не поймут. Итак, сейчас есть две вещи, которых мне хочется больше всего: первое — сделать полный и глубокий вдох и второе — почувствовать человеческое тепло, которое возникает при общении двух людей. Второе желание — это необходимый минимум, и мне очень этого хочется. Я подозреваю, что другие Индиго, с которыми мне приходилось общаться, чувствуют то же самое и по тем же причинам.

Я уверена, что многим хотелось бы узнать, о чем мечтают современные Индиго. У меня, молодой женщины начала XXI века, много замечательных мечтаний, среди них есть и совершенно обычные желания, о которых люди думали всегда. Почему? Да потому что мечтать об этом — нормально для каждого человека! К примеру, я мечтаю о мире во всем мире; о том, чтобы народы разных стран любили и принимали друг друга. Я хочу, чтобы исчез расизм, хочу

жить на чистой планете в гармонии с природой, помогать тем, кто страдает от тоски, ненависти к самому себе и депрессии; хочу решить все конфликты в человеческом мышлении, философии и поведении.

Людам не нужно спрашивать у меня, чего я хочу; им следует спросить самих себя, и они получат ответ. У нас с вами общие мечты и желания. Нам снится вечный сон Бога.

Что могло заставить юного Индиго выпивать до сорока порций спиртного в неделю и выкуривать более двадцати сигарет в день?

Катарин Девер

Катарин Девер — 24-летняя Индиго. Она об этом знает. Свое послание она адресовала не взрослым, а скорее подрастающему поколению, своим ровесникам и Индиго помладше. Возможно, эти строки прочтет тот, кому они очень нужны. Катарин написала книгу под названием «BetterMorphosis» и готовится стать учителем по личностному росту.

В свои двадцать четыре года я только начинаю понимать себя и осознавать, что принадлежу к числу тех, кого называют Детьми индиго. Откуда мне это известно? Как я это поняла?

За последние два года я проделала огромный путь, совершив путешествие внутрь себя. Мне наконец удалось избавиться от разнообразных зависимостей, которые одолевали меня с двенадцати или тринадцати лет: я бросила курить, пить, употреблять наркотики. Все это многие годы помогало мне прятаться от собственных чувств. Так я могла приглушить боль, страх и смятение, жившие в глубинах моей души.

Я всегда была бунтарем и притягивала к себе самые экстремальные, опасные и совершенно безумные ситуации и таких же людей. В подростковом возрасте я не желала знать никаких правил и ограничений.

К сожалению, моя жизнь пошла наперекосяк: уже к двадцати годам я стала так много пить, что у меня появилась зависимость. Все, кроме выпивки, потеряло для меня смысл.

Я не знала, как избавиться от этого, и не понимала, почему люди смотрят на жизнь иначе, чем я. В моей душе было столько радости, я так любила людей, но меня невероятно огорчали беды и горести, которые я видела вокруг. Я чувствовала себя очень одинокой, меня переполняло негодование и недовольство. В глубине души мне было очень страшно, я боялась быть «виноватой», боялась совершить ошибку.

Когда я бросила курить и перестала пить алкоголь, меня потянуло только на натуральную еду и напитки. Я полюбила свое тело, меня стала восхищать животворная сила плодов Матери Земли. Я испытала изумление перед чудом творения. Вдруг с моих глаз спала пелена. Все предстало передо мной в ином свете. Я решила вести здоровый образ жизни, начала заниматься физическими упражнениями, йогой, научилась использовать свои руки для исцеления людей при помощи универсальной жизненной силы или энергии.

Я увидела смысл и цель существования этого мира — даже хаос наполнял меня чувством покоя и всепоглощающим ощущением безопасности. Я стала доверять процессу жизни, понимать ее ритм и периоды, научилась прислушиваться к себе и своему телу. Я вспомнила множество сверхъестественных переживаний, случившихся со мной в детстве, после чего стала молиться и медитировать с еще большим усердием.

Я не говорю, что достигла идеала. Я по-прежнему учусь, ищу свой путь в этом удивительном мире, ошибаюсь, грущу, когда мне не везет. Так устроена жизнь. Но есть одно важное отличие: теперь у меня иной, более здоровый взгляд на вещи. Хотите узнать, в чем его суть?

