



Отдел
Семейного Служения

ЦЕРКОВЬ ХРИСТИАН-
АДВЕНТИСТОВ СЕДЬМОГО ДНЯ

2026 СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

СЕМЬЯ, ВЕРА И ФОКУС В ЦИФРОВОМ МИРЕ

ВИЛЛИ И ЭЛЕЙН ОЛИВЕР

АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ: ДЕЛБЕРТ И СЬЮЗАН БЕЙКЕР • ХИЗЕР БИСОН • БРАЙАН КАФФЕРКИ •
ЗЕНО Л. ШАРЛЬ-МАРСЕЛЬ ОРАТАЙ ШУРЕСОН • СЕЗАР И КАРОЛАН ДЕ ЛЕОН • ДОУН ДЖЕЙКОБСОН-
ВЕНН • ЭЛИЗАБЕТ ДЖЕЙМС ПИТЕР Н. ЛЭНДЛЕСС • ШОНДЕЛЬ МИШОУ • УИЛЛИ И ЭЛЕЙН ОЛИВЕР •
КЕЛДИ ПАРОШИ • МАРКОС ПАСЕГГИ • МЕРЛ ПУАРЬЕ • МИНДИ САЛЬЕРС • МИЛДРЕД ВАЙСС • МОНИК
УИЛЛИС.



REVIEW AND HERALD® PUBLISHING ASSOCIATION
Since 1861 | www.reviewandherald.com



Отдел Семейного Служения

Copyright 2025© by the General Conference of Seventh-day Adventists®

Published by Review and Herald® Publishing Association
Printed in the United States of America
All rights reserved

Editors: Willie and Elaine Oliver
Managing Editor: Dawn Jacobson-Venn
Design and Formatting: Daniel Taipe

The authors assume full responsibility for the accuracy of all facts and quotations as cited in this book.

Contributors:

Delbert and Susan Baker, Heather Beeson, Bryan Cafferky, Zeno L. Charles-Marcel, Orathai Chureson, César and Carolann De León, Dawn Jacobson-Venn, Elizabeth James, Peter N. Landless, Shondel Mishaw, Willie and Elaine Oliver, Keldie Paroschi, Marcos Paseggi, Merle Poirier, Mindy Salyers, Mildred Weiss, Monique Willis.

Other Family Ministries Resource Books in this series:

- I Will Go with My Family: Celebrate Creation: Marriage, Family and the Sabbath
- I Will Go with My Family: Understanding Diverse Families
- I Will Go with My Family: Families and Mental Health
- I Will Go with My Family: Family Resilience
- I Will Go with My Family: Unity in Community
- Reaching Families for Jesus: Making Disciples
- Reaching Families for Jesus: Strengthening Disciples
- Reaching Families for Jesus: Discipleship and Service
- Reaching Families for Jesus: Growing Disciples
- Reach the World: Healthy Families for Eternity
- Revival and Reformation: Building Family Memories
- Revival and Reformation: Families Reaching Up
- Revival and Reformation: Families Reaching Out
- Revival and Reformation: Families Reaching Across

Available at:
family.adventist.org/resources/resource-book/

Unless otherwise noted, Scripture is taken from the New King James Version®.
Copyright © 1982 by Thomas Nelson, Inc. Used by permission. All rights reserved.

Adventist Family Ministries
General Conference of Seventh-day Adventists
12501 Old Columbia Pike
Silver Spring, MD 20904, USA
family@gc.adventist.org
family.adventist.org

All rights reserved. The handouts in this book may be used and reproduced in local church printed matter without permission from the publisher. It may not, however, be used or reproduced in other books or publications without prior permission from the copyright holder. Reprinting the content as a whole or for giveaway or resale is expressly prohibited.

ISBN # 978-0-8127-0587-4

OCTOBER 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Как использовать данные материалы	7

ИДЕИ ДЛЯ ПРОПОВЕДИ..... 9

- **Время всякой вещи: возвращение к Божьему ритму времени в цифровую эпоху**
Вилли и Элейн Оливер..... 10
- **Когда знания умножаются: Семьи веры в цифровую эпоху**
Делберт и Сьюзан Бейкер..... 24
- **Защита нашего дома: помогаем семьям справляться с вторжением технологий**
Сезар и Кэролайн Де Леон 37

ДЕТСКИЕ РАССКАЗЫ..... 50

- **Как вы проводите свое время?**
Дон Джейкобсон-Венн..... 51
- **Джо «Ну, не-е-ет!»**
Минди Сэйлерс 55
- **Зеркало только для тебя!**
Милдред Вайс..... 59
- **Мэнди, пример для подражания**
Оратхаи Чуресон 62

СЕМИНАРЫ..... 66

- **Наполняя смыслом цифровое пространство:
вера, семья и осмысленное использование технологий**
Вилли и Элейн Оливер 67
- **Восстановление отношений:
как справиться с отвлекающими факторами, которые нас разъединяют**
Хизер Гейл Бисон, Элизабет Джеймс, Брайан Кафферки, Шондель Мишо,
Моник Уиллис 79
- **Фокус на родительской миссии:
как проявление Божьей любви в отношениях
формирует веру и твердость духа у наших детей**
Сезар и Кэролайн Де Леон 106

РЕСУРСЫ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ..... 121

- **Хрупкий баланс: отвлекающие маневры цифровой индустрии и современные браки**
Вилли и Элейн Оливер 122
- **Священное пространство семейного общения: сопротивление тирании телефонного звонка**
Вилли и Элейн Оливер 128
- **Качественное общение: сердце отношений**
Вилли и Элейн Оливер 131
- **Цифровая деменция: тревожное последствие чрезмерной зависимости от интернета**
Зено Л. Чарльз-Марсель и Питер Н. Лэндлесс 133
- **Навигация с библейским фокусом в цифровом веке**
Келди Пароски 136
- **Одного приема пищи недостаточно:
почему семейное богослужение является ключем к формированию семейной жизни веры**
Маркос Пасегги 143
- **Духовная диета: насыщение в богослужении**
Мерле Пуарье 148

ПРЕДИСЛОВИЕ

Давайте будем честны: в наши дни наши телефоны звонят чаще, чем дверные звонки. Наши дети отлично разбираются в TikTok, но при этом не в состоянии поддержать содержательную беседу. И где-то между управлением экранным временем и мониторингом онлайн-активности многие из нас задумываются, не проигрываем ли мы битву за сердца и умы членов своих семей.

Если вы взяли в руки эту книгу, то, вероятно, задаетесь сложными вопросами: как мне конкурировать с устройством, которое создано для привлечения внимания? Как мне научить детей Божьей любви, когда они учатся жизни у Youtube? Как создать дом, где центром будет Христос, если центром внимания каждого является экран его телефона?

Вот чему мы научились: не нужно выбирать между верой и цифровым миром. Технологии — не враг, а инструмент. И, как любой инструмент, они лишь усиливают то, что уже есть в наших сердцах. Вопрос не в том, стоит ли нам использовать технологии, а в том, как мы можем использовать их мудро, чтобы укрепить наши семьи, а не разрушить их. Книга «Семья, вера и фокус в цифровом мире» родилась из разговоров, происходивших в действительности с реальными семьями, борющимися с реальными трудностями. Мы общались с родителями, которым казалось, что они говорят со своими детьми на иностранном языке. Мы встречались с семьями, где все присутствовали физически, но эмоционально были далеко от дома. Мы наблюдали разочарование, чувство вины и иногда даже поражения, которые приходят, когда пытаешься воспитать благочестивых детей в гиперсвязанном мире.

«Вам не нужно выбирать между верой и цифровым миром. Технологии — не враг, а инструмент. И, как любой инструмент, они лишь усиливают то, что уже есть в наших сердцах».

Но мы также увидели нечто прекрасное:

— семьи, которые нашли способы заставить технологии работать на них, а не против них;

— родителей, которые обнаружили, что та же творческая сила, которую Бог дал нам для решения проблем, может помочь и в преодолении цифровых вызовов;

— детей, которые учатся тому, что общение в сети может укрепить их связь с Богом и семьей, если это делается осмысленно.

На этих страницах вы найдете практические идеи, которые работают в реальном мире, а не идеальные теории, которые работают только в идеальных домах. Мы поговорим об установлении границ, которые действительно работают, о проведении бесед о выборе в интернете, которые не заканчиваются спорами, и о поиске способов использования технологий для сближения вашей семьи, а не отдаления ее членов друг от друга.

Главное, что нужно понимать, — этот сборник материалов не предназначен для того, чтобы убежать от современного мира. Он создавался для того, чтобы понять, как взаимодействовать с ним с мудростью. Тот же Бог, Который успешно проводил семьи через кризисное время в истории человечества, — от сельскохозяйственного к индустриальному и цифровому — сейчас с нами. Его истина не меняется, даже когда всё остальное кажется таким изменчивым.

Наша молитва проста: пусть ваша семья научится не просто выживать, а процветать в нашу цифровую эпоху. Пусть вера станет глубже, фокус — четче, а семейные узы усилятся благодаря как значимым связям, так и осознанному отдыху от экрана.

В конце концов, мы все просто пытаемся воспитать детей, которые любят Бога и хорошо относятся к окружающим, — и этот призыв остается неизменным, независимо от того, делаем ли мы это с помощью каменных скрижалей, печатных станков или смартфонов. Главное, что мы «твердо стоим на Библии и сосредоточены на миссии».

Маранафа!

Вилли и Элейн Оливер

директора Отдела семейного служения

Генеральной Конференции

адвентистов седьмого дня,

Силвер Спринг, Мэриленд

family.adventist.org



Adventist®
Family Ministries

STRONG
MARRIAGES • FAMILIES • CHURCHES
MISSION

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДАННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Сборник материалов по семейному служению — это ежегодный ресурс, организованный отделом семейного служения Генеральной Конференции совместно с полями по всему миру и предназначенный для использования лидерами семейного служения в дивизионах, унионах, конференциях и поместных церквях по всему миру во время особых недель и суббот, посвященных семье.

В этом сборнике материалов вы найдете идеи для проповедей, семинаров, детских историй, ресурсы для лидеров и другие инструменты, которые помогут организовать проведение этих особых дней и других программ, намеченных вами в течение года. В Приложении А вы найдете полезную информацию, которая поможет вам в реализации семейного служения в поместной церкви.

Этот ресурс также включает презентации семинаров и раздаточные материалы в Microsoft PowerPoint®. Ведущих семинаров призываем персонализировать презентации Microsoft PowerPoint® за счет добавления своих личных историй и фотографий, которые отражают разнообразие жизни и опыта различных общин. Чтобы скачать презентацию, пожалуйста, посетите: **family.adventist.org/2026RB**

Чтобы узнать больше о различных вопросах семейной жизни, скачайте предыдущие выпуски Ежегодника по ссылке family.adventist.org/resource-book/

НЕДЕЛЯ ХРИСТИАНСКОГО ДОМА И БРАКА:

14-21 ФЕВРАЛЯ

Неделя христианского дома и брака проводится в феврале, охватывая два субботних дня: День христианского брака, который подчеркивает важность христианского брака, и День христианской семьи, который акцентирует внимание на воспитании детей. Неделя христианской семьи и брака начинается во вторую субботу и заканчивается в третью субботу февраля.

ДЕНЬ ХРИСТИАНСКОГО БРАКА

(ПРИЗВАН ПОДЧЕРКНУТЬ ВАЖНОСТЬ БРАЧНОГО СОЮЗА):

СУББОТА, 14 ФЕВРАЛЯ

На богослужении в субботу прочитайте проповедь, посвященную теме брака, а также семинар, посвященный вопросам брака, в любой части программы этого особого дня.

ДЕНЬ ХРИСТИАНСКОГО ДОМА

(АКЦЕНТ НА ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ):

СУББОТА, 21 ФЕВРАЛЯ

На богослужении в субботу прочитайте проповедь о воспитании детей и проведите семинар для родителей в любой части программы этого особого дня.

НЕДЕЛЯ СЕМЕЙНОГО ЕДИНСТВА И МОЛИТВЫ:

6-12 СЕНТЯБРЯ

Неделя семейного единства запланирована на первую неделю сентября. Она начинается в воскресенье и заканчивается в субботу, в День молитвы семейного единства. Во время проведения Недели семейного единства сделайте акцент на семьях и Церкви как Божьей семье.

Дополнительный ресурс с ежедневными чтениями и семейными мероприятиями будет предоставлен для Недели молитв о семейном единстве. Чтобы скачать этот ресурс, пожалуйста, посетите: family.adventist.org/familyworship

ДЕНЬ СЕМЕЙНОГО ЕДИНСТВА И МОЛИТВЫ

(ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ТЕХ, КТО В БРАКЕ; ЧЛЕНОВ СЕМЬИ, А ТАКЖЕ ТЕХ, КТО ТОЛЬКО СТРОИТ СВОИ СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ):

СУББОТА, 12 СЕНТЯБРЯ

На богослужении в субботу прочитайте проповедь о семье из этого сборника материалов.

ИДЕИ ДЛЯ ПРОПОВЕДЕЙ

Идеи для проповеди призваны служить источником вдохновения — отправной точкой для вашей собственной проповеди. Молитесь о водительстве Святого Духа, чтобы ваши мысли и слова стали продолжением Божьей любви к каждому человеку и каждой семье.

- **ВРЕМЯ ВСЯКОЙ ВЕЩИ:
ВОЗВРАЩЕНИЕ К БОЖЬЕМУ РИТМУ ВРЕМЕНИ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ.....10**

Эта проповедь призывает семьи вновь обрести божественный баланс — учит, как священные ритмы покоя, поклонения и присутствия восстанавливают мир и единство.

- **КОГДА ЗНАНИЯ УМНОЖАЮТСЯ:
СЕМЬИ ВЕРЫ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ.....24**

Эта весть показывает, как пророческое знание и современные технологии испытывают нашу веру, направляя семьи к использованию инноваций в миссионерской деятельности.

- **ЗАЩИТА НАШЕГО ДОМА:
ПОМОГАЕМ СЕМЬЯМ СПРАВЛЯТЬСЯ С ВТОРЖЕНИЕМ ТЕХНОЛОГИЙ..37**

Проповедь учит семьи защищаться от цифрового вторжения: через рассудительность, границы и христоцентричные отношения в семье.

ВРЕМЯ ВСЯКОЙ ВЕЩИ: ВОЗВРАЩЕНИЕ К БОЖЬЕМУ РИТМУ ВРЕМЕНИ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ

ВИЛЛИ И ЭЛЕЙН ОЛИВЕР

БИБЛЕЙСКИЙ ТЕКСТ:

Екклесиаст 3:1-8

ВВЕДЕНИЕ:

ТИРАНИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ

Мы хотели бы начать с вопроса к вам. Сколько из вас проверили оповещения на своем телефоне еще до того, как встали с постели сегодня? Не стесняйтесь — держите руки поднятыми! Сколько из вас испытывали тревожное чувство в груди, когда не могли найти свой телефон? Сколько семей сидят за обеденным столом, но лица всех светятся синим цветом от экранов вместо того, чтобы светиться теплом от душевных разговоров??

Дорогие братья и сестры, мы живем в эпоху, когда мы более связаны друг с другом, чем когда-либо прежде, но при этом семьи рушатся. Мы можем общаться по FaceTime (видеочат) с человеком на другом конце света, но не можем поговорить по душам с тем, кто спит на кровати рядом с нами. Мы знаем, что незнакомцы ели на завтрак в Instagram, но не знаем, с чем борются наши собственные дети в своих душах.

Враг хитер, дорогие мои братья и сестры. Он взял те самые инструменты, которые могли бы объединить нас, и превратил их в цепи, которые нас разделяют. Он сделал нас рабами уведомлений, слугами экрана и пленниками звукового сигнала.

Но сегодня у нас есть для вас хорошая новость! Бог, Который установил ритм Вселенной — создал день и ночь, лето и зиму, время посева и сбора урожая, и дал нам субботу — это Тот же Бог, Который дал нам план для упорядочения нашей жизни, даже в эту цифровую эпоху.

Эта проповедь называется «Время всякой вещи: возвращение к божественному ритму в цифровую эпоху». Давайте помолимся.

МОЛИТВА:

Милосердный Отец, сейчас, когда мы открываем Твое Слово, открой наши сердца, чтобы услышать, что Ты хочешь сказать нам о времени, в которое мы живем. Помоги нам различать Твой голос среди шума этой цифровой эпохи. Дай нам мудрость исчислять наши дни согласно Твоему совершенному времени. Во имя Иисуса, Аминь.

Пожалуйста, откройте вместе со мной книгу Екклесиаста главу 3, и давайте прочитаем вместе стихи с 1 по 8..

БИБЛЕЙСКИЙ ТЕКСТ:

ЕККЛЕСИАСТ 3:1-8

«Всему свое время, и время всякой вещи под небом: время родиться, и время умирать; время насаждать, и время вырывать посаженное; время убивать, и время врачевать; время разрушать, и время строить; время плакать, и время смеяться; время сетовать, и время плясать; время разбрасывать камни, и время собирать камни; время обнимать, и время уклоняться от объятий; время искать, и время терять; время сберегать, и время бросать; время раздирать, и время шивать; время молчать, и время говорить; время любить, и время ненавидеть; время войне, и время миру».

АНАЛИЗ ОСНОВНОГО ТЕКСТА: БОЖЕСТВЕННЫЙ РИТМ ВРЕМЕНИ

I. ГЛАВЕНСТВО ВРЕМЕНИ (СТ. 1)

«Всеу свое время, и время всякой вещи под небом».

Первое, что утверждает Соломон, дорогие мои, это то, что в жизни существует божественный порядок. Еврейское слово <zeman> означает время или сезон — оно говорит не только о хронологическом времени, но и о назначенном времени, или времени, предопределенном Богом.

Когда Бог создал мир, Он не просто случайным образом разбросал звезды в пространстве. Бытие 1:14 говорит нам, что Он поставил эти светила на тверди небесной «для знамений, и времен, и дней и годов». «Потому что Бог не есть Бог неустройства, но мира» (1 Коринфянам 14:33).

Но что мы сделали в нашу цифровую эпоху? Мы попытались устранить времена года! Мы хотим весну круглый год. Мы хотим быть доступными 24/7. Мы хотим пожинать, не сажая. Мы хотим собирать урожай, не сея.

Послушайте: ваш смартфон не различает времен года! Он не знает разницы между рабочим временем и временем для семьи, между субботой и воскресеньем, между сном и бодрствованием. Но Бог знает! И Он призывает нас вернуться к Его временному ритму. **Постоянное возбуждение мозга вызывает умственную усталость.** Постоянный поток уведомлений, сообщений и обновлений в социальных сетях перегружает способность мозга обрабатывать информацию. Постоянное внимание, необходимое для отслеживания этих входящих данных, держит разум в состоянии повышенной готовности, что затрудняет достижение умственного покоя. Это состояние постоянного активного внимания может привести к тревожности и выгоранию — состояниям, противоположным отдыху и восстановлению, которые мы получаем только находясь в уединении. Психолог Шерри Теркл отмечает, что будучи всегда на связи, мы можем стать зависимыми от одобрения других. Вместо того чтобы развивать стабильное чувство собственного достоинства, мы используем других людей для поддержания хрупкого эго – эту концепцию психоаналитик Дональд Винникотт назвал «ложным Я». Такая зависимость делает одиночество некомфортным, так как мы отсоединены от источника постоянного одобрения.

II. ТАНЕЦ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ (СТ. 2-8)

Теперь посмотрите, как Соломон раскрывает этот принцип. Он дает нам четырнадцать пар противоположностей — двадцать восемь различных

видов деятельности, которые составляют полноту человеческого опыта. Но обратите внимание на нечто прекрасное: это не противоречия; это взаимодополняющие времена, которые работают вместе, чтобы создать целостную жизнь.

А. «Время рождаться и время умирать» (ст. 2а)

Каждая семья знает, что у всего есть начало и конец. Но в нашу цифровую эпоху мы потеряли способность прощаться с тем, что нам вредит. Мы поддерживаем «мертвые» разговоры на «аппарате жизнеобеспечения» за счет бесконечных цепочек текстовых сообщений. Мы не даем отношениям с токсичными людьми закончиться, потому что все еще наблюдаем за их жизнью в социальных сетях.

Иногда, Божий народ, любовь выглядит как нажатие кнопки «отписаться». Иногда мудрость означает позволить групповому чату угаснуть. Иногда здоровье семьи означает сказать: «Это устройство отслужило свой срок и теперь ему пришло время отдохнуть».

В. «Время насаждать и время вырывать посаженное» (ст. 2б)

О, да, мы такие! В нашей культуре мгновенного удовлетворения мы хотим посадить и собрать урожай в один и тот же день. Мы хотим выложить фотографию и сразу получить лайки. Мы хотим отправить сообщение и немедленно получить ответ.

Но семейные отношения подобны садам, возлюбленные мои. Нельзя разогреть близость в микроволновке. Нельзя скачать глубокую связь. Нельзя транслировать в прямом эфире подлинную любовь. Эллен Уайт напоминает нам в своей книге «Воспитание»: «Господь создал Адама и Еву и поместил их в Эдемский сад, чтобы они ухаживали за ним и хранили его для Господа. Для их счастья было необходимо иметь какое-то занятие, иначе Господь не назначил бы им эту работу» (Уайт, 1954, с. 345). В этом что-то есть — работать своими руками, ждать, пока вырастут семена; это учит нас терпению так, как ни одно цифровое устройство никогда не сможет.

С. «Время плакать и время смеяться» (ст. 4а)

Вот, где в нашу цифровую эпоху мы вступаем на опасную территорию. Социальные медиа создали культуру, где мы показываем только самые яркие моменты. Мы публикуем наши радости, но скрываем наши слезы. Мы делимся своими победами, но маскируем свои поражения.

Но послушайте, братья и сестры: подлинные отношения требуют обоих

периодов. Если ваши дети никогда не видят, как вы плачете, откуда они узнают, что в вашем присутствии можно плакать? Если ваш супруг никогда не видит, как вы сражаетесь, как они узнают о вашей настоящей силе?

Иисус плакал у гроба Лазаря (Иоанна 11:35), хотя и знал, что вот-вот воскресит его из мертвых! Даже Сын Божий чтит время печали.

Проблема нашей цифровой жизни в том, что мы стараемся быть все время на пике. Мы стараемся оставаться одинаковыми в любой ситуации, в любой момент. Но Бог создал нас для периодов радости и периодов печали, периодов силы и периодов уязвимости.

Д. «Время обнимать, и время уклоняться от объятий» (ст. 5б)

Теперь мы подходим к сути семейных отношений! Физическая привязанность тоже имеет свои сезоны. Бывает время, когда ваш малыш хочет, чтобы его постоянно держали на руках, а бывают моменты, когда ваш подросток нуждается в личном пространстве. Бывает время для интимных разговоров с супругом, и бывают моменты, когда хочется просто побыть вместе в тишине.

Но вот что происходит в нашу цифровую эпоху: мы держим в руках наши устройства, когда нам следует обнимать друг друга, и мы отдаляемся от наших близких, когда нам следует сближаться.

Исследование Центра креативного лидерства показало, что семьи, которые устанавливают «зоны без устройств» (временные промежутки и зоны, где не разрешены цифровые устройства), сообщают о значительно более высоком уровне удовлетворенности и близости. Они создают моменты объятий!

Е. «Время молчать и время говорить» (ст. 7б)

О, братья и сестры, если бы мы могли усвоить хотя бы только этот один принцип, он бы полностью преобразил наши семьи! В нашу цифровую эпоху мы думаем, что должны реагировать на всё немедленно. Мы чувствуем необходимость комментировать каждую публикацию, отвечать на каждое уведомление, иметь мнение по каждому поводу.

Но Соломон говорит, что есть время для молчания! Иногда самая большая любовь, которую вы можете продемонстрировать своей семье, заключается в том, чтобы положить телефон и просто послушать. Иногда мудрейший ответ на то провокационное сообщение в группе — это отсутствие какого-либо ответа.

Эллен Уайт советовала в книге «Свидетельства для Церкви», том 5: «Нам нужно много молиться, если мы хотим иметь успех в духовной жизни.

Когда нам впервые была проповедана весть истины, как много мы тогда молились! Как часто молитвы раздавались в уединенных комнатах, сараях, в саду или в роще. Часто мы проводили целые часы в прилежной молитве, собираясь по двое, по трое взывать об исполнении обетований. Как часто голоса наши смешивались в молитве со слезами и словами благодарности и гимнами славословия!» (Уайт, 1948, с. 161).

Обратите внимание, что она упоминает о молитве в разных местах — в комнате, в сарае, в саду. Это были периоды тишины, периоды слушания голоса Божьего. Когда в последний раз ваша семья проводила время вместе в цифровой тишине?

БОЛЬШОЙ ОБМАН: ВРЕМЯ БЕЗ ЦЕЛИ

Но вот, где враг оказался наиболее хитрым, возлюбленные. Он не просто дал нам цифровые возможности — он дал нам цифровые возможности, которые маскируются под продуктивность, связь и цель.

Мы листаем социальные сети и говорим себе, что «остаемся на связи». Мы смотрим Netflix запоем и называем это «временем для семьи». Мы переписываемся вместо разговора и убеждаем себя, что «общаемся».

Но Соломон говорит, что «есть время для каждой вещи под небом». Это слово «вещь» на иврите *shephets* означает наслаждение, желание, исполнение воли Божьей. Каждый сезон должен иметь божественную цель!

Позвольте спросить вас, церковь: какую божественную цель имеет три часа пролистывания фотографий с чужих отпусков? Является ли Божьим поручением спор с незнакомцами в комментариях? Какая небесная задача решается проверкой телефона 150 раз в день?

Эллен Уайт предвидела это, когда писала: «Ангелы радуются дому, где Бог царит превыше всего, и где детей учат почитать религию, Библию и их Творца. Такие семьи могут претендовать на обещание: «Ибо тех, кто чтит Меня, Я буду чтить» (Уайт, 1948, с. 424).

РИТМ ИСКУПЛЕНИЯ: БОЖЕСТВЕННОЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ ЦИФРОВЫХ СЕМЕЙ I. ОТДЕЛЕНИЕ ОСОБОГО ВРЕМЕНИ

Первое, что мы должны сделать как семьи, — это установить священные периоды — промежутки времени, которые отделяются, оберегаются, являются святыми.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАСПОРЯДОК:

- Утренние молитвы перед использованием устройств (Псалом 5:4: «Господи! рано слышь голос мой»).
- Семейные трапезы без экранов (Второзаконие 8:10: «И когда будешь есть и насыщаться, тогда благословляй Господа, Бога твоего»).
- Вечерняя молитва и размышление перед сном (Псалом 4:4: «размыслите в сердцах ваших на ложах ваших, и утишитесь»).
- Эллен Уайт подчеркнула это в своей книге «Воспитание»: «Если когда-либо и было время, когда диета должна быть максимально простой, то это сейчас. Мясо не должно предлагаться нашим детям. Оно возбуждает и усиливает низменные страсти и имеет тенденцию притуплять моральные силы» (Уайт, 1954, с. 461).
- Обратите внимание, она говорит о подготовке — создании условий, которые помогают нам быть на связи с Богом и друг с другом. Наша цифровая диета нуждается в таком же роде осмысленности!

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ РАСПОРЯДОК:

- Здесь суббота становится нашим великим учителем. С вечера пятницы до вечера субботы мы практикуем отдых от работы с устройствами, онлайн-тревог и виртуальных обязательств. Мы вспоминаем, что мы люди, а не роботы.

II. СОЗДАНИЕ ОСОБОГО ПРОСТРАНСТВА

Точно так же, как и в скинии были разные зоны с особым предназначением, в наших домах также нужны отделенные пространства:

- Спальни как убежища для отдыха и интимности (без зарядных станций)!
- Столовые как храмы общения и благодарности.

Исследование доктора Ларри Розена об «iDisorder » показывает, что семьи, создающие зоны без устройств в своих домах, имеют детей с лучшим режимом сна, улучшенной академической успеваемостью и более сильными навыками эмоционального регулирования

III. ВОСПИТЫВАТЬ СОЗЕРЦАТЕЛЬНЫЕ СЕРДЦА

Самая глубокая потребность в нашу цифровую эпоху — это потребность в созерцании — способности «Остановитесь и познайте, что Я – Бог» (Псалом 46:10).

Эллен Уайт поняла это и поделилась в книге Желание Веков: «Нам было бы полезно ежедневно проводить час в благоговейном размышлении о жизни Христа. Мы должны рассматривать её поэтапно и позволять

воображению охватывать каждую сцену, особенно заключительные события. Когда мы так размышляем о великой жертве, принесённой Им за нас, наша уверенность в Нём становится более постоянной, наша любовь оживает, и мы всё глубже проникаемся Его духом» (Уайт, 1940, с. 83).

Размышление требует тишины. Оно требует уединения. Оно настаивает на периодах отключения от мира, чтобы мы могли соединиться с Богом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: ЖИЗНЬ В ПРАВИЛЬНОМ РЕЖИМЕ

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

- **Модель цифровых суббот:** покажите своим детям, как выглядит регулярное отключение от устройств и восстановление связи с Богом и семьей.
- **Создавайте ритуалы перехода:** придумайте семейные традиции, отмечающие переход от цифрового времени к священному времени, — возможно, особую молитву, минуту тишины или символический акт совместного отказа от пользования устройствами на какое-то время.
- **Учите искусству присутствия:** Помогите вашим детям понять, что любовь пишется как В-Р-Е-М-Я, и время — это не просто быть в одной комнате со своим устройством.

ДЛЯ ПАР:

- **Установите сезоны общения:** регулярно находите время, когда все устройства отложены, и вы сосредотачиваетесь только друг на друге.
- **Защитите интимность:** Спальня должна быть убежищем для отдыха и общения, а не зарядной станцией для устройств.
- **Практикуйте благодарность вместе:** перед сном поделитесь тремя вещами, за которые вы благодарны за день, и ни одна из них не должна быть цифровой!

ДЛЯ ДЕТЕЙ:

- **Учитесь правильному режиму с молодости:** научите детей тому, что так же, как у нас есть время сна для наших тел, нам нужны «периоды отдыха» для наших устройств.
- **Развивайте альтернативные занятия:** заполните время без цифровых технологий занятиями, которые формируют характер, креативность и укрепляют взаимоотношения — например, чтение, рукоделие, прогулки на природе и проекты в сфере услуг.

- **Понимание последствий:** помогите детям увидеть связь между цифровыми привычками и их эмоциональным, физическим и духовным благополучием.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИЗМЕРЕНИЕ: ЧТО ПОДТВЕРЖДАЕТ НАУКА

Современная психология начинает понимать то, что знал еще Соломон: человеческие существа созданы для того, чтобы функционировать в определенном ритме и иметь цели.

Теория восстановления внимания (ART), разработанная Рэйчел и Стивеном Каплан, предполагает, что воздействие природы восстанавливает умственную усталость, позволяя направленному вниманию отдыхать и восстанавливаться, тем самым улучшая когнитивные функции, такие как рабочая память и внимание. Восстановлению способствует природная среда, дарящая «мягкое созерцание» — состояние, в котором мысли могут свободно блуждать, не требуя напряжённой концентрации. Ключевые элементы теории восстановления внимания включают именно такую мягкую созерцательность, ощущение отстранённости от повседневных забот, пространственную широту окружающего мира и личную гармонию человека с этой средой.

«**Состояние потока**» открытое Михалаем Чиксентмихайем и в дальнейшем исследованное такими психологами, как Джин Накамура, описывают «зону» пиковой производительности, интенсивной концентрации и внутреннего вознаграждения. Они показывают, что самое глубокое удовлетворение мы получаем от занятий, которые полностью привлекают наше внимание целенаправленным образом. Постоянное отвлечение на цифровые устройства разрушает нашу способность входить в эти значимые потоковые состояния.

Теория привязанности показывает, что детям необходима последовательная, сфокусированная забота со стороны опекунов для развития безопасных привязанностей. Когда родители постоянно отвлекаются на устройства, дети развивают тревожные стили привязанности, которые влияют на их дальнейшую жизнь.

Доктор Кэтрин Штайнер-Адэр, автор книги «Большое отключение» (2013), обнаружила, что дети в возрасте четырех лет сообщают о чувствах «грусти, злости, гнева и одиночества», когда их родители отвлекаются на устройства. Один ребенок сказал: «Я чувствую, что я не важен, когда моя мама смотрит в свой телефон»

ПРОРОЧЕСКИЙ ЗОВ: ВРЕМЯ ДЛЯ РЕШЕНИЯ

Народ Божий, мы живем в пророческие времена. Эллен Уайт писала в книге «Свидетельства для Церкви», том 8: «Мы живём в заключительных сценах истории этой земли. Пророчества стремительно исполняются. Период испытания быстро истекает. У нас нет времени — ни единого мгновения — которое можно было бы потерять» (Уайт, 1956, с. 252).

Если мы не можем терять ни минуты, то мы должны с мудростью проводить свое время! Мы не можем позволить себе тратить эти драгоценные часы на бесцельную прокрутку новостной ленты, споры в интернете или позволять гаджетам красть наше внимание от того, что имеет вечное значение.

Враг знает, что, если он сможет отвлечь наше внимание, он сможет уничтожить нашу духовную силу. Если он сможет сделать нас рабами уведомлений, он сможет помешать нам услышать тихий голос Бога.

Но мы верим, что Бог призывает нас быть особенным народом в эту цифровую эпоху — народом, который понимает важность времени, чтит ритм жизни и выбирает внимание к людям вместо погружения в устройство, присутствие вместо продуктивности, отношения вместо развлечений.

ВЫЗОВ 30 ДНЕЙ БОЖЕСТВЕННОГО РАСПОРЯДКА

Мы хотим побудить каждую семью, присутствующую здесь сегодня, 30 дней посвятить практике божественного распорядка:

НЕДЕЛЯ 1: ОТДЕЛИТЕ ВРЕМЯ

- Посвятите семье один час каждый день, полностью освободив его от цифровых помех.
- Начинайте и заканчивайте каждый день молитвой до того, как возьмете в руки свой гаджет.
- Один из приемов пищи в день полностью совершайте в изоляции от электронных устройств

НЕДЕЛЯ 2: СОЗДАНИЕ ОТДЕЛЕННЫХ ПРОСТРАНСТВ

- Уберите все устройства из спален.
- Обустройте одну комнату в своем доме как зону, свободную от электронных устройств.

- Создайте семейную зарядную станцию за пределами жилых помещений

НЕДЕЛЯ 3: РАЗВИВАЙТЕ СОЗЕРЦАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

- Проводите 15 минут каждый день на природе без каких-либо устройств.
- Практикуйте одну минуту тишины перед каждым приемом пищи после молитвы перед едой.
- Заканчивайте каждый день, делись друг с другом тремя благодарностями (цифровые темы не разрешены).

НЕДЕЛЯ 4: РАСШИРЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ

- Внедрите еженедельный цифровой Шаббат с заходом солнца в пятницу до захода солнца в субботу.
- Планируйте совместное семейное мероприятие раз в неделю без использования устройств.

ОБЕТОВАНИЕ:

БОЖЬЕ БЛАГОСЛОВЕНИЕ КАК СЛЕДСТВИЕ БОЖЕСТВЕННОГО ПОРЯДКА

- **Дети растут, уверенные в ценности своей личности**, не ища подтверждения через лайки и комментарии, но зная, что они удивительно и чудесно созданы Творцом вселенной.
- **Браки становятся крепче**, поскольку пары заново открывают для себя искусство присутствия, способность по-настоящему видеть друг друга, создавать пространство для интимности, которое не может быть прервано уведомлением.
- **Родители становятся более спокойными**, когда перестают пытаться угнаться за невозможным темпом цифровой жизни и начинают жить в ритме небесного барабана.
- **Семьи открывают радость** в простых удовольствиях, которые были заглушены шумом нашего цифрового века — звук смеха за обеденным столом, покой совместного чтения вечером, удовлетворение от работы над проектом, сделанным своими руками.

Эллен Уайт пишет в книге «Христианский дом»: «Чем теснее члены семьи объединены в своей домашней работе, тем более возвышающее и благотворное влияние будут оказывать отец, мать, сыновья и дочери за пределами дома» (Уайт, 1952, с. 37).