Все просто: я — это я. И никакие СДВ, СДВГ, биполярные расстройства и остальные ярлыки ко мне отношения не имеют. Думаю, что в какой-то степени это относится и к термину

Индиго, хотя он меня совершенно не задевает. Все мы — просто люди, и каждый из нас делает все возможное на своем уровне осознанности. Я стараюсь нести в этот мир свет, пусть все мои страхи, сомнения, мое эго и твердят мне, что это очередной идол, фетиш. В глубине души я знаю, что все мои переживания, мой мрачный взгляд на мир, который когда-то причинял мне столько боли, стал для меня не проклятием, а благословением.

Сейчас главное для меня — развивать свои таланты и раскрыть весь свой потенциал, чтобы служить всем живым существам на Земле. Меня больше не тревожит вопрос «Как остановить эту боль?», теперь мне важно «Какую пользу я могу принести?».

Как стать «активным игроком»

Дженни Уорд

Игра свойственна человеку от природы. Джен очень часто говорит родителям и учителям, что игра может стать ключом к взаимопониманию. Многим может показаться сомнительной попытка изменить серьезные вещи при помощи игры, но только не Индиго.

Дженни Уорд называет себя «активным игроком». Ее компания Playward была создана, чтобы осуществить в мире игровую революцию. Ей очень нравится учить и делиться своими знаниями.

Это статья, которую я недавно написала для журнала Vision. Я Индиго, и недавно у меня родилась первая дочь, Лила, которая сотрясла мой мир до основания! Как вы понимаете, эта тема очень важна для меня.

Я всегда была подвижной и любила играть. Помню, как мне нравилось бегать гольшом и напевать какие-то детские песенки. Для меня всегда было важно самовыражение, и я любила проявлять себя в искусстве. Оглядываясь на свою жизнь, я испытываю благодарность за то, что мне представилась возможность понять, кем я не являюсь. Первый раз родители отдали меня на кружок танцев, когда мне исполнилось три года. Я никогда не забуду, какой восторг вызывали у меня балетные па и тот невероятный грохот, который мы поднимали на занятиях чечеткой. Моя энергия была ключом, а движения доставляли мне огромное удовольствие. Мне не просто нравились танцы, оказалось, что у меня талант. Я легко могла повторить движения любого танца, и мне нравилось выступать перед людьми.

Я никогда не стремилась стать лучшей. Для меня это было не важно, чего не скажешь о моих преподавателях. Меня включили в группу, участвовавшую в соревнованиях, и неожиданно для себя я очутилась в клетке, где мне предстояло терпеть многолетние ограничения. Я всегда знала, что моя любовь к танцам и пению не имела ничего общего с потребностью стать первой, и со временем я очень разочаровалась в законах, правивших миром.

Став подростком, я начала понимать, что отличаюсь от других детей. Все то, что было важно для окружающих, для меня не имело никакого значения. Мне хотелось теплых отношений с родителями и друзьями, и я никогда не понимала нашей системы образования.

В школе я держалась за счет своего обаяния. Мне нравилось веселить людей, и это было гораздо важнее, чем зубрежка дат на уроках истории. Оглядываясь назад, я не могу объяснить, как мне удалось закончить школу. Она всегда была на последнем месте в моем списке важных дел. В седьмом классе меня спросили, в какой колледж я собираюсь поступать, но я не смогла ответить, поскольку совершенно об этом не задумывалась. Тогда я поняла, насколько низко ценится искусство — и не только в среде учителей, но и во всем мире. Именно с этого началось мое внутреннее восстание. Я не была похожа на своих подруг. Чувствовала себя одинокой и глупой. Родители говорили, что мне пора «взяться за ум», стать ответственной, но при этих словах меня охватывала глубокая тоска.

Бунтарь, живший во мне, решил протянуть в школе, сколько получится, но большую часть времени посвятить танцам. И хотя внутри меня все противилось поступлению в колледж, я понимала, что должна получить образование.

В юности я постоянно разрывалась между двумя крайностями: тем, чего хотела я, и тем,

чего ожидали от меня окружающие. Ответственность — это слово я ненавидела, и все же мне казалось, что я всегда должна о ней помнить. Я поступила в колледж, закончила его, однако меня не покидало ощущение, что для настоящей работы мое образование совершенно «бесполезно». Я вышла замуж, нашла постоянную работу преподавателя («хорошее место») и по-прежнему чувствовала, что живу чужой жизнью. Так оно и было.

Для большинства Индиго работа, связанная с танцами, именно такова. Как мы можем принадлежать сообществу, которое никому не служит? Как мы можем воспринимать своих учителей всерьез, если нам известно, что наше общество их ни во что не ставит?

Вне всякого сомнения, каждый из нас сам выбирает свой путь. Я выбрала себе родителей, которые не до конца понимали (и понимают), кто я такая. Я знаю, что это была важная часть моего пути, ибо она научила меня без страха выступать перед аудиторией — людьми, которые меня не понимают, и при этом оставаться собой.

Когда мне исполнилось двадцать восемь, моя жизнь изменилась. Много лет я пыталась изображать из себя другого человека, и мне вполне удалось создать образ «внешнего благополучия». У меня было все, что полагается иметь в моем возрасте. Правда, объем моей талии был несколько шире, чем хотелось бы. Пережив операцию по липосакции и потратив тысячи долларов с нулевым результатом, я наконец сдалась. Я признала, что мне не доставляет ни малейшего удовольствия стремиться к идеалам, которые наше общество считает важными и значимыми. Я заметила, что очень немногие чувствуют себя счастливыми, пытаюсь соответствовать чьим-то ожиданиям.

Так я отправилась на поиски знаний, скрытых внутри меня.

Почему я здесь оказалась? Что доставляет мне радость?

Могу ли я, занимаясь этим, зарабатывать себе на жизнь?

Разве это плохо, что я не такая, как все?

Как мне перестать угождать своим родителям и почувствовать, что я — свободный человек, который сам несет ответственность за свою жизнь?

Я ушла с основной работы, бросила все «подработки» и переехала из Нью-Йорка в Портланд, штат Орегон. Почему? Потому что я была не такая, как все, и здесь могла восстановить свое душевное спокойствие. Я стала писать о своей жизни: о непомерном обжорстве, нелюбви к себе, стремлении быть похожей на других, о школе, замужестве, работе. И вдруг поняла, что жизнь очень благосклонна ко мне. О том, что нашей системе образования недостает творческого начала и стремления развиваться, я узнала именно благодаря тому, что побывала в ней. О том, что институт брака основан на устаревших принципах собственности и жертвенности, придуманных в незапамятные времена, я узнала, поскольку побывала замужем. Большую часть своей жизни я пыталась разобраться, как устроен этот мир, и это позволило мне понять его.

Мои записки со временем переросли в книгу. Я переехала из Орегона в Калифорнию, не представляя, где я буду жить и что делать. Но я точно знала, зачем еду. Именно здесь я встретила добрых ангелов-хранителей, которые помогли мне издать книгу и поддержали мою миссию.

Слово «playward» пришло ко мне во сне. Мне снилось, что я танцую в белых одеждах, а люди смотрят на меня и хихикают. Мне понравилось играть во сне, и я несколько раз услышала название своей компании — «Playward». Она началась с идеи. Я полностью открылась своей подлинной сущности, стала тем, кем я была на самом деле: человеком, который любит играть в игры. Я помогаю людям вспомнить себя настоящих, вернуть себе радость, которую общество предпочитает не вспоминать, и жить по велению своего сердца, не сверяясь со списком важных дел.

Я стала все чаще вспоминать, что ограничения, которыми я сковывала себя в течение жизни, перешли ко мне от моих предков, а жизнь на самом деле — игровая площадка. Рядом со мной стали появляться все новые ангелы, которые помогали в моем деле. Теперь, спустя два года после основания, Playward сотрудничает с крупнейшими корпорациями, пытаюсь полностью изменить представления о «работе» и жизни.

Появление ребенка вдохновило меня продолжить свои усилия, прокладывая путь и для моей дочери. Я считаю своим долгом изменить роль матери в воспитании детей и позволю своей дочери быть самой собой. Этот долг я исполню с радостью!

Послание Дэниела Рота

Дэниел Рот — еще один Индиго. Он посвящен духовному развитию и был разработан на основе опыта Дэниела в качестве Индиго. Вот что он пишет о миссии сайта:

«Мы намерены начать процесс распространения знаний, которые помогут людям вести более духовную и здоровую жизнь. Это необходимо для того, чтобы облегчить переход к будущему мироустройству».