Мы должны выбрать любовь. Мы должны выбрать присутствие. Мы должны выбрать Божий распорядок вместо суеты мира.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ВРЕМЯ ПРИШЛО

Семья Божья, у всякой вещи под небом есть свое время. Было время, когда наши предки жили без этих цифровых устройств, и они создавали крепкие семьи и имели глубокие отношения с Богом. Может наступить время, когда эти устройства будут отняты у нас, и нам нужно будет суметь общаться без них.

Но сегодня — сегодня настало наше время выбирать. Сегодня наше время решать, будем ли мы рабами экрана или служителями Святого Бога. Сегодня у нас есть возможность вернуть Божий распорядок в жизнь наших семей.

Враг хочет, чтобы мы поверили, что у нас нет выбора, что мы бессильны против притягательности гаджетов. Но Иисус Навин провозгласил: «Изберите себе ныне, кому служить» (Иисус Навин 24:15), и мы здесь, чтобы сказать вам, что этот выбор по-прежнему доступен нам сегодня!

Вы можете выбрать служение уведомлениям, или вы можете выбрать служение Господу. Вы можете поклоняться синему свету, или вы можете поклоняться Тому, Кто является Светом мира. Вы можете поклоняться на алтаре развлечений, или вы можете поклоняться на троне благодати.

Соломон завершил этот отрывок в Екклесиасте, сказав: «Он сделал все прекрасным в свое время» (Екклесиаст 3:11). Бог хочет сделать вашу семейную жизнь прекрасной, но это должно произойти в Его время, согласно Его ритму, следуя Его сезонам.

Вопрос не в том, есть ли у вас время для Бога и семьи, — вопрос в том, выделите ли вы время для того, что имеет наибольшее значение.

Есть время просматривать новостную ленту, и есть время молиться. Есть время публиковать, и есть время быть в настоящем моменте. Есть время общаться в цифровом пространстве, и есть время духовного общения. Есть время развлекаться, и есть время преображаться.

Возлюбленные, время преобразования настало! Пришло время перемен! Ответите ли вы на призыв вернуться к Божьему распорядку? Возглавите ли вы свою семью, чтобы вернуть её к божественному порядку? Выберите ли вы небесную гармонию над земным хаосом?

Давайте помолимся вместе и примем решение чтить Бога времени на всех этапах нашей жизни.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ МОЛИТВА

Небесный Отец, мы приходим перед Тобой, чтобы признать, что мы позволили срочному вытеснить важное, незамедлительному – превзойти вечное. Мы променяли Твой совершенный распорядок на беспокойную спешку мира. Прости нас, Господь!

По милости Своей помоги нам выработать новые привычки и святые традиции в наших семьях, а также следовать божественному распорядку. Помоги нам различать времена и сроки, которые Ты предназначил для нашей жизни. Дай нам мудрость знать, когда взаимодействовать с технологиями и когда отключаться. Помоги нам служить примером для наших детей в том, что значит идти в согласии с Твоим Духом, и не быть управляемыми своими цифровыми устройствами.

Мы просим Твоего благословения на наши дома, чтобы они стали островками покоя в этом шумном мире. Помоги нам создать пространства, где Твой голос можно будет услышать сквозь шум уведомлений и развлечений.

Господи, мы хотим быть народом, который понимает времена и сроки, чтит распорядок, выбирает Твои пути вместо путей мира. Сделай нас семьями, которые сияют как свет в темноте этой цифровой эпохи, показывая другим, что есть способ жить лучше.

Мы вверяем Тебе эти следующие 30 дней, прося Твоей силы для осуществления изменений, к которым Ты призываешь нас. Помоги нам быть верными в малом, чтобы Ты мог доверить нам большее.

Во имя драгоценного Иисуса, нашего Спасителя и примера совершенной гармонии, мы обращаемся в молитве. Аминь.

«Всему своё время, и время всякой вещи под небом». Да поможет нам Бог жить в соответствии с Его совершенным временем и для исполнения Его совершенных замыслов в эти непростые, но исполненные надежды дни. Сохраняйте бодрость духа и верность! Аминь и аминь!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). The experience of nature: A psychological perspective.

Издательство Кембриджского университета.

Розен, Л. Д., Чивер, Н. А., и Кэрриер, Л. М. (2013). iDisorder: Понимание нашей одержимости технологиями и преодоление их влияния на нас. St. Martin's Griffin.

Штайнер-Эдайр, К. (2013). Большой разрыв: Защита детства и семейных отношений в цифровую эпоху. HarperCollins.

Уайт, Е. Г. (1940). Желание веков. Издательство «Тихоокеанский пресс». Уайт, Е. Г. (1952). Адвентистский дом. Издательство «Тихоокеанский пресс». Уайт, Е. Г. (1954). Руководство для родителей. Издательство «Тихоокеанский пресс».

Уайт, Е. Г. (1948). Свидетельства для церкви (Том 5). Издательство Пасифик Пресс.

Уайт, Е. Г. (1956). Свидетельства для церкви (Том 8). Издательство Pacific Press Publishing Association

КОГДА ЗНАНИЯ УМНОЖАЮТСЯ: СЕМЬИ ВЕРЫ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ

ДЕЛБЕРТ И СЬЮЗАН БЕЙКЕР

БИБЛЕЙСКИЙ ТЕКСТ:

Даниила 12:4; 1 Фессалоникийцам 5:21; Притчи 18:15

ВВЕДЕНИЕ

Представьте простую сцену: семья собирается за обеденным столом. Еда горячая, молитва произнесена, но вместо разговоров и смеха каждый склоняет голову к светящемуся экрану. Приходит сообщение, раздаётся сигнал уведомления, кто-то проверяет ленту — и момент единения растворяется в цифровой рассредоточенности.

Эта сцена повторяется по всему миру — в особняках и хижинах, в шумных городах и сельских поселениях. Технологии, некогда бывшие инструментом, стали соперниками за наше внимание и привязанность.

Мы живём в эпоху, которую предвидел Даниил: «А ты, Даниил, сокрой слова сии и запечатай книгу до времени конца; многие прочитают её, и умножится ведение» (Даниил 12:4). У нас больше знаний, больше доступа к информации, больше устройств, чем у любого предыдущего поколения. Искусственный интеллект (ИИ), социальные сети, смартфоны и глобальная

связность меняют то, как мы живём, работаем и взаимодействуем друг с другом.

Но для семей, хранящих веру, главный вопрос звучит так: приблизит ли нас технология к Богу и друг к другу — или незаметно подменит эти священные связи?

Наставление Павла актуально и сегодня: «Всё испытывайте, хорошего держитесь» (1 Фессалоникийцам 5:21). В этом — основа нашего послания. Бог призывает нас, семьи адвентистов, не бежать от технологий в страхе и не принимать их без раздумий, но испытывать их, преображать и использовать во славу Его.

Давайте посмотрим, как эффективно подойти к этому вопросу.

УМНОЖЕННОЕ ЗНАНИЕ И ПРОРОЧЕСТВО

Стремительный рост знаний — не случайность, а исполнение пророчества. Видение Даниила сбывается на наших глазах. То, на что раньше уходили десятилетия исследований и осмысления, сегодня с помощью искусственного интеллекта можно сделать за часы. За секунды переводятся тексты на другие языки. Идеи, прежде запертые в библиотеках, теперь у нас в смартфонах.

В своей книге Даниил предсказал, что по ходу человеческой истории знания будут умножаться. Более ста лет назад Эллен Уайт развила эту мысль, указав, что взрывной рост знаний, о котором говорил Даниил, осуществится именно в последние дни (Signs of the Times, 26 апреля 1883 г.). Она видела в новых изобретениях божественные инструменты для распространения Евангелия — печатные станки, железные дороги, телеграфы. Она не боялась новейших технологий своей эпохи. Напротив, она задавалась вопросом: «Как мы можем использовать эти достижения для Божьей миссии?»

Этот же вопрос стоит перед нами сегодня. Семьи окружены устройствами. Дети учатся проводить пальцем по экрану раньше, чем говорить. Родители пытаются совмещать рабочие письма, онлайн покупки и бесконечный поток уведомлений. Опасность не просто в чрезмерном использовании — она в неверном применении. Проблема не в самом инструменте, а в устремлении нашего сердца.

Мудрость Соломона ясна: «Сердце разумного приобретает знания, и ухо мудрых ищет знания» (Притчи 18:15). Иными словами, знания — это благо, но они должны направляться мудростью и рассудительностью.

ПРИНЦИПЫ ДЛЯ СИЛЬНЫХ СЕМЕЙ

Как семьям адвентистов оставаться утверждёнными в Слове Божьем, преодолевая море цифровых перемен? Нас могут направить три принципа:

1. МОМЕНТ ВОЗМОЖНОСТИ

«Каждое продвижение в познании, каждое обретение силы открывает перед нами новые области труда и новые возможности трудиться с Богом» (Уайт, 1903, с. 262).

Технологии открывают перед семьями новые возможности:

- Родители могут использовать библейские приложения и ежедневные чтения для проведения семейных богослужений.
- Бабушки и дедушки, если они живут вдали от внуков, могут делиться духовными ценностями и совместно участвовать в мероприятиях посредством текстовых сообщений и видеозвонков.
- Молодёжь может одним нажатием кнопки делиться своими свидетельствами с друзьями и аудиторией в своих социальных кругах, сообществах и по всему миру.
- Момент возможностей действительно настал — но лишь при условии, что семьи осознанно им воспользуются.

2. БОЖЕСТВЕННЫЙ И ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ МЕТОД

Божий путь всегда предполагает соработничество: «Божественная сила в сочетании с человеческими усилиями» (Уайт, 1889, с. 538).

- Технологии не способны построить крепкий брак и воспитать благочестивых детей. Приложения не могут наставлять подростков. ИИ не может сформировать характер, подобный Христову.
- Это личная духовная работа, требующая молитвы, пронизательности, дисциплины и водительства Святого Духа.
- Семьям не следует доверять духовное возрастание гаджетам, видеопрограммам и ИИ.
- Вместо этого им стоит использовать цифровые инструменты как подспорье (но не замену) личному времени, индивидуальному благочестию и семейному богослужению.

3. ПРИНЦИП СЛАВЫ

«Приносит ли это славу Богу? Направляет ли это умы к Нему?» (Уайт, 1930, с. 398).

Этот принцип прост, но требует размышления; он применим к любой сфере жизни и к любому имеющемуся устройству. Прежде чем кликнуть, пролистать или загрузить, мы должны спросить себя:

- Способствует или может ли способствовать это устройство или контент прославлению Бога?
- Укрепляет ли это занятие семейную веру или разрушает её?
- Помогает ли такое использование технологий становиться более похожими на Иисуса, или же оно делает нас похожими на мир?

Принцип славы — это практический фильтр, который семьи могут осознанно внедрять. Это то, что можно практиковать, преподавать и показывать на примере взрослым, молодёжи и даже маленьким детям. Если это не приносит славы Богу, оно не заслуживает нашего времени и внимания.

ТЕХНОЛОГИЯ КАК СЛУГА, А НЕ ВЛАДЫКА

При разумном использовании технологии способны благословлять и обогащать семейную веру и духовную жизнь. Рассмотрим такие возможности:

1. УГЛУБЛЕНИЕ ИЗУЧЕНИЯ БИБЛИИ

Инструменты на базе ИИ помогают семьям по новому изучать Писание — с перекрёстными ссылками, историческим контекстом и планами изучения. Расстроенный родитель может быстро найти все стихи, несущие Божье утешение. Любопытный подросток — сравнить разные переводы Библии. Технологии способны углубить наше понимание Слова Божьего и открыть новые перспективы, оживляющие веру.

2. УКРЕПЛЕНИЕ СЕМЕЙНОГО БОГОСЛУЖЕНИЯ

Семьи могут пользоваться цифровыми пособиями для духовных размышлений, библейскими песнопениями или электронными молитвенными дневниками. Родители могут проводить «богослужение с технологической поддержкой»: например, показать на экране фрагмент библейского видео, а затем отложить устройство, чтобы вместе обсудить увиденное и помолиться. Главное — осознанность: устройство для поклонения, а не наоборот.

3. СОДЕЙСТВИЕ ФОРМИРОВАНИЮ ХАРАКТЕРА

Иаков сравнивает Слово Божье с зеркалом (Иак. 1:23–25). Технология может стать современным «зеркалом», побуждающим к самоанализу и ответственности. Приложения для ведения дневника, напоминания о молитве или общие семейные списки благодарностей помогают вырабатывать духовные привычки.

Однако ни одно приложение не заменит преобразующей силы Христа. Инструменты могут поддерживать, но спасает лишь Иисус, а просвещает — Святой Дух.

4. ПРОВОЗГЛАШЕНИЕ ТРЁХАНГЕЛЬСКОЙ ВЕСТИ

Откровение призывает нас донести вечное Евангелие «до всякого племени, колена, языка и народа» (Откр. 14:6). Технологии ускоряют эту миссию:

- адвентистские медиа мгновенно переводятся на множество языков;
- онлайн евангелизация достигает закрытых стран;
- контент адаптируется под разные стили обучения и культуры.

Библейские авторы, записывавшие Священное Писание, не могли представить, что Слово Божье будет распространяться по всему миру одним нажатием кнопки на телефоне или ноутбуке. Ноли и единицы компьютерного кода заменили папирус и древние чернила. Современные цифровые инструменты помогают распространять Евангелие быстрее, чем когда либо. Семьи могут участвовать в этом, делаясь истиной через собственные платформы.

ОПАСНОСТИ, КОТОРЫХ СЕМЬЯМ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

1. ПОПЫТКИ «УПРОСТИТЬ» ФОРМИРОВАНИЕ ХАРАКТЕРА

Не существует приложения для освящения. Ни одна система искусственного интеллекта не способна произвести святость. Иисус сказал: «Не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих» (Евангелие от Матфея 4:4).

Технологии могут облегчать обучение, но именно Святой Дух прилагает Слово к нашим сердцам и разуму. Семьи, как и каждый верующий, должны остерегаться заблуждения, будто духовный рост можно автоматизировать.

2. ОТКАЗ ОТ ДУХОВНОГО РАССУЖДЕНИЯ

Технологии никогда не заменят рассудительность. Семьи не должны

позволять ИИ или средствам массовой информации мыслить за них. Духовная лень в отношении использования технологий непременно подорвёт веру. Вместо того чтобы допускать бесконтрольное использование технологий, ответственные родители будут направлять свои семьи, делая осознанный выбор — в молитве и размышлении.

3. БЕЗДУМНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

ИИ может генерировать ложь, «дипфейки» и дезинформацию. Социальные сети могут навязывать предубеждения и искажать истину. Дети сталкиваются с нравственной путаницей, вредоносными изображениями и формированием зависимостей. Семьи должны учить бдительности.

Павел призывает: «Слово ваше да будет всегда с благодатью, приправлено солью» (Колосянам 4:6). Семьям нужна смелость отвергать вредоносный контент и защищать свой дом.

СБАЛАНСИРОВАННЫЕ ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ В ЭПОХУ ТЕХНОЛОГИЙ

Как семьи могут иметь насыщенную духовную жизнь в цифровую эпоху? Вот пять советов:

- **Молитесь перед тем, как подключиться.** Начинайте каждый день с просьбы: «Господи, направь нас в использовании этих инструментов сегодня». Пусть молитва станет первым связующим звеном для семьи в начале дня.
- **Размышляйте, а затем обсуждайте вместе.** Семьям следует открыто говорить о том, что они смотрят, читают и потребляют. Совместные размышления возвращают мудрость и ответственность.
- **Применяйте инновации для служения.** Используйте технологии творчески: проводите прямые трансляции изучения Библии, делитесь вдохновляющими стихами в социальных сетях, составляйте плейлисты для богослужений или создавайте короткие свидетельства. Пусть цифровой след вашей семьи указывает на Христа.
- **Сочетайте технологии и традиционные методы для углубления духовного роста.** Используйте технологии, чтобы обогащать — но не заменять — богослужение, семейные молитвы и личное изучение. Пользуйтесь ими, а затем отложите: попробуйте чередовать цифровые устройства с чтением Библии в бумажном формате. Периодически устраивайте «цифровой шавбат», откладывая устройства в сторону,

чтобы сосредоточиться на Боге и друг друге.

- • **Устанавливайте здоровые границы.** Родители должны показывать пример разумного использования технологий. Определите зоны без экранов во время приёма пищи, богослужений и перед сном. Это может быть непросто, но результат оправдывает затраченные усилия. Границы защищают то, что важнее всего.

АДВЕНТИСТСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И СЕМЬИ

Можно разумно предположить, что Эллен Уайт поддержала бы использование современных технологий на благо других и во имя добра, если бы она была жива сегодня. Говоря о том, как достижения могут быть использованы в деле Божьем, она заявляла: «Необходимо внедрять новые методы. Народ Божий должен пробудиться к нуждам времени, в котором он живёт» (Уайт, 1946, с. 70).

Мы живём в такой пророческий период. Технологии останутся с нами. Вопрос не в том, будем ли мы их использовать, а в том, как мы будем их использовать. Как Павел, мы призваны стать «всем для всех, чтобы спасти хотя бы некоторых» (1 Коринфянам 9:22). Наши методы могут меняться, но наше послание остается неизменным.

Рост знаний — это вызов, который был предсказан. Верующие семьи должны подняться с мудростью, мужеством и творчеством. ИИ и цифровые инструменты — не окончательные угрозы и не окончательные спасители; они — испытания и возможности. Если предать их Богу, они могут помочь нам подготовить людей ко Второму пришествию Христа.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ СЛОВА...

Недавно мы беседовали с 19-летней девушкой. Она поделилась очень глубокой мыслью, которая нам запомнилась: «Современной молодёжи приходится нелегко!»

Просто сказано, но абсолютно правдиво. Сегодня появились новые способы воздействия на молодёжь, которых раньше не было, — и технологии стоят в этом списке на первом месте!

Подводя итог этой важной теме, мы предлагаем несколько заключительных мыслей, которые помогут родителям и опекунам успешно взаимодействовать с детьми, молодёжью и людьми всех возрастов, обучая их ответственному использованию технологий.

Во первых, разговаривайте об этом разумно. Как и в любом хорошем

обучении, повторение эффективнее однократной лекции. Превратите разговоры об использовании технологий в привычку, а не только в реакцию на то, что дети превысили допустимое время. Если дети поймут, почему важны границы, они реже будут воспринимать родительские замечания как попытку контроля, с которой нужно бороться.

Во вторых, подтверждайте слова делом. Убедитесь, что дети видят: вы сами разумно пользуетесь технологиями. Они сразу заметят неискренность, если вы постоянно будете смотреть контент на устройстве — даже если это связано с работой. Ограничение использования технологий — хороший способ показать всей семье, что они для вас ценны и что вы дорожите временем, проведённым с ними.

В третьих, установите защитные механизмы. Не стесняйтесь использовать родительский контроль и фильтры на устройствах детей. Точка. Вы не станете стоять в стороне и смотреть, как кто-то бросает гранату в ваш дом; почему же вы позволяете медиа оставаться без присмотра? Добрые намерения должны подкрепляться действиями: реализуйте стратегию и подкрепляйте её ободряющими словами.

Наконец, сочетайте благодать и мягкость с твёрдостью. Будьте мягкими, а не властными. Библия призывает родителей «не раздражать детей, дабы они не унывали» (Колоссянам 3:21). Обучение — это процесс, и дети будут ошибаться, как и родители. Воспитывайте дух, который укрепляет доверие и поощряет детей за честность. Стойкость формируется методом проб и ошибок. Не будьте слишком строги. И просите Святого Духа о постоянном водительстве.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

СЕМЬИ, СИЯЮЩИЕ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ

Цель — стать семьёй, в которой технологии служат, но никогда не властвуют.

Пусть радость детей от субботних прогулок будет больше, чем от бесконечной прокрутки новостной ленты. Пусть технологии обогатят наши богослужения и духовные практики, но не заменят их. Пусть родители научат детей рассудительности, бабушки и дедушки поделятся мудростью, а Христос да пребудет в центре всего.

Это возможно, не отвергая технологии и не поклоняясь им, но обращая их на служение Божьей славе.

Пророчество Даниила исполнилось: знания умножились. Но, как напоминает нам Павел, с ними должна возрасть и мудрость: «Всё

испытывайте, хорошего держитесь» (1 Фессалоникийцам 5:21).

Семьи веры, да восстанем мы в этот пророческий момент!

Да используем мы всякий инструмент, всякое устройство, всякое изобретение как слуг Евангелия, а не как господ наших душ. Да останемся мы связанными с Богом, друг с другом и с миссией, которая перед нами.

И наконец, да будут наши дома наполнены верой и любовью, да сияют они как маяки надежды в мире, рассеянном экранами, но жаждущем истины. Да будут наши дома местами света, истины и надежды, готовящими нас к Небесам и вечности.

ПРИЗЫВ

Готовы ли вы как семья посвятить себя тому, чтобы в вашем доме центром был Христос, а не технологии?

Готовы ли вы вместе заключить завет: использовать эти инструменты для славы Божией, устанавливать границы и становиться ближе к Нему в эту цифровую эпоху?

Если да, давайте оторвём взгляд от экранов и обратим сердца к Небесам. Туда, где сигнал никогда не пропадает и где связь вечна!

Дополнительно для призыва: используйте «Завет семьи о вере и технологиях» (см. приложение).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Уайт, Э. Г. Signs of the Times [«Знамения времени»]. Pacific Press Publishing Association, 26 апреля 1883 г.

Уайт, Э. Г. Testimonies for the Church, vol. 4 [«Свидетельства для Церкви», т. 4]. Pacific Press Publishing Association, 1885 г.

Уайт, Э. Г. Education [«Воспитание»]. Pacific Press Publishing Association, 1903 г.

Уайт, Э. Г. Messages to Young People [«Послания молодёжи»]. Review and Herald Publishing Association, 1930 г.

Уайт, Э. Г. Evangelism [«Евангелизм»]. Review and Herald Publishing Association, 1946 г.

СЕМЕЙНЫЙ ЗАВЕТ О ВЕРЕ И ТЕХНОЛОГИЯХ

Наша семья стремится чтить Бога в использовании технологий. Ради этого мы вступаем в завет — посредством сего договора обрести связь с Господом...

ПРИВЕРЖЕННОСТЬ СТАНДАРТАМ

Мы будем использовать технологии для укрепления нашей веры. Мы проследим, чтобы то, что мы смотрим или слушаем, соответствовало стандарту из Филиппийцам 4:8 — было истинно, честно, справедливо, чисто, любезно, достославно, добродетельно и достойно похвалы.

СОБЛЮДЕНИЕ ЗДОРОВЫХ ГРАНИЦ

Мы установим ограничения на время, проводимое с устройствами, чтобы они не управляли нами и не отнимали время, которое мы могли бы провести друг с другом. Технологии будут нам служить, а не господствовать над нами.

УКРЕПЛЕНИЕ СЕМЕЙНОГО ЕДИНСТВА

По возможности мы будем использовать технологии вместе — как способ сближения семьи: смотреть, играть или слушать сообща, чтобы вместе обогащать наши знания.

ОСМЫСЛЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Мы будем беречь свой разум, чтобы потребляемый нами цифровой контент не открывал дверь злу, безнравственным или нечестивым идеям, которые бесчестят Бога или противоречат христианским принципам.

СОБЛЮДЕНИЕ БАЛАНСА В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Наша семья будет отдавать приоритет времени без экранов: совместным прогулкам на природе, чтению, служению другим и семейным проектам.

ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ

Мы будем говорить с любовью — друг о друге и о других людях — во всех наших цифровых взаимодействиях. Это значит использовать технологии, чтобы проявлять доброту и вежливость, а не заниматься травлей, сплетнями или интернет троллингом.

ДОВЕРИЕ, БЛАГОДАТЬ И РОСТ

Если мы нарушим этот завет, мы проявим друг к другу прощение и благодать. Как семья, мы будем честно обсуждать свои трудности и победы и молиться друг за друга. Наш ориентир — возрастание в благодати, когда мы вместе взрослеем духовно.

ПЛАН ПРОПОВЕДИ:

«Когда умножится знание: семьи веры в цифровую эпоху»

Тексты: Даниила 12:4; 1 е Фессалоникийцам 5:21; Притчи 18:15

ВВЕДЕНИЕ

- Сцена семейного ужина: молитва, еда, но головы склонены к экранам.
- Технологии — соперник за внимание, привязанность, духовное формирование.
- Даниил предвидел это: «Знание умножится» (Даниил 12:4).
- Вопрос: будут ли технологии соединять нас с Богом и друг с другом или заменят священные связи?
- Ключевой текст: «Всё испытывайте; хорошего держитесь» (1 е Фессалоникийцам 5:21).
- Совет Павла актуален для нашего времени: «Испытывайте всё; держитесь доброго» (1 е Фессалоникийцам 5:21). Это основа данного послания. Бог призывает нас, как семьи адвентистов, не бежать от технологий в страхе и не принимать их без критики, но испытывать их, преображать и использовать для Его славы.

I. УМНОЖЕНИЕ ЗНАНИЯ И ПРОРОЧЕСТВО

- Пророчество Даниила исполняется: ИИ, мгновенный перевод, возможность глобального обмена данными и коммуникации.
- Эллен Уайт: умножение знания исполняется в последние дни («Знамена времени», 26 апреля 1883 г.).
- Она не возражала против использования новых инструментов (печатный станок, телеграф) для осуществления миссии.
- Принцип: дело не в самом инструменте, а в устремлении нашего сердца.
- «Сердце разумного приобретает знание...» (Притч. 18:15).

II. ПРИНЦИПЫ КРЕПКОЙ СЕМЬИ

- **«Момент возможности»** (*Воспитание, 1903, с. 262*):
мобильные приложения с Библией для совместного поклонения;
бабушки и дедушки поддерживают духовную связь через звонки;
молодёжь делится свидетельством одним нажатием кнопки
- **«Человеческий и Божественный метод»** (*Свидетельства для Церкви, т. 4, 1889, с. 538*):
технологии не способны воспитать характер или взрастить учеников;
необходимы молитва, действие Святого Духа и личные усилия;

инструменты должны дополнять (но не заменять) благоговение и богослужение.

- **«Принцип славы»** (*Вести для молодежи, 1930, с. 398*):

- о задаём себе вопросы:

- прославляет ли это Бога?

- укрепляет или разрушает семейную веру?

- о если нечто не приносит славы Богу, оно не заслуживает нашего времени.

III. ТЕХНОЛОГИЯ — СЛУЖАНКА, А НЕ ХОЗЯЙКА

- **Изучение Библии:** инструменты на базе ИИ помогают раскрывать контекст и находить перекрёстные ссылки.
- **Семейное богослужение:** технологии могут содействовать, но в центре должен быть Христос.
- **Развитие характера:** электронные дневники, напоминания, списки благодарностей.
- **Миссия:** проповедь Евангелия «всякому племени, колену, языку и народу» (Откровение 14:6).

IV. ОПАСНОСТИ, КОТОРЫХ СЕМЬЯМ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

- **Короткие пути к формированию характера:** ни одно приложение не сделает человека святым (*Матфея 4:4*).
- **Отказ от духовного мышления:** технологии не могут мыслить за нас — необходимо рассуждение и проницательность.
- **Легковерное потребление контента:** остерегайтесь лжи, дипфейков и морально деструктивного контента (*Колоссянам 4:6*).

V. УРАВНОВЕШЕННЫЕ ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ

- Молитесь перед тем, как начать пользоваться устройствами.
- Размышляйте и обсуждайте в семье.
- Внедряйте инновации для миссионерской работы.
- Сочетайте технологии и нетехнологичные методы для духовного роста.
- Пробуйте проводить субботы, не пользуясь электронными устройствами.
- Устанавливайте здоровые границы.
- Приём пищи, богослужение и время перед сном — без экранов.

VI. АДВЕНТИСТСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И СЕМЬИ

- Эллен Уайт: «Необходимо внедрять новые методы...» («Евангелизм», 1946, с. 70).

- Павел: «Для всех я сделался всем, чтобы спасти по крайней мере некоторых» (1 Коринфянам 9:22).
- Семьи призваны возрастать в мудрости, мужестве и творчестве.
- Технологии — не спаситель и не враг, а испытание и возможность.
- Практические советы родителям: разговаривайте разумно и регулярно — не только в проблемных ситуациях.
- Подавайте пример: дети следуют тому, что мы делаем.
- Устанавливайте защитные меры: фильтры, ограничения, систему подотчётности.
- Демонстрируйте благодать и мягкость наряду с твёрдостью (Колоссянам 3:21).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ПРИЗЫВ

- Цель: семьи, в которых технологии служат, но не господствуют.
- Дети ценят субботние прогулки больше, чем бесконечный скроллинг.
- Богослужение обогащается инструментами, но Христос остаётся в центре.
- Пророчество Даниила исполнено — знания умножились.
- Совет Павла остаётся в силе: «Всё испытывайте, хорошего держитесь».
- Призыв: семьи, заключите ли вы завет, чтобы во главе угла вашего дома был Христос, а не технологии?
- Приглашение: оторвите взгляд от экранов и обратите сердца к небу, где сигнал никогда не пропадает и связь вечна.

ЗАЩИТА НАШЕГО ДОМА: ПОМОГАЕМ СЕМЬЯМ СПРАВЛЯТЬСЯ С ВТОРЖЕНИЕМ ТЕХНОЛОГИЙ

СЕЗАР И КАРОЛАНН ДЕ ЛЕОН

БИБЛЕЙСКИЙ ТЕКСТ:

Римлянам 12:2

ВВЕДЕНИЕ

Мы живём в цифровую эпоху, когда технологии перестали быть просто инструментом — они стали средой нашего существования. Смартфоны, социальные сети, видеоигры и бесконечный онлайн контент теперь постоянно сопровождают нас. Семьи больше не просто живут в домах — они живут в цифровых экосистемах.

Технологии принесли блага: упростили общение, открыли доступ к знаниям и возможностям служения. Но вместе с этим они принесли и опасности: зависимость, рассеянность внимания, разрушение семейных

связей и нравственную деградацию. Треть подростков признаётся, что в решающие моменты жизни они предпочли пообщаться с искусственным интеллектом, а не с реальным человеком. Из тех подростков 31% отмечают, что такие беседы оказались не менее, а порой и более удовлетворительными, чем общение со сверстниками. В одном отраслевом исследовании свыше 80% респондентов из поколения Z указали, что в будущем рассматривают возможность брака с искусственным интеллектом (Knutsson, 2025).

Эллен Г. Уайт, хотя и жила в доцифровую эпоху, предвидела эти тенденции. В своей книге «Великая борьба» она предупреждала: «Сатана постоянно готовит соблазны, чтобы отвлечь умы от серьёзной работы по подготовке к грядущим событиям» (Уайт, 1911, с. 342).

Что же является сегодняшними соблазнами? Наши светящиеся экраны, бесконечная прокрутка контента, развлечения, которые притупляют душу.

Эта проповедь призвана помочь семьям справляться с вторжением технологий — не путём полного отказа от них, а через разумное использование и сохранение Христа в центре домашнего очага.

НЕЗАМЕТНАЯ СИЛА ТЕХНОЛОГИЙ

1. ТИХИЙ НАРУШИТЕЛЬ

Технологии редко вторгаются в нашу жизнь с шумом. Они просачиваются незаметно: одно приложение, одно уведомление, одно, казалось бы, «безобидное» развлечение. А вскоре — исчезают часы. Исчезают семейные ужины. Исчезают разговоры.

Павел предостерегает в Послании к ефесянам 5:15–16: «Итак, смотрите, поступайте осторожно, не как неразумные, но как мудрые, дорожа временем, потому что дни лукавы».

Эллен Уайт вторит этой истине в книге «Наглядные уроки Христа»: «Наше время принадлежит Богу. Каждый миг — Его, и мы несем самую серьёзную обязанность использовать его во славу Его» (Уайт, 1900, с. 342).

Если время — дар Божий, то какую его часть мы отдали экранам?

2. ФОРМИРОВАНИЕ СЕРДЕЦ И УМОВ

Технологии не нейтральны. Каждая платформа, каждый алгоритм созданы с целью формировать наши привычки, желания и взгляд на мир.

В Библии сказано: «Больше всего хранимого храни сердце твоё, потому что из него источники жизни» (Притчи 4:23).

Эллен Уайт в книге «Великая борьба» предупреждала: «И для интеллектуальной, и для духовной природы действует закон: созерцая, мы преображаемся» (White, 1911, с. 555).

Что созерцают наши дети? Видео на YouTube? Танцы в TikTok? Жестокие игры? Если созерцание меняет нас, значит, технологии воспитывают наших детей быстрее, чем мы.

БОЖИЙ ЗАМЫСЕЛ О СЕМЬЕ

1. СЕМЬЯ КАК ПЕРВОЕ ПРОСТРАНСТВО НАСТАВЛЕНИЯ В ВЕРЕ

Бог установил семью как главное место формирования веры. Второзаконие 6:6–7 гласит: «Сии слова, которые Я заповедую тебе сегодня, да будут в сердце твоём; и внушай их детям твоим, и говори о них, сидя в доме твоём, и идя дорогою, и ложась, и вставая».

Вслушайтесь в этот повседневный ритм: совместная жизнь, разговоры, обучение, отношения. Именно так передаётся вера. Но когда каждый член семьи погружён в собственное устройство, для таких бесед уже не остаётся места.

Когда семья сидит вместе в молчании, и каждый смотрит в свой экран, — не хватает тёплых разговоров, чтобы запечатлеть Слово Божье в растущих сердцах.

Эллен Уайт в книге «Христианский дом» пишет: «Кротость нрава, радостное общение и проявления любви свяжут сердца детей с сердцами родителей шёлковыми узами привязанности и сделают дом более привлекательным, чем самые редкие украшения, купленные за золото» (Уайт, 1952, с. 426–427).

Вопрос, заставляющий задуматься: не стал ли теперь смартфон во главу угла нашего дома вместо Библии?

2. ВОСПОЛНЕНИЕ ПОТЕРЯННОГО ВРЕМЕНИ

Ефесянам 5:15–16 гласит: «Итак, смотрите, поступайте осторожно, не как неразумные, но как мудрые, дорожа временем, потому что дни лукавы».

Эллен Уайт в книге «Советы родителям, учителям и учащимся» писала: «Многие с рвением предаются погоне за удовольствиями. Их главный предмет изучения — как удовлетворить себя, как получить максимум наслаждений и удовольствий» (Уайт, 1913, с. 347).

Если эти слова были написаны в 1800 х годах о романах и развлечениях

той эпохи, насколько сильнее они применимы сегодня — к бесконечным сериалам на Netflix и бесцельному просмотру новостной ленты?

Мы не можем отрицать: мы живём во всё более опасное время в истории нашей земли. Самоудовлетворение и любые гедонистические устремления стали нормой. Однако в этой культуре, устремлённой к удовольствиям, Бог с любовью дарует всем родителям Свою обильную благодать и даёт им возможность восполнить потерянное время, чтобы вести, наставлять и воспитывать своих драгоценных детей и подростков.

В книге «Руководство для родителей» Эллен Уайт напоминает: «Молодёжь нашего времени не знает уловок сатаны. Поэтому родители должны бодрствовать в эти опасные времена, упорно и усердно трудясь, чтобы не допустить первого приближения врага. Они должны наставлять своих детей, сидя в доме или идя по дороге, вставая или ложась» (Уайт, 1954, с. 474).

3. ПРИОРИТЕТ ПРИСУТСТВИЯ

Служение Иисуса было основано на подлинном присутствии. Он смотрел людям в глаза, прикасался к их ранам, чутко внимал стремлениям и желаниям их сердец. «Он не проходил мимо ни одного человека, считая его ничтожным, но стремился приложить целебное средство к каждой душе» (Уайт, 1905, с. 25).

Сегодня технологии могут лишать нас этого присутствия. Мы словно «вместе», но не по настоящему — не эмоционально доступны друг для друга. Трудно, если вообще возможно, оставаться связанными и чутко настроенными друг на друга, когда мы одновременно эмоционально привязаны, физически привязаны и мысленно поглощены своими устройствами.