О Детях индиго я узнал только в колледже, когда мне исполнился двадцать один год. О них мне рассказала целительница, практикующая Рэйки, которая меня лечила. Она посоветовала мне несколько книг. Из них я узнал, почему мне всегда казалось, что я отличаюсь от своих ровесников. Учитывая то, что я родился в 1980 году, некоторые относят меня к «старшим» Индиго. Я окончил школу и университет. Оглядываясь назад, могу сказать, что годы моей учебы прошли очень необычно, особенно для Ребенка Индиго. У меня есть своя теория относительно того, что «старшим» Индиго было позволено оставить в памяти большую часть знаний о своей миссии и работе с разными видами энергий. Благодаря этому они могли подготовить следующее за ними поколение.

Когда мне было шесть лет, я сидел на уроке в первом классе и полностью осознавал все происходящее вокруг меня. Я слышал все — как тикают часы, как перешептываются мои одноклассники, как поют птицы за окном, как скрипит карандаш по бумаге, слышал даже шаги людей в коридоре... в общем, все.

Кроме того, у меня была очень хорошо развита интуиция. Я всегда знал, что учитель будет рассказывать на уроках, поэтому в школе мне было невыносимо скучно. Еще у меня есть экстрасенсорные способности (я чувствую энергию). Когда кто-то заболел, я чувствовал его недомогание. Если кто-то плакал или огорчился, я ощущал его переживания. Помножьте это на двадцать пять учеников плюс учитель и добавьте постоянный шум, царящий в классе. Это непосильная нагрузка для нетренированного ума, но я мог сознательно контролировать происходящее. Просто я знал, как это делать.

В моей истории необычно то, что я никогда не проявлял свои способности. Я был застенчивым ребенком, и мне не нравились компании моих ровесников. Я предпочитал общество взрослых.

Думаю, что положение стало меняться, когда в школах стало появляться все больше Детей индиго. Когда это произошло, с ними пришли высокочастотные энергии, которые сильно осложнили дело. И теперь дети ведут себя импульсивно, так как не способны управляться с потоками энергии огромной силы.

Проще всего напичкать их лекарствами и решить, что с ними все будет в порядке. Лекарства могут приглушить боль, вызванную постоянными энергетическими атаками и физическим стимулированием. Но помимо физических проблем, которые могут появиться вследствие многолетнего приема седативных препаратов, есть и еще одна угроза: дети запомнят, что все свои неприятности можно решить при помощи лекарств.

Было бы правильнее учить людей искусству управлять своими эмоциями. Это пошло бы на пользу всем. Мозг, если мы ему позволим, способен перерабатывать огромные объемы информации. С годами я научился оттачивать свои умения. Я изучил Рэйки и стал мастером и учителем Рейки. Эта система идеально мне подходит, поскольку Рэйки — это использование энергии высоких частот для гармонизации пространства и людей. Сочетая эту систему

исцеления со способностью управлять своим сознанием, я могу делать и вправду удивительные вещи. Я по-прежнему могу одновременно слышать и чувствовать все, что вокруг меня происходит, но благодаря медитации и визуализации я научился использовать эту способность себе на пользу.

Сидя в переполненном ресторане в окружении множества людей, я могу одновременно слушать восемь, десять, тринадцать разговоров. Кроме того, я интуитивно определяю состояние здоровья и настроение своих соседей. Иногда в моем мозгу вспыхивают картины событий, происходивших в жизни этих людей. Со стороны это выглядит совершенно невинно: я могу спокойно изучать меню или просто смотреть по сторонам. В это время я могу разговаривать, но это значительно замедляет процесс.

Получив высшее образование, я решил, что не смогу сидеть в кабинете или работать по найму и мне следует открыть свою фирму. Я основал компанию альтернативного мышления «Indigo Energy». Я специализируюсь в целительстве и учу клиентов реализовывать свои мечты. Мы работаем на индивидуальных консультационных приемах. Я предлагаю следующие услуги: помощь в реализации Закона Привлечения, Рэйки-терапия, экстра

сенсорная работа, проведение медитаций. Я провожу как индивидуальные, так и групповые занятия. Моя цель — возродить древнюю практику работы с энергиями, применяя ее в повседневной жизни. Непосредственная задача компании — работа с отдельными клиентами и группами людей. Мы помогаем им раскрыть их высший потенциал, реализовав его на личностном уровне.

Мы с Джен хотим поблагодарить вас за интерес, проявленный к теме новых детей планеты Земля. Вокруг идеи о том, что мы переживаем эволюцию человечества, кипит множество споров. На страницах этой книги вы увидели их отголоски: об этом неоднократно говорили преподаватели высшей школы, которые готовят будущих учителей. Как вы заметили, даже журнал Time в своей статье, посвященной современной молодежи, употребил слова «развитие человека».

Неужели наши дети гораздо лучше, чем мы о них думали, и, чтобы расчистить путь для нового мышления, измениться должны мы сами? Неужели все эти дети с новым сознанием куда более восприимчивы к высшей мудрости, чем мы?

Ваша роль

В следующий раз, когда вы услышите, как по телевизору или по радио говорят об Индиго, прислушайтесь повнимательней. Они опять насмеются над этой идеей, которая не имеет ничего общего с действительностью? Тогда объясните им! Со временем они поймут, что разговоры о феномене Индиго небеспочвенны. В конце концов, многие весьма уважаемые педагоги, психологи и представители мира бизнеса уже начинают его замечать и «противостоят системе», вставая на сторону защитников идеи об эволюции человека.

Не советуем вам пополнять ряды массового движения под названием «Индигоизм». Можно выучить это словечко и рассказывать каждому встречному, что ваши дети или внуки — Индиго, будучи уверенными, что вы говорите об их необычайной одаренности и уникальности. Да, все так, но их уникальность может стоить вам многих бессонных ночей.

С тех пор как мы с Джен написали первую книгу о Детях индиго и рассказали о феномене, замеченном и описанном Нэнси Тэпп, прошло десять лет. И мы не перестаем удивляться, какое огромное количество людей, журналов и передач бросились эксплуатировать эту тему. Некоторые публикации действительно полезны, они помогают родителям и детям, а другие появились только для того, чтобы заработать денег. Вам пора научиться их различать.

Приносит ли книга, фильм или телепередача пользу детям? А может, она интересна только узкому кругу людей, интересующихся эзотерикой? Есть ли в ней ценная, достоверная информация от педагогов, ежедневно работающих с детьми и подростками? Есть ли среди ее авторов и создателей педагоги и специалисты по работе с детьми? Ищите информацию об их опыте работы! Мы с Джен никогда бы не осмелились распространять подобную информацию, не заручившись поддержкой людей, занимающих передовые позиции в педагогике и детской психологии. Пора прекратить всяческие спекуляции вокруг термина Индиго.

Проследите, представлены ли в книге подлинные факты и толковые советы, либо она полна сенсационных историй... рассказов о детях-ясновидящих со сверхъестественными способностями. Такие байки вызывают живейший интерес у продюсеров, которые думают только о том, сколько билетов они смогут продать на свой фильм. Возможно, слово «Индиго» звучит только в названии — это своеобразная приманка, способ привлечь ваш интерес, а сама передача не имеет ничего общего с Детями индиго? Если так, заявите об этом. Пусть они знают, что вы это заметили!

Зачем? Ведь эти дети подрастают, они становятся взрослыми, и у них появляются собственные дети. Если мы не возьмемся за дело и пустим ситуацию на самотек, то в один прекрасный день обнаружим, что оказались «вне игры». Нам нужно распространять знания среди взрослых, которые, используя здравый смысл и стратегическое мышление, могли бы помочь нашей системе образования: нужны бабушки и дедушки, которые знают о происходящем с детьми, нужны родители, которые смогут общаться со своими детьми на качественно новом уровне.

Пусть ваши действия и ваш голос ускорят происходящие на Земле изменения. А для начала давайте допустим, что, возможно — только возможно, — мы не знаем всего обо всем.

Ли Кэрролл и Джен Тоубер

notes

Глютеновая болезнь — неспособность кишечника переваривать клейковину злаковых (глютен). Как следствие, больной страдает непереносимостью хлеба, макаронных, мучных и кондитерских изделий, а также любых продуктов, содержащих клейковину. — Прим. перев.

Двенадцать книг Крайона, принятые Ли Кэрроллом с помощью ченнелинга, изданы «Софией», 2001–2009.