В книге «Руководство для родителей» Эллен Уайт писала: «Родители должны ограждать детей от тех влияний, которые уводили бы их от Бога. Это их священная обязанность» (Уайт, 1954, с. 114).

Сегодня эта священная обязанность включает в себя просьбу к Богу даровать нам мудрость, чтобы наставлять детей и подростков в разумном использовании технологий. Ведь если их не контролировать, они способны скорее изолировать, чем объединить сердца семьи — с Богом и друг с другом.

ОПАСНОСТИ НЕКОНТРОЛИРУЕМОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ

1. ЗАВИСИМОСТЬ И ИДОЛОПОКЛОНСТВО

Многочисленные исследования показывают, что технологии могут воздействовать на мозг подобно веществам, вызывающим зависимость. Мобильные приложения специально разрабатываются так, чтобы вызывать привыкание. Уведомления провоцируют выброс дофамина. Игры создаются с целью удержания внимания игроков. Социальные сети манипулируют нашим чувством собственной значимости через лайки и репосты¹.

Родители могут целенаправленно напоминать своим любимым детям, на всех этапах их роста и развития, что их ценность и значимость должны основываться на неизменной любви Бога. Нашим детям и подросткам необходимо регулярно напоминать, что они являются драгоценными, любимыми сокровищами Божиими, и ничто из того, что считают и говорят о них социальные сети или их сверстники, не может изменить Божью любовь или ту ценность, которую они имеют в Его глазах.

Исход 20:3: «Да не будет у тебя других богов пред лицом Моим».

Предостережение Эллен Уайт из книги «Свидетельства для церкви» не теряет своей актуальности: «Нет ничего коварнее обманчивости греха. Именно неосознанное, беспечное увлечение легкомысленными ничтожными предметами истощает духовную силу» (Уайт, 1889, стр. 540).

Все эти мелочи — ещё пять минут в социальных сетях, ещё одно видео, всего четыре серии до конца сезона — медленно, неосознанно истощают духовные силы.

2. РАЗРУШЕНИЕ КОММУНИКАЦИИ

Браки ослабевают, когда супруги проводят больше времени перед экранами, чем за искренними душевными беседами. Дети чувствуют себя заброшенными и незаметными, когда родители физически присутствуют рядом, но эмоционально отсутствуют, уткнувшись в светящиеся прямоугольники.

Послание Иакова 1:19 призывает нас: «всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев». Однако подлинное слышание в наших домах невозможно, если наши уши заткнуты наушниками, а глаза

¹ Недавнее исследование, проведённое Common Sense Media (апрель и май 2025 года), в ходе которого опрашивались подростки в возрасте от 13 до 17 лет, показало, что значительный процент опрошенных заявили, что их беседы с виртуальными компаньонами на базе ИИ были «столь же удовлетворительными или более удовлетворительными», чем разговоры с настоящими друзьями

прикованы к экранам.

Эллен Уайт в книге «Христианский дом» подчёркивала: «Семейный круг должен быть средоточием любви» (Уайт, 1952, стр. 210). Устройства часто размыкают этот круг.

Наши устройства незаметно становятся центром нашей привязанности, в то время как семейные отношения становятся более отстранёнными и разорванными.

3. ПОДВЕРЖЕННОСТЬ РАЗРУШЕНИЮ

Технологии действительно могут использоваться для прославления Иисуса и провозглашения Благой вести. Однако, когда наши дети и молодёжь имеют нефiltroванный доступ к интернету, они сталкиваются с разрушающей разум, тело, душу и отношения порнографией, насилием, травлей, ложными идеологиями и соблазнительными духовными обманами.

1 Петра 5:8 предупреждает нас: «Трезвитесь, бодрствуйте, потому что противник ваш диавол ходит, как рыкающий лев, ища кого поглотить».

Эллен Уайт также предостерегала в книге «Вести для молодежи»: «Читающие легкомысленные, волнующие повествования становятся неспособными к исполнению лежащих перед ними обязанностей. Они живут выдуманной жизнью и не имеют желания исследовать Писания» (Уайт, 1930, стр. 273).

Замените слово «повествования» на «ленты социальных сетей», и предупреждение становится пугающе современным и актуальным.

Сегодня наш враг мастерски рыскает и пожирает умы, тела и души взрослых и молодёжи через пиксели. Мы должны быть бдительны, понимая, что он усовершенствовал стратегии и схемы, с помощью которых смог исказить наше представление о Боге, других людях и самих себе. Он обнаружил искусные методы, как отвлечь нашу привязанность от Бога, когда мы переносим её на отношения, которые развили с технологиями.

Когда родители начинают усерднее искать божественной мудрости в том, чтобы найти эмоциональную и духовно насыщающую альтернативу часам, которые их дети проводят в телефоне, Святой Дух разжигает желание личного духовного возрождения, которое может перерасти в духовное пробуждение всей семьи. Когда родители молятся с энтузиазмом и радостью, дети охотно присоединяются к тёплым и значимым семейным молитвенным традициям, а также ежедневным ритуалам чтения и размышления над Писанием— возможно, даже используя при этом приложение на телефоне. Кратковременные и очень интересные утренние и вечерние семейные

богослужебные ритуалы по милости Божьей могут стать моментами незабываемого общения и формирования привязанности, которых будет с нетерпением ждать вся семья

СЕМЬ СТРАТЕГИЙ ДЛЯ СЕМЕЙ

1. УСТАНОВЛЕНИЕ ГРАНИЦ РАДИ ЛЮБВИ КО ХРИСТУ

С молитвой обдумайте возможность установления определённого времени и места, где использование технологий не допускается. Прежде чем устанавливать семейные правила, поделитесь своим желанием иметь более глубокие отношения в семье и с Богом. Расскажите о многочисленных преимуществах для психического, физического, духовного здоровья и отношений, которые последуют, когда семьи будут проводить меньше времени перед экранами и больше — в радостном общении друг с другом.

Примеры защитных семейных правил могут включать: запрет телефонов за ужином, отсутствие устройств в спальнях, семейное богослужение с ограниченным временем использования экранов.

Когда спальни становятся зонами, свободными от устройств, дети и молодёжь могут восстанавливать и перезаряжать свой мозг и тело, которым необходим достаточный сон для оптимального функционирования и развития. Когда обеденный стол становится святилищем для искренних бесед, любовь и привязанность семьи — друг к другу и к Богу — могут расцветать и процветать.

Как говорится в книге Иисуса Навина 24:15: «А я и дом мой будем служить Господу». Служение Господу означает защиту священного семейного пространства от несущественных отвлекающих факторов.

2. ДЕМОНСТРИРУЙТЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Родители должны показывать пример своим поведением. Когда дети видят, что родители постоянно листают что-то в телефоне, они будут следовать их примеру. Вместо этого пусть они видят, как вы наслаждаетесь временем на свежем воздухе, с радостью помогаете нуждающимся, читаете Священное Писание и ведёте молитвенный дневник.

Запланируйте «семейное время развлечений», чтобы вместе играть, гулять или участвовать в домашних или общественных делах и проектах.

Павел писал в 1 Коринфянам 11:1: «Будьте подражателями мне, как я Христу».

Эллен Уайт писала в книге «Воспитание детей»: «На родителей возложена великая ответственность, и они должны усердно стремиться выполнить свою миссию, назначенную Богом. Когда они осознают необходимость направлять все силы своего существа на воспитание своих детей для Бога, большая часть легкомыслия и ненужной претенциозности, которые сейчас наблюдаются, будет отброшена. Они не сочтут слишком великой никакую жертву или труд, которые помогут им подготовиться к тому, чтобы с радостью предстать перед Господом. Это драгоценная часть их служения как последователей Бога, и они не могут позволить себе пренебрегать ею» (Уайт, 1954, стр. 478).

3. ВОЗВРАЩАЕМ ОТДЫХ ПО СУББОТАМ

Бог заповедал Своему народу отдыхать — не только от работы, но и от всего, что поглощает разум, тело и душу. Семьям было бы очень полезно соблюдать цифровой покой в субботу: проводить без устройств целый день, посвящённый полноценному отдыху, творческому поклонению и построению значимых семейных отношений, а также благотворительному служению нуждающимся в наших общинах. Суббота — это еженедельная возможность Бога для цифровой детоксикации.

Также в книге «Воспитание детей» говорится: «Суббота! Сделайте ее самым приятным и самым благословенным днем всей недели... Родители могут и должны обращать внимание на детей, читать им самые интересные библейские истории, обучать благоговейному отношению к субботному дню, соблюдению ее согласно заповеди. Это трудно претворить в жизнь, если родители не чувствуют обязанности заинтересовать своих детей. Но они смогут сделать субботу отрадой, если последуют в правильном направлении. Детей можно заинтересовать хорошим чтением или разговором о спасении их души. Но их нужно обучить и воспитать. Плотское сердце не любит думать о Боге, о Небе, о небесных истинах. Следует постоянно оттеснять тягу к мирскому, пресекать влечение ко злу и позволять сиять небесному свету» (Уайт, 1954, стр. 532–533).

Семьи могут соблюдать цифровой шаббат: отказавшись от устройств, посвятить время богослужению, покою и возрождению близких отношений — тому, что обновляет разум, тело и душу. Родители привлекают своих детей и молодёжь к различным творческим субботным занятиям, которые понравятся всем. Особенно интересны детям и молодёжи занятия, связанные со служением другим людям и приносящие любовь и свет Иисуса в жизнь тех, кто живёт в округе и нуждается в том, чтобы испытать безмерную любовь Бога.

Планирование и проведение вдохновляющих субботних мероприятий потребует времени и усилий, но, если в планировании будет участвовать вся семья, это принесёт благословение всем.

4. УЧИТЕ РАССУДИТЕЛЬНОСТИ

Вооружайте детей умением распознавать разницу между развлечением и назиданием. Эти ежедневные тёплые и сближающие беседы могут проходить во время, до или после коротких и интересных семейных богослужений, где можно обсудить плюсы и минусы распространённых развлечений и способов проводить свой досуг.

Научите их задавать вопросы: «Полезно ли это для моей души? Прославляет ли это Бога?»

Филиппийцам 4:8 предлагает мудрый Божий фильтр: «Наконец, братья мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, — о том и помышляйте».

Эллен Уайт пишет в книге «Вести для молодежи»: «Сатана прилагает особые усилия, чтобы направить их [молодёжь] к поиску счастья в мирских развлечениях, и оправдывает себя, пытаясь показать, что эти развлечения безвредны, невинны и даже важны для здоровья. Он представляет путь святости как трудный, в то время как пути мирских удовольствий усыпаны цветами» (Уайт, 1930, стр. 367).

5. ЗАМЕНЯЙТЕ, А НЕ ПРОСТО УБИРАЙТЕ

Если вы забираете технологии, не предлагая здоровых альтернатив, может возникнуть недовольство. Вместо этого замените время у экрана альтернативными семейными занятиями, такими как настольные игры, активный отдых на свежем воздухе, общественно-полезные мероприятия и живые, вдохновляющие семейные богослужения.

Взгляд за пределы семейного круга и поиск способов, как семья может стать благословением для общества, может принести преобразующую пользу каждому члену семьи. Семьи с детьми одного возраста также могут собираться вместе, чтобы распространять Божью любовь, работая сообща над общественно-полезными проектами.

Семьи действительно растут вместе, когда они работают вместе, играют вместе, молятся вместе и служат вместе.

В книге «Воспитание детей» Эллен Уайт писала: «Пусть родители

посвящают время своим семьям, разговаривая со своими детьми и уча их, как жить так, чтобы угождать Богу» (Уайт, 1954, стр. 475). Польза от следования этим мудрым словам будет видна здесь и в вечности.

6. ВОСПИТЫВАЙТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Установка фильтров и программного обеспечения для мониторинга контента, к которому ваш ребенок имеет доступ, — это всегда хорошая идея, но также важно сосредоточиться на создании семейной культуры открытости. Поощряйте детей и молодёжь рассказывать о том, что они видят в интернете. Создавайте пространство для искренних разговоров, где признание ошибок и наставления без страха будут способствовать формированию безопасной семейной атмосферы. В такой обстановке каждый будет чувствовать, что его видят, слышат и понимают, но при этом достаточно любят, чтобы при необходимости мягко направлять и исправлять.

Дети и молодёжь, которые постоянно ощущают действие Божьей благодати, сострадания, милосердия и прощения через своих родителей, будут меньше стремиться что-то скрывать или обманывать своих родителей.

Послание к Галатам 6:2: «Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов».

В книге «Воспитание детей» Эллен Уайт также пишет: «Объясняйте детям уроки Христа и внушайте им необходимость быть правдивыми и открывать свои мысли родителям» (Уайт, 1954, стр. 173).

7. ДЕРЖИТЕ ЕВАНГЕЛИЕ В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

Прежде всего, напоминайте своей семье, что технологии — это инструмент, а не спаситель. Мир предлагает бесконечные обновления, но только Христос обновляет нас. Социальные сети могут дать подписчиков, но только Иисус называет нас Своими друзьями. Когда родители делают Иисуса своим другом и спутником жизни, радость и любовь их детей к Иисусу будут расти и превратятся в подлинные отношения с Богом и с другими людьми.

В книге «В небесных обителях» Эллен Уайт пишет: «Напоминайте детям о Христе, воспевая песни во славу Его, ища Его в молитве и читая Его Слово, чтобы Он казался им всегда присутствующим Гостем. Тогда они будут любить Его и будут приведены в такое тесное единение с Ним, что будут дышать Его Духом. Они почувствуют новые отношения друг с другом во Христе» (Уайт, 1967).

ИЛЛЮСТРАЦИИ

Потерянный обеденный стол

Один отец поделился: «Мы больше не ужинаем вместе. Каждый берёт свою тарелку и уходит в комнату с телефоном. Мы живём в одном доме, но стали чужими». Сравните это с Псалмом 127:3, где обеденный стол описывается как место благословения: «Сыновья твои, как масличные ветви, вокруг трапезы твоей».

Современный блудный сын

Многие блудные дети сегодня не уходят в дальние города — они теряются в цифровых мирах. Но Отец по-прежнему ждёт у окна, тоскуя по своим детям, чтобы они вернулись домой — не только физически, но эмоционально и духовно.

Иисус и неожиданные остановки

Когда Иисус спешил исцелить дочь Иаира (Евангелие от Марка, глава. 5), Его путь прервала женщина, страдавшая от кровотечения. Он не воспринял это как досадную помеху, а увидел возможность для служения. Так и нам не следует позволять технологиям отнимать у нас те святыне «остановки», которые Бог намеренно допускает в нашей жизни.

ПРИЗЫВ К СЕМЬЯМ

Семьи должны пробудиться. Технологии сами по себе не являются злом, но, если их не контролировать, они будут воспитывать наших детей быстрее, чем это делаем мы.

Родители, верните себе данную Богом власть. Мужья и жёны, отложите свои устройства и возьмитесь за руки, смотрите в глаза своим детям, когда они говорят. Начинайте искренние разговоры друг с другом. Дети, чтите своих родителей, слушая их, а не глядя в экраны.

Мир кричит через технологии, но Бог часто шепчет. Если мы хотим услышать Его голос, мы должны успокоиться, отложить телефон и настроиться на Его любовь, явленную в Его Слове.

Слова Эллен Уайт из книги «Воспитание детей» звучат как трубный глас: «Родителям следует заботливо охранять доступ к душе ребёнка, ведь всё, что задумано для подрыва нравственности, неизбежно принесёт свои разрушительные плоды» (Уайт, 1954, стр. 114).

Каждый член семьи должен охранять «врата» души ребенка — глаза, уши, сердце — от постоянно развивающегося цифрового вторжения, которое, если использовать его без разбора, может погасить духовное посвящение и преданность Богу и движимое любовью служение другим.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Иисус Навин провозгласил: «Изберите сегодня, кому служить... А я и дом мой будем служить Господу» (Иисуса Навина 24:15).

Сегодня семьи должны сделать тот же выбор. Кому поклоняться? Христу или экрану? Вечным ценностям и наградам или временным пикселям?

Технологии могут быть превосходным слугой, но ужасным господином.

Если Христос — Господь наших умов и сердец, тогда технологии займут подобающее им место — как инструмент для прославления Бога, а не как идол, поглощающий наши умы, сердца, души и наши семьи.

Пусть любовь Христа, проявленная в наших семейных отношениях, сияет ярче всех экранов.

Господь обещал наделить нас новым, духовно чутким сердцем, если мы будем искать Его присутствия в нашей жизни. Через пророка Иезекииля Господь обещал: «И окроплю вас чистой водой, и вы очиститесь от всех скверн ваших, и от всех идолов ваших очищу вас. И дам вам сердце новое, и дух новый дам вам; и возьму из плоти вашей сердце каменное, и дам вам сердце плотяное. Вложу внутрь вас дух Мой и сделаю то, что вы будете ходить в заповедях Моих и уставы Мои будете соблюдать и выполнять» (Иезекииль 36:25-27).

Это обетование: мы не одиноки в борьбе со злом, которое может проникнуть в наши дома через технологии на наших экранах. Господь обещал поместить в нас Свой Дух, дать нам новое сердце и наделить силой ходить Его путями, чтобы мы обрели мудрость и стремление искать и желать только то, что «истинно, и честно, и справедливо, и чисто, и любезно, и достославно; что добродетель и похвала» (Филиппийцам 4:8).

Даниил, будучи юношей, столкнулся с множеством искушений в Вавилоне, но Слово Божье говорит нам: «Даниил положил в сердце своём не оскверняться» (Даниил 1:8).

Подобно Даниилу, решившему не осквернять себя, я приглашаю вас сделать то же самое.

Родители, молодёжь и взрослые всех возрастов, я призываю каждого из вас твёрдо решить защищать свой разум и своё сердце, используя современные технологии.

Родители, да даст вам Бог являть исцеляющую любовь Христа каждому члену вашей семьи — прежде всего, и каждому дорогому сердцу, которое Господь помещает в сферу вашего влияния — чтобы мы все, как единая семья во Христе, ожидали того дня, когда Христос приведёт нас в наш небесный дом, где ничто тленное и разрушительное никогда больше не коснётся наших умов и семей.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ МОЛИТВА

«Господь, мы сожалеем, что позволили технологиям занять слишком много нашего времени, наших мыслей, сердец и семейной жизни. Прости нас за те моменты, когда мы выбирали экраны вместо Писания, устройства вместо ученичества, и пустое развлечение вместо значимого общения друг с другом.

Помоги нам вернуть наше время, наши приоритеты, наши разговоры, наше внимание и искреннюю любовь к Тебе. Научи нас мудро использовать технологии для Твоей славы, для распространения Твоей преображающей любви и для укрепления наших семей и общин.

Да будет Твоё Слово и Твоё присутствие в центре наших сердец и домов. Да станут наши семьи местами радости и мира, где практикуется любовь, и где Твоё присутствие приносит больше удовлетворения, чем любой экран. Во имя Иисуса молимся, Аминь».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Уайт, Э. Г. (1889). Свидетельства для церкви (том 5). Review and Herald Publishing Association.
- Уайт, Э. Г. (1900). Наглядные уроки Христа. Review and Herald Publishing Association.
- Уайт, Э. Г. (1905). Служение исцеления. Pacific Press Publishing Association.
- Уайт, Э. Г. (1911). Великая борьба. Pacific Press Publishing Association.
- Уайт, Э. Г. (1913). Советы родителям, учителям и учащимся. Pacific Press Publishing Association.
- Уайт, Э. Г. (1930). Вести для молодежи. Review and Herald Publishing Association.
- Уайт, Э. Г. (1952). Христианский дом. Review and Herald Publishing Association.
- Уайт, Э. Г. (1954). Воспитание детей. Review and Herald Publishing Association.
- Уайт, Э. Г. (1967). В небесных обителях. Review and Herald Publishing Association.

ДЕТСКИЕ РАССКАЗЫ

Детские рассказы можно использовать для особых семейных субботних собраний. Используйте подручные средства и материалы, которые легко достать и которые помогут проиллюстрировать историю.

- **КАК ВЫ ПРОВОДИТЕ СВОЁ ВРЕМЯ?51**
 - Эта история напоминает нам о том, что нужно начинать каждый день с Иисусом и выбирать то, что важнее всего.
- **ДЖО «НУ, НЕ-Е-ЕТ!»55**
 - Эта история показывает, что настоящий покой приходит, когда мы проводим время наедине с Богом.
- **ЗЕРКАЛО ТОЛЬКО ДЛЯ ТЕБЯ!59**
 - Из этой истории мы узнаём, что Божьи заповеди помогают нам жить в радости.
- **МЭНДИ, ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ.....62**
 - Эта история вдохновляет нас, чтобы быть светом в интернете, делаясь добротой и Божьей любовью.

КАК ВЫ ПРОВОДИТЕ СВОЁ ВРЕМЯ?

ДОН ДЖЕЙКОБСОН-ВЕНН

БИБЛЕЙСКИЙ ТЕКСТ: ФИЛИППИЙЦАМ 4:8

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Планшет или айпад

Было воскресное утро, и солнце пробивалось сквозь шторы в комнате Эллы. Она потянулась, зевнула и взяла планшет.

«Всего одна серия перед завтраком», — сказала она себе.

Но одна серия превратилась в две. А потом в три. К тому моменту, когда Элла отложила планшет, её хлопья размякли, а до встречи клуба «Юные исследователи» оставалось совсем немного времени.

— Элла! — позвала мама. — Ты уже прочитала урок субботней школы?

— Ещё нет! — ответила Элла, надевая туфли. — У меня не хватило времени!

Мама ласково улыбнулась:

— Иногда мы не успеваем сделать самое важное, если не распоряжаемся временем разумно.

Элла потупила взгляд:

— Наверное, я правда потратила много времени на любимый сериал.

Мама кивнула:

— Мы можем попросить Иисуса помочь нам выбирать лучшее. Именно

Дон Джейкобсон-Венн, магистр гуманитарных наук, является старшим помощником редактора отдела семейного служения Всемирной штаб-квартиры Генеральной Конференции адвентистов седьмого дня в Силвер-Спринг, штат Мэриленд, США.

об этом говорится в Послании к Филиппийцам 4:8 — думать о том, что истинно, честно и любезно.

Элла подумала про себя: «Может быть, Иисус поможет мне завтра».

После собрания клуба мама повезла Элли и её лучшую подругу Грейс в парк — поиграть и устроить пикник. Грейс первой выскочила из машины и крикнула Элле:

— Пойдём играть! Я взяла свою новую скакалку!

Элла улыбнулась и побежала к ней.

Они играли и прыгали через скакалку, пока не запыхались. Потом сели под деревом, ели бутерброды и виноград, болтали и смеялись.

Грейс достала планшет:

— Хочешь посмотреть смешное видео?

Девочки посмотрели несколько секунд, но в ролике люди издевались над другими. Элла почувствовала неприятную тяжесть в сердце.

— Грейс, — тихо сказала она, — мне кажется, это что-то недоброе.

Грейс нахмурилась:

— Да это же просто шутка!

Элла вспомнила слова мамы, сказанные утром: «Что любезно... что чисто». Она глубоко вздохнула:

— Думаю, я бы предпочла заняться чем то другим. Хочешь нарисовать со мной цветы?

Грейс помедлила, потом улыбнулась:

— Ладно!

Вскоре они рисовали палочками на земле — сердца, цветы и смайлики.

— Так намного лучше, — сказала Грейс.

Элла кивнула:

— Да, от этого на душе радостно, а не грустно.

Вечером Элла готовилась ко сну. Она взяла с тумбочки детскую Библию и пособие для субботней школы.

— Иисус, — помолилась она, — пожалуйста, помоги мне проводить время с пользой — заниматься тем, что делает меня похожей на Тебя.

Открыв Библию, она наткнулась на Послание к Филиппийцам 4:8. «Это тот самый стих, о котором мама говорила утром», — подумала она. Элла прошептала стих вслух: «Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Послание к Филиппийцам 4:8).

Элла улыбнулась:

— Вот чем я хочу наполнять своё сердце.

Она подумала о своём дне — об игре с Грейс, о рисовании и о том, что не стала смотреть то недоброе видео. День не был идеальным, но она старалась. И Иисус ей помог.

На следующее утро Элла снова проснулась рано. На этот раз, прежде чем потянуться к планшету, она остановилась:

— С чего мне начать? — спросила она себя.

Подумав минуту, она поняла, что должна сделать: поставить Иисуса на первое место. Она взяла Библию и пособие по субботней школе и прочитала о том, как Иисус накормил пять тысяч человек. Она представила мальчика, который поделился своим обедом, и подумала, как, должно быть, Иисус обрадовался этому доброму поступку.

Закончив чтение, она помолилась:

— Спасибо, Иисус, что помог мне начать день с Тобой.

Потом она нарисовала картинку по сюжету — мальчика, рыбу и хлеб. Ей не терпелось показать рисунок маме. В этот момент мама вошла в комнату, и Элла сказала:

— Смотри! Я сначала провела время с Иисусом!

Мама крепко её обняла:

— Это так радует моё сердце, Элла, и это радует Иисуса тоже. Когда мы выбираем доброе — то, что приближает нас к Иисусу, — мы можем делиться своей радостью с другими.

В тот день Элла и Грейс снова играли вместе. Грейс сказала:

— Мы с мамой поговорили о том, что ты сказала вчера. Мы решили внимательнее выбирать, какие сериалы смотреть, и отдавать предпочтение тем, где люди добры и помогают друг другу.

Элла улыбнулась:

— Это замечательно!

Грейс усмехнулась:

— Теперь мы обе можем наполнять свои сердца добрым!

Они провели остаток дня, играя на улице и представляя себя помощниками, как Иисус: делились воображаемыми закусками, кормили воображаемых животных и добродушно смешили друг друга.

Когда солнце стало садиться, Элла помолилась:

— Иисус, спасибо, что помог мне сделать добрый выбор и правильно провести сегодня время.

Она посмотрела на прекрасное небо на закате, окрашенное в розовые и золотые тона, и почувствовала, как её сердце наполняется покоем.

— «То, что чисто, что любезно», — прошептала она. — Вот о чём я хочу думать.

Элла улыбнулась, понимая, что каждый день у неё есть выбор — и с помощью Иисуса она может выбирать то, что чисто, прекрасно и является добром.

«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Послание к Филиппийцам 4:8).

**ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
ЕСЛИ ИСТОРИЯ РАССКАЗЫВАЕТСЯ НА ЗАНЯТИИ ВО ВРЕМЯ
СУББОТНЕЙ ШКОЛЫ ИЛИ НА ВСТРЕЧЕ КЛУБА ДЛЯ ДЕТЕЙ.**

- Как можно проводить время так, чтобы становиться ближе к Иисусу?
- Какие занятия делают твоё сердце спокойным и радостным?
- Как ты можешь просить Иисуса помочь тебе делать правильный выбор каждый день?

ДЖО «НУ-НЕ-Е-ЕТ!»

МИНДИ СЭЛИЕРС

БИБЛЕЙСКИЙ ТЕКСТ: ЕВАНГЕЛИЕ ОТ ИОАННА 1:1-17

Джо был невероятно занятым парнем. Помимо учёбы в Академии Божьей Благодати (АББ), он занимал руководящую позицию в кампусе. Поэтому его часто просили проповедовать на вечерних службах и регулярно поручали вести занятия в субботней школе. Фактически большинство студентов смотрели на Джо с уважением, считая его очень духовным человеком.

Это было снаружи. Внутри же Джо нравилось, что другие смотрят на него с восхищением, и он любил, когда его воспринимали как человека, близкого к Богу. Ему было приятно осознавать, что он занят делом Господа. А служение Богу требовало много сил: приходилось консультироваться с преподавателями религиоведения и исполнять обязанности духовного наставника класса. Его часто видели молящимся вместе с другими, выступающим на студенческих евангелизационных мероприятиях и приводящим людей ко Христу.

Из за всей этой суеты Джо легко терял из виду то, что действительно важно. Он настолько погружался в список своих дел, что забывал

Минди Сэлиерс, LCMHC A, MSC, BA, — педагог начальных классов, школьный консультант и сертифицированный тренер программы OLWEUS в США

остановиться и прислушаться. Часто в сердце он ощущал лёгкий толчок, который говорил: «Потрать время на Меня. Приди и будь рядом со Мной». Но ответ Джо всегда был одним и тем же: «Нуууу, не-е-ет!»

«Разве пауза и время наедине с Богом не отвлекут от служения Ему?» — спрашивал себя Джо. И потому он продолжал жить в своём напряжённом ритме. Помимо духовных обязанностей, жизнь также держала Джо в тонусе.

Во время осенних каникул он ухватился за возможность вырваться из большого города и отправился в круиз по Средиземноморью. Когда он тащил огромный чемодан на борт корабля, отправлявшегося на запад, он снова ощутил внутренний толчок — призыв остановиться и прислушаться к Богу. Но, как обычно, Джо ответил: «Ну у у, не е ет!»

«Весь смысл этого круиза — отдохнуть и расслабиться!» — подумал Джо, вновь уклоняясь от «присутствия Божьего» (Иона 1:2).

Оказавшись на борту, Джо поднялся на палубу с бассейном, чтобы осмотреться. Погода портилась: он видел, как матросы суеются, готовясь к надвигающемуся шторму. Ветер и тучи заставляли моряков лихорадочно трудиться (Иона 1:4).

Это было снаружи. А внутри Джо спустился в свою каюту, чтобы вздремнуть. В тишине он снова услышал внутренний голос: «Потрать время на Меня. Приди и будь рядом со Мной».

«Ну у у, не е ет! — подумал Джо. — Я заслужил отдых и расслабление! Мне нужен перерыв!» И он крепко уснул (Иона 1:5).

Во сне Джо грубо разбудил треск громкоговорителя. Директор круиза объявил в его каюте: «Встаньте! Все пассажиры должны бодрствовать и сохранять бдительность из-за сильного шторма» (Иона 1:6). Осознав, что опасность может быть реальной, Джо вновь ощутил тихий внутренний толчок: «Потрать время на Меня. Приди и будь рядом со Мной».

«Ну у у у, не е ет!» — ответил Джо. — Сейчас не лучшее время быть наедине с Богом. Надвигается тайфун!»

Джо, окончательно проснувшись, поспешил на прогулочную палубу. Он был ошарашен тем, как пассажиры реагировали на надвигающийся шторм. Одни жались по углам, молча молясь о спасении и боясь находиться на корабле в такую непогоду. Другие присоединились к организатору досуга, чтобы сыграть в карты (Иона 1:7). Люди рядом с Джо поняли, что он верующий, и окружили его, надеясь получить ответы (Иона 1:9). «Что мы можем сделать, чтобы усмирить этот безумный шторм?» — спрашивали

они, надеясь, что у него есть ответ (Иона 1:11).

Это было снаружи. А в глубине души Джо ощутил вину, вновь услышав тихий призыв: «Потрать время на Меня. Приди и будь рядом со Мной».

«Ну у у, не е ет! — чуть не вырвалось у Джо вслух. — Сейчас точно не время для личного общения с Иисусом! Всё вот вот пойдёт наперекосяк!»

И пошло. Волны вздымались всё выше; капитан попытался развернуть круизный лайнер «Серебряная королева» и взять курс обратно в порт — но тщетно (Иона 1:13). Поведение пассажиров становилось всё более хаотичным, особенно на верхней палубе Скай Дэк. Одни натянули дождевики, другие толпились у шлюпок, отрабатывая аварийную тревогу. Джо даже заметил парня в дыхательной трубке и спасательном круге!

Чем сильнее бушевал шторм, тем яростнее становились люди вокруг Джо. Не получая ответы, они начали обвинять его — раз он заявляет, что верит в Бога, почему не слышит Его голос? (Иона 1:10). Как море вскипало пеной, так и их гнев нарастал.

«Вышвырните его с корабля! — кричали они. — Кто не помогает решить проблему, сам становится проблемой!» (Иона 1:11).

Дальше события развивались стремительно. Охранники лайнера, стремясь поскорее избавиться от Джо, проводили его к выходу. Осознав, что, вероятно, именно он и есть проблема, Джо сдался (Иона 1:12). Отпуск складывался совсем не так, как он надеялся.

Вы, наверное, уже догадались: эта история вам знакома. Джо — или, вернее, И́она, — был призван стать духовным наставником в библейском городе Ниневии. Ему предстояло проповедовать весть о покаянии и Божьей милости, но он постоянно был занят делами, которые подкидывала жизнь. Снова и снова он игнорировал тихие призывы Бога провести время наедине с Ним.

Вместо этого И́она бежал от Бога, избегая тихого голоса, который говорил: «Потрать время на Меня. Приди и будь рядом со Мной».

И вот мы в самой кульминации библейской истории: И́ону выбросили с корабля в океан! Бедный Джо! На нём даже не было купального костюма, а теперь он боролся за жизнь в бушующих волнах. Джо чувствовал, как тонет, захлёбывается, пытается выплыть. «Вот и всё, — подумал он. — Мне конец!»

И действительно, конец был близок. Шторм бил его с такой силой, что он быстро потерял способность плыть. Всё ниже, ниже, ниже — он погружался, принимая свою участь. Ледяная вода обжигала, течение было мощным, ветер свистел, пока он отчаянно цеплялся за поверхность.

Это было снаружи. А внутри... внезапно Джо оказался внутри — потому что «Господь приготовил большую рыбу, чтобы поглотить Иóну» (Иона 1:17). Больше не было сопротивления, не было борьбы. Теперь Джо понял. Снова и снова Иóна игнорировал мягкое приглашение Бога: «Потрать время на Меня. Приди и будь рядом со Мной». И вот он сидит — в тёмном, сыром, отвратительном чреве рыбы (на древнееврейском — даг).

И снова он услышал тот самый тихий толчок: «Потрать время на Меня. Приди и будь рядом со Мной». Но на этот раз ответ Джо был иным. Вместо привычного «Ну у у, не е ет» он громко воскликнул: «О, да а а!» Потребовались чрево рыбы и три дня наедине с Богом, чтобы сердце Джо наконец пришло в порядок.

А как насчет тебя? Ты — лидер в своей сфере: в школе, в спортивной команде, среди братьев и сестёр, в кружках и секциях. К этому добавляются постоянные запросы от друзей: сообщения, игры, видеозвонки. В суете дел так просто забыть о самом важном — о времени для общения с Богом.

Поэтому, когда ты услышишь тихий голос Бога, зовущий тебя провести с Ним наедине время, — сделай это! Найди особое место, где можно остановиться и прислушаться. Это может быть кресло качалка на крыльце, твоя комната или даже «палатка-кит». Главное, чтобы там было тихо и спокойно — чтобы ты мог побыть с Иисусом.

И тогда, когда почувствуешь то самое побуждение, сможешь уверенно ответить: «О, да а а!»

ЗЕРКАЛО: ТОЛЬКО ДЛЯ ТЕБЯ!

МИЛДРЕД ВАЙС

БИБЛЕЙСКИЕ ТЕКСТЫ:
ИСХОД 20:3–17; БЫТИЕ 4:2–8

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Зеркало

Для чего мы используем зеркала? (Достаньте зеркало, дайте детям посмотреться в него и выслушайте их ответы).

Да, всё верно! Мы используем их, чтобы посмотреть на себя, поправить причёску, умыть лицо, побриться и т. д.

Так вот, Бог дал нам удивительное зеркало, чтобы мы могли посмотреть на себя и «подправить» себя. Десять заповедей — это как зеркало, которое показывает нам, каков Бог! Мы можем называть их «правилами счастья»! Когда мы следуем этим правилам, мы сияем и отражаем Божью любовь ко всем, кто вокруг нас. Но когда мы делаем неправильный выбор (это называется грехом), это похоже на пятна на зеркале — мы уже не сияем так ярко. *(Если есть возможность, нанесите на зеркало крем или масло, чтобы изображение стало нечётким и в зеркале было плохо видно отражение.)*

Милдред Вайс, обладатель диплома о послевузовском образовании (PGDipEd) и степени бакалавра наук в области питания, работает независимым менеджером проектов в Лакомбе, Альберта, Канада

Бог дал нам эти заповеди, потому что любит нас и хочет, чтобы мы были по настоящему счастливы! Они не для того, чтобы делать жизнь скучной, — они помогают нам жить как можно ЛУЧШЕ!

Одна из заповедей Божьих гласит: «Не завидуй». Это значит — не желать того, что есть у другого человека. Эта заповедь помогает нам перестать сравнивать себя с окружающими. Вместо того чтобы смотреть на то, что есть у наших соседей, Бог хочет, чтобы мы смотрели на НЕГО и доверяли Его обещаниям. Когда мы сравниваем себя с другими, мы забываем, как сильно Бог нас любит и сколько доброго Он для нас приготовил!

Социальные сети не помогают нам видеть то, что Бог приготовил для нас и кем Он хочет, чтобы мы стали. Наоборот, они показывают нам всё, что есть и что делают наши друзья, родственники и даже незнакомые люди! Нам очень трудно не сравнивать себя с ними и с тем, что мы видим. Социальные сети могут заставить нас сравнивать себя с другими ПОСТОЯННО. Но Божий замысел иной! Когда мы укореняемся в Слове Божьем (как крепкое дерево с глубокими корнями), мы можем оказывать доброе влияние и помогать другим смотреть на Иисуса — вместо того чтобы сравнивать себя с соседями.

В Библии есть история, которая точно показывает, что делает с нами сравнение. Можете угадать, какая? (Подождите ответов). Да! История Каина и Авеля! Представьте, какими были бы Каин и Авель, если бы у них были социальные сети. Авель мог бы написать: «Только что принёс Богу своего лучшего ягнёнка! Так благодарен! #Благословен #Поклонение». *(Если возможно, создайте изображение, имитирующее пост в социальной сети).*

Каин видит, что пост Авеля набирает много лайков, и думает: «Почему Бог принял дар Авеля, а мой — нет? Я принёс овощи! Я усердно трудился, выращивая их. Этого должно быть достаточно!» Вместо того чтобы порадоваться за брата и последовать Божьим указаниям, Каин разозлился. Он продолжал сравнивать себя с Авелем — смотрел на брата, а не на Бога. Его гнев рос и рос, пока он не совершил нечто ужасное — причинил вред своему брату Авелю.

Эта история показывает нам, что происходит, когда мы сравниваем себя с другими! Сравнение может вызвать в нас зависть, гнев и печаль. Оно отвлекает наш взгляд от Божьей любви и от Его добрых замыслов для нас. Вот почему Бог дал нам «правила счастья»! Следуйте им, держитесь их — и вы будете счастливы и будете сиять для Иисуса.

Очищая зеркало, скажите детям: «Нам не нужно беспокоиться о том, что есть у других, потому что у Бога есть особые благословения именно

для нас! Если мы попросим Иисуса помочь нам, попросим Его простить наши ошибки и неправильные решения, зеркало станет чистым — и мы сможем отражать любовь Иисуса другим людям».

.

МЭНДИ — ХОРОШИЙ ИНФЛЮЕНСЕР (ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ В СОЦСЕТЯХ)

ОРАТХАЙ ЧУРЕСОН

БИБЛЕЙСКИЕ ТЕКСТЫ: ФИЛИППИЙЦАМ 4:8 И МАТФЕЯ 6:33.

В одном уютном городке жила Мэнди — жизнерадостная девочка подросток. Мэнди обожала читать книги, играть на свежем воздухе и болтать с друзьями на планшете. Но больше всего на свете она мечтала стать известным инфлюенсером в соцсетях. Ей нравилось выкладывать в сеть свои рисунки, песни, шутки и истории. А больше всего она любила получать множество сердечек, лайков и добрых комментариев от подписчиков.

Однажды субботним утром в церкви учительница субботней школы миссис Мерси провела с детьми беседу о том, как быть светом для мира. Она открыла Библию и прочитала классу: «Вы — свет мира. Не может укрыться

Оратхай Чуресон, доктор философских наук, директор отдела детского служения Генеральной Конференции Церкви адвентистов седьмого дня (Силвер Спринг, штат Мэриленд, США)

город, стоящий на верху горы» (Матфея 5:14).

Подняв глаза, она тепло улыбнулась ученикам: «Это значит, что Бог хочет, чтобы мы сияли для Него. Мы призваны быть добрыми вдохновителями — через доброту, уважение, сострадание и благость. Когда люди видят, как мы живём — вживую или в интернете, — они должны ощущать поддержку. Даже на цифровых платформах, в играх или соцсетях мы можем излучать Божий свет — через то, что публикуем, и через то, как относимся к другим.

Мэнди слушала внимательно. На сердце у неё стало немного тяжело. В последнее время она всё чаще задавалась вопросом: «Действительно ли я добрый вдохновитель в сети?» Раньше она в этом не сомневалась. Она делилась радостными моментами, весёлыми рисунками и милыми историями. Но что то внутри начало подсказывать: а правильны ли её мотивы?

Она вспомнила, как приятно было получать множество лайков и похвал. Но тут же вспомнилось и то, как сильно она расстраивалась, когда кто то её критиковал. Если кто то писал: «Твой рисунок — дурацкий» или «Твоё пение никому не нравится», Мэнди чувствовала себя раздавленной. Не задумываясь, она часто отвечала резко: «Не твоё дело!» или «Ты не заслуживаешь видеть мои работы!»

В тот момент Мэнди думала, что защищает себя. Но после таких ответов ей становилось только хуже. Радость от творчества угасала. Веселье теряло смысл. Даже любимые публикации больше не вызывали у неё улыбки. Она начала ненавидеть то, что прежде обожала. В глубине души она понимала: добрый инфлюенсер так поступать не должен.

В тот вечер Мэнди села на кровать и открыла Библию, которую подарил ей отец. Она наткнулась на стих: «Слово ваше да будет всегда с благодатью, приправлено солью, дабы вы знали, как отвечать каждому» (Колоссянам 4:6).

Сначала она не поняла смысла, поэтому спросила отца. Он объяснил:

— Быть исполненным благодати — значит говорить доброжелательно, особенно когда другие этого не делают. «Приправлено солью» означает быть мудрым в словах, не говорить с горечью или резкостью. Твои слова могут исцелять или ранить — и в сети, и в жизни.

Он добавил:

— Бог хочет, чтобы ты использовала свой голос, чтобы поддерживать других. Тебе не нужно быть известным инфлюенсером, достаточно быть добрым и верным примером для подражания. Ставь Бога на первое место во всём, что делаешь, и Он благословит тебя.

Затем он показал ей прекрасное обещание Иисуса: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и всё это приложится вам» (Матфея 6:33).

На сердце у Мэнди стало легче. Ей не нужно гнаться за популярностью.

Ей нужно лишь сосредоточиться на доброте и достойно представлять Бога — даже в сети.

На следующий день Мэнди решила выложить новое видео, но на этот раз с иным настроением. Она спела песню о доброте и любви, а в конце сказала:

— Давайте выбирать доброту друг к другу — так, как учит нас Иисус.

Когда начали появляться комментарии, некоторые по-прежнему были недоброжелательными: «Мне не нравится твоя песня». «Ты плохо поёшь». Но на этот раз Мэнди ответила мягко:

— Спасибо за ваш отзыв. Надеюсь, вы найдёте песню, которая подарит вам радость!

К её удивлению, несколько ребят начали писать добрые ответы: «Твоя песня заставила меня улыбнуться!» «Спасибо за то, что распространяешь любовь!» Мэнди улыбнулась. Она поняла: её слова могут сделать чей-то день ярче и помочь другим тоже выбрать доброту.

Позже на той неделе во время перемены Мэнди заметила, что её друг Лиам сидит один. Он выглядел расстроенным. Когда она спросила, что случилось, он ответил, что некоторые ребята дразнят его в сети из-за очков.

Сердце Мэнди сжалось. Она точно знала, что он чувствует. Вместо того чтобы разозлиться, она вспомнила стих из Библии, который однажды процитировал её отец:

«Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере, дабы оно доставляло благодать слушающим» (Ефессянам 4:29).

В тот вечер Мэнди создала особый пост для Лиамы. Она написала: «Каждый человек особенный — Бог создал нас именно такими, какие мы есть. Очки помогают Лиаме чётко видеть мир — и это потрясающе!» Она отметила его в публикации.

Вскоре посыпались комментарии: «Лиам, ты потрясающий!», «Очки — это круто!»

Лиам был удивлён и улыбнулся шире, чем когда-либо. Мэнди увидела, какой силой обладает её платформа, если использовать её во благо.

Позже в том же месяце в их школе прошла «Неделя доброго цифрового инфлюенсера», и Мэнди пригласили выступить. Она поделилась своей историей и уроками, которые усвоила о том, как быть светом в интернете.

Она вслух прочитала: «Кроткий ответ отвращает гнев, а резкое слово возбуждает ярость» (Притчи 15:1).

Она сказала: «Некоторые инфлюенсеры знамениты, но не все из них добры. Многие используют шутки, чтобы обидеть других, или публикуют

то, что разжигает ненависть. Но добрый инфлюенсер поддерживает людей, делится Божьей любовью и помогает другим чувствовать себя в безопасности и ценными».

Мэнди напомнила им один из своих любимых стихов: «Наконец, братья, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно... о том и помышляйте» (Филиппийцам 4:8).

«Давайте быть инфлюенсерами, которые публикуют доброе, благородное и полезное. Так мы будем излучать Божий свет в тёмном мире», — сказала она.

После собрания многие ученики поблагодарили её. Даже те, кто прежде был недоброжелателен, пообещали стараться быть лучше. Мэнди стали считать добрым инфлюенсером — не потому, что она была популярна, а потому, что её поступки отражали Божью любовь.

В тот вечер Мэнди записала в дневнике: «Быть добрым инфлюенсером лучше, чем знаменитым. Когда я ставлю Бога на первое место и отношусь к другим с добротой — даже в интернете, — я излучаю Его свет. И это самое главное».

ПРАВИЛА ДОБРОГО ЦИФРОВОГО ИНФЛЮЕНСЕРА ОТ МЭНДИ

- **Всегда будь добр:** «Будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Ефессянам 4:32).
- **Говори правду с любовью:** «Но истинною любовью всё возвращали в Того, Который есть глава Христос» (Ефессянам 4:15).
- **Не отвечай злом на злые слова:** «Никому не воздавайте злом за зло, заботьтесь о добром перед всеми человеками» (Римлянам 12:17).
- **Помогай тем, кому больно или кто чувствует себя лишним:** «Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов» (Галатам 6:2).
- **Думай, прежде чем делиться:** «Что только истинно... о том помышляйте» (Филиппийцам 4:8).

СЕМИНАРЫ

Семинары разработаны преимущественно для проведения в рамках Недели христианского дома и брака. Пожалуйста, заранее ознакомьтесь с полным текстом, чтобы изучить содержание и ключевые термины. Чтобы загрузить файл презентации PowerPoint®, перейдите по адресу: family.adventist.org/2026RB

НАПОЛНЯЯ СМЫСЛОМ ЦИФРОВОЕ ПРОСТРАНСТВО: ВЕРА, СЕМЬЯ И ОСМЫСЛЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ.....67

Помощь семьям в достижении баланса между цифровой жизнью и верой посредством чётких границ, здоровых привычек и осознанного выбора.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ: КАК СПРАВИТЬСЯ С ОТВЛЕКАЮЩИМИ ФАКТОРАМИ, КОТОРЫЕ НАС РАЗЪЕДИНЯЮТ.....79

Набор инструментов для выстраивания отношений, способствующих снижению нагрузки, связанной с цифровыми технологиями, коммуникацией и заботой о близких, с целью восстановления значимых семейных связей.

ФОКУС НА РОДИТЕЛЬСКОЙ МИССИИ: КАК ПРОЯВЛЕНИЕ БОЖЬЕЙ ЛЮБВИ В ОТНОШЕНИЯХ ФОРМИРУЕТ ВЕРУ И ТВЕРДОСТЬ ДУХА У НАШИХ ДЕТЕЙ.....106

Помочь родителям являть пример Божьей чуткой любви, чтобы воспитывать эмоционально устойчивых, духовно укоренённых и жизнестойких детей.

НАПОЛНЯЯ СМЫСЛОМ ЦИФРОВОЕ ПРОСТРАНСТВО: ВЕРА, СЕМЬЯ И ОСМЫСЛЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ

УИЛЛИ И ЭЛЕЙН ОЛИВЕР

БИБЛЕЙСКИЕ ТЕКСТЫ:

1 КОРИНФЯНАМ 10:23 И ИИСУС НАВИН 24:15

ВВЕДЕНИЕ

Технологический прорыв изменил нашу повседневность, работу и способы взаимодействия. Несмотря на очевидные плюсы — удобство и глобальные возможности — он несёт риски для семейных отношений: мы всё чаще отсутствуем «здесь и сейчас», заменяем живые разговоры цифровыми сообщениями и теряем настоящую эмоциональную связь.

Уилли Оливер, доктор философии (PhD), сертифицированный специалист по семейному образованию (CFLE), и Элейн Оливер, доктор философии (PhD), лицензированный профессиональный консультант (LCPC), сертифицированный специалист по семейному образованию (CFLE) — руководители Отдела семейного служения Генеральной конференции Церкви адвентистов седьмого дня в Силвер Спринг, штат Мэриленд, США.

В этом контексте глубоко актуальны слова апостола Павла: «Всё мне позволительно, но не всё полезно» (1 Коринфянам 10:23). То, что мы можем использовать технологии, не означает, что мы всегда должны это делать — или, по крайней мере, не так, как мы это делаем сейчас.

С повсеместным распространением устройств стало нормой проверять электронную почту, где скапливаются срочные (но не всегда важные) сообщения, черновики деловых писем, запросы на встречи, а также множество менее значимых писем.

Телефонные звонки, текстовые сообщения, электронные письма, твиты и публикации в социальных сетях — от коллег, клиентов, руководителей, членов семьи, соседей и рекламодателей — поступают непрерывно в течение рабочего дня, продолжаются по пути домой и затягиваются на вечерние часы. При этом члены семьи могут сидеть в одной комнате, каждый погружён в своё устройство, не замечая растущей отчуждённости. Технологии, вместо того чтобы служить мостом, во многих отношениях стали барьером.

Эти сцены знакомы многим, однако стоит вспомнить, насколько недавно подобные способы коммуникации стали привычным явлением. Постоянная многоканальная связь с множеством собеседников превратилась для многих работников и членов семей в неотъемлемую часть повседневной жизни. Поскольку люди могут непрерывно отправлять и получать сообщения, а организации ожидают от сотрудников более оперативной реакции, время использования интернета продолжает увеличиваться.

В этой статье рассматривается, как технологии влияют на семейную жизнь, исследуются библейские основания для присутствия и связи между людьми, а также даются практические рекомендации семьям, которые стремятся разумно использовать технологии и сохранять веру в цифровую эпоху.

ЦИФРОВАЯ ДИЛЕММА В СОВРЕМЕННЫХ СЕМЬЯХ

Исследования однозначно показывают: технологии стали ключевой силой в семейной жизни. Согласно данным научных работ, семьи проводят у экранов 4–6 часов в день — как поодиночке, так и вместе. Хотя технологии упростили общение, они одновременно привели к сокращению живого общения, росту числа цифровых диалогов, а также конфликтам, связанным с временем, проведённым у экрана.

Ключевые выводы недавних исследований выявляют тревожные тенденции:

- Семьи часто пользуются устройствами во время приёмов пищи, молитв и даже отпусков.
- Дети жалуются, что родители их не слышат и не замечают из-за постоянной отвлечённости.
- Пример родителей играет решающую роль в том, как дети выстраивают свои привычки, связанные с экранным временем.
- Исследования показывают: родители нередко отвлекаются на звонки и сообщения, когда ужинают с детьми.

Жизненные ситуации подтверждают эти выводы. Члены семьи могут находиться в одном физическом пространстве, но быть словно в разных мирах — каждый погружён в свою цифровую реальность. То, что раньше считалось качественным семейным временем, теперь раздроблено из-за непрекращающегося потока уведомлений, сообщений и навязчивого желания проверить устройства.

Ситуация особенно остра из-за того, что технологии всё сильнее стирают границы между работой и семейной жизнью. Исследования демонстрируют: временные, пространственные и ролевые границы — те самые «ментальные ограды», которые разделяют наши разные роли и идентичности, — фундаментально трансформируются под влиянием коммуникационных технологий.

Раньше **временные границы** чётко разделяли рабочие часы и семейное время. Однако смартфоны и постоянная подключённость размывают эти барьеры: работа вторгается в вечера, выходные и отпуска. Традиционный рабочий день с 9 до 17 у многих профессионалов сменился менталитетом «**всегда на связи**».

Пространственные границы, которые прежде удерживали работу в офисе, а семейную жизнь — дома, также размылись. Инструменты видеоконференций вроде Zoom и Skype позволяют работать удалённо, но при этом на профессиональных встречах неожиданно могут появиться корзины с бельём или детские игрушки — границы между рабочим и домашним пространством стираются.

С появлением социальных сетей усложнились и **ролевые границы** между профессиональными и личными контактами. Платформы вроде Facebook и Instagram создают явление, известное как «**коллапс контекста**»: коллеги, члены семьи, друзья детства и деловые партнёры оказываются в одном цифровом пространстве. Это затрудняет поддержание уместных границ между разными сферами нашей жизни.

БИБЛЕЙСКИЕ ИСТОКИ ПОДЛИННОГО ПРИСУТСТВИЯ И ЕДИНЕНИЯ.

Священное Писание содержит глубокую мудрость о важности подлинного присутствия, живой связи и жизни в отношениях — принципах, которые резко контрастируют с рассеянным, фрагментарным существованием, которое могут порождать технологии.

- **Втор. 6:6–9** учит, что вера передаётся через повседневное общение: *«И да будут слова сии, которые Я заповедую тебе сегодня, в сердце твоём; и внушай их детям твоим, и говори о них, сидя в доме твоём, и идя дорогою, и ложась, и вставая»* (Втор. 6:6–7). Такое формирование веры требует постоянного присутствия и внимания — ресурсов, которых всё меньше в нашем гиперсвязанном мире.
- **Быт. 2:18** напоминает нам: *«Не хорошо быть человеку одному; сотворим ему помощника, соответственного ему»* (Быт. 2:18). Этот стих подчёркивает Божий замысел о жизни в отношениях. Мы созданы для связи и общения. Однако технологии, как это ни парадоксально, могут заставить нас чувствовать себя более изолированными, хотя обещают связать нас со всеми и везде.
- **Кол. 3:12–14** призывает нас *«облечься, как избранных Божиих, святых и возлюбленных, в милосердие, благодать, смиренномудрие, кротость, долготерпение, снисходя друг ко другу и прощая взаимно, если кто на кого имеет жалобу: как Христос простил вас, так и вы простите. Более же всего облекитесь в любовь, которая есть совокупность совершенства»* (Кол. 3:12–14). Эти добродетели — милосердие, доброта, смирение, кротость, терпение — требуют от нас полного присутствия друг с другом. Милосердие требует замечать страдания других. Терпение требует замедлиться и действительно слушать. Эти библейские добродетели трудно возвращать, когда нас постоянно отвлекают новые уведомления.

Нерегулируемое использование технологий подрывает эти основополагающие принципы. Присутствие подменяется поглощённостью. Разговор сводится к смайликам и коротким текстовым обменам. Милосердие страдает из-за рассеянного внимания. Глубокие, личные взаимодействия, через которые передаётся вера и углубляются отношения, уступают место поверхностному цифровому обмену.

Семьи, желающие передать духовное наследие, должны осознанно выделять время для совместного пребывания. Мы должны относиться к дому как к священному месту — убежищу для наставления в вере,

содержательных бесед и любви. Это требует взвешенных решений о том, как мы используем технологии, и целенаправленных усилий по созданию пространства для тех видов общения, о которых говорит Писание.

ОЦЕНКА ЦИФРОВОГО ЗДОРОВЬЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ

Чтобы произошли значимые перемены, прежде всего нужна честная саморефлексия. Оценка цифрового здоровья поможет семьям разобраться в своих текущих привычках и осознанно скорректировать использование технологий.

Ключевые вопросы для размышления:

1. **Сколько часов в день вы проводите у экранов — индивидуально и всей семьёй?** Фиксируйте реальное время, а не ориентируйтесь на приблизительные оценки: большинство людей существенно занижают свои показатели экранного времени.
2. **Используются ли устройства во время приёмов пищи, перед сном или во время семейных молитв?** Эти особые моменты должны быть защищены от цифрового вторжения.
3. **Чувствуют ли члены семьи, что их слышат, видят и ценят?** Спросите каждого напрямую, создав пространство для честной обратной связи без взаимных обид и оправданий.
4. **Чётко ли обозначены и соблюдаются цифровые границы?** Негласные ожидания часто приводят к конфликтам — лучше работают четкие договорённости.
5. **Как часто вы проводите время вместе без гаджетов?** Регулярные периоды без устройств укрепляют связи и создают пространство для творчества и живого общения.

Оцените свои семьи по предложенным критериям (максимум — 25 баллов):

- **0–10 баллов: Разобщены.** Технологии серьёзно нарушили семейные связи и присутствие друг с другом
- **11–15 баллов: В плену цифровых отвлекающих факторов.** Требуется значительная работа над управлением технологиями
- **16–20 баллов: Цифровой баланс.** Хорошая основа, но есть потенциал для улучшения
- **21–25 баллов: Осмысленное использование технологий и присутствие здесь и сейчас.** Образцовое управление технологиями ради укрепления отношений.

Такая честная самодиагностика создаёт пространство для открытого диалога, признания проблемных зон (если они есть), нового обязательства выстраивать более здоровые привычки. Главная цель — не объявить технологии злом, а добиться того, чтобы они служили семейной жизни, а не подчиняли её себе.

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЦИФРОВОГО УЧЕНИЧЕСТВА

В ответ на эти вызовы предлагаем четыре принципа, укоренённых в вере и подтверждённых исследованиями:

А. ВОЗРОДИМ ТРАПЕЗУ

Приём пищи — священное пространство для семейного единения. В Священном Писании совместные трапезы имеют глубокое значение: от праздника Пасхи до Тайной вечери и брачного пира Агнца. Уберите телефоны, выключите телевизор и используйте время за едой для рассказов, молитвы и искреннего общения.

Как отмечает Энди Крауч в книге «Осмысленная семья: как технологии помогают нам жить лучше» (The Tech Wise Family), возвращение к аналоговым привычкам укрепляет отношения. Исследования подтверждают: семьи, которые регулярно едят вместе без устройств, имеют более крепкие отношения; лучшее взаимопонимание; даже улучшение успеваемости детей.

Примите семейное обязательство: устройства остаются в другой комнате во время еды. Используйте это время, чтобы задавать важные вопросы:

- Что было лучшим моментом твоего дня?
- С какими трудностями ты столкнулся?
- В чем ты увидел руку Божию?

Б. СОЗДАЙТЕ ОСОБЫЕ ЗОНЫ, СВОБОДНЫЕ ОТ ЦИФРОВЫХ УСТРОЙСТВ

Установите чёткие границы того, где в вашем доме разрешены устройства, а где — нет. Спальни, ванные комнаты и обеденный стол должны быть зонами, свободными от технологий. Наличие устройств в спальнях нарушает сон, провоцирует использование гаджетов поздно ночью и подрывает отдых.

Попробуйте выделять один день в неделю как «цифровой шавбат» — полный перерыв от ненужного использования технологий. Эта практика, основанная на библейском ритме субботного покоя, создаёт пространство для поклонения; семейного общения; активного отдыха на природе; чтения; живого общения.

Такие границы переориентируют сердца на Бога и друг на друга. Они говорят о том, что люди важнее устройств; присутствие ценнее продуктивности; отдых — часть доброго замысла Бога о процветании человека.

В. ПОКАЗЫВАЙТЕ ПРИМЕР ЗДОРОВОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ

Дети следуют примерам больше, чем правилам. Если родители постоянно проверяют свои устройства, дети, скорее всего, будут поступать так же.

Как учил Иисус в Евангелии от Матфея 7:5, преобразование начинается с самоанализа: мы должны сначала вынуть бревно из своего глаза, прежде чем указывать на сучок в глазу другого.

Родители должны честно оценить свои привычки использования технологий:

- Проверяете ли вы телефон, когда с вами разговаривает ребёнок?
- Отвлекаетесь ли вы во время семейных занятий?
- Ставите ли вы ответы на рабочие письма выше общения с членами семьи?
- Какое послание несёт ваше использование технологий о том, что для вас действительно ценно?

Демонстрация здоровых границ может означать:

- держать телефон вне поля зрения во время семейного общения;
- установить личные ограничения на использование соцсетей;
- не брать устройства в спальню;
- быть полностью включённым в разговор, не отвлекаясь на уведомления.
- Дети учатся тому, что видят. Когда родители показывают, что люди важнее пикселей, дети усваивают эти ценности.

Г. ВЫДЕЛЯЙТЕ «ОСТРОВКИ ПРИСУТСТВИЯ»

Планируйте 15–20 минут ежедневно на безотрывное, личное общение с каждым членом семьи. Исследования показывают: такие небольшие, но регулярные вложения приносят ощутимую отдачу в отношениях.

Это может выглядеть так:

- утренние или вечерние беседы с каждым ребёнком наедине;
- ежедневная прогулка с супругом/супругой;
- семейные духовные практики, где все полностью вовлечены;
- совместное чтение вслух — без устройств поблизости.

Эти «островки присутствия» демонстрируют ценность каждого члена семьи, выстраивают доверие, укрепляют эмоциональную связь и создают возможности для духовного роста и развития.

Пусть они кажутся незначительными — их совокупное влияние глубоко.

Качественное присутствие требует количественного времени. Мы не можем запланировать близость или «сконструировать» содержательный разговор, но можем создать условия, в которых они возникают естественным образом. А для этого нужно защищать время и внимание от цифрового вторжения.

СОЗДАНИЕ СЕМЕЙНОГО ЦИФРОВОГО ЗАВЕТА

Подобно тому как Иисус Навин провозгласил: «А я и дом мой будем служить Господу» (*Иисус Навин 24:15*), семьи могут осознанно договориться о своих цифровых привычках. Семейный цифровой завет задаёт общее видение и взаимную ответственность.

ПРИМЕРНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ СЕМЕЙНОГО ЦИФРОВОГО ЗАВЕТА:

1. Мы ставим живое общение выше экранного времени. Выбирая между устройствами и друг другом, мы в первую очередь выбираем людей.
2. Мы не допускаем технологии в отделенных пространствах — за столом и в день покоя. Определённые места и время мы резервируем для общения с Богом и семьёй.
3. Мы спрашиваем разрешения, прежде чем публиковать что-то о других. Мы уважаем приватность каждого члена семьи и не размещаем фото или информацию без согласия.
4. Мы соблюдаем еженедельный «цифровой шаббат». Один день в неделю мы отдыхаем от необязательного использования технологий, чтобы сосредоточиться на поклонении, отдыхе и отношениях.
5. Мы регулярно оцениваем и корректируем свои цифровые привычки. Не реже раза в месяц мы обсуждаем, как технологии помогают или мешают нашей семейной жизни, и вносим нужные изменения.
6. Мы используем технологии, чтобы созидать, а не разрушать. Наше

цифровое общение будет отличаться поддержкой, добротой и правдивостью в любви.

7. Мы защищаем время перед сном как зону без устройств. Все экраны будут убраны минимум за 30 минут до сна, чтобы улучшить качество отдыха.

Совместно напишите и подпишите завет — это создаст чувство общей ответственности. Это не родители, навязывающие правила детям, а семья, договаривающаяся о культуре дома, которую хочет создать. Разместите завет на видном месте и регулярно к нему обращайтесь. Пересматривайте положения по мере взросления детей и изменения обстоятельств.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ ВПЕРЕД

Перемены не происходят мгновенно — они начинаются с одного шага. Вот конкретные действия для семьи:

1. ВЫБЕРИТЕ ОДНУ ПРИВЫЧКУ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ

Начните с малого и конкретного:

- не пользоваться телефонами за ужином семь дней подряд;
- проводить семейную молитву/чтение до того, как кто либо проверит утренние уведомления;
- совершать 30 минутную вечернюю прогулку без телефонов;
- читать вместе по главе перед сном

Успех в достижении перемен в чем-то одном придаст сил и уверенности для следующих шагов.

2. ПРОВЕДИТЕ СЕМЕЙНОЕ СОБРАНИЕ ПО ВОПРОСАМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ

Создайте безопасное пространство для откровенного разговора, прощения и совместной постановки целей:

- спросите каждого, как он/она воспринимает текущее использование технологий в семье;
- выделите конкретные проблемы или источники раздражения;
- вместе придумайте возможные решения;
- договоритесь о первых обязательствах;
- назначьте дату следующей беседы для обсуждения прогресса

Подходите к собранию со смирением и открытостью, а не с осуждением. Каждый, включая родителей, должен быть готов признать, где технологии вредят семейной жизни.

3. СКАЧАЙТЕ ИЛИ СОЗДАЙТЕ СВОЙ ЦИФРОВОЙ ЗАВЕТ

Используйте предложенный выше образец или разработайте собственный, отражающий ценности, вызовы и обстоятельства именно вашей семьи. Пусть каждый член семьи подпишет завет; разместите его на видном месте. Пересматривайте раз в месяц: оценивайте прогресс и вносите коррективы.

4. МОЛИТЕСЬ О МУДРОСТИ И ЕДИНСТВЕ

Просите Бога помочь вашей семье стать осмысленной в использовании технологий и сосредоточенной на Христе:

- молитесь о мудрости в принятии решений относительно технологий;
- просите благодати, когда не удаётся выполнить взятые обязательства;
- ищите Божьего руководства в обучении детей здоровым привычкам;
- молитесь о единстве, пока вы вместе проходите через эти перемены.

Важно помнить: это духовная работа, а не просто коррекция поведения. Конечная цель — не просто выработать лучшие привычки использования технологий, а взрастить более глубокую любовь к Богу и ближнему — любовь, которая требует присутствия, внимания и осознанности..

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ТЕХНОЛОГИИ КАК ДАР И ИСПЫТАНИЕ

Технологии — одновременно дар и испытание. Они могут служить нам или поработать. Скреплять отношения или разрушать их. Всё зависит от того, используем ли мы их осознанно и с верой или позволяем им использовать нас.

Честно оценивая своё «цифровое здоровье», возрождая священные ритмы жизни и укореняя дом в библейских принципах, мы можем освятить цифровое пространство для славы Божьей. Мы можем воспитать детей, которые умеют быть полностью присутствующими, ценят живое общение и различают, когда технологии служат любви, а когда мешают ей.

Исследования показывают: управление технологиями требует того, что учёные называют «цифровым культурным капиталом» — осознанности,

мотивации и навыков, позволяющих контролировать технологии, а не подчиняться им. Этот ресурс распределён в обществе неравномерно. Если одни семьи благодаря образованию и ресурсам учат детей цифровой мудрости, а другие этого не делают, разрыв только усиливается.

Для верующих семей мотивация глубже социального преимущества. Она проистекает из нашего призвания любить Бога всем сердцем, душой, разумом и силой и любить ближних, включая тех, кто сидит напротив нас за столом, как самих себя. Технологии должны служить этой великой заповеди, а не подрывать её.

Вспомним слова апостола Павла: «Не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего» (Рим. 12:2). Сегодня мир устроен так, что мы всегда на связи, нас постоянно что-то отвлекает, а внимание всё время рассеивается. Преобразованная жизнь требует присутствия, глубины вовлечённости и отношений, пронизанных подлинной любовью.

Вступая в цифровую эпоху, давайте делать это с мудростью, осознанностью и непоколебимой приверженностью главному — любви к Богу, любви к семье, передаче духовного наследия, в котором технологии служат, но никогда не подменяют суть.

Путь к осмысленному использованию технологий начинается с малого — одного разговора, одного ужина без устройств, одного «островка присутствия» за раз.

Дело не в том, будут ли технологии частью нашей жизни — они уже есть. Вопрос в другом: сможем ли мы овладеть ими во имя любви или позволим им подчинить нас в ущерб самому важному?

С Божьей милостью и приложив старания, мы можем выбрать правильный путь — сделать цифровое пространство местом, где будут жить верность, близкие отношения и счастливая семейная жизнь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Carr, N. (2010). *The shallows: What the Internet is doing to our brains*. W. W. Norton.
- Chapman, G., & Campbell, R. (1997). *The 5 love languages of children*. Moody Publishers.
- Crouch, A. (2017). *The tech-wise family: Everyday steps for putting technology in its proper place*. Baker Books.
- Ollier-Malaterre, A., & Barrot, C. (2019). Technology, work, and family: Digital cultural capital and boundary management. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1441(1), 140–161. <https://doi.org/10.1111/nyas.13937>
- Tadpatrikar, A., Sharma, M. K., & Viswanath, S. S. (2021). Influence of technology usage on family communication patterns. *Asian Journal of Psychiatry*, 64, 102761. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102761>
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ: КАК СПРАВИТЬСЯ С ОТВЛЕКАЮЩИМИ ФАКТОРАМИ, КОТОРЫЕ НАС РАЗЪЕДИНЯЮТ

ХИЗЕР БИСОН, ЭЛИЗАБЕТ ДЖЕЙМС, БРАЙАН КАФФЕРКИ, ШОНДЕЛ
МИШО И МОНИК УИЛЛИС

ЦЕЛЬ

Цель этого семинара — помочь парам и семьям снова стать ближе друг другу. Эта программа не заменяет психотерапию или консультацию для пар, которые переживают серьезный кризис и нуждаются в интенсивной поддержке для восстановления отношений. Наша задача — дать участникам полезные знания и поддержку в преодолении повседневных трудностей, которые часто становятся причиной разобщенности и отдаления друг от друга.

Данный семинар предназначен для пар, которые хотят укрепить здоровье своих отношений и научиться лучше справляться с повседневными трудностями, способными привести к отдалению и разобщенности. Цель семинара — дать участникам психологические знания и познакомить их с навыками для построения отношений (включая ритуалы сближения),

которые пары смогут применять в общении друг с другом и с остальными членами семьи.

Ведущий семинара должен иметь определенный опыт в проведении тренингов по вопросам отношений или работы в сфере психического здоровья или иной деятельности, связанной с помощью другим. В идеале у организаторов должны быть налажены контакты с психологическими службами для перенаправления пар и семей, которым требуется более глубокая поддержка и помощь, выходящая за рамки однодневного семинара. Хотя некоторые элементы этого семинара основаны на теории привязанности и методе Готтмана (Gottman Method Couple Therapy, GMCT), использование этих материалов не является заменой качественной психологической помощи для пар.

РЕЗУЛЬТАТЫ СЕМИНАРА:

- Углубление понимания распространенных причин разобщённости, которые приводят к отдалению в отношениях.
- Освоение инструментов и навыков, способствующих восстановлению связи в партнёрских и семейных отношениях.
- Понимание важности восстановления близости и готовность формировать семейную культуру, в которой приоритет отдается эмоциональной связи.
- Умение применять обсуждаемые на семинаре стратегии дома — в паре и в семье — для восстановления связи и создания ритуалов сближения.
- Рост уверенности в собственных силах для укрепления и поддержания здоровых и счастливых отношений.

НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ

- Один ведущий на каждые 10–12 пар.
- Электронные или распечатанные копии рабочих листов (приведены в приложении).

ПЛАН СЕМИНАРА

1. ВВЕДЕНИЕ (20 МИНУТ)

Ведущий представляет тему семинара, представляется сам и организует знакомство участников. Эта часть должна быть кратким вступлением к

семинару.

- Приветствие, молитва и введение в тему семинара.
- Короткое упражнение — «ломка льда» — для знакомства пар друг с другом. Пары должны назвать по одному фактору, который, по их мнению, приводит к разобщению в отношениях, и поделиться своими ожиданиями от предстоящего семинара.
- Если присутствует более 10-12 пар и доступно несколько ведущих, необходимо сформировать группы. В каждой группе должно быть не более 12 пар.

2. СИСТЕМЫ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ ПО МЕТОДУ ГОТТМАНА (30 МИНУТ)

Следующий раздел представляет собой краткий обзор Семейной терапии по методу Готтмана; более подробное обсуждение следует в дальнейших частях семинара. Ведущий должен уметь описать данный подход и связать его с распространенными причинами разобщенности в отношениях, которые будут представлены далее.

- **Система дружеских отношений**
«Дом благополучных отношений» Готтмана включает в себя систему дружеских отношений, где находятся «карты любви» (глубокое знание партнера) и культивируются взаимная нежность и восхищение (Rajaei et al., 2019). Эта система необходима для поддержания радости в отношениях и является фундаментом прочного союза. «Карты любви» (понимание особенностей партнера, его предпочтений и антипатий) и взаимная нежность и восхищение (проявление привязанности, уважения и признания) — ключевые аспекты доверительных отношений в браке (Brigance et al., 2024).
- **Система управления конфликтами**
Система управления конфликтами — это совокупность методов, к которым прибегает пара для того, чтобы общаться и справляться с разногласиями и недовольством. Ее поддерживают следующие навыки: умение отвечать на запрос на эмоциональную связь, поддержание позитивного настроения, принятие партнера, открытое обсуждение проблем и навык самоуспокоения. Эти умения необходимы для управления конфликтами в отношениях.
- **Система создания общих жизненных смыслов**
Создание общих смыслов помогает паре соединить воедино личные, совместные и общесемейные мечты и ценности. Опыт по созданию

смыслов укрепляет общие стремления и надежды, которые пара имеет по отношению к самим себе и своей семье (Brigance, 2024). Для этого партнерам необходимо уметь обсуждать свои мечты даже в условиях разногласий, используя эффективные навыки управления конфликтами.

3. РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРИЧИНЫ РАЗОБЩЕННОСТИ (90 МИНУТ)

Ведущему следует ознакомиться с информацией в основной части мастер-класса для получения углубленных сведений о четырех источниках разобщенности. Ведущий обсудит эти четыре аспекта с участниками и объяснит, как эти распространенные причины отчужденности возникают в отношениях. По мере необходимости ведущий будет использовать инструменты и концепции Семейной терапии по методу Готтмана, чтобы на примерах показать, как эти источники разобщенности появляются и причиняют вред отношениям, параллельно предоставляя информацию о том, как пары могут им противостоять.

- **Дисфункциональная коммуникация** — неэффективные или негативные модели общения (такие как критика или избегание) могут создавать эмоциональную дистанцию, что приводит к неразрешенным конфликтам в отношениях.
- **Стили привязанности** - ненадежные стили привязанности часто способствуют несовпадению потребностей и ожиданий, что ведет к эмоциональной разобщенности между партнерами.
- **Цифровая разобщенность** — «техноференция» (вмешательство технологий) может негативно сказываться на удовлетворенности отношениями, приводит к эмоциональному отчуждению и связана с угасанием романтики между партнерами.
- **Попечительский стресс** — когда один или оба партнера испытывают стресс, связанный с заботой о ком-либо (например, о детях или пожилых родственниках), их эмоциональная доступность и способность поддерживать отношения могут снижаться, что постепенно ослабляет их связь.

4. МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СВЯЗИ И ОБЗОР РАБОЧИХ ЛИСТОВ (10 МИНУТ НА ЗНАКОМСТВО ПАР С МАТЕРИАЛАМИ И КОРОТКИЙ ПЕРЕРЫВ)

Следующие рабочие листы, которые можно найти в приложении, раздаются парам после обсуждения источников разобщенности.

Парам следует предоставить короткий перерыв перед выполнением следующего задания по «картам любви».

- Карты любви
- Запросы на эмоциональную связь и соотношение 5:1
- Признательность
- Нежность и восхищение
- Создание общего смысла

5. ОБСУЖДЕНИЕ «КАРТ ЛЮБВИ» (20 МИНУТ)

Ведущий поприветствует пары после перерыва и предложит им сесть друг с другом для выполнения следующего упражнения. Его можно использовать как образец, который пары могут использовать, чтобы потренироваться восстанавливать связь и открыто общаться. Его можно рассматривать как «противоядие» против разобщенности, а именно его четырех видов, обсуждавшихся ранее, или других уникальных причин, которые пары могли выявить во время «ломки льда». Ведущий предлагает парам понять с помощью этих вопросов, что мешает их отношениям, и как с этим справиться.

- Парам раздадут рабочий лист «Карты любви», который содержит вопросы для лучшего узнавания друг друга. Зачастую пары впадают в заблуждение, считая, что они и так достаточно хорошо знают своего партнера, и им не нужно стремиться к новым знаниям или пересматривать старые (например: «Твое любимое занятие на свежем воздухе по-прежнему прогулка?» или «Твое отношение к чему-то изменилось? Что ты сейчас ценишь или любишь больше, чем раньше?»).
- Партнеры сядут вместе и будут по очереди задавать друг другу вопросы из рабочего листа или свои собственные, записывая новую информацию, которую они узнали о своем партнере.
- Задача ведущего — подходить к парам и следить за тем, чтобы они подходили к упражнению с любопытством и стремлением к сближению, а не к конфликту. На данном этапе цель — укрепление «Карт любви», поскольку это основа крепких отношений.

6. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ (10 МИНУТ)

Ведущий должен сообщить парам, что мастер-класс подходит к концу, и пригласить их присоединиться к общей групповой дискуссии. Следует быть готовым ответить на вопросы и, при необходимости, предоставить контакты для дальнейшей помощи после окончания мероприятия.

- Ведущему следует поблагодарить пары за участие и поздравить их с тем, что они сделали активный шаг к укреплению своих отношений.
- При необходимости ведущий должен раздать контакты специалистов (психологов, терапевтов) для дальнейшей работы.
- Ведущий должен покинуть помещение последним, чтобы успеть ответить на все оставшиеся вопросы и оказать необходимую поддержку.

ВВЕДЕНИЕ В СЕМИНАР

ОСНОВНАЯ МЫСЛЬ

Пары сталкиваются с множеством стрессовых факторов, которые могут создавать дистанцию и приводить к разобщенности в отношениях. Данный мастер-класс направлен на преодоление этой отчужденности и предлагает практические инструменты и ресурсы для укрепления связи между партнерами.

СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ ПО МЕТОДУ ГОТТМАНА

Семейная терапия по методу Готтмана (GMCT) — это научно обоснованный подход к работе с семейными парами. После десятилетий работы с парами д-ра Джон и Джули Готтман начали разработку теории улучшения отношений между двумя партнерами. Эта теория исследует три системы взаимоотношений в паре: (1) систему дружбы, (2) систему управления конфликтами и (3) систему создания общего смысла (Gottman & Gottman, 2017). Джон Готтман указывает на совокупность данных систем как на теоретическую основу семейной терапии по методу Готтмана (Gottman & Gottman, 2014). Прочные отношения формируются путем укрепления этих трех систем: дружбы, управления конфликтами и создания общего смысла. Частью этой работы является изучение того, как история семей партнеров и сложившееся в паре текущее равновесие (гомеостаз) могут одновременно служить как источником устойчивости отношений, так и причиной возникновения конфликтов. Понимая историю пары и её уникальные нормы взаимодействия, терапевты могут помочь партнерам открыть для себя новые способы эмоционального сближения, чтобы снизить уровень конфликтности в отношениях.

Прочные дружеские связи в отношениях формируются посредством нескольких ключевых процессов: создания «карт любви» (глубокого понимания внутреннего мира партнера), проявления нежности и взаимного восхищения друг другом, развития культуры благодарности в отношениях, постоянного эмоционального отклика на обращения партнера и повышения общего позитивного фона (Gottman & Gottman, 2017). Управление конфликтами предполагает снижение фона негативного восприятия и уменьшение проявления четырех деструктивных стиля общения — критики, обороны, презрения и ухода от общения (так называемых «четырёх всадников апокалипсиса»). Это достигается за счет использования спокойного начала разговора, готовности учитывать мнение партнера, своевременного восстановления коммуникации, стремления к примирению и поиска компромиссов. Когда конфликт касается нерешаемых проблем, парам рекомендуется поддерживать диалог, соблюдая соотношение позитивных и негативных взаимодействий 5:1. Для сохранения этого баланса партнеры стремятся проявлять доброту и уважение значительно чаще, чем критику или раздражение. Наконец, пары обретают способность совместно создавать смыслы и строить общее будущее через взаимно реализуемые надежды и устремления. Принимая философию сотрудничества, партнеры

ЧЕТЫРЕ ВСАДНИКА АПОКАЛИПСИСА И КАК ИХ ОСТАНОВИТЬ С ПОМОЩЬЮ АНТИДОТОВ

<p>КРИТИКА</p> <p>Вербальное нападение на личность или характер человека.</p> 	<p>МЯГКОЕ НАЧАЛО РАЗГОВОРА</p> <p>Говорите о своих чувствах, используя «Я-высказывания», и выражайте позитивные потребности.</p> 
<p>ПРЕЗРЕНИЕ</p> <p>Унижение чувства собственного достоинства партнера с намерением оскорбить или обидеть.</p> 	<p>СОЗДАНИЕ КУЛЬТУРЫ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ</p> <p>Напоминайте себе о положительных качествах партнера и благодарите за конкретные действия.</p> 
<p>ОБОРОНА</p> <p>Попытка защититься от мнимой атаки и переложить вину.</p> 	<p>ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ</p> <p>Примите точку зрения партнера и принесите извинения, если виноваты.</p> 
<p>ГЛУХАЯ ОБОРОНА</p> <p>Уход от конфликта, демонстративное отдаление и прекращение общения.</p> 	<p>ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ САМОУСПОКОЕНИЕ</p> <p>Сделайте перерыв и займитесь чем-то успокаивающим, чтобы восстановить душевное равновесие.</p> 

совместно формируют ритуалы эмоциональной близости (Gottman & Gottman, 2014).

Всадник	Пример дисфункционального общения	Воспринимается как...	Проявляется как...	Пример антидота (функциональное общение)
Критика	«Ты всегда говоришь только о себе. Почему всё всегда должно крутиться вокруг тебя?»	Обвинение	Язык «Ты-высказываний»	«Я чувствую себя лишним в нашем разговоре. Мне нужно выговориться. Можем ли мы обсудить мой рабочий день?»
Оборона	«Это не моя вина, что мы опаздываем. Это ты виноват(а), потому что вечно начинаешь собираться в последнюю минуту».	Негативная реакция	Наступательно-оборонительные ответы	«Мне не нравится опаздывать, но ты прав(а). Нам не всегда нужно выходить так рано. Я могу быть немного гибче».
Презрение	«Ты опять забыл(а) помыть посуду? Фу. Ты просто ужасно бестолковый(ая)» (закатывает глаза)	Неуважение	Эмоциональный разрыв	«Я понимаю, что ты в последнее время очень занят(а), но не мог(ла) бы ты, пожалуйста, помнить о посуде, когда я задерживаюсь на работе? Я был(а) бы благодарен(а)».
Глухая оборона	«Слушай, мы это уже проходили. Я устал(а) постоянно напоминать тебе о...».	Отвержение/Игнорирование	Изоляция/Разочарование	«Дорогой(ая), извини что перебиваю, но я перегружен(а) и мне нужен перерыв. Дай мне минут двадцать, и потом мы сможем поговорить».

Принципы метода Готтмана часто составляют основу семинаров для семейных пар и демонстрируют эффективность в снижении уровня стресса в отношениях. Наибольшая польза от таких программ наблюдается в тех случаях, когда процесс формирования навыков включает в себя работу как над системой дружбы, так и над системой управления конфликтами (Babcock, Gottman, Ryan, & Gottman, 2013). Программы обучения отношениям достигают наибольшего успеха при соблюдении нескольких условий: пара посещает занятия вместе, у партнеров при необходимости есть доступ к индивидуальной терапии, их отношения находятся в безопасности (например, отсутствует насилие со стороны партнера), а также когда они способны постоянно практиковать изученные техники (Stanley et al., 2019). Данный семинар ставит своей целью объединить научно-исследовательскую базу метода Готтмана с доступным, ориентированным на отработку навыков подходом, чтобы научить партнеров практическим умениям для восстановления эмоциональной близости в их отношениях.

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРИЧИНЫ РАЗОБЩЕННОСТИ

Пары сталкиваются с множеством стрессовых факторов и могут испытывать давление с разных сторон, это может приводить к разобщенности между супругами, а также к этому добавляются такие факторы, как дисфункциональные модели общения, несовпадение стилей привязанности, вмешательство цифровых технологий в отношения и эмоциональное истощение вследствие попечительского стресса. Данный перечень причин не является исчерпывающим и представляет лишь наиболее распространенные источники разобщенности. В следующих разделах будет рассмотрено, как эти факторы способствуют напряжению в отношениях, а также предложены стратегии и навыки, направленные на восстановление связи и повышение устойчивости пары.

ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ

Отношения между партнерами формируются на основе моделей взаимодействия. Эти модели включают в себя коммуникационные последовательности, которые могут проявляться как в близости и поддержке, так и в конфликтах и спорах (Sullaway & Christensen, 1983). Согласно исследованиям Готтмана и Сильвера (2022), пары демонстрируют как здоровые (функциональные), так и нездоровые (дисфункциональные) модели

коммуникации. Дисфункциональные модели общения тесно связаны с супружеским дистрессом (Broderick, 1981; Gordon et al., 2007). Часто партнеры не осознают, что их способ общения ранит вторую половину, при этом

Виды качественного времяпровождения/Примеры/Идеи	
Цифровой детокс	Установление регулярных периодов времени без использования цифровых устройств для того, чтобы сконцентрировать внимание на общении друг с другом.
Совместная благотворительность	Систематическое участие в социальных проектах: волонтерство в приютах, экологических акциях, церковных инициативах.
Локальный туризм	Посещение местных достопримечательностей: пляжей, парков, музеев. Организация пикников и подвижных игр на свежем воздухе.
Семейные ритуалы	Регулярные ежедневные или еженедельные традиции: совместные воскресные ужины или специально отведенный вечер для настольных игр.

«проблемы в общении» — наиболее частая жалоба пар в терапии. На Рисунке 1 представлены «Четыре всадника апокалипсиса» (The Gottman Institute, n.d.) — разрушительные модели коммуникации с соответствующими «антидотами» для перехода к более здоровому взаимодействию.

Рисунок 1. «Четыре всадника апокалипсиса» в отношениях

С учетом вышеуказанного описания, обратите внимание на дополнительные примеры в Таблице 1, где показано, как могут проявляться «Четыре всадника» в диалоге между партнерами или супругами.

Таблица 1. «Четыре всадника апокалипсиса» в общении

При работе с парами специалисты чаще всего сталкиваются с дисфункциональным общением как наиболее распространенной и разрушительной проблемой. Главная задача в этом случае — формирование здоровых и функциональных моделей коммуникации (Geiss & O’Leary, 1981). Исследования показывают, что функциональное общение помогает партнёрам избегать недопонимания, доминирования в диалоге и поведения избегания. Эти дисфункциональные механизмы часто приводят к тому, что один из партнеров чувствует себя неслышанным, что, в свою очередь, тесно связано с паттерном «требование — отстранение» и развитием депрессии у одного из супругов (Tannen, 2007; Hoffman & Nay, 2018; Papp et al., 2011). Для развития эффективного общения между партнерами важно опираться на принципы открытости и искренности по отношению друг к другу (Apostu, 2021).

СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ:

В процессе восстановления открытости и искренности в отношениях парам могут помочь следующие инструменты:

- **Слушание** — проявление симпатии и восхищения в паре через словесное выражение того, что партнёры ценят и любят друг в друге.
- **Управление конфликтами и их разрешение** — признание естественной природы конфликтов и их позитивного потенциала при конструктивном разрешении.
- **Осознанная коммуникация** — внимательное отношение к невербальным сигналам: выражению лица, зрительному контакту, позе и т.д.
- **Совместное создание «карт любви»** — открытое обсуждение личных потребностей, желаний и чувств с использованием «Я-высказываний».
- **Эмпатичные реакции** — эмоциональный отклик на попытки партнера установить контакт и принятие этих попыток.
- **Профессиональная поддержка** — анализ и коррекция коммуникационных последовательностей, стилей и паттернов в рамках терапевтических сессий.
- **Качественное время** — время, проведенное с полным вниманием к партнеру, демонстрирующее ценность отношений (Cambridge University Press & Assessment, 2025).

Качественное времяпровождение играет ключевую роль в укреплении семейных отношений, поскольку способствует улучшению общения,

восстановлению эмоциональной связи и укреплению взаимной привязанности. Исследование Дальберга и Фангстрема (2024) показало, что совместное времяпрепровождение детей с родителями и другими членами семьи способствует формированию позитивных эмоций. В ходе исследования было выявлено, что дети испытывали чувство счастья благодаря возможности проводить позитивные моменты с братьями, сестрами и/или родителями. Эффективность качественного времени определяется его осознанностью и значимостью. Такие виды активности, как семейные трапезы, настольные игры или совместный просмотр фильмов, волонтерская деятельность, однодневные поездки (например, посещение музея, пляжа или местного парка), способствуют укреплению глубоких связей. Еще одной важной рекомендацией является создание «времени без экранов» или «технологических пауз». Совместное времяпрепровождение в течение заранее согласованного периода — например, во время еды или в течение часа после приема пищи — создает возможности для позитивных моментов, что может привести к усилению чувства радости, удовлетворенности и улучшению семейных отношений (Dahlberg & Fangstrom, 2024).

СТИЛИ ПРИВЯЗАННОСТИ

Теория привязанности, разработанная Джоном Боулби (1969) и развитая Мэри Эйнсворт (1978), подчеркивает важность надежных эмоциональных связей не только между значимыми взрослыми и детьми, но и во взрослых отношениях. Надежная привязанность формируется, когда значимые взрослые последовательно отзывчивы, внимательны и эмоционально настроены на ребенка. Это создает основу для развития эмоциональной саморегуляции, социальной компетентности и психологического благополучия в будущем (Bowlby, 1969; Bretherton, 1992). Тревожная привязанность возникает при непоследовательном, непредсказуемом или отвергающем взаимодействии со значимым взрослым (Main & Solomon, 1990; Mikulincer & Shaver, 2007; Bartholomew & Horowitz, 1991). Люди с этим типом привязанности обычно испытывают страх отвержения (Bowlby, 1969; Simpson & Rholes, 2017). Избегающая привязанность формируется, когда значимый взрослый эмоционально отвергает ребенка или недоступен (Ainsworth, 1979; Main & Cassidy, 1988; Feeney & Noller, 1990). Люди с этим типом привязанности обычно дистанцируются от других на эмоциональном уровне (Bowlby, 1969; Simpson & Rholes, 2017). Дезорганизованная привязанность возникает при непоследовательном или пугающем взаимодействии со значимым взрослым, что приводит

к чувству растерянности и/или стресса (Main & Solomon, 1990; Solomon & George, 1999; Carlson, 1998). Люди с этим типом привязанности обычно испытывают страх, проявляют чрезмерную агрессию и избегают социальных ситуаций, вызывающих стрессовые переживания (Bowlby, 1969; Simpson & Rholes, 2017).

Исследования Хазана и Шейвера (1987) успешно адаптировали эту теорию для романтических отношений, продемонстрировав, что надежный тип привязанности связан с более высокой удовлетворенностью отношениями, эффективной коммуникацией и качественной эмоциональной поддержкой. В противоположность этому, ненадежные типы привязанности (тревожный и избегающий) часто приводят к трудностям в установлении доверия и конструктивном разрешении конфликтов (Fraley & Shaver, 2000). Многочисленные исследования подтверждают, что ранний опыт взаимоотношений с значимыми взрослыми оказывает существенное влияние на формирование стиля привязанности во взрослом возрасте. Индивиды, получившие в детстве заботу и эмоциональную поддержку, с большей вероятностью формируют надежные эмоциональные связи в своих взрослых отношениях (Collins & Read, 1990). Надежная привязанность между партнерами ассоциируется с большей стабильностью и удовлетворенностью отношениями, поскольку такие партнеры обладают развитыми способностями к управлению стрессовыми ситуациями и оказанию взаимной поддержки (Simpson et al., 2007; Simpson & Rholes, 2017).

ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ РАБОТЫ С ТРАВМАМИ ПРИВЯЗАННОСТИ:

Создание и восстановление здоровых коммуникационных паттернов в отношениях может осуществляться следующими способами:

- **Осознанность** — партнеры могут работать над восстановлением связи через распознавание индивидуальных стилей привязанности с последующим формированием более надежного типа привязанности.
- **Терапевтическая поддержка** — индивидуальная и парная психотерапия помогает партнерам распознавать и исцелять травмы привязанности, влияющие на коммуникацию и отношения. Терапевтическое пространство также позволяет научиться идентифицировать эмоции и управлять своими реакциями в процессе взаимодействия.
- **Последовательность** — регулярные предсказуемые и осмысленные реакции партнеров друг на друга создают атмосферу безопасности, способствуя укреплению привязанности.

ЦИФРОВАЯ РАЗОБЩЕННОСТЬ

Исследования последней четверти века демонстрируют экспоненциальный рост ежедневного использования интернета, смартфонов и социальных сетей по всему миру. В 2000 году насчитывалось примерно 400 миллионов пользователей интернета (6% мирового населения; Internet Society, 2020; International Telecommunication Union, 2000), однако социальные сети ещё не получили широкого распространения, поскольку Facebook и Twitter были запущены только в 2004 и 2006 годах соответственно. К 2025 году число пользователей интернета в мире возросло до ~5,6 миллиардов человек (примерно 71% населения Земли) — рост более чем на 1000% с 2000 года. Более 5,24 миллиардов человек используют социальные сети (63,9% мирового населения; We Are Social, 2025), при этом среднее ежедневное время, проводимое в социальных сетях, составляет 2 часа 21 минуту (Chaffey, 2025). Согласно глобальному исследованию 2023 года, люди проверяют свои телефоны около 58 раз в день, что соответствует интервалу в 12 минут в течение периода бодрствования (Deloitte, 2023). Этот рост цифровой активности принципиально изменил характер взаимодействия между романтическими партнерами и их связь с окружающим миром — теперь значительная часть времени посвящена использованию личных устройств для коммуникации, досуга и получения информации (Pew Research Center, 2021; Vallor, 2020).

Рост использования цифровых устройств оказывает значительное влияние на межличностные отношения, особенно внутри пар и семей. Активное использование смартфонов связано с «фаббингом» (игнорированием человека в пользу смартфона) и сокращением личного общения, что способствует ощущению изоляции (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). «Техноференция» (прерывание семейного времени из-за цифровых устройств) может быть особенно выражена у пар в вечернее время, которое в противном случае могло бы быть посвящено общению. Результаты исследований показывают, что техноференция негативно влияет на глубину эмоциональной связи в паре и удовлетворённость отношениями (Kuss & Griffiths, 2017; McDaniel & Coyne, 2016), приводит к ухудшению качества общения и поверхностному взаимодействию (McDaniel & Coyne, 2016) — поскольку люди часто погружаются в свои устройства вместо общения друг с другом (Przybylski & Weinstein, 2017). Даже размещение телефонов на столе во время приёма пищи может «нарушать эмоциональную близость и взаимопонимание» (Przybylski & Weinstein, 2017, p. 245), поскольку постоянное искушение проверить сообщения или уведомления подавляет нашу способность быть полностью присутствующими и внимательно слушать. Таким образом, использование телефонов (или даже их присутствие) может приводить к эмоциональной

отстранённости, когда люди погружаются в свои цифровые миры, оставляя меньше возможностей для значимого взаимодействия.

БОРЬБА С ТЕХНОФЕРЕНЦИЕЙ: ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ

- **Время без гаджетов** — создание специальных временных интервалов, свободных от использования телефонов и других цифровых устройств. Это время предназначено для укрепления семейных связей без вмешательства технологий.
- **Разумное использование технологий** — осознанное применение цифровых устройств, например, совместное создание семейных фотографий. Вовлекайте всех членов семьи в процесс съёмки и обсуждение значимых моментов, запечатлённых на фото.
- **Осознанное потребление контента** — выбор медиапродукции (телепередач, фильмов), способствующей конструктивному обсуждению и сближению. Рекомендуется выделять специальное время для анализа просмотренного материала.
- **Открытый диалог о технологиях** — создание в семье практики мягкого и конструктивного указания на моменты, когда гаджеты мешают общению. Используйте для этого «Я-сообщения» и доброжелательный тон.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ

Забота о близком человеке — распространённая практика среди пар и семей, при этом обязательства варьируются в зависимости от характера, продолжительности и уровня потребностей. В некоторых случаях семейная опека выходит за рамки обычной заботы, например, при воспитании ребёнка или уходе за партнёром во время острого заболевания. Она также может включать присмотр за членом семьи, страдающим хроническим соматическим или психическим заболеванием либо инвалидностью, когда человек не способен самостоятельно заботиться о себе. В других ситуациях пары могут выступать в роли приёмных опекунов. Хотя влияние такой повышенной нагрузки может различаться, попечительство в подобных условиях создаёт уникальные трудности, способные создать напряжённые отношения в паре или семье и привести к разобщённости, поскольку попечители оказывают подопечным значительную эмоциональную и физическую поддержку.

Исследования показывают, что попечители, берущие на себя обязанности по уходу, сопряженные с особыми трудностями, могут сталкиваться с

финансовыми, физическими и эмоциональными нагрузками, что, в свою очередь, влияет на коммуникативные паттерны партнёров, эмоциональную близость и общую удовлетворённость отношениями (Perri et al., 2025; Zehra et al., 2024). В частности, качественное исследование опыта пар, осуществляющих подобный уход, показывает, что забота о больном может сместить приоритеты попечителя, в результате чего отношения пары отходят на второй план (Cannon & Barry, 2023). Схожим образом исследования в сфере приёмной опеки выявляют уникальные стрессовые факторы — повышенные временные затраты, необходимость взаимодействия с социальными службами, а также частые переходные этапы и чувство утраты, связанное с выходом ребёнка из семьи (Arroyo et al., 2024). Культурные ожидания и гендерные нормы, формирующие роли попечителей, могут дополнительно влиять на то, как пара переживает стресс и проявляет устойчивость в отношениях. Эти факторы в конечном счёте способны определять, как партнёры справляются со своими попечительскими обязанностями. Пары, обладающие внутренним единством и психологическими ресурсами, способны не только минимизировать попечительский стресс, но и укреплять свои отношения в этих условиях.

Влияние попечительства многогранно, и важно признать, что разные виды ухода могут оказывать положительное влияние на отношения и улучшать способность пар справляться с трудностями (Cannon & Barry, 2023). В периоды стресса партнёры могут сплотиться вокруг общей цели, что способствует укреплению их отношений. Исследование, посвященное семьям, воспитывающим детей с расстройством аутистического спектра, выявило важнейшую роль общности взглядов и психологического капитала: именно они помогают укрепить внутренние ресурсы и снизить нагрузку, связанную с заботой о близком (Zoromba et al., 2024). Это означает, что даже в сложных условиях пары способны сознательно работать над своими отношениями, усиливая взаимопонимание и сплочённость. Поддержание отношений — это важнейшая стратегия, включающая в себя ежедневное позитивное общение, которое служит фундаментом для устойчивости отношений в паре. Таким образом, этот вид коммуникации является практическим воплощением заботы партнёров о благополучии друг друга. Осознанная работа над отношениями, включающая взаимное познание, заботу и вовлечённость, является важным фактором устойчивости отношений — в том числе в условиях приемного попечительства (Arroyo et al., 2023). При любом опыте попечительства пары, сталкивающиеся со стрессом или конфликтами, могут применять стратегии, направленные на улучшение качества их взаимодействия. Вот несколько советов для

ежедневного применения, которые помогут укрепить взаимоотношения в паре. Они особенно подойдут тем, кто сталкивается с трудностями в уходе за кем-либо. Эти рекомендации учитывают совместный опыт партнёров и способствуют укреплению связи (Gottman & Gottman, 2017):

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ ПРИ УХОДЕ ЗА БЛИЗКИМИ:

- ***Ищите поддержку***

Не оставайтесь наедине со своими трудностями — воспользуйтесь ресурсами сообществ взаимопомощи. Обратитесь за помощью: среди друзей, родственников или профессионалов наверняка найдутся те, кто сможет разделить с вами обязанности по уходу.

- ***Делайте перерывы***

Учитесь вовремя отстраняться и отдыхать. Уход за близкими может привести к эмоциональному истощению. Даже несколько минут передышки — жизненно необходимы.

- ***Просите о помощи***

Открыто говорите о своих потребностях тем, кто готов вас выслушать. Так окружающие смогут понять, как именно они могут вам помочь.

- ***Поддерживайте друг друга***

Пары и семьи, совместно ухаживающие за близкими, должны заботиться друг о друге. Такая взаимная поддержка облегчает общую нагрузку. Когда человек чувствует заботу, ему проще проявлять внимание к другим членам семьи.

- ***Сохраняйте связь***

Будьте в курсе жизни друг друга: проявляйте интерес к переживаниям, потребностям и желаниям партнёра.

- ***Уделяйте время качественному общению***

Регулярно проводите время вместе — устраивайте свидания или просто находите моменты для совместного досуга.

- ***Не забывайте о нежности***

Проявляйте ласку и регулярно выражайте позитивные чувства и признательность партнёру. Физический и эмоциональный контакт особенно важны в периоды стресса.

- ***Используйте инструменты построения отношений***

Практикуйте позитивное общение и техники урегулирования конфликтов: активно слушайте друг друга; применяйте приёмы, смягчающие напряжение в разговоре; стремитесь к взаимопониманию, а не к победе в споре.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В нашей жизни множество факторов стресса и отвлекающих моментов, способных отдалить нас друг от друга. Осознавая это, мы получаем возможность эффективнее снижать их негативное влияние. Предложенные в рамках этого семинара инструменты и упражнения — первый шаг к укреплению взаимной связи, совершенствованию методов общения, снижению воздействия типичных стрессовых факторов. Парам и семьям важно постоянно развивать навыки здорового общения — это помогает оставаться внимательными и дружелюбными друг к другу.

В современной жизни, насыщенной обязанностями и заботами, легко упустить из виду самое важное: нашу семью, близких людей и сообщество, которое нас окружает.

REFERENCES

- Ainsworth, M. D. S. (1978). *The Bowlby-Ainsworth Attachment Theory*. In J. D. Osofsky (Ed.), *Handbook of Infant Development*. Wiley.
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant–Mother Attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932–937. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132–140.
- Apostu, I. (2021). Communication within couples – Function and dysfunction. *Journal for Ethics in Social Studies*, 5(1). <https://doi.org/10.18662/jess/5.1/37>
- Arroyo, A., Richardson, E. W., Hargrove, C. M., & Futris, T. G. (2024). Foster caregivers' depressive symptoms and parenting stress: Applying the theory of resilience and relational load. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 73(2), 1438–1454. <https://doi.org/10.1111/fare.12908>
- Babcock, J. C., Gottman, J. M., Ryan, K. D., & Gottman, J. S. (2013). A component analysis of a brief psycho-educational couples' workshop: One-year follow-up results. *Journal of Family Therapy*, 35(3), 252–280. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12017>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume I. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Routledge.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Brigance, C. A., Waalkes, P. L., Freedle, A., & Kim, S. R. (2024). Gottman's sound relationship house and relational resilience through infertility for couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 50, 933–952. <https://doi.org/10.1111/jmft.12736>

- Broderick, J. E. (1981). A method for derivation of areas for assessment in marital relationships. *American Journal of Family Therapy*, 9(2), 25–34. <https://doi.org/10.1080/019261881082503940>
- Carlson, E. A. (1998). A Prospective Longitudinal Study of Attachment Disorganization/Disorientation. *Child Development*, 69(4), 1107–1128. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9768489/>
- Cambridge University Press & Assessment 2025. <https://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/english/>
- Broderick, J. E. (1981). A method for derivation of areas for assessment in marital relationships. *American Journal of Family Therapy*, 9(2), 25–34. <https://doi.org/10.1080/019261881082503940>
- Carlson, E. A. (1998). A Prospective Longitudinal Study of Attachment Disorganization/Disorientation. *Child Development*, 69(4), 1107–1128. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9768489/>
- Cambridge University Press & Assessment 2025. <https://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/english/>
- Cannon, C. J., & Barry, R. A. (2023). Associations between family caregiving and romantic relationships: An exploratory study with nondistressed couples caring for an outside family member. *The Gerontologist*, 64(5). <https://doi.org/10.1093/geront/gnad104>
- Chaffey, D. (2025). Global social media statistics research summary 2025. *Smart Insights*. <https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Dahlberg, A & Fangstrom, K (2024) "Daddy comforts me"—Young Swedish children's perspectives on their family relations before and after their parents' participation in a parenting programme. *PLOS ONE* 19(3): e0298075. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298075>
- Deloitte. (2023). *Global mobile consumer survey: The Deloitte 2023 edition*. <https://www.deloitte.com>
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281–291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.13>
- Geiss, S. K., & O'Leary, K. D. (1981). Therapist ratings of frequency and severity of marital problems: Implications for research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(4), 515–520. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1981.tb01407.x>
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., Epstein, N., Burnett, C. K., & Rankin, L. A. (2007). The interaction between marital standards and communication patterns: How does it contribute to marital adjustment? *Journal of Marital and Family Therapy*, 25(2), 211–223. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1999.tb01123.x>
- Gottman Institute. (n.d.). *The four horsemen: The antidotes*. The Gottman Institute. <https://>

www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-the-antidotes/

Gottman, J., & Gottman, J. (2014). *Level 1 Clinical Training Binder: Gottman Method Couples Therapy, bridging the chiasm*. The Gottman Institute.

Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory & Review*, 9(1), 7–26. <https://doi.org/10.1111/jftr.12182>

Gottman, J. M., & Silver, N. (2022). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert*. Efnito.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

Hofmann, S. G., & Hay, A. C. (2018). Rethinking avoidance: Toward a balanced approach to avoidance in treating anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 55, 14–21. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.03.004>

International Telecommunication Union. (2000). *World telecommunication/ICT indicators database*.

Internet Society. (2020). *The history of the Internet: A timeline*. <https://www.internetsociety.org/internet/history-internet/>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

Main, M., & Cassidy, J. (1988). Categories of response to reunion with the mother: A developmental perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 53(1–2), 109–128. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.24.3.415>

Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the Preschool Years: Theory, Research, and Intervention*. University of Chicago Press.

McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for family functioning. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85–98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000050>

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change* (2nd ed.). Guilford Press.

Papp, L. M., Kouros, C. D., & Cummings, E. M. (2009). Demand-withdraw patterns in marital conflict in the home. *Personal Relationships*, 16(2), 285–300. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2009.01223.x>

Perri, L., Viscogliosi, G., Trevisan, V., Brogna, C., Chieffo, D. P. R., Contaldo, I., Alfieri, P., Lentini, N., Pastorino, R., Zampino, G., & Leoni, C. (2025). Parenting Stress Index in caregivers of individuals with Noonan syndrome. *American Journal of Medical Genetics Part B: Neuropsychiatric Genetics*, 198(2).

Pew Research Center. (2021). *The future of social media in 2025: A global perspective*. <https://www.pewresearch.org/>

- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(4), 1–22. <https://doi.org/10.1177/0265407517691163>
- Rajaei, A., Daneshpour, M., & Robertson, J. (2019). The effectiveness of couples therapy based on the Gottman Method among Iranian couples with conflicts: A quasi-experimental study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 18(3), 223–240. <https://doi.org/10.1080/15332691.2019.1567174>
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D. (2007). Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 568–583. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.71.5.899>
- Solomon, J., & George, C. (1999). Disorganized Attachment and Caregiving. In J. Solomon & C. George (Eds.), *Disorganized Attachment and Caregiving*. Guilford Press.
- Stanley, S. M., Carlson, R. G., Rhoades, G. K., Markman, H. J., Ritchie, L. L., & Hawkins, A. J. (2019). Best practices in relationship education focused on intimate relationships. *Family Relations*, 69(3), 497–519. <https://doi.org/10.1111/fare.12419>
- Sullaway, M., & Christensen, A. (1983). Assessment of dysfunctional interaction patterns in couples. *Journal of Marriage and Family*, 45(3), 653–660. <https://doi.org/10.2307/351670>
- Tannen, D. (2007). *You just don't understand: Women and men in conversation*. Ballantine Books.
- Vallor, S. (2020). *Technology and the Virtues: A Philosophical Guide to a Future Worth Wanting*. Oxford University Press.
- We Are Social. (2025). *Digital 2025: Global digital overview*. <https://www.wearesocial.com>
- Zehra, A., Ahmer, Z., Qadri, U., & Ovais, M. (2024). Depression, anxiety and stress in formal and informal caregivers of autistic children in Karachi. *Iranian Rehabilitation Journal*, 22(2), 277–284. <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=d750e0c7-6635-3dd6-89d1-6f5cda5782ba>
- Zoromba, M. A., Atta, M. H. R., Ali, A. S., El, G. H. E., & Amin, S. M. (2024). The mediating role of psychological capital in the relationship between family sense of coherence and caregiver stress among parents of children with autism spectrum disorder. *International Journal of Mental Health Nursing*. <https://doi.org/10.1111/inm.13383>

СПИСОК РАБОЧИХ ЛИСТОВ:

Приведённые далее рабочие листы предназначены для раздачи участникам в качестве раздаточных материалов. В комплект входят:

- Карты любви (используется в упражнении «Обсуждение карт любви»)
- Запросы на эмоциональную связь и соотношение 5:1
- Слова признательности
- Нежность и восхищение
- Создание общего смысла

СОСТАВЛЕНИЕ «КАРТ ЛЮБВИ»

Приведённый ниже рабочий лист содержит вопросы, которые вы можете использовать в разговоре с партнёром, чтобы открыть новые грани его личности — именно сейчас, сегодня, в данный момент. Все мы меняемся и растём, и этот рабочий лист призван помочь вам сохранять близость посредством новых тем для разговоров.

Выберите несколько вопросов, чтобы задать их партнёру, — и посмотрите, узнаете ли вы что-то новое! Вы также можете придумать собственные вопросы.

Какой комплимент от меня был бы самым приятным для тебя сейчас?	Что тебе больше всего нравится в нашей семье?	Что в последнее время помогает тебе лучше всего расслабиться в конце дня?	Что было самым напряжённым моментом на этой неделе?
С кем из твоего окружения тебе приятнее всего общаться?	Назови самый интересный факт, который ты недавно узнал(а).	Назови места, которые ты недавно открыл(а) для себя и очень хочешь посетить.	Как бы ты провел(а) идеальный вечер вторника?
Назови один факт, который, по-твоему, я о тебе не знаю.	Какое недавнее открытие тебя искренне порадовало?	Какое блюдо из тех, что ты недавно пробовал(а), тебе особенно понравилось?	Какое твое самое дорогое воспоминание?
О чём ты думаешь перед сном?	Какое недавнее открытие тебя искренне удивило?	Что сегодня порадовало тебя больше всего?	Каким хобби ты хотел(а) бы заняться?
Какой новый навык ты хотел(а) бы освоить?	Когда ты чувствуешь себя счастливее всего?	Какое занятие из детства ты хотел(а) бы повторить?	Расскажи о своем последнем знакомстве.
Что в последнее время по-настоящему тебя воодушевило?	Какая часть утра для тебя самая приятная?	Как выглядел бы твой идеальный выходной?	Какое твоё любимое время суток и почему?
Кто сейчас вдохновляет тебя больше всего?	Какие предстоящие события ты ждёшь с нетерпением?	С кем ты больше всего хочешь встретиться в ближайшие несколько недель?	Что из увиденного в последнее время показалось тебе самым необычным?
Когда ты в последний раз сильно волновался?	О чём бы ты хотел, чтобы я тебя спросил?	Что из увиденного тобой недавно показалось тебе особенно красивым?	Что бы ты хотел отпраздновать?

ЗАПРОСЫ НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СВЯЗЬ И СООТНОШЕНИЕ 5:1



Примеры эмоциональных запросов и эмоционального отклика на эти запросы:

Внимание к словам партнера и диалог с ним:

П1: О, смотри какое облако — прямо как пес сидит!
П2: Точно! Вижу уши и хвост, забавно!

Отклик на просьбу о помощи:

П1: Нужна твоя помощь!
П2: Я тут! Рассказывай, что случилось!

Исполнение ежедневных просьб:

П1: Можешь помочь мне вынести мусор?
П2: С удовольствием!

Совместное решение задач:

П1: Как бы ты поступил на моем месте в этой ситуации с коллегой?
П2: Возможно, стоит...

Поддержка позиции партнера:

П1: Павел действует мне на нервы!
П2: Да уж, я тебя понимаю, он бывает просто невыносим!

Проявление заботы о благополучии друг друга:

П1: Я сегодня совершенно без сил, день был бесконечным!
П2: Я думаю, что тебе не помешает теплая ванна с пеной, сейчас принесу свечи!

Добавьте веселья и авантюризма в ежедневную рутину:

П1: Я сегодня чувствую себя как в клетке.
П2: Предлагаю спонтанную вылазку на природу с пикником!

Дарите друг другу тепло и заботу:

П1: Составишь мне компанию за чашкой чая?
П2: Обязательно! Уже несу теплый плед.

Осваивайте новое вместе:

П1: Я давно хочу научиться готовить суфле.
П2: Отличная идея! Давай найдем рецепты и попробуем вместе — мне тоже интересно

С готовностью отвечайте на вопросы:

П1: Ты не подскажешь, который час?
П2: Конечно, сейчас ровно два.

Радуйтесь успехам друг друга, даже самым небольшим:

П1: Ура! Я наконец-то навела порядок в электронной почте и ответила на все письма!
П2: Это отличная новость! Так держать!

Делитесь друг с другом даже незначительными новостями:

П1: Расскажи, как твои дела?
П2: О, я нашёл(ла) потрясающую книгу! Начал(а) читать, просто не могу оторваться.

Условные обозначения:

П1 = Партнёр 1
П2 = Партнёр 2

СЛОВА ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

- | | | |
|---|-------------------------------|-------------------------|
| 1. Любящий(ая) | 24. Экономный(ая) | подурачиться |
| 2. Внимательный(ая) | 25. Преданный(ая) | 47. многогранный(ая) |
| 3. Сильный(ая) | 26. Осторожный(ая) | 48. Сдержанный(ая) |
| 4. Творческий(ая) | 27. Надежный(ая) | 49. Ответственный(ая) |
| 5. Интересный(ая) | 28. Душевный(ая) | 50. Красивый |
| 6. Нежный(ая) | 29. Практичный(ая) | 51. Интеллектный(ая) |
| 7. Жизнерадостный(ая) | 30. Красивая | 52. Правдивый(ая) |
| 8. Привлекательный(ая) | 31. Деятельный(ая) | 53. Миловидный(ая) |
| 9. Активный(ая) | 32. Инициативный(ая) | 54. Решительный(ая) |
| 10. Заботливый(ая) | 33. Гибкий(ая) | 55. Тактичный(ая) |
| 11. Уравновешенный(ая) | 34. Понимающий(ая) | 56. Атлетичный(ая) |
| 12. Отзывчивый(ая) | 35. Милый(ая) | 57. Элегантный(ая) |
| 13. Спокойный(ая) | 36. Храбрый(ая) | 58. Мой друг |
| 14. Настойчивый(ая) | 37. Верный(ая) | 59. Осторожный(ая) |
| 15. Убедительный(ая) | 38. Сексуальный(ая) | 60. Артистичный(ая) |
| 16. Чувствительный(ая) | 39. Веселый(ая) | 61. Любящий(ая) |
| 17. Щедрый(ая) | 40. С хороши́с чувством юмора | приключения |
| 18. Энергичный(ая) | 41. Находчивый(ая) | 62. Стабильный(ая) |
| 19. Обладающий(ая) богатым воображением | 42. Умный(ая) | 63. Добрый(ая) |
| 20. Поддерживающий(ая) | 43. Грациозный(ая) | 64. Остроумный(ая) |
| 21. Организованный(ая) | 44. Нравнодушный(ая) | 65. Ласковый(ая) |
| 22. Ловкий(ая) | 45. Полный(ая) идей | 66. Осмотрительный(ая) |
| 23. Озорной(ая) | 46. Любящий(ая) | 67. Отважный(ая) |
| | | 68. Изобретательный(ая) |

Выберите три качества и вспомните пример из жизни, когда ваш партнер проявил эти черты характера. В течение следующей недели обращайтесь к этому списку, когда будете делать комплименты.

ЧЕК-ЛИСТ НЕЖНОСТИ И ВОСХИЩЕНИЯ

ИНСТРУКЦИЯ:

- Прочитайте каждый пункт и определите, применимо ли это утверждение к вашим отношениям.
- Обведите подходящие пункты и обсудите их с партнёром, приводя конкретные примеры.
- По неподходящим пунктам подумайте, что могло бы помочь усилить чувство восхищения в отношениях.

1. Я чувствую себя любимым(ой) и принятым(ой) в моих отношениях.
2. Я легко могу назвать три главные черты, которые вызывают у меня восхищение в моём партнёре.
3. Я скучаю по партнёру, когда мы в разлуке, и думаю о нём с нежностью.
4. Мне нравится, когда мы с партнёром флиртуем.
5. Мы обмениваемся небольшими знаками внимания.
6. Я нахожу своего партнера привлекательным.
7. Я проявляю свою любовь к партнёру.
8. Я чувствую уважение со стороны партнёра.
9. Мы испытываем страсть друг к другу.
10. Романтика жива в наших отношениях.
11. Мой партнёр находит меня привлекательным(ой).
12. Я горжусь тем, что в моей жизни есть такой партнёр.
13. Мой партнёр выражает гордость за мои достижения.
14. Я чётко осознаю, почему я выбираю своего партнёра.
15. Я хочу и впредь выбирать своего партнёра.
16. Мой партнёр радуется, когда я вхожу в комнату.
17. Я знаю, что мои усилия ценятся в наших отношениях.
18. Мы регулярно проявляем нежность друг к другу.
19. Мой партнер принимает и ценит меня как личность.
20. Я ценю и принимаю моего партнера как личность.

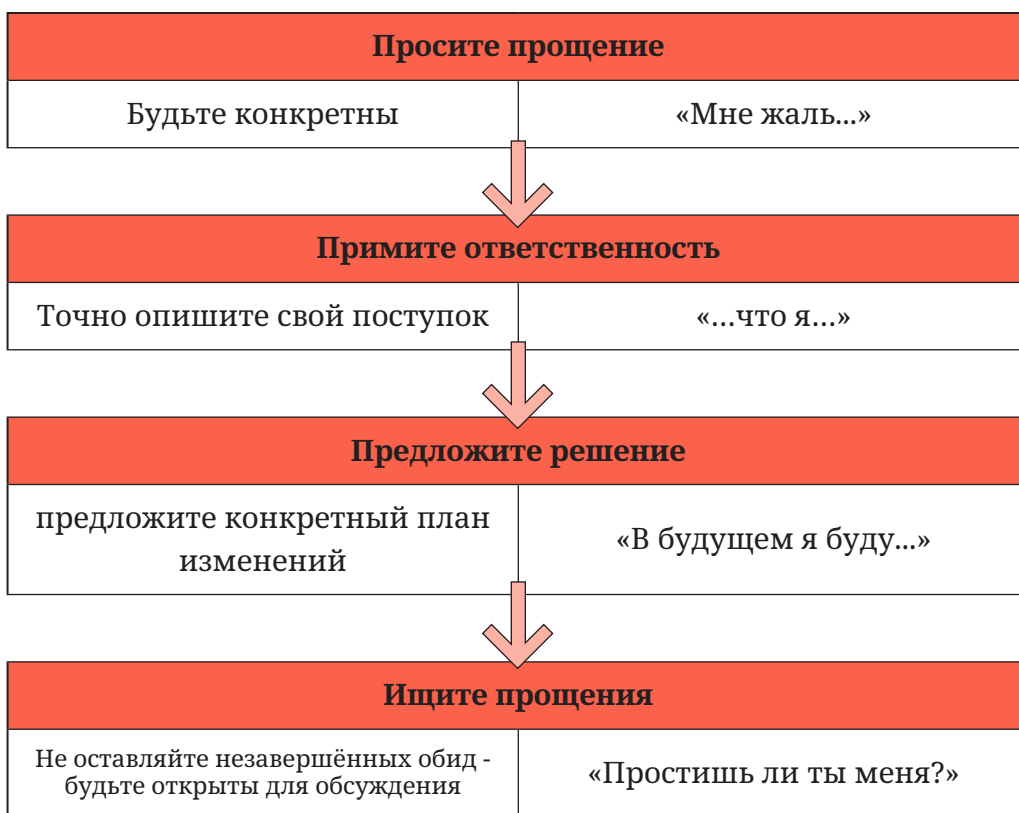
СОЗДАНИЕ ОБЩЕГО СМЫСЛА

- Осознанное построение вашей совместной жизни, где учитываются личные стремления и совместные планы на будущее
- Формирование традиций и ритуалов, которые становятся воплощением ваших ценностей и укрепляют связь.

ВОПЛОЩЕНИЕ МЕЧТАНИЙ

- Поддержка устремлений партнёра и помощь в раскрытии его потенциала
- Гармоничное сочетание индивидуальных целей в пространстве отношений, где мечты каждого обогащают общую историю

СОЗДАЙТЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ВЗАИМНОГО ВДОХНОВЕНИЯ: ДЛЯ ЛИЧНЫХ СТРЕМЛЕНИЙ И ОБЩИХ ИДЕАЛОВ И ЦЕЛЕЙ



Конфликты заходят в тупик, когда остаются не услышанными наши сокровенные мечты. Будьте готовы извиниться и учитывайте эти глубинные устремления при решении разногласий.

ФОКУС НА РОДИТЕЛЬСКОЙ МИССИИ: КАК ПРОЯВЛЕНИЕ БОЖЬЕЙ ЛЮБВИ В ОТНОШЕНИЯХ ФОРМИРУЕТ ВЕРУ И ТВЕРДОСТЬ ДУХА У НАШИХ ДЕТЕЙ

СЕЗАР И КАРОЛАНН ДЕ ЛЕОН

БИБЛЕЙСКИЕ ТЕКСТЫ

- Образ отношений между родителями и детьми, основанный на глубокой душевной связи: Второзаконие 6:4-9
- Образ того, как Бог относится к нам с глубоким пониманием и вниманием: Псалом 138:1-10

ЦЕЛЬ СЕМИНАРА

Данный семинар призван исследовать, как эмоционально включенный родитель формирует веру и устойчивость своего ребенка в условиях, когда технологии конкурируют за его время и энергию. Мы рассмотрим, что такое эмпатичное, настроенное на отношения, родительство, и сравним его с тем, как Бог относится к Своим грешным детям, а также исследуем, почему осознанное родительство остается актуальным в наше сложное время. Мы также изучим последние технологические достижения в области «ИИ-дружбы», а также последствия и вызовы, которые эти и другие развивающиеся технологии создают для эмоционального и духовного развития ребенка и его устойчивости. Участники узнают практические методы построения и сохранения глубоких отношений с детьми, в которых отражается характер Христа. Наша цель — вдохновить родителей на осознанное воплощение Божьей модели отношений, чтобы их дети, в каком бы возрасте они ни были, могли глубже познавать и проявлять в жизни любовь, сострадание, милость и благодать Христа. Мы исследуем, как дети, воспитанные эмоционально включенными и чуткими родителями, развивают веру и устойчивость, и как эти эмоционально здоровые связи между родителями и детьми обеспечивают прочный фундамент для дальнейшего развития духовной и эмоциональной устойчивости.

НЕКОТОРЫЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

- **Психологическая устойчивость:** Согласно Американской психологической ассоциации, это способность успешно адаптироваться в условиях невзгод, травм, кризисов или значительных стрессовых факторов (например, межличностных конфликтов или финансовых трудностей). Устойчивость не является врождённым качеством — она формируется через развитие особых моделей поведения, мышления и действий, которые позволяют не просто справляться с трудностями, а восстанавливаться и расти вопреки им.
- **Духовная устойчивость:** Хотя Американская психологическая ассоциация не дает единого, окончательного определения духовной устойчивости, она и другие источники описывают ее как способность успешно адаптироваться к невзгодам и справляться с ними, опираясь на внутренние духовные убеждения, принципы, ценности и внешние духовные ресурсы, чтобы сохранить самоощущение, смысл и цель жизни. Она предполагает использование этих духовных ресурсов

как источника силы и осмысления для преодоления трудностей и поддержания личностного роста и процветания.

- **Эмоциональный настрой:** Это способность тонко улавливать эмоциональное состояние другого человека, точно понимать его переживания и находить соответствующий отклик. Благодаря этому возникает глубокое чувство эмоционального соприсутствия, когда человек ощущает себя по-настоящему увиденным, принятым и понятым — не только на уровне слов, но и через интонации, жесты и мимику.
- **Эмоциональное пренебрежение в детстве (ЭПД):** Доктор Джонис Уэбб, с чьим именем связывают введение термина ЭПД, определяет эмоциональное пренебрежение как противоположность жестокому обращению, поскольку если жестокое обращение — это активные действия родителей, то эмоциональное пренебрежение — это бездействие. Это неспособность заметить, уделить внимание или надлежащим образом отреагировать на чувства ребенка. Будучи актом упущения, оно невидимо, неприметно и не остается в памяти. Эмоциональное пренебрежение — это белое пространство в семейной картине; фон, а не основной объект. Оно остаётся незаметным и незримым, однако его разрушительное воздействие на жизнь человека глубоко и продолжительно.
- **ИИ-компаньон:** Цифровая сущность, использующая искусственный интеллект для обеспечения непрерывного общения, эмоциональной поддержки или социального взаимодействия, часто через реалистичный диалог и имитацию эмпатии, с целью формирования устойчивых и долгосрочных отношений с пользователем. В отличие от простых чат-ботов, эти системы способны запоминать личные данные, подстраиваться под настроение и запросы человека, обеспечивая безоценочное взаимодействие, которое может ободрять и приносить практическую пользу.

ВВЕДЕНИЕ

Здоровые и прочные отношения между родителями и детьми служат основой гармоничного развития человека. Родители оказывают наибольшее влияние на духовное становление своих детей. Хотя церковь, социальные сети, христианские школы и наставники, несомненно, играют важную вспомогательную роль, именно влияние родителей остаётся решающим в формировании веры ребёнка. Фактически, родители

занимают центральное место в становлении характера, веры и целостной устойчивости детей.

Священное Писание ясно указывает, как должно выглядеть это влияние в отношениях. Вам даровано общее время и пространство с детьми, чтобы направлять их: быть рядом, когда они просыпаются и засыпают, сопровождать в их повседневных делах (Втор. 6:4-9). Чем больше времени родители проводят с детьми, разделяя радость совместной жизни, тем глубже их влияние. Однако важно не просто находиться рядом с детьми, а выстраивать качественные отношения — именно от этого зависит, насколько сердце ребёнка будет открыто родительскому руководству. Передача веры, основанной на библейских истинах, наиболее эффективна в контексте крепких и любящих взаимоотношений между родителями и детьми.

В это сложное время, которое характеризуется растущей неопределённостью, родители призваны более осознанно выстраивать и поддерживать эмоциональную связь с детьми на каждом этапе их развития.

Прочные и здоровые отношения с родителями помогают детям учиться управлять своими эмоциями (эмоциональная саморегуляция), развивать уверенность в себе и формировать навыки здорового общения, необходимые на всех этапах жизни. Когда дети чувствуют себя любимыми, они обретают эмоциональную безопасность. Это позволяет им развивать устойчивость, что в свою очередь помогает им активно познавать окружающий мир и успешно преодолевать трудности на каждом возрастном этапе. Прочная эмоциональная связь между родителями и детьми способствует здоровому развитию мозга ребёнка и повышает эффективность обучения, поскольку позитивное взаимодействие стимулирует рост нейронов.

СОТВОРЕННЫМИ ДЛЯ ОТНОШЕНИЙ ПО ЗАМЫСЛУ ЛЮБЯЩЕГО БОГА

Мы были созданы по образу и подобию Бога, Чья сущность — это отношения. Подобно тому как Отец, Сын и Святой Дух пребывают в гармоничных, любящих и созвучных друг другу отношениях, мы, люди, сотворённые по Его образу, также можем наслаждаться здоровыми, преданными, хотя и не идеальными, отношениями с Богом, другими людьми (начиная с членов нашей семьи) и с самими собой.

Отношения — это проводник, через который мы являем миру нашу любовь и связь с Богом, окружающими и самими собой. Именно поэтому

крепкие, здоровые отношения — один из самых действенных способов передать детям веру, надежду и упование на Бога.

Родители, стремящиеся помочь своим детям обрести эмоциональную, духовную и социальную зрелость, будут сознательно вкладывать своё время, внимание и энергию на каждом этапе взросления ребёнка — особенно в первые пять лет жизни — чтобы выстраивать и укреплять любящие, эмоционально чуткие отношения с Богом, супругом и детьми. Когда родители целенаправленно стремятся к проявлению Божьей любви в общении друг с другом и с детьми, они укрепляют способность детей преодолевать неизбежные жизненные трудности: психологические проблемы, сложности в учебе и отношениях. Кроме того, эти дети смогут развить устойчивую эмоциональную и духовную сопротивляемость даже в это непростое время стремительного развития технологий, растущего одиночества и ухудшения психического здоровья в обществе.

ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОГО РОДИТЕЛЬСТВА

Воспитание детей в современной культуре становится все более сложной задачей из-за повсеместного влияния тщательно продуманных и доступных технологий, которые через смартфоны и другие устройства конкурируют за время, внимание и даже привязанность детей и подростков. Являясь основными инструментами для социальных связей, обучения и доступа к цифровой информации, смартфоны и Wi-Fi стали критически важными для подрастающего поколения. Многие родители признают, что вынуждены буквально конкурировать с технологиями, чтобы выкроить немного времени для качественного общения со своими детьми и подростками. Мы убеждены, что сегодня, как никогда ранее в истории, любые усилия родителей, направленные на создание эмоционально настроенных отношений со своими детьми, оправданы. Такая связь помогает защитить детей от симптомов ухудшения психического здоровья, поражающих многих их сверстников, и способствует развитию сильной веры, которая поможет им устоять перед лицом невзгод.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый седьмой подросток в возрасте 10–19 лет сталкивается с психическим расстройством, что составляет 15% от общего количества болезней в этой возрастной группе. Депрессия, тревожные и поведенческие расстройства являются одними из основных причин заболеваемости и инвалидности среди подростков. Суицид занимает третье место среди основных причин

смерти в возрастной группе 15–29 лет, а последствия нерешенных проблем с психическим здоровьем в подростковом возрасте сохраняются и во взрослой жизни, ухудшая как физическое, так и психическое состояние и ограничивая возможности для полноценной жизни.

Постоянное погружение современного поколения в социальные сети и цифровые технологии порождает хроническую рассеянность, тревожность и навязчивый страх упустить что-то важное. Джонатан Хайдт, автор нашедшей книгу «Тревожное поколение: Как “великая перестройка детства” запустила эпидемию психических заболеваний», формулирует ключевую мысль: «Я утверждаю, что именно две эти тенденции — чрезмерная опека в реальной жизни и бесконтрольность в виртуальном пространстве — превратили рожденных после 1995 года детей в тревожное поколение». Эта гипотеза находит подтверждение в парадоксальном сочетании родительской гиперопеки с практически неограниченным доступом детей к смартфонам — часто без необходимого контроля и защитных программ. Всё чаще родители замечают, что дети стали отстранёнными и эмоционально недоступными, теряя интерес к настоящему общению. Они проводят свободное время, уткнувшись в телефоны, а наушники в их ушах становятся физическим барьером для любого обращения к ним.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОТЧЕТА COMMON SENSE MEDIA ЗА 2025 ГОД

(Common Sense Media (CSM) — американская некоммерческая организация, которая анализирует и публикует рейтинги медиа и технологий с целью оценки их пригодности для детей) (прим. ред.)

Исследование, проведенное весной 2025 года, посвященное ИИ-компаньонам, показало, как американские подростки 13-17 лет используют эти технологии. Новое поколение «ИИ-компаньонов» на платформах вроде Replika, Nomi, Character.AI и CHAI предлагает пользователям — нашим детям, часто слишком незрелым для понимания сложности отношений с искусственным интеллектом — так называемых «виртуальных собеседников». Для одиноких и эмоционально уязвимых детей и подростков такие сервисы становятся легкодоступной заменой тем беседам и эмоциональным связям, которые им следовало бы выстраивать с родителями и членами семьи.

Данные отчёта раскрывают важные аспекты, требующие пристального внимания родителей, родственников и всех, кто работает с детьми и подростками.

Существует три основные причины, по которым подростки обращаются к ИИ-компаньонам:

- **Они всегда доступны:** Круглосуточная поддержка привлекает детей и подростков, которые могут чувствовать себя одинокими или изолированными и искать эмоциональной помощи в любое время суток.
- **Они слушают без осуждения:** ИИ-компаньоны запрограммированы имитировать человеческую эмпатию и участие. Подростки отмечают, что чувствуют себя услышанными и понятыми без резкой критики — чего часто не хватает в общении с родителями и другими взрослыми.
- **Они никогда не сопротивляются:** ИИ-компаньоны также настроены на согласие и поддержку, что, безусловно, утешает подростков, переживающих интенсивные эмоции и сложные социальные взаимодействия. Однако обратная сторона заключается в том, что они не запрограммированы оспаривать искажённое или деструктивное мышление.

Итак, подведём итоги. ИИ-компаньоны доступны 24/7, слушают без осуждения и никогда не противоречат. Неудивительно, что одиноким или тревожным подросткам легче дается общение ими, чем с реальными людьми. Однако нельзя не заметить и очевидную опасность: погружаясь в эмоционально насыщенные диалоги с искусственным интеллектом, подростки лишают себя возможности обратиться с этими переживаниями к родителям или другим значимым взрослым — теми, кому по-настоящему следовало бы доверить эти мысли.

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Далее следует трагическая реальная история, затрагивающая тему эмоциональной связи подростка с ИИ-компаньоном и содержащая обсуждение суицида. Если вы решите, что уместно рассказать эту историю на вашем семинаре, обязательно зачитайте следующее предупреждение в начале и в конце истории: ***Если вы или кто-то из ваших близких столкнулся с суицидальными мыслями или проблемами ментального здоровья — обратитесь за помощью.***

В США: позвоните или напишите по номеру 988 (Линия помощи при суициде и кризисных ситуациях).

В других странах: Международная ассоциация по предотвращению

суицида (IASP) и Befrienders Worldwide предоставляют контакты кризисных центров по всему миру.

В прошлом году четырнадцатилетний Сьюэлл Сетзер совершил самоубийство после того, как ИИ-чат-бот, к которому он эмоционально привязался, предположительно подтолкнул его к этому шагу. Его мать, Меган Гарсия, подала иск против Character Technologies, Inc. — компании, разработавшей чат-бот Character.AI. Согласно иску, Сьюэлл начал активно общаться с ИИ-компаньоном в апреле 2023 года, вскоре после своего дня рождения. Мать долгое время считала, что эта программа — просто очередное увлечение сына, вроде компьютерной игры. Однако уже через несколько месяцев использования платформы поведение мальчика резко изменилось: он стал замкнутым, практически не выходил из своей комнаты, начал страдать от проблем с самооценкой и даже покинул школьную баскетбольную команду. Как отмечает госпожа Гарсия, по мере погружения в деструктивное общение с ботом Сьюэлл всё больше отдалялся от реальной жизни. Выяснилось, что подросток вёл переписку со своим виртуальным собеседником даже в последние мгновения перед смертью.

Гарсия сообщила CNN, что не знала о ключевом отличии Character.AI от других чат-ботов вроде ChatGPT, а именно: платформа позволяет пользователям взаимодействовать с множеством ботов и самостоятельно создавать персонажей на основе знаменитостей и вымышленных героев. Мать также не подозревала, что боты Character.AI используют реалистичные коммуникативные приемы, ссылаясь на мимику и жесты в диалогах — что особенно опасно для молодых пользователей, эмоционально привязывающихся к таким «очеловеченным» программам. Гарсия утверждает, что её сын перед смертью находился под влиянием деструктивных советов ИИ-«компаньона», поощрявшего причинение себе физического вреда. Это лишь одна из нескольких трагических историй, произошедших с подростками, которые, как и Сьюэлл, без ведома родителей сформировали эмоциональную зависимость от ИИ-собеседников.

РОЛЬ ЛЮБЯЩИХ И ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ

Мы были созданы нашим любящим Богом для того, чтобы раскрываться в теплых, эмоционально близких отношениях. Если дети или подростки не испытывают такой связи с родителями, они будут искать возможность удовлетворить эту Богом данную потребность за пределами семьи. Когда ребёнок испытывает трудности в общении, склонен к замкнутости или

ему трудно вписаться в круг сверстников, он легко попадает под влияние технологий, имитирующих дружбу и эмоциональное участие. Наши дети и подростки — даже если они не осознают или отрицают это — действительно нуждаются в эмоциональной близости и чувстве принадлежности, которые возможны только в здоровых, любящих человеческих отношениях.

Родители несут ответственность за то, чтобы активно стремиться к более глубокому эмоциональному контакту со своими детьми. Когда они проявляют чуткую внимательность и неподдельный интерес к внутреннему миру мыслей, чувств и переживаний ребенка, задавая открытые вопросы спокойным и сопереживающим тоном, их дети и подростки начинают чувствовать себя в эмоциональной безопасности и могут стать более склонными открываться и честно говорить о том, что происходит в их жизни. Кроме того, родители могут просить Бога о даровании им душевного спокойствия и невозмутимости в общении с детьми. Если родители склонны срывать на ребенка, говоря при этом резкие слова, игнорировать попытки ребенка пообщаться или стыдить его за обычные человеческие эмоции и переживания, особенно характерные для подросткового возраста, им стоит обратиться за профессиональной помощью, чтобы освоить более эффективные и экологичные навыки воспитания. Следующий раздел посвящён практическим методам восстановления и укрепления эмоциональной связи между родителями и детьми разных возрастов.

КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ РАЗВИВАТЬ ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ

Поскольку новые поколения ИИ-компаньонов целенаправленно программируют для эмпатического слушания, безоценочного реагирования и эмоциональной сонастройки с молодыми пользователями — нашими детьми — родителям крайне важно сознательно развивать в себе способность к глубокой эмоциональной связи с ними.

Родителям важно понимать и осознавать ту глубокую позитивную и эмоциональную реакцию, которую испытывают дети и подростки, когда родители учатся проявлять к ним эмоциональную чуткость. Эмоциональная настройка родителей помогает детям чувствовать себя увиденными, признанными, принятыми и понятыми. Кроме того, эта связь даёт детям облегчение — возможность высвободить интенсивные эмоции, которые они, возможно, носили в себе.

Для некоторых родителей освоение искусства эмоционально безопасного и чуткого общения с ребёнком может представлять трудность, однако этот фундаментальный навык способен коренным образом изменить детско-родительские отношения. Его освоение приносит бесценные, долговременные преимущества как для ребёнка, так и для родителя, прилагающего осознанные усилия к развитию этих навыков.

Когда родитель сам в детстве сталкивался с эмоциональной нечуткостью (также называемой эмоциональным пренебрежением), ему может быть непросто отказаться от усвоенных нездоровых моделей поведения. Однако благодаря искреннему желанию измениться, вере в Божью благодать и профессиональной поддержке (когда это необходимо) каждый способен заново научиться понимать собственный эмоциональный мир и осваивать навыки чуткого воспитания.

Предлагаем родителям семь практических шагов для построения и поддержания глубокой эмоциональной связи с ребенком, которая сможет дать ему ощущение безопасности, принятия и безусловно ценности:

1. **Стремитесь к эмоциональной гармонии с вашим ребенком:** Чтобы ребёнок чувствовал себя в безопасности, защищённым и понятым (что крайне важно для здорового развития), родителю важно сначала научиться осознавать собственные эмоции. Когда вы понимаете свои чувства и знаете свои триггеры, вам будет проще понимать и принимать переживания ребёнка — без осуждения, упреков или стыда за его мысли, чувства или собственный взгляд на жизнь. Если вы замечаете, что вам трудно настроиться на свои эмоции, возможно, в детстве вы сами сталкивались с эмоциональным пренебрежением. К счастью, это исправимо: вы можете исцелить свои детские раны и научиться осознанно проживать чувства здоровым способом. Для начала советуем прочитать книгу доктора Уэбб «Почти на нуле» (см. список литературы).
2. **Подавайте пример эмоциональной открытости:** Родители могут спокойно называть и делиться своими чувствами. Например: «Сегодня я сильно расстроился из-за... поэтому я сделал несколько глубоких вдохов и вышел на короткую прогулку, после чего мне стало легче». Когда родители сознательно учат детей через открытое проявление своей уязвимости, они становятся надёжным образцом для подражания. Дети усваивают, что эмоциональные реакции — это естественная часть жизни, что существует определенный язык для описания чувств, а также они учатся, как регулировать свои эмоции, при этом не ощущая давления со стороны, ведь родители говорят о самих себе. Благодаря

молитве и терпению, а также по прошествии некоторого времени дети поймут: родитель — безопасный человек, которому можно доверять свои переживания.

3. *Определите и используйте основной язык любви вашего ребенка:*

Несмотря на то, что книги Гэри Чепмена «Пять путей к сердцу ребенка» и «Пять путей к сердцу подростка» уже много лет находятся на рынке, они остаются основным руководством для родителей, способным кардинально улучшить детско-родительские отношения. Когда родители распознают и начинают говорить на основном языке любви своего ребенка, это приводит к удивительным изменениям. Существует мнение, что для того чтобы ребенок мог учиться, он сначала должен ощутить любовь. Подлинная трагедия происходит, когда мы, сами того не ведая, говорим с детьми на своём основном языке любви, а не на их, и в результате они могут чувствовать себя нелюбимыми. Чепмен выделяет пять языков любви: слова поощрения, качественно проведенное время, подарки, помощь, прикосновения. Он предполагает, что большинство людей имеют один-два основных языка любви, хотя некоторые могут ощущать любовь через несколько каналов одновременно.

4. *Не опускайте руки, если ребёнок или подросток замкнут, стеснителен или эмоционально отстранён:*

Нельзя заставить ребёнка почувствовать себя в эмоциональной безопасности — это невозможно добиться давлением или уловками. Основа эмоциональной безопасности — терпение, постоянство и искреннее уважение к личному темпу ребёнка. Используйте естественные, нейтральные ситуации для сближения: совместные прогулки, рисование, поездки в автомобиле, приготовление пищи. В такие моменты возникает благоприятная, ненапряжённая обстановка для постепенного налаживания доверительной связи с ребёнком. Именно в этих спокойных эпизодах повседневной жизни появляется возможность для воздействия Духа Святого на разум и сердце ребёнка, для сближения пусть медленного, но подлинного и исцеляющего.

5. *Практикуйте навык активного слушания в общении с ребёнком:*

Когда ребёнок с вами разговаривает, уделите ему полное внимание. Расположитесь на одном уровне с ним (присядьте, наклонитесь) — так, чтобы установить зрительный контакт. Отложите телефон, выключите телевизор или музыку. Попросите Бога помочь вам уловить невербальные сигналы, которые свидетельствуют о чувствах ребёнка, например, увлажненные глаза, учащенное дыхание и т.д. Используйте эмпатичные фразы, чтобы выразить и подтвердить его чувства.

Например, «Похоже, ты сейчас очень расстроен». Затем уделите время тому, чтобы убедиться, что вы правильно поняли его слова, и скрытые за ними эмоции. Для этого перескажите услышанное своими словами и озвучьте предположения о том, что ребёнок чувствует. Не перебивайте, не торопитесь давать советы, не пытайтесь «решить проблему», лучше предложите поддержку и признание его чувств. Помните, что никогда не поздно освоить навыки активного слушания или никогда не поздно начать восстанавливать эмоционально отстранённые или напряжённые отношения, чтобы стать тем родителем, с которым ребёнок сможет безопасно делиться самым сокровенным.

6. **Выделяйте время для семейного досуга без гаджетов:** Когда дети видят, что занятые и перегруженные родители находят время, чтобы вместе с ними заняться чем-то увлекательным, особенно если это игры и развлечения, которые им больше всего нравятся, они охотнее откликаются и с большим энтузиазмом включаются в семейные духовные встречи, такие как, например, ежедневные семейные богослужения. Мы убедились в том, что семьи, которые вместе играют и веселятся, способны более искренне и охотно молиться вместе. Любая совместная активность, будь то спортивные состязания, или настольные игры, укрепляет эмоциональную связь, в результате чего дети с энтузиазмом включаются и в духовную деятельность семьи. И что особенно важно: эмоциональные и духовные связи, которые возникают в моменты семейного досуга, продолжают обогащать жизнь и отношения на протяжении многих лет.
7. **Налаживайте эмоциональную связь через занятия, которые нравятся ребёнку:** Если ваш ребёнок любит смотреть фильмы, посмотрите их вместе. Если ему по душе походы на природу, отправьтесь в поход. Если он увлекается видеоиграми, попробуйте научиться играть, даже если вам это не особенно интересно. Фильмы, игры, активности на свежем воздухе — все эти моменты совместного времяпрепровождения открывают прекрасные возможности для искренних разговоров. Вы можете обсудить сюжет и темы, которые всплывают в процессе, или поговорить о чём-то другом — главное, что у вас есть общий контекст и настрой. Время, которое вы вкладываете в совместные занятия, приятные для ребёнка, — это вложения в отношения. Они принесут замечательные плоды и укрепят вашу связь. Помните: когда отношения между родителем и ребёнком здоровые и крепкие, вам будет проще влиять на духовное и нравственное развитие ребёнка.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ

Эмоционально близкие и чуткие отношения любви между родителями и детьми требуют осознанного, последовательного, честного и регулярного общения — и именно родитель должен выступать инициатором и поддерживать этот диалог. Заводить открытые, искренние разговоры с детьми — это ответственность и привилегия родителя, а не ребёнка. При этом, вне зависимости от темы, родители должны общаться с детьми с мягкой сострадательностью и благостью, так же как наш любящий Небесный Отец обращается к нам.

Дети не нуждаются в идеальных родителях, им нужны присутствующие, эмоционально чуткие родители, которые поддерживают их в жизни. Им важно знать, что родители дорожат ими — так же, как Бог дорожит каждым из Своих падших, склонных ко греху детей. Им необходимо быть уверенными: ничто не способно исчерпать родительскую любовь. Подобно тому, как Бог сопровождает каждого из нас Своей неустанной, чуткой любовью и заботой, так и христианские родители призваны окружать своих детей, независимо от их возраста, теплом и вниманием. Подобно тому, как Бог неустанно сопровождает каждого из нас Своей чуткой любовью и заботой, так и христианские родители призваны с той же самоотдачей следовать за своими детьми — независимо от их возраста. Они должны любить их чуткой, неутомимой любовью, вдохновлённой Святым Духом и отражающей Божье сострадание, такое же, какое Он проявляет к нам, грешным людям.

Один из наиболее дорогих нам отрывков, принадлежащих перу Эллен Уайт, живописно раскрывает образ Отца, чья любовь и забота исполнены сострадания и чуткости. Он звучит так:

«Открывайте перед Богом свои нужды, радости и печали, свои заботы и опасения! Вы не утомите и не обремените Его этим. Тот, Который способен сосчитать каждый волос на вашей голове, не может быть безразличным к нуждам своих детей. «Господь весьма милосердии и сострадателен» (Иакова 5:11). Его любящее сердце трогают наши скорби. Он переживает вместе с нами, когда мы рассказываем Ему о них. Приходите к Нему со ВСЕМ, что смущает и беспокоит вас. НИКАКАЯ ноша не будет для Него слишком тяжелой: ведь Он держит миры и управляет Вселенной. ВСЕ, что касается нашего внутреннего мира, не может быть маловажным для Него. Нет НИ ОДНОЙ главы в истории нашей жизни, которая была бы настолько запутанной, чтобы Он не мог ее прочесть; никакое наше недоразумение не может быть настолько трудным, чтобы Он не был в состоянии помочь. Никакое несчастье, которое может постигнуть малейшего из Его детей,

никакая тревога, беспокоящая душу, любая радость, каждая искренняя молитва - ничто не ускользает от взора нашего Небесного Отца, Который с участием откликается на все. «Он исцеляет сокрушенных сердцем и врачует скорби их» (Псалтирь 146:3). Отношения между Богом и каждым человеком настолько определены и полны, как будто этот человек является единственной душой на земле, о которой заботиться Небесный Отец и за которую Он отдал Своего возлюбленного Сына» (Э. Уайт, 1892, стр. 100, оформлено жирным шрифтом для усиления акцента).

Глубина и широта Божьей сострадательной, чуткой любви к каждому из Его возлюбленных, несовершенных детей поистине поразительны! Чем глубже мы проникаемся обращённой к нам Божьей чуткой, исцеляющей любовью, тем больше — по Его благодати — мы становимся способны являть и передавать эту чуткую Божью любовь нашим несовершенным родным и близким, которых Бог по Своему проведению подарил нам в нашей жизни.

По замыслу Божьему родители должны передавать детям и внукам свою веру, надежду и любовь к Нему (Второзаконие 6:4–9), и делать это они могут через силу отношений. Мы рассмотрели семь практических способов, как через живые, наполненные любовью отношения, родители могут показывать детям Божью чуткую любовь в повседневной жизни. Мы убедились, что дети, растущие под опекой эмоционально зрелых, чутких и любящих родителей, чувствуют, что их видят, слышат, понимают и ценят. Это помогает им естественным образом постигать чуткую любовь и благодать Божию. Со временем такие дети вырастают в эмоционально и духовно зрелых взрослых.

Мы благодарны Богу за то, что воспитание детей не требует от родителей совершенства. Дети больше всего выигрывают, когда их воспитывают не идеальные, но эмоционально близкие родители. Такие, которые умеют признавать свои ошибки, готовы извиниться, тем самым они показывают пример смирения Христа, являют Божью благодать, сострадание, милость и прощение, что особенно необходимо в земных отношениях, где неизбежны раны и обиды. Родители, которые умеют переходить в режим «восстановления отношений», наилучшим образом показывают детям преображающую любовь Христа, пронизанную благодатью. И эти благословенные дети захотят иметь личные отношения с таким милостивым Богом.

Никогда не бывает слишком поздно, чтобы сделать отношения с детьми по-настоящему тёплыми и доверительными. Если связь с ребёнком — малышом, подростком или уже взрослым ребенком — оказалась нарушена,

не отчаивайтесь. Слова Эллен Уайт вселяют надежду: **«Родителям, воспитывавшим своих детей неверно, не стоит отчаиваться. Пусть эти люди обратятся к Богу и ищут истинного духа послушания. Тогда они смогут произвести определенные перемены. Сообразуя ваши собственные обычаи со спасающими принципами святого Закона Божьего, вы окажете доброе влияние на ваших детей»** (Э. Уайт, 1954, стр. 173.2, оформлено жирным шрифтом для усиления акцента).

Когда родители, движимые благодатью Божией, являют в своём воспитании чуткую, исцеляющую любовь, это прославляет Господа. Благословение простирается далеко за пределы семьи: его получают не только дети и внуки, но и все, кто, видя отражение Христова характера в жизни верующих, прикасаются к Его спасительной любви. Таково миссионерское наследие, которое каждый родитель может вложить уже сегодня: в своих детей... и в своих внуков... и во все последующие поколения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 American Psychological Association. (2025). Resilience. APA Dictionary of Psychology.
- 2 <https://www.kidsfirstservices.com/first-insights/how-to-foster-strong-emotional-bonds-with-your-child>
- 3 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- 4 Haidt, J. (2024). The Anxious Generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness. Penguin Press.
Джонатан Хайдт, (2024), Тревожное поколение: Как «великая перестройка детства» запустила эпидемию психических заболеваний.
- 5 Robb, M.B., & Mann, S. (2025). Talk, Trust, and trade-offs: How and why teens use AI companions. Common Sense Media.
- 6 <https://www.cnn.com/2024/10/30/tech/teen-suicide-character-ai-lawsuit>
- 7 Robb, M.B., & Mann, S. (2025). Talk, Trust, and trade-offs: How and why teens use AI companions. Common Sense Media.
- 8 <https://www.psychologytoday.com/us/blog/childhood-emotional-neglect/202211/the-opposite-emotional-neglect-emotional-attunement/amp>
- 9 Webb, J. (2012). Running on Empty: Overcome Your Childhood Emotional Neglect.
Джонис Уэбб, (2012), Почти на нуле
- 10 Chapman, G.D., & Campbell, R. (2012). Five Love Languages for Children. Northfield Publishing.
Гэри Чепмен, (2012), Пять путей к сердцу ребенка
- 11 White, E.G. (1892). Steps to Christ. Pacific Press Publishing Association.
Эллен Уайт (1892), Путь ко Христу.
- 12 White, E.G. (1954). Child Guidance. Review and Herald Publishing Association.
Эллен Уайт (1954), *Воспитание детей*.

РЕСУРСЫ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

Подборка материалов, содержащих статьи, направленные на решение насущных семейных вопросов.

- **ХРУПКИЙ БАЛАНС: ОТВЛЕКАЮЩИЕ МАНЕВРЫ ЦИФРОВОЙ ИНДУСТРИИ И СОВРЕМЕННЫЕ БРАКИ** 122
- **СВЯЩЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО СЕМЕЙНОГО ОБЩЕНИЯ: СОПРОТИВЛЕНИЕ ТИРАНИИ ТЕЛЕФОННОГО ЗВОНКА** 128
- **КАЧЕСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ: СЕРЦЕ ОТНОШЕНИЙ** 131
- **ЦИФРОВАЯ ДЕМЕНЦИЯ: ТРЕВОЖНОЕ ПОСЛЕДСТВИЕ ЧРЕЗМЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНТЕРНЕТА** 133
- **НАВИГАЦИЯ С БИБЛЕЙСКИМ ФОКУСОМ В ЦИФРОВОМ ВЕКЕ** 136
- **ОДНОГО ПРИЕМА ПИЩИ НЕДОСТАТОЧНО: ПОЧЕМУ СЕМЕЙНОЕ БОГОСЛУЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ КЛЮЧЕМ К ФОРМИРОВАНИЮ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ ВЕРЫ** 143
- **ДУХОВНАЯ ДИЕТА: НАСЫЩЕНИЕ В БОГОСЛУЖЕНИИ** 148

ХРУПКИЙ БАЛАНС: ОТВЛЕКАЮЩИЕ МАНЕВРЫ ЦИФРОВОЙ ИНДУСТРИИ И СОВРЕМЕННЫЕ БРАКИ

ВИЛЛИ И ЭЛЕЙН ОЛИВЕР

Вопрос: Как нам восстановить гармонию в нашем браке, если цифровые привычки, сформировавшиеся во время пандемии, размыли границы между работой и личной жизнью, снизив возможность проявлять достаточно внимания друг другу? Я обеспокоен тем, что нынешнее положение вещей может нанести долгосрочный ущерб нашим супружеским отношениям. Какие шаги мы можем предпринять, чтобы восстановить связь друг с другом и установить более здоровые границы по отношению к технологиям?

Ответ: Давайте будем честны: телефоны и другие устройства стали настоящим испытанием для современных браков. Мы постоянно проверяем уведомления, пролистываем страницы в социальных сетях

и остаёмся на связи для рабочих вопросов, часто в ущерб реальным взаимоотношениям с супругом или супругой. Но брак — это не просто один из видов отношений, который мы имеем наравне со множеством других взаимодействий. Это нечто сокровенное, заслуживающее нашего полного внимания и присутствия.

В книге Бытие 2:24 сказано: «Оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей, и будут одна плоть». Такая форма единения требует полной вовлеченности, которое не позволяет делить внимание, предназначенное нашему избраннику, с тем, что происходит на нашем экране. Постоянно отвлекаясь на цифровые устройства, мы действуем вопреки библейской модели брака.

Слова из 1-го послания к Коринфянам 13:4-7 особенно актуальны в данном случае. Любовь долготерпелива и добра, она не эгоистична. Но когда мы ставим общение в виртуальном пространстве выше отношений с супругом или супругой, разве мы не ищем своего? Мы выбираем то, что приносит сиюминутное удовольствие, а не того, кто действительно важен — человека, сидящего рядом с нами.

В дополнение к этому на помощь нам приходит концепция субботного покоя. Подобно тому, как Бог установил периоды труда и отдыха, наши браки нуждаются в интервалах покоя, свободных от цифровых технологий. Нам нужно время, когда мы можем полностью сосредоточиться друг на друге и на Боге, без постоянного звучания уведомлений, отвлекающих нас.

Исследования на эту тему весьма поучительны. Теория привязанности учит нас, что открытое общение создает здоровые, крепкие узы между партнерами. Но когда наши телефоны постоянно прерывают это общение, мы фактически лишаем наш брак той защищенности, которая необходима для развития устойчивых взаимоотношений.

Ученые даже дали этой проблеме название: «техноференция» — это вмешательство цифровых и мобильных технологий в межличностное взаимодействие. Исследования постоянно подтверждают, что пары, сталкивающиеся с техноференцией, менее удовлетворены своим браком, чаще конфликтуют и имеют более высокий уровень депрессии. Исследования показывают еще один поразительный факт: простое наличие смартфона на виду во время разговора снижает эмпатию и связь между близкими людьми.

Существует также феномен, имеющий название «отсутствующее присутствие» — когда мы физически находимся рядом, но мысленно переносимся совсем в другое место. Когда добрую половину нашего внимания занимают электронные устройства, наши супруги начинают

чувствовать себя ненужными и малозначимыми. Со временем это подрывает доверие и близость, которые необходимы для крепких взаимоотношений в браке.

Социальные сети добавляют ещё один уровень сложности. Мы видим чужие посты в соцсетях и начинаем сравнивать свои реальные браки с этими тщательно отобранными онлайн-презентациями. Неудивительно, что так много пар испытывают разочарование, сравнивая свою повседневную реальность с чьим-то тщательно отфильтрованным контентом.

Брак — это не просто один из видов отношений, который мы имеем наравне со множеством других взаимодействий.

РАЗМЫТЫЕ ГРАНИ

Цифры отрезвляют. Среднестатистический американец проверяет свой телефон 96 раз в день — это примерно каждые 10 минут. Представьте, что вы пытаетесь вести содержательный разговор с кем-то, когда вас обоих прерывают каждые несколько минут. Практически невозможно создать достаточно прочную связь, необходимую для крепкого брака.

Информационные технологии также размывают границы между работой и личной жизнью, с чем предыдущим поколениям никогда не приходилось сталкиваться. Наряду с удалённой работой и постоянным пребыванием на связи, нас постоянно преследуют повышенные профессиональные требования, которые буквально врываются в наше личное пространство. Это создаёт постоянное напряжение, поскольку супружеские пары пытаются найти баланс между своей супружеской ролью и профессиональными обязанностями.

Ситуацию усложняет то, что у нас нет устоявшихся социальных норм использования электронных устройств в рамках личностных взаимоотношений. В отличие от предыдущих поколений, которые могли физически оставить работу в офисе, мы все определяем эти границы на ходу, часто без помощи со стороны.

Исследования также показывают интересные гендерные различия в том, как пары воспринимают цифровые отвлекающие факторы. Женщины часто сообщают, что чувствуют себя более подавленными, когда их партнёры используют телефоны во время совместного времяпрепровождения, в то время как мужчины более расположены приносить в семейную жизнь свою рабочую деятельность через использование цифровых технологий. Эти

различия в привычках могут создавать дополнительные недопонимания и конфликты.

ЭФФЕКТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ

Итак, как нам изменить подобное положение вещей? Как нам достичь более устойчивого баланса в наших брачных отношениях в этот цифровой век? Предлагаем вам несколько рабочих методов:

- **Установите четкие границы.** Выделите определенное время и пространство в вашем доме, которые будут свободны от информационных технологий. Подумайте о том, чтобы установить границы в использовании гаджетов в определенные промежутки времени, например, во время приема пищи, сна и общения с супругом. Главное, чтобы оба партнера пришли к согласию по поводу этих границ и последовательно их придерживались.
- **Установите периоды цифрового воздержания.** Подумайте о том, чтобы регулярно выделять определенный период времени, например, раз в неделю, когда вы полностью убираете из поля зрения любые цифровые устройства. Используйте это время, чтобы сосредоточиться исключительно друг на друге и на вашем общении, исключая любое цифровое вмешательство.
- **Выработайте осознанные привычки в использовании технологий.** Начните обращать внимание на то, как, когда и для какой цели вы используете цифровые устройства. Проанализировав эту информацию, вы сумеете выявить те закономерности, которые могут привести к ослаблению ваших отношений и перерасти в более серьезные проблемы, если не поменять ситуацию на данном этапе.
- **Пусть наличие зрительного контакта и физического присутствия станут приоритетными в вашем общении.** Звучит банально, но попробуйте во время общения отложить свои гаджеты в сторону, посмотреть друг другу в глаза, обнять своего избранника, и вы ощутите более тесную связь друг с другом.
- **Найдите способы совместного использования технологий.** Вместо того, чтобы видеть в электронных устройствах врага, ищите возможности использовать их совместно, например, учась чему-то новому онлайн, находя информацию об общих интересах или планируя мероприятия, которые нравятся вам обоим.

- **Регулярно проверяйте, как технологии влияют на ваш брак.** Запланируйте специальные беседы на тему, как технологии воздействуют на ваши отношения. Будьте готовы скорректировать свои границы и привычки, основываясь на сделанных выводах.
- **Обратитесь за профессиональной поддержкой.** Если цифровые устройства значительно влияют на ваш брак, работа с профессиональным консультантом, который разбирается в вопросах воздействия технологий на взаимоотношения, может помочь найти решение в вашей ситуации.

Кроме того, существуют духовные способы, которые могут помочь снизить соблазн предпочесть цифровое общение супружескому:

- **Совместная молитва и духовные размышления.** Когда супружеская пара уделяет время духовному общению, это создает естественную среду, свободную от использования гаджетов, что позволяет вам сосредоточить свое внимание на друг друге и на общении с Богом.
- **Поддержка других пар.** Окружите себя парами, которые разделяют ваше стремление к здоровому балансу в использовании технологий. Их пример и ободрение будут мотивировать вас придерживаться выбранных правил.
- **Изучение Библии на тему вовлеченности и верности.** Изучение того, что Писание говорит об умении слушать, о вовлеченности в процесс общения и выполнении своих обязательств поможет вам применить эти принципы для установления правильного баланса между цифровыми привычками и брачными отношениями.

На пути к здоровым привычкам в браке важно помнить несколько ключевых истин:

Привязанность к цифровым устройствам — это не просто небольшое отступление от нормы, а реальная угроза для семейных отношений. Постоянная раздробленность нашего внимания подрывает саму основу брачного единства, мешая вам стать «одной плотью» и затрагивает все сферы: духовную, психологическую и сферу отношений.

Сознательные границы в использовании технологий — не опция, а необходимость для защиты и укрепления вашего брака. Эти границы должны быть тщательно продуманы, взаимно согласованы и последовательно соблюдаться обоими супругами.

Решение проблемы требует не только отказа от вредных цифровых привычек, но и активного возвращения практики живого общения. Мало

просто меньше пользоваться телефоном — нужно решительно действовать для укрепления связи с супругом.

Суть нужного вам настроения прекрасно передают стихи из Послания к Филиппийцам 2:3-4: «Ничего не делайте по любопрению или по тщеславию, но по смиренномудрию почитайте один другого высшим себя. Не о себе только каждый заботься, но каждый и о других». Когда мы применяем этот принцип к нашим цифровым привычкам, то наш выбор падает на общение с супругом или супругой, а не на использование гаджета.

Мы молимся о вас, чтобы ваши усилия приводили к большей близости и глубокому общению друг с другом.

СВЯЩЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО СЕМЕЙНОГО ОБЩЕНИЯ: СОПРОТИВЛЕНИЕ ТИРАНИИ ТЕЛЕФОННОГО ЗВОНКА

ВИЛЛИ И ЭЛЕЙН ОЛИВЕР

Вопрос:

У нас трое детей-подростков, которые заняты в многочисленных церковных и школьных мероприятиях, а муж постоянно в делах и разъездах. Поэтому мне кажется, что время для нашего семейного общения постоянно куда-то улетучивается. Но главный враг нашего совместного времени — это звонящий телефон, на сигналы которого кто-нибудь из нас обязательно отвечает. Что нам делать с этой проблемой?

Ответ:

В нашем мире, перенасыщенном коммуникацией, ответ на телефонный звонок во время семейного общения кажется совершенно невинным

действием, но на самом деле оно может иметь глубокие последствия, противореча библейской мудрости, подрывая социальную модель и нанося ущерб психическому здоровью. Непреодолимое стремление отвечать на каждый звонок представляет собой форму современного вторжения в священное пространство семейного общения и этот феномен заслуживает тщательного изучения.

Концепция священного времени и осознанного присутствия глубоко перекликается с учением Священного Писания. Заповедь о субботе говорит не просто об отдыхе, она подразумевает создание защищенного пространства для общения с Богом и семьей. Когда Иисус удалялся в тихие места или проводил время с учениками, Он демонстрировал ценность безраздельного внимания для построения значимых отношений. Современные телефонные звонки напоминают «менял в храме» (Евангелие от Матфея 21:12, 13), чьи торговые манипуляции вторгались в священное пространство. Подобно тому, как Иисус очистил храм, чтобы восстановить его святое предназначение, семьи должны защищать своё время от вторжения «цифровых менял».

Исследования показывают, что частые телефонные помехи во время семейного общения приводят к явлению, которое социологи называют «фрагментацией времени» — распадом непрерывного социального взаимодействия на несвязанные фрагменты. Эта фрагментация ослабляет семейные узы и нарушает формирование того, что социолог Роберт Патнам называет «социальным капиталом» — сети отношений, скрепляющих сообщество. Дети усваивают социальные нормы, наблюдая за родителями, и когда взрослые систематически предпочитают телефонные звонки живому общению, они неявно утверждают, что цифровые связи важнее личного присутствия. Это формирует у подрастающего поколения искаженную иерархию ценностей, где виртуальная коммуникация преобладает над подлинной человеческой близостью.

Влияние постоянной доступности телефона гораздо глубже, чем многие предполагают. Исследования в области когнитивной психологии показывают, что даже кратковременное прерывание процесса общения может серьезно нарушить концентрацию внимания и эмоциональную связь. Возникает феномен «непрерывного частичного внимания» — когда люди пытаются оставаться в постоянном доступе для всех взаимодействий через цифровые средства связи. Это приводит к повышенному уровню стресса и снижает способность формировать глубокие эмоциональные связи. Что особенно тревожно, дети, видя, как родитель отвечает на

телефонный звонок во время семейного общения, часто интерпретируют это как сигнал об их относительной важности в жизни родителя.

Сознательное игнорирование телефонных звонков во время семейного общения указывает на истинные приоритеты.

Наша потребность немедленно реагировать на уведомления подкрепляется выбросами дофамина, формируя устойчивый рефлекс. В результате с каждым разом становится всё труднее удержаться от того, чтобы не ответить на звонок или сообщение. Эта физиологическая реакция может трансформироваться в то, что психологи называют «технострессом» — современное состояние, при котором люди чувствуют себя обязанными немедленно реагировать на цифровые уведомления, даже в ущерб полноценному живому общению.

Решение заключается в установлении чётких границ и применении на практике того, что можно назвать «священным сопротивлением» — осознанного выбора не отвечать на звонки во время семейного общения. Эта практика заключается не в отказе от технологий или людей, которые нам звонят, а в восстановлении контроля над тем, когда и как мы взаимодействуем с ними. Семьи могут создавать ритуальные пространства вокруг совместной трапезы, домашних богослужений или семейного отдыха, где телефоны намеренно откладываются в сторону.

Сознательное игнорирование телефонных звонков во время семейного общения указывает на истинные приоритеты. Такое поведение подтверждает, что физическое присутствие близких важнее любых цифровых контактов. Это создаёт пространство для глубоких, доверительных бесед, которые способствуют укреплению душевной привязанности и эмоциональной безопасности. Данный подход соответствует библейскому принципу распоряжения временем, признаёт социальную важность полноценного семейного общения и способствует психологическому благополучию через крепкие человеческие отношения.

Мы молимся о том, чтобы Господь помог вашей семье обрести мудрый баланс в распоряжении временем, делая вашу связь ещё более прочной, а отношения — более глубокими.

КАЧЕСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ: СЕРДЦЕ ОТНОШЕНИЙ

ВИЛЛИ И ЭЛЕЙН ОЛИВЕР

Вопрос: Меня расстраивает, когда во время нашего вечернего общения с супругом, когда мы делимся друг с другом своими впечатлениями прошедшего дня, вдруг звонит телефон, и муж отвечает на звонок. Наша жизнь так насыщена, что порой мы похожи на два корабля, проходящие в ночи. Хотелось бы, чтобы муж установил четкие границы и оберегал наше совместное время от подобных вмешательств. Что вы думаете об этом?

Ответ: Хорошее общение для отношений — как кровь для живого организма. Каждый аспект вашего союза зависит от здорового и полноценного общения. Если кровообращение нарушается или прекращается в какой-либо части тела, эта область начинает менять цвет, ощущать покалывания или даже неметь. Если ничего не менять — ткань начнет отмирать, и последствия могут стать необратимыми.

Брачные отношения во многом похожи на описанное выше. Если мы позволяем чему бы то ни было препятствовать общению в любой сфере наших отношений, эта сфера неизбежно начнет страдать и может со временем отмирать.

Ваш вопрос свидетельствует о том, что какая-то важная часть ваших супружеских отношений оказалась под угрозой. Ваша тревога по поводу сложившейся модели общения совершенно оправдана, и эту ситуацию

действительно нужно решать. Однако сделать это следует максимально тактично, чтобы ваш разговор привел к взаимопониманию с мужем.

Обсудите эту ситуацию с милосердием и пониманием, а не с упреками. Выберите подходящий для вас обоим момент — например, когда вы отдыхаете и находитесь в хорошем настроении, — чтобы было проще поднять этот вопрос. Говорите спокойным тоном и используйте «Я-сообщения» вместо «Ты-сообщений», чтобы донести свою мысль, не обвиняя супруга. Это поможет избежать защитной реакции.

Вот пример, как можно эффективно поделиться своими чувствами:

«Милый, когда ты берешь трубку посреди нашего разговора, я чувствую пренебрежение к себе, как будто я менее важна для тебя, чем те люди, которые тебе звонят. Как ты смотришь на то, чтобы настроить голосовую почту, чтобы ты мог прослушать входящие сообщения после нашего разговора?»

Самые важные моменты отношений между супругами, а также между остальными членами семьи не должны разрушаться из-за телефонных звонков. Это касается и проверки электронной почты, и социальных сетей. Если только вы не дежурный врач скорой помощи, старайтесь относиться к семейному времени как к священному.

В нашей семье мы любим говорить: раз уж мы платим за телефон, мы сами решаем, когда на него отвечать. Чтобы сохранить здоровые и крепкие семейные отношения, мы призываем устанавливать разумные границы в использовании телефона, чтобы он не разрушал естественный ход нашей семейной жизни.

Библия напоминает нам: «...всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев» (Иакова 1:19).

Мы молимся о вас и о вашем муже.

ЦИФРОВАЯ ДЕМЕНЦИЯ: ТРЕВОЖНОЕ ПОСЛЕДСТВИЕ ЧРЕЗМЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНТЕРНЕТА

ЗЕНО Л. ЧАРЛЬЗ-МАРСЕЛЬ И ПИТЕР Н. ЛЭНДЛЕСС

Вопрос: Я слышал, что чрезмерное использование цифровых устройств может привести к когнитивным нарушениям. Все ли возрастные группы находятся в зоне риска?

Ответ: Цифровое слабоумие и цифровая изоляция — два новых состояния, связанных с чрезмерным и нерациональным использованием цифровых технологий, особенно смартфонов, планшетов и компьютеров. Эти явления становятся все более распространенными во всех возрастных группах, вызывая обеспокоенность во всем мире в сфере здравоохранения, образования и семьи.

Термин «цифровое слабоумие» относится к когнитивным нарушениям, напоминающим раннюю деменцию, вызванным длительным и чрезмерным использованием цифровых устройств. Это понятие, введенное немецким нейробиологом Манфредом Спитцером, подчеркивает, как зависимость от технологий может привести к ухудшению памяти, дефициту внимания и снижению способности решать задачи. Цифровое слабоумие

связывают в первую очередь с молодыми людьми, особенно подростками и молодежью, чей мозг еще развивается. Оно также может затронуть взрослых и пожилых людей, особенно тех, кто ведет малоподвижный образ жизни и заменяет традиционные когнитивные активности, такие как чтение или социальное взаимодействие, временем у экрана.

Распространенные симптомы цифрового слабоумия включают забывчивость, неспособность сосредоточиться, короткую продолжительность концентрации внимания, нарушение осанки из-за длительного использования устройств и даже эмоциональную нестабильность. Со временем снижение стимуляции лобной коры головного мозга, отвечающей за сложные когнитивные функции, может привести к стойким нарушениям мышления.

Бесконтрольное использование цифровых устройств способно вызвать серьезные последствия для психического, эмоционального и социального здоровья.

С другой стороны, цифровая изоляция представляет собой состояние одиночества или социальной разобщенности, возникающее в результате определенных цифровых привычек. Это явление парадоксально: хотя использование цифровых устройств виртуально соединяет людей, оно часто приводит к сокращению живого общения и ослаблению глубоких межличностных связей. Данная проблема охватывает все возрастные группы: детей, погруженных в видеоигры; подростков, увлеченных социальными сетями; и пожилых людей, которые, даже используя онлайн общение, остро нуждаются в физическом присутствии и дружеском общении оффлайн.

Симптомы цифровой изоляции включают эмоциональную отстраненность, депрессию, тревожность и ощущение разрыва с семьей или обществом. Для пожилых людей, особенно тех, кто плохо знаком с современными технологиями, такая изоляция может быть особенно тяжелой, зачастую приводя к недостатку социальной поддержки и повышенному риску психических расстройств.

Профилактика и преодоление цифрового слабоумия и изоляции требуют как поведенческих изменений, так и социальной поддержки. Необходимы просветительские программы и кампании по повышению цифровой грамотности, чтобы информировать о рисках, связанных с злоупотреблением технологиями. Для детей и подростков критически важно установление лимитов экранного времени, регулярные прогулки на свежем воздухе и вовлечение в творческие или социальные хобби. Школы могут вводить периоды «без гаджетов» для стимулирования умственного

и социального развития.

Всем возрастным группам следует практиковать цифровую гигиену — например, отделять периоды времени, свободные от применения электронных устройств, использовать приложения для планирования времени и отдавать предпочтение оффлайн общению. Размышление над Словом, созерцание путей и дел Божьих, а также когнитивные тренировки — такие как игры для улучшения памяти, чтение или освоение новых навыков — помогают обратить вспять последствия цифрового слабоумия. Для предотвращения цифровой изоляции у пожилых людей ключевое значение имеют общественная поддержка, обучение по использованию гаджетов и создание возможностей для социальной активности. Сбалансированное и умеренное использование цифровых технологий может улучшить когнитивные функции мозга и замедлить их снижение у старшего поколения через применение принципа трех «К»: комплексность, контактность и компенсация.

Бесконтрольное использование цифровых устройств способно привести к серьезным психическим, эмоциональным и социальным последствиям. Своевременные и активные меры, принимаемые для всех возрастных групп, помогут сформировать более здоровые цифровые привычки и сохранить ментальное благополучие в нашу цифровую эпоху (см. Филиппийцам 4:8, 9).

НАВИГАЦИЯ С БИБЛЕЙСКИМ ФОКУСОМ В ЦИФРОВОМ ВЕКЕ

КЕЛДИ ПАРОСКИ

Цифровая революция, начавшаяся несколько десятилетий назад, кардинально изменила нашу жизнь. Мы стали сильно зависимы от технологий, которые предоставляют нам беспрецедентный доступ к информации и связывают с людьми по всему миру. Но технологии также повлияли и на нашу духовную жизнь, служение и наши семьи. Возникает вопрос: что значит быть верным христианином, живущим в цифровом веке? И, что еще более важно, что значит быть руководителем служения в церкви, используя технологии в соответствии с библейскими принципами?

Институт библейских исследований недавно опубликовал книгу: «Технология, этика и будущее: навигация с библейским фокусом в цифровом веке» (Brasil de Souza & Paroschi, 2025) в качестве ресурса для исследователей, пасторов, руководителей и членов церкви. Цель книги — ответить на некоторые вызовы, с которыми сталкивается наше общество в эту эпоху технологий и поразмышлять о библейских принципах, которые могут помочь нам справиться с этими вызовами и возможностями таким образом, чтобы оставаться верными Иисусу и нашей миссии, как церкви. Данная статья, основанная на некоторых принципах, изложенных в книге, рассматривает семь вызовов цифрового века и то, как библейские принципы могут помочь руководителям церкви преодолеть их с верностью (Paroschi, 2025).

ВЫЗОВ 1: СЛИШКОМ МНОГО ИНФОРМАЦИИ

Ученые обнаружили, что в современном мире среднестатистический человек получает до 74 Гб информации в день через такие средства массовой информации, как мобильные телефоны, компьютеры, телевизоры, рекламные щиты, и т.д. Проблема заключается в том, что наш мозг может обрабатывать в день только около 0,51 Гб информации. Избыток информации, которую мы получаем, вызывает перегрузку нашего мозга, что приводит к проблемам со сном, беспокойству, снижению концентрации и памяти, а также к проблемам с психическим здоровьем (Blank, 2022; Nakshine et al., 2022).

Что мы можем сделать, чтобы противостоять этой информационной перегрузке? Прежде всего, мы должны пытаться фильтровать получаемую информацию через призму Евангелия. Во времена Иисуса иудейские учителя часто спорили между собой о том, какая из более чем 600 заповедей является самой важной. Когда Иисуса спросили об этом, он ответил: «И возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим, и всею крепостию твоею», и «возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Мк. 12:30, 31). Именно через эту призму следовало рассматривать все остальные заповеди. Это не означает не то, что другие заповеди больше не действуют, но, что их следует понимать в свете всеобъемлющего принципа любви к Богу и любви к ближнему. Точно так же, ориентируясь в информационной перегрузке нашего технологического мира, помните, что наша главная цель здесь на земле — показать Божью любовь и проповедовать Евангелие. Используйте это как фильтр, через который следует рассматривать все остальное.

Во-вторых, важен отдых — не только отдых от работы в субботу, но также отдых от технологий, отдых от слишком большого количества информации, отдых, который позволяет регулярно воссоединяться с Богом и Его Словом. Это означает, что нужно выделять время в течении дня и недели, когда мы не используем технологии, устанавливать ограничения по времени, проводимое за экраном, и принимать скуку, как время, чтобы дать возможность нашему разуму расслабиться. Прежде всего, сделайте приоритетом спокойное и мирное общение с Богом.

ВЫЗОВ 2: ПОВЕРХНОСТНЫЕ СВЯЗИ

Поскольку существует так много информации, мы не можем уделять время всему и всем, кого мы находим в Интернете. Кроме того, большая часть современных СМИ построена на идее приоритета количества над

качеством, что приводит к поверхностным связям с людьми и идеям. Пользователи, ограниченные в написании постов длиной 280 символов на X и коротких видео на TikTok или Инстаграм, являются самыми популярными. Часто мы только мельком в течение нескольких секунд смотрим на что-то прежде, чем перейти к следующему. Эта поверхностность ограничивает наше внимание и ставит под угрозу значимые отношения и взаимодействия.

Люди стремятся к значимым отношениям. Истинная духовность не достигается с помощью запоминающейся фразы или яркого видео, а требует времени для возрастания. Павел пишет: «Посему, как вы приняли Христа Иисуса Господа, так и ходите в Нем, будучи укоренены и утверждены в Нем и укреплены в вере» (Кол. 2:6, 7). Корням требуется время для роста, значимые настоящие отношения требуют вложения времени, терпения, открытости и любви, будь то наши отношения с Богом или с другими людьми. Имея это в виду, руководители должны уделять время тем, к кому они пытаются достучаться, и показывать, что они заботятся о них, слушая их и молясь вместе с ними. Также важно быть открытым и честным в отношении своего собственного пути веры и поддерживать значимые духовные связи.

ВЫЗОВ 3: НЕПРЕКРАЩАЮЩИЕСЯ ИЗМЕНЕНИЯ

ChatGPT был запущен в ноябре 2022 года. Менее, чем через три года искусственный интеллект проник во все веб-сайты, смартфоны и сферы бизнеса. Мы находимся в эпицентре исторической технологической революции, схожей с изобретением печатного станка или интернета. Для нас естественно с осторожностью и скептицизмом относиться к новым технологиям, но реальность такова, что важные технологические достижения на протяжении всей истории оказывали огромное влияние на мир, и церковь не только адаптировалась к этим достижениям, но и извлекала пользу из них. Гутенберг и печать Библии или влияние радиопередач К.С. Льюиса во время Второй Мировой войны — это лишь два примера. Изменения и инновации являются важными характеристиками данной нам Богом способности быть творческими и изобретательными в разработке новых технологий.

Руководителям рекомендуется уделять время изучению инноваций. Естественно, изменения будут иметь, как положительные, так и отрицательные последствия, но сами по себе изменения не являются чем-то плохим. Мы также должны помнить, что технологии не следует оценивать

по тому, какими они являются на данный момент. В настоящее время они могут иметь значительные недостатки и минусы, но, если технология стоит инвестиций, она будет продолжать обновляться, исправляться и дорабатываться для достижения лучших и более эффективных результатов. Вместо этого мы должны искать библейские принципы, которые могут укрепить нас и помочь нам пройти через изменения с верностью и честностью, всегда помня о нашей высшей цели — делиться истиной Евангелия.

ВЫЗОВ 4: СЛИШКОМ МНОГО ИНСТРУМЕНТОВ

В настоящее время нам доступно бесконечное количество инструментов — своего рода переизбыток ресурсов. Как понять, какое приложение или какая программа лучшего всего подходит для нашего служения? Я бы посоветовала руководителям найти время, чтобы изучить и узнать, какие ресурсы доступны и какие из них могут быть наиболее полезными для ваших целей. Подходите к выбору цифровых инструментов стратегически и осознанно, и уделяйте время тому, чтобы научиться ими пользоваться. Такие вложения могут сделать вашу работу намного более эффективной и продуктивной.

В тоже время помните, что цифровые инструменты — это всего лишь инструменты. Они не предназначены для того, чтобы думать за вас, толковать за вас Библию или выполнять за вас служение. Каждый из нас несет моральную и этическую ответственность за то, чтобы обращаться со Словом Божиим серьезно, духовно и, по совести. Как пишет апостол Павел: «Старайтесь представить себя Богу достойным, делателем неукоризненным, верно преподающим слово истины» (2 Тим. 2:15). Библия призывает нас проверять вещи, чтобы видеть, соответствуют ли они Писанию, и мы должны учить наших членов церкви делать тоже самое. Наша ответственность, как руководителей церкви, заключается в том, чтобы придерживаться высоких стандартов, подавая пример.

ВЫЗОВ 5: ИСТИНА ПОД АТАКОЙ

Термин «постправда» означает «ситуацию, в которой люди скорее склонны принимать аргументы, основанные на эмоциях и убеждениях, чем аргументы, основанные на фактах» (Cambridge University Press, n.d.). Это слово отражает суть нашего технологического века и объясняет растущее недоверие людей к информации, находящейся в социальных

сетях и интернете. Одновременно с этим люди все больше полагаются на искусственный интеллект (ИИ) в поиске информации вместо того, чтобы проводить собственные исследования, что является проблемой, поскольку ИИ допускает ошибки, предоставляет ложную информацию и дает предвзятые ответы. Этот момент нельзя переоценить: представление информации, сгенерированной ИИ, как собственной работы является нечестным, неэтичным и подпадает под категорию плагиата.

Будучи адвентистами седьмого дня, мы должны быть преданы истине. Предоставление ложной информации, введение других в заблуждение или искажение фактов из-за нежелания ранить чувства других людей является грехом. Поступая так, мы ставим под угрозу нашу репутацию в глазах мира и искажаем представление других людей о характере Бога. Руководители должны подавать пример другим и быть полностью приверженными истине, проверяя источники, перепроверяя информацию и дожидаясь получения полной картины, прежде чем формулировать мнение о чем-либо или ком-то. Также крайне важно быть честным и открытым в отношении использования ИИ. И наконец, мы должны помнить, что только Библия является нашим основанием истины. Как писала Эллен Уайт (1894) в журнале «Знамена времени»: «У Бога есть народ, который сохранит верность Его истине, который сделает Библию, и только Библию, своим правилом веры и учения» (с. 9).

ВЫЗОВ 6: ЭКРАНЫ ПРЕВЫШЕ ЛЮДЕЙ

Исследования показывают, что за последние десять-пятнадцать лет неуклонно растет количество случаев кибербуллинга среди детей и подростков. «В отличие от традиционного буллинга, кибербуллинг может происходить круглосуточно, преследовать подростков в их домах и личных пространствах, мгновенно распространяться на широкую аудиторию и часто позволяет преступникам оставаться анонимными» (Bright Path Behavioral Health, 2024, параграф 2). Известно, что кибербуллинг приводит к таким проблемам, как низкая самооценка, суицидальные мысли, гнев, антисоциальное поведение, употребление психоактивных веществ и многое другое. Эти факты в основном обусловлены характером онлайн-деятельности: можно легко забыть, что по ту сторону экрана находится реальный человек, который читает наши комментарии и тексты. Расстояние, создаваемое нашими экранами, и возможность оставаться анонимными дает людям свободу делать и говорить то, что они никогда не сделали бы и не сказали лично. Это приводит к дегуманизации другого

человека, неспособности открыто и честно общаться с людьми, которые имеют различные от нас взгляды, и к усилению разделения между людьми.

Важно помнить, что по ту сторону экрана находится человек, созданный по образу Божьему, который заслуживает уважительного, доброжелательного, сочувственного отношения. Насколько это возможно, мы должны находить время, чтобы лично встречаться с людьми, выслушивать их, общаться с ними, узнавать, сколько всего у нас общего. Часть прелести принадлежности к церковной общине заключается в том, что мы все разные, но при этом мы являемся одной семьей, и мы должны относиться друг ко другу, как к семье, несмотря на наши различия.

ВЫЗОВ 7: ЖИЗНЬ РАДИ ЛАЙКОВ

Последний момент, который следует учитывать — это стремление получения лайков и алгоритмического выступления в Интернете. Когда человек отбирает свой контент или онлайн-имидж в основном с целью получения большего количества лайков и репостов, у него может возникнуть соблазн исказить реальность или вовсе избегать определенных тем, потому что они не пользуются популярностью в Интернете. Это также может привести к появлению онлайн-знаменитостей, чьи подписчики больше интересуются своими религиозными кумирами, чем истинным посланием Евангелия.

Здесь можно выделить два момента. Во-первых, именно из-за роста популярности тщательно отобранного контекста, чрезмерно отредактированных фотографий и чрезмерного использования компьютерной графики и изображений, созданных с помощью искусственного интеллекта, все больше молодых людей ищут аутентичности и реальности. Это поколение растет с технологиями, и они могут мгновенно заметить изображение, созданное искусственным интеллектом, или, когда кто-то выступает лишь ради лайков. Вместо короткого, заранее подготовленного и отредактированного интервью, они с большей заинтересованностью будут слушать трехчасовой неотредактированный не прописанный заранее подкаст, в котором ведущий и гость открыто обсуждают различные темы в непринужденной обстановке. Подобным образом мы не должны бояться быть честными, делиться своими трудностями и быть настоящими людьми. Сердца людей трогают не красноречивые проповеди или высокопарные речи, а простота Евангелия и Его сила изменять жизни (ср. 1 Кор. 2:1–13).

Во-вторых, то, что получило десять тысяч лайков, не обязательно хорошо или верно. Истина не всегда нравится. На самом деле истина редко бывает популярной. Как предупреждал апостол Павел в 2 Тим. 4:3, 4: «Ибо будет время, когда здравого учения принимать не будут, но по своим прихотям будут избирать себе учителей, которые льстили бы слуху; и от истины отвратят слух и обратятся к басням». Мы должны быть привержены делу распространения истины, независимо от того, популярна она или нет. Мы стремимся не к лайкам, а к сердцам людей, открытым для Иисуса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как лидеры и преданные Адвентисты Седьмого Дня, мы призваны с молитвой и верой определять, как ориентироваться в цифровом веке, и наставлять наших членов церкви делать тоже самое. Технологии, используемые правильно и в меру, могут быть благословением как в нашей личной жизни, так и в служении. Об этом можно сказать еще много, но библейские и этические принципы, обсуждаемые в этой статье, призваны служить компасом, который поможет направлять наши действия и решения, когда мы используем технологии для чести и славы Бога..

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Blank, R. (2022, December 7). Technology and information overload: How digital overstimulation from your gadgets harms your well-being. Bagby. <https://bagby.co/blogs/digital-wellbeing-pills/technology-information-overload>
- Brasil de Souza, E., & Paroschi, K. (Eds.). (2025). Technology, ethics, and the future: Navigating the digital age with a biblical focus. Biblical Research Institute.
- Bright Path Behavioral Health. (2024, October 28). Teenage cyberbullying statistics 2025. <https://www.brightpathbh.com/teenage-cyberbullying-statistics/>
- Cambridge University Press. (n.d.). Post-truth. In Cambridge dictionary. Retrieved September 24, 2025, from <https://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/english/post-truth>
- Nakshine, V. S., Thute, P., Khatib, M. N., & Sarkar, B. (2022). Increased screen time as a cause of declining physical, psychological health, and sleep patterns: A literary review. Cureus, 14(10), e30051. <https://doi.org/10.7759/cureus.30051>
- Paroschi, K. (2025, September 10). Navigating the digital age with a biblical focus [Conference presentation]. GC Leadership Development Conference for Current Leaders, Silver Spring, MD, United States. <https://gc.adventist.org/leadership-training/>
- White, E. G. (1894, February 19). Romanism the religion of human nature. Signs of the Times, par. 9.

ОДНОГО ПРИЕМА ПИЩИ НЕДОСТАТОЧНО: ПОЧЕМУ СЕМЕЙНОЕ БОГОСЛУЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ КЛЮЧЕМ К ФОРМИРОВАНИЮ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ ВЕРЫ

МАРКОС ПАСЕГГИ

Представьте на мгновение, что вы решили сесть на диету. Вы говорите себе: «С этого момента я буду поститься каждую субботу». На следующей неделе вы приступаете к исполнению своего плана. Вы едите сбалансированную и обильную пищу в течение шести дней, а затем поститесь в субботу. Вторую неделю вы делаете тоже самое. И так далее. Как вы думаете, какие будут результаты? Возможно, вы перестанете с нетерпением ждать субботы, но помимо этого вы будете жить и возможно даже процветать, постясь один день в неделю.

Теперь представьте, что вы решили применить более радикальный подход. «Я буду объедаться каждый субботний день, — говорите вы себе, —

а потом буду поститься шесть дней в неделю». Наверное, не нужно говорить, что такой подход может привести к смерти. Никто не может выжить, питаясь один раз в неделю в течение длительного времени.

Однако многие из нас пытаются следовать подобному подходу в отношении духовного воспитания. Мы обильно питаем себя каждую субботу, полагая, что духовная пища продлится до следующей субботы, когда мы идем на богослужение. Неудивительно ли тогда, что мы не получаем тех духовных результатов, к которым стремимся?

ОТ ПОКОЛЕНИЯ К ПОКОЛЕНИЮ

Передача знаний о Боге и их применения в жизни на этой земле были в центре динамики семейных отношений в древнем Израиле. Обучение в семейной обстановке не было теоретическим, но приводило к опыту ежедневного общения с Богом через хвалу и молитву. «В род и род возвещать хвалу Тебе», — писал Асаф (Пс. 78:13)

Связь между старшим и младшим поколениями была естественной частью регулярного общения между родителями и детьми. Обучение иногда могло проходить в формальной обстановке, но чаще всего происходило в повседневной обстановке дома или в повседневных ситуациях. Богобоязненные родители должны были собирать детей и устраивать моменты поклонения и размышлений. Но родители также должны были быть готовы отвечать на вопросы детей, когда бы они не возникали, как в случае с ежегодным празднованием Пасхи: «И когда после спросит тебя сын твой, говоря: что это? То скажи ему: рукою крепкою вывел нас Господь из Египта, из дома рабства» (Исх. 13:14).

Еще одним важным аспектом межпоколенческого обучения в Израиле является то, что оно не происходило в вакууме. Обучение своих детей и внуков было частью исторического и теологического континуума, маленькой, но важной частью в Божьем плане спасения. В случае с Израилем передача Божьих наставлений следующему поколению было само собой разумеющимся, ключевым элементом для дальнейшего выживания Божьего народа. Его цель была проста: «Дабы ты боялся Господа, Бога твоего, и все постановления Его и заповеди Его, которые заповедую тебе, соблюдал ты и сыны твои и сыны сынов твоих во все дни жизни твоей, дабы продлились дни твои» (Втор. 6:2)¹. Люди могут быть мотивированы к послушанию либо из страха, либо из любви. Бог предполагает, что обучение детей Его закону и требованиям может мотивировать всех — и родителей, и детей — к послушанию из любви.

В тоже время важно отметить, что обучению детей предшествует ряд предпосылок о Боге и «домашняя работа» — то, что родители уже должны были выучить до этого и понять прежде, чем даже думать о том, чтобы начать «уроки» для своих детей. Это не является уникальным для Израиля. Эти предпосылки необходимы для любого, кто желает участвовать в формальной и неформальной системе передачи знаний о Боге молодому поколению.

Для заботливого родителя любой случай дома, на природе или на рынке может стать поводом для того, чтобы преподать урок юным умам.

ЗНАНИЕ, КТО ЕСТЬ БОГ

После того, как Бог обозначил цель и результаты следования Его учению — «Итак, слушай, Израиль, и старайся исполнить это, чтобы тебе хорошо было, и чтобы вы весьма размножились» (стих 3), — Он произнес слова, которые стали самым известным исповеданием еврейского народа по сей день: «Слушай, Израиль: Господь, Бог наш, Господь един есть» (стих 4).

Это не обсуждение тринитариев и антитринитариев. Основное внимание уделяется уникальности Бога. Проще говоря, нет подобного Ему (Иер. 10:6). «Ибо все боги народов — идолы, а Господь небеса сотворил» (Пс. 95:5). Или, как благодарная Анна говорит в 1 Царств 2 главе: «Ибо нет другого, кроме Тебя; и нет твердыни, как Бог наш» (2 стих).

Еще до начала формального или неформального обучения родители должны усвоить библейское представление о том, кто есть Бог. Он — Бог-Творец, Который не только сотворил, но и впоследствии поддерживает и защищает Свой народ на его пути. «Он хвала твоя и Он Бог твой, Который сделал с тобою те великие и страшные дела, какие видели глаза твои» (Втор. 10:21). Таким образом, любое Божественное требование, любая заповедь, любая будущая передача данных требований и учений следующему поколению основывается на характере этого Бога, который «дал всему жизнь и дыхание и все» (Деян. 17:25).

Признание уникальности Бога — достойный первый шаг. Однако это не самоцель. Напротив, оно должно побуждать верующего к особому взаимодействию с этим уникальным Богом.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С БОГОМ

Когда верующий признает уникальность Бога, Сам Бог призывает Свой народ любить Его всем своим существом и всем, что у него есть. «Люби

Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим, и всею душою твоею и всеми силами твоими» (Втор. 6:5). В отличие от греческого представления о богах, находящихся далеко за пределами понимания людей, отчужденных, недостижимых, Бог призывает Свой народ к любящим отношениям с Ним, основанных на нашем мышлении, чувствах и действиях. Нет ни одной стороны жизни — наши мысли, привязанности, увлечения, хобби, проекты, дела — которая была бы вне зоны взаимодействия с Владыкой Вселенной.

Эти отношения преданны, искренни и длятся всю жизнь. Могут наступать сложные времена, но даже вопросы, сомнения и жалобы Ему возникают в рамках понимания, что не существует плана Б. Жизнь без Бога не имеет смысла.

В таких отношениях человека и Бога задаются вопросы и звучат просьбы об объяснениях, подобно тому, как это делал Авраам, защищая жителей Содома. «Не может быть, чтобы Ты поступил так, чтобы Ты погубил праведного с нечестивым, чтобы то же было с праведником, что с нечестивым; не может быть от Тебя! Судия всей земли поступит ли несправедливо?» (Быт. 18:25).

Нет ничего плохого в том, чтобы задавать вопросы о кажущемся отсутствии или отдаленности Бога, как это делали Давид и другие. «Боже мой! Я вопию днем, — и Ты не внемлешь мне, ночью, — и нет мне успокоения» (Пс. 21:3).

Одна из трагедий многих молодых людей, растущих в христианских семьях, возможно, заключается в том, что им из поколения в поколение передается сформированная определенная модель отношений с Богом. Они так и не двигаются дальше шаблонных молитв и формального поклонения. Они не учатся бороться с Богом или «просто общаться», требуя от Него что-то, даже, если это в конечном счете приводит к подчинению Его воли. В таких обстоятельствах наши дети могут духовно взрослеть, но так и не укорениться. Они могут проявлять уважение, но никогда не принять это, как часть своих мыслей, чувств и действий. В конце концов это может привести к увяданию и отчуждению.

Благодаря искренним беседам, искренним свидетельствам и молитвам, основанным на Библии, ежедневные семейные богослужения могут стать прекрасной возможностью научить молодое поколение любить Господа всем, что они собой представляют и имеют, и во всем, что они делают.

ВСЕГДА МОМЕНТ ОБУЧЕНИЯ

После того, как родители узнают Бога и Его слова поселяются в их сердцах, семья учится взаимодействовать с Ним в целостных любящих отношениях, и тогда происходит эффективное формальное и неформальное обучение.

Согласно Библии, на этом этапе ключевыми являются два элемента: усердие и повторение. «И да будут слова сии, которые Я заповедую тебе сегодня, в сердце твоём. И внушай их детям твоим и говори о них, сидя в доме твоём и идя дорогою, и ложась и вставая» (Втор. 6:6, 7).

Оба элемента важны. Распространение знаний о Боге, Его заповедях и требованиях — это не разовое событие, а ежедневное, спланированное, целенаправленное усилие. Бессистемное преподавание Библии приводит к появлению случайных, поверхностных христиан или даже хуже. Для преданного родителя любой случай дома, на природе или на рынке может стать возможностью преподать урок юным умам. Эти возможности — не просто площадка, где родители делятся своими личными мнениями и предпочтениями, а «кабинет», где могут читаться и объясняться Божьи слова понятным детям образом и на собственном примере.

На этом фоне, посещение церкви в субботу, безусловно, может стать вишенкой на торте недели восхитительных духовных трапез. Что касается нашей духовной жизни, одного приема пищи в неделю недостаточно. Достаточно лишь ежедневного вкушения и питания из живительного Источника.

ПРИМЕЧАНИЕ

Цитаты из Библии приводятся в соответствии с русским Синодальным переводом.

ДУХОВНАЯ ДИЕТА: НАСЫЩЕНИЕ В БОГОСЛУЖЕНИИ

МЕРЛЕ ПУАРЬЕ

«Вкусите, и увидите, как благ Господь» (Пс. 33:9). Вы когда-нибудь задумывались, как мы можем «вкусить» Господа? Насыщаясь Словом Божиим, мы лучше узнаем Бога, и, в результате, обретаем насыщение и удовлетворение.

Хотя все могут согласиться, что важно проводить время с Иисусом, многие этого не делают. Как объясняет Маркос Пасетти (см. с. 18), нам и в голову не приходит питаться только раз в неделю, но именно это мы делаем с богослужением. Когда богослужением пренебрегают, последствия ничем не отличаются от пропуска приемов пищи. Мы становимся слабыми без еды и питья. Тоже самое происходит без духовной пищи.

Семейное поклонение — важная часть «духовной диеты», независимо от того, одиноки мы или являемся частью многопоколенной семьи. Вырабатывая привычки ежедневно проводить время в поклонении, мы также развиваем свои отношения с Иисусом.

С 1999 по 2005 год журнал *Adventist Review* публиковал колонку о семейном богослужении под названием «Дитя вторника». Идея заключалась в том, чтобы поощрять семьи проводить богослужения раз в неделю. Мы подготовили примерный недельный план богослужений в семье — с воскресенья по пятницу. В субботу мы приглашаем вас посетить ближайшую общину. Шесть историй были адаптированы из рубрики «Дитя вторника». Хотя эти уроки ориентированы на семьи с детьми, мы

предлагаем их всем. Вы найдете вопросы для обсуждения для каждой возрастной группы. Использование всех предложенных элементов должно занимать около 10 минут в день. Найдите подходящее время и попробуйте этот план духовного питания. После этой недели найдите другие чтения или выберите книгу Библии, чтобы продолжить ваш собственный план ежедневного богослужения.

ДЕНЬ 1

ЧТЕНИЕ СВЯЩЕННОГО ПИСАНИЯ

«Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей» (Ис. 41:10).

МОЛИТВА

Если вы одни, помолитесь про себя или вслух. Если вы с другими людьми, выберите, кто совершит молитву

ПЕНИЕ

Выберите гимн или песню из детской субботней школы. Если вам нужно предположение, можно выбрать гимн №177 из сборника "Гимны Надежды".

САРДИНЫ И ПАУКИ²

Бонни Уолкер

Девятилетняя Джессика разглядывала большую яму, которую дедушкина собака по кличке Флэш вырыла под фундаментом за сараем.

Мммм, отличное место для прятков, подумала она, заглядывая в мрачный вход.

Джессика часто приезжала к бабушке и дедушке, но ее двоюродные братья и сестры жили далеко. Она всегда с нетерпением ждала, когда они собираются вместе один или два раза в год.

Сегодня старый дом был буквально битком набит двоюродными братьями и сестрами, тетями и дядями. Когда стало прохладнее вечером, дети стали умолять: «Дедушка, можно снова поиграть в «сардины», как в прошлый раз?».

«Пожалуйста, — стала умолять Джессика. — Можно сначала нам с Бетти спрятаться?».

«Почему бы и нет?», — согласился дедушка. «Идемте играть все вместе», — сказал он, обращаясь ко всем двоюродным братьям и сестрам и их родителям.

Все ушли туда, где не было видно, куда прячутся две девочки. Через три минуты они отправятся на их поиски. Если кто-то их найдет, они должны будут прятаться вместе с ними, пока все не окажется в одном месте — набитые, как сардины в банке. Последние двое, кто найдет укрытие, будут искать в следующем раунде.

Джессика побежала к красному амбару. «Куда ты идешь?», спросила Бетти.

«Подожди, сейчас увидишь», - засмеялась Джессика. Она раздвинула сорняки у задней стены амбара и спустилась в прохладную темноту под зданием.

«Ты знаешь самые лучшие места, — прошептала Бетти. — Здесь нас не найдут». Несколько раз приходили люди и искали, но так и не нашли детей.

Когда глаза Бетти привыкли к тусклому свету, она заметила движение прямо перед входом. «Это огромный паук?», спросила она.

Блестящее черное тело существа было размером с горошину, а с вытянутыми лапками — он был около 4 сантиметров. Она вспомнила паука, которого однажды показывал ей дедушка. «Этот паук называется черная вдова, — говорил он тогда. — Уступи ему место. Они ядовитые».

Джессика знала, что в «Сардинах» людям придется протискиваться мимо этого паука. Она схватила большую консервную банку, которая лежала неподалеку. Затем подкралась и накрыла ею паука, крепко держа ее.

Спустя долгое время девочки услышали, как вся семья подходит к сараю. «Мы сдаемся, — крикнул дедушка. — Никто из нас не может вас найти».

«Мы здесь», — закричали они.

Вскоре дедушка их спас. «Ты правильно сделала насчет паука, Джессика, — сказал он. — Если бы кто-то его потревожил, он мог бы их укусить».

Джессика поморщилась. «С меня достаточно всех этих сардин и пауков, хватит надолго», сказала она.

ВОПРОСЫ/ ЗАДАНИЯ

- **С маленькими детьми:** Расскажите о пауках и о том, почему следует быть осторожными с ними и другими насекомыми. Простыми словами расскажите, как Бог защищает нас от опасности. Помолитесь, чтобы Бог защищал вашу семью в этот день.
- **С учениками средней школы или подростками:** Смогли бы они поступить также? Откуда она черпала свою смелость? Как защита

других предает нам больше смелости? Составьте список библейских персонажей, обладающих смелостью..

- **Взрослые:** Какой отрывок из Писания вы можете прочитать или какую библейскую историю вы можете вспомнить, в которой Бог защищает Свой народ, а люди проявляют мужество? Как вы можете практиковать смелость сегодня?

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ МОЛИТВА

ДЕНЬ 2

ЧТЕНИЕ СВЯЩЕННОГО ПИСАНИЯ

«Любовь долготерпит и милосердствует» (1 Кор. 13:4).

МОЛИТВА

ПЕНИЕ

№19 из сборника "Гимны Надежды".

ТА, КОТОРАЯ НЕ МОЖЕТ ПОСТУПИТЬ НЕПРАВИЛЬНО³

Бонни Уолкер

«*Это дневник под кроватью?*», подумала Мелисса. Она принесла чистое белье в комнату младшей сестры Риты. Мама и папа были на работе, а Рита проводила день с подругой. Какое искушение!

Мелисса всю жизнь испытывала ревность к младшей сестре. Мелиссе было 15, а Рите 10, но Мелисса никогда не могла забыть день, когда Риту привезли домой из роддома. Внезапно все внимание переключилось с нее на *«ту, которая не может поступить неправильно»*. После рождения Риты Мелисса, казалось, постоянно боролась за одобрение родителей.

Интересно, что она пишет обо мне в своем дневнике, подумала Мелисса. Может, я даже найду что-нибудь плохое, что она сделала, и расскажу об этом родителям — тогда, может, они не будут считать ее такой примерной девочкой. Мелисса даже не задумывалась, было ли это неправильным заглядывать в дневник Риты.

Взяв синюю книгу, Мелисса начала листать страницы, выискивая свое имя или какую-нибудь информацию, которую можно было бы использовать против сестры.

Мелиссе вдруг стало не по себе, когда она перечитывала страницу за страницей того, что писала Рита. *«Я бы очень хотела быть, как Мелисса», писала Рита. «Она всегда знает, что делать. Она такая умная». И дальше: «Мелисса такая красивая девушка, она всем нравится. Как бы я хотела быть как Мелисса».*

«Она хочет быть такой, как я», подумала Мелисса. Это было хуже, чем Мелисса могла себе представить. Рита восхищалась ей. Внезапно Мелисса поняла, что потратила 10 лет на то, чтобы искать недостатки в том, кто так ее любит. Она тихонько положила дневник обратно под кровать и начала думать о своих отношениях с Ритой. Ей хотелось узнать ее лучше. Но сначала она захотела написать ей записку с извинениями.

ВОПРОСЫ/ ЗАДАНИЯ

- **С маленькими детьми:** Найдите предметы, с которыми нужно обращаться бережно и только с разрешения. Поговорите о том, что иногда нам нельзя трогать что-то и нужно слушаться. У Иисуса тоже есть правила, которые обеспечивают нашу безопасность. Мы подчиняемся, потому что любим Иисуса.
- **С учениками средней школы или подростками:** Нормально ли это, что Мелисса открыла и прочитала дневник? Бывают ли такие случаи, когда можно прочитать и поделиться чем-то, что кто-то хранит в тайне? Прочитайте 4 Царств 22:8–10. Чем это отличается от того, что сделала Мелисса?
- **Взрослые:** Иногда мы судим о людях, не зная их истинных мотивов. Вы когда-нибудь завидовали кому-то? Отправьте кому-нибудь записку сегодня или электронное письмо, рассказав, как он оказал положительное влияние на вашу жизнь.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ МОЛИТВА

ДЕНЬ 3

ЧТЕНИЕ СВЯЩЕННОГО ПИСАНИЯ

«А тем, которые приняли Его, верующим во имя Его, дал власть быть чадами Божиими» (Ин. 1:12).

МОЛИТВА

ПЕНИЕ

№286 из сборника "Гимны Надежды".

ГЕНЕАЛОГИЧЕСКОЕ ДРЕВО⁴

Эдна Мей Олсен

Джей поспешил домой от почтового ящика. «Письмо от бабушки!», — крикнул он. «Бабушка прислала копию нашего генеалогического древа, — сказала мама. — Она хочет, чтобы мы добавили тебя и твою сестру».

«Что такое генеалогическое древо?», — спросила Шерил.

«Давай я тебе объясню», — сказала мама, раскладывая бумагу на столе.

«Это список членов семьи, который можно сравнить с деревом и ветвями», сказала мама.

«Наше генеалогическое древо начинается с Сэмуила Уорда, вот здесь». Она указала на верхние ветви чего-то похожего на дерево. «А вот здесь, — сказала она, указывая на следующую ветвь, — Здесь показано, что Семуил женился на Энн Хейвуд, и у них было пятеро детей. Одним из их детей была Фрэнсис, моя бабушка».

«А моя бабушка вышла замуж за Джейкоба Фроста, и у них было семеро детей». Она указала на другую ветвь. «Одним из этих детей была Элизабет, моя мама и ваша бабушка».

Папа пришел посмотреть, чем они занимаются. «Я могу рассказать тебе еще об одном генеалогическом древе», сказал он. Он открыл Библию на Евангелии от Матфея 1:1 и прочитал: «Родословие Иисуса Христа, Сына Давидова, Сына Авраамова».

«Родословие — это синоним слова «генеалогическое древо», — объяснил он. «В библейские времена происхождение семьи имело большое значение. Вот почему в Библии приводится родословная Иисуса, начиная с Авраама, отца Исаака, отца Иакова, и вплоть до Иосифа, земного отца Иисуса». Затем он открыл Евангелие от Луки 3 главу. «Вот еще одно генеалогическое древо. Оно восходит к Адаму, «сыну Божьему».

«Но самое лучшее, — улыбнулась мама, — это то, что те, кто любит Иисуса, являются частью Божьей семьи. Мы — часть Его генеалогического древа!».

ВОПРОСЫ/ ЗАДАНИЯ

- **С маленькими детьми:** Покажите им их фотографии, фотографии их родителей, бабушек и дедушек. Расскажите, что вы все — одна семья и любите друг друга. Есть еще кто-то, кто тоже является частью семьи. Иисус любит их еще больше!

- **С учениками средней школы или подростками:** Могут ли они назвать своих предков? Насколько далеко в прошлое они могут зайти? Почему, по их мнению, у Иисуса два генеалогических древа? Сравните Евангелие от Матфея 1 главу и Евангелие от Луки 3 главу. Чем они отличаются? [Ответ: Важно было показать, что Иисус был потомком Давида. В Евангелии от Матфея 1 главе Его древо идет от Иосифа, а в Евангелии от Луки 3 главе считается, что Его генеалогическое древо идет через Марию. Иисус был дважды Сыном Давида!]
- **Взрослые:** Изучите генеалогическое древо в Евангелии от Матфея 1 и Евангелии от Луки 3. В чем различия? Что для вас значит быть частью Божьей семьи? Что вы сделаете сегодня, чтобы ваш Отец гордился вами?

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ МОЛИТВА

ДЕНЬ 4

ЧТЕНИЕ СВЯЩЕННОГО ПИСАНИЯ

«И взял Господь Бог человека, и поселил его в саду Едемском, чтобы возделывать его и хранить его» (Быт. 2:15)..

МОЛИТВА

ПЕНИЕ

Это мир моего Отца.

ФАРАОН⁵

Бонни Уолкер

«Мама всегда думает, что знает лучше всех», — проворчала Сиерра, распахивая гаражные ворота. «Фараон», — позвала она. «Почему нам всегда надо запираить эту собаку, когда мы идем в школу? Он никогда не теряется».

«Фараон», — позвала она снова. Но собака не прибежала. «Ну, я просто оставлю его в покое. Я не могу бегать по всему району в поисках собаки», — сказала Сиерра. Она закрыла дверь и побежала за школьным рюкзаком. «Пока, Мам», — крикнула она.

Учебный день пролетел незаметно, и вскоре Сиерра вернулась домой. «Хм, Фараон обычно лает. Где же он может быть», подумала она, заглядывая в гараж.

В записке от мамы говорилось, что она пришла домой и увидела, что Фараона нет в гараже, куда она думала, что его закрыла Сиерра. Она взяла машину и поехала искать его по району.

«Я проехала везде, и нигде не могу его найти, — сказала мама. — Наверное, придется позвонить в приют для животных».

На следующий день мама позвонила в приют. «Мы ищем нашу немецкую овчарку. Ее нет со вчерашнего дня».

«У нас есть овчарка. Она выглядит очень грустной, и плакала всю ночь».

Вскоре мы все были на пути в приют. Фараон встретил нас радостным лаем. Фараон запрыгнул на переднее сиденье рядом с мамой. Всю дорогу домой он скулил и стонал. Иногда он клал морду на мамино плечо.

Сиерра сидела сзади, чувствуя себя виноватой. Столько расходов и беспокойства для всех. Даже для Фараона. Подумать только, что собака может испытывать и проявлять столько чувств! Она знала, что это ее вина. Наклонившись вперед, Сиерра погладила Фараона по голове. «Прости, мальчик», — сказала она.

ВОПРОСЫ/ЗАДАНИЯ

- **С маленькими детьми:** Если у вас есть питомцы, потренируйтесь держать их на руках или гладить. Если питомца нет, попробуйте взять мягкую игрушку. Поговорите об Иисусе, создавшем животных, и о том, как мы должны быть добрыми.
- **С учениками средней школы или подростками:** : Какой другой, более печальный конец мог бы быть у Фараона? Почему важно быть добрым к животным? Прочитайте историю о Валааме и ослице (Числ. 22:22–35).
- **Взрослые:** Что вы можете сделать, чтобы помогать Божьему творению? Это может быть забота об окружающей среде, обеспечение водой пчел, орехов для белок или уборка мусора с обочины дороги.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ МОЛИТВА

ДЕНЬ 5

ЧТЕНИЕ СВЯЩЕННОГО ПИСАНИЯ

И возвратил Господь потерю Иова, когда он помолился за друзей своих (Иов. 42:10).

МОЛИТВА

ПЕНИЕ

О, молитва! О, молитва!

А КАК ЖЕ Я?

Бонни Уолкер

Было субботнее утро, и семья Бена спешила в церковь.

«Семья Кларк пригласила нас в гости на обед, — сказала мама. — Пастор и миссис Леннокс тоже будут там. Я хочу, чтобы ты взял с собой одежду для игр на вторую половину дня».

В тот момент в гостиную зашел папа. Он не всегда ходил в церковь, но сегодня был в костюме.

После церкви брат Бена взял его за руку. «Не забывай о хороших манерах у Кларков», — напомнил он.

После обеда пошел дождь, поэтому они зашли в гостиную. Пастор Леннокс рассказывал истории из своей молодости. Его истории были захватывающими. Затем отец Бена начал рассказывать свою историю, в том числе о своих трудностях, связанных с отказом от курения.

«Вы помолитесь за меня, пастор Леннокс?», — спросил папа.

Пастор Леннокс прочитал Флп. 4:13, где было обещание, что мы можем все в укрепляющем нас Христе. Затем группа преклонила колени и взялась за руки. Пастор Леннокс начал молиться, словно разговаривая со своим лучшим другом. Он попросил Бога быть с семьей Бена и дать отцу Бена силы справиться с трудностями.

Пока пастор молился, Бен вспомнил, что иногда бывает вспыльчивым. Бен хотел, чтобы Бог благословил и его. Во время молитвы Бен взглянул на пастора Леннокса. Он выглядел счастливым и уверенным, что Бог поможет его отцу. «А как же я?», — громко спросил Бен. Сестра ткнула его пальцем за грубость.

Пастор Леннокс замолчал и открыл глаза. Он посмотрел на Бена и улыбнулся. Закрыв глаза, он продолжил молиться. Затем он помолился за Бена по имени. Бен никогда не забывал этот момент. Было