Эта информация не соответствует действительности. Первооткрывателем фантомного эффекта ДНК является другой российский ученый, Петр Гаряев. Благодаря В. Попонину об этом открытии стало известно в США. — Прим. перев.

Мы с Джен считаем, что Нэнси говорит здесь о «чистом» цвете Индиго. В предыдущих беседах она говорила, что многие родились с «поверхностным цветом *Индиго*», который она объясняет наличием некоторых признаков Индиго в людях старшего поколения. Но это были только примеси, а не чистый цвет, поэтому те, кому сейчас за пятьдесят, могут чувствовать себя Индиго. Об этом упоминалось и во второй книге «Праздник цвета *Индиго*».

Имеется в виду трагедия, произошедшая 20 апреля 1999 г. в школе «Колумбина» городка Литтлтон (штат Колорадо): двое подростков с оружием в руках ворвались в школу и за несколько часов убили тринадцать человек, после чего покончили с собой. — Прим. перев.

Тайгер Вудз (р. 1975) — американский профессиональный игрок в гольф. Считается одним из самых успешных игроков за всю историю гольфа. — Прим. перев.

Приз «Хрустальное яблоко» вручается победителю американского общенационального конкурса «Учитель года». Церемония награждения проходит в Белом доме. — Прим. перев.

Элмо — кукольный персонаж из детской передачи «Улица Сезам», которая уже много лет идет на американском телевидении. — Прим. перев.

«София» в 2007–2008 гг. издала ряд книг Масару Эмото, в том числе «Послания воды», посвященную воде и воздействию на нее человеческого сознания.

R. Plutnick, «A Language for the Emotions», *Psychology Today* 14 (February 1980): 68–78.

Ph.D. — доктор философии. Степень, которая присваивается при успешной защите диссертации после двух-трех лет обучения в докторантуре по гуманитарным наукам. Может присваиваться и тем, кто далее специализируется в естественных или точных науках. Приблизительно соответствует степени кандидата наук в России.

Здесь имеется в виду «сенсорная комната» — помещение, оборудованное множеством различных стимуляторов: проекторами спецэффектов, световыми трубками, фиброоптическими волокнами, генераторами запахов, водяными виброзвуковыми матрацами, различными световыми, звуковыми и тактильными настенными панелями и т. д. Первоначально были разработаны в Голландии в конце 1970-х годов и использовались реабилитологами и социальными работниками для работы с наиболее тяжелыми больными психоневрологического профиля. В наши дни используются для релаксации и как инструмент психоэмоциональной терапии, в том числе и при работе с детьми. — Прим. перев.

Фестиваль «Празднуй свою жизнь» (Celebrate Your Life), который ежегодно проводится в Чикаго, собирает представителей различных психологических и духовных направлений: мастеров, тренеров, писателей, врачей и консультантов, а также всех, кто интересуется духовным и личностным ростом. Проходит в формате докладов и мастер-классов. — Прим. перев.

Ежегодная выставка-ярмарка, на которой предлагаются товары эзотерического толка — книги по личностному росту, музыкальные диски, камни, ароматические масла, свечи и т. д. — Прим. перев.

Ярмарка-фестиваль духовных практик, которая ежегодно проводится в Нью-Йорке. В ее рамках проходят выставки, мастер-классы, концерты и презентации самых различных методов эзотерики, альтернативной медицины и практической психологии. — Прим. перев.

Дипак Чопра — автор многих книг, большинство из которых издано «Софией», в том числе — «7 духовных законов успеха», «Стань моложе, живи дольше», «Путь волшебника», «Книга тайн» и другие. — Прим. ред.

Сильвия Браун — широко известный автор ряда «ченнелинго-вых» книг, пять из них изданы «Софией».

Институт холистических исследований Омега (Omega Institute for Holistic Studies) — некоммерческая организация, основанная в США в 1977 году. На его базе проводятся тренинги, семинары и конференции по различным направлениям психологии и духовных практик. — Прим. перев.

2001 году в США был принят федеральный закон «No Child Left Behind Act», реформирующий систему образования страны. Помимо прочего он предусматривает ежегодное тестирование знаний учеников по чтению, математике и природоведению. — Прим. перев.

Невербальная неспособность к обучению (nonverbal learning disorder) — расстройство, характеризующееся слабым развитием мелкой моторики, координации, воображения, образного мышления и других функций, за которые отвечает правое полушарие головного мозга. Кроме того, такие дети испытывают трудности в социальных контактах, плохо понимают язык жестов и мимики. — *Прим. перев.*

Синдром Аспергера — нарушение развития, которое иногда считают разновидностью аутизма. При нормальном интеллектуальном развитии у таких детей наблюдаются социальные трудности (эгоцентризм с небольшим или полным отсутствием желания или способности взаимодействовать со сверстниками, неуважение к авторитетам); узкие, но интенсивные интересы; странности речи и языка. — *Прим. перев.*

Сортланд — городок на севере Норвегии. — Прим. перев.

COO — должностное лицо, ответственное за текущую деятельность предприятия. В его распоряжении полностью сосредоточены инструменты оперативного руководства компанией. — Прим. перев.

Семинар Уорнера Эрхарда «The est Standard Training» — двухнедельный курс личностного роста, проводившийся в США с 1971 по 1984 годы. — Прим. перев.

Элизабет Кюблер-Росс (1926–2004) — американский психиатр швейцарского происхождения, создательница концепции психологической помощи умирающим больным, автор знаменитой книги «О смерти и умирании» (М: «София», 2001). — Прим. перев.

Имеется в виду книга Тома Хартмана «Ген Эдисона» (The Edison Gen), где утверждается, что причина возникновения СДВ — особая комбинация генов, так называемый «охотничий» ген, который помогал нашим далеким предкам выживать в самых экстремальных ситуациях. — Прим. переп.

Поколение икс (по названию одноимённого романа канадского писателя Дугласа Коупленда) — американцы, родившиеся в период демографического спада 1961–1981 годов, последовавшего за периодом «беби-бума» — послевоенного демографического взрыва; поколение, выросшее в условиях возрастающего комфорта, получившее хорошее образование, но не нашедшее себе применения в жизни. — Прим. перев.

Дислексия — частичное нарушение способности к чтению, проявляющееся в стойких и повторяющихся ошибках чтения. — Прим. перев.

Дисфазия — нарушение речи, при котором человек или совершенно не может говорить, или у него нарушается выражение смысла речи и ее понимание. — Прим. перев.

Диспраксия — неспособность к правильному выполнению целенаправленных движений. Человек, страдающий диспраксии-ей, отличается неуклюжестью, плохой координацией движений, иногда нарушениями речи. — Прим. перев.

Wal-Mart — международная сеть огромных супермаркетов со сравнительно низкими ценами. — Прим. ред.

Речь идет об удивительно простой и блестящей идее пастора Уилла Боуэна «Мир без жалоб». На руку надевается фиолетовый пластиковый браслет, и стоит вам произнести нечто похожее на жалобу, вы снимаете его с одной руки и надеваете на другую. суть в том, чтобы пронести браслет не снимая двадцать один день подряд. И ваша жизнь начнет меняться самым волшебным образом. Думаете, это легко? Попробуйте сами! «София» издала книгу Боуэна «Мир без жалоб». — Прим. ред.

* Аккультурация в США — процесс приобщения иммигрантов и представителей этнических меньшинств к окружающей культуре и английскому языку. В отличие от ассимиляции предусматривает сохранение собственных традиций, культуры и языка. — Прим. перев.

«Подпольная железная дорога» (Underground Railroad) — так называлась тайная система переброски беглых негров-рабов из южных рабовладельческих штатов на Север и в Канаду. Действовала в США в период, предшествовавший Гражданской войне. — Прим. перев.

Имеется в виду книга «Words Their Way: Word Study for Phonics, Vocabulary, and Spelling Instruction» — «Слова как они есть: развитие навыков устной речи, чтения и письма» Дональда Беа и других авторов. — Прим. перев.

Биполярное расстройство (устаревшее название — маниакально-депрессивный психоз) — психическое заболевание, при котором у больного наблюдаются симптомы депрессии и мании одновременно (например, тоска со взвинченностью, беспокойством или эйфория с заторможенностью) либо быстрая смена симптомов мании и депрессии. — Прим. перев.

Расстройство поведения, характерное для детей младше 10 лет. Определяется наличием заметно вызывающего, непослушного, провокационного поведения и отсутствием более тяжелых диссоциальных или агрессивных действий, нарушающих закон или права других. — Прим. перев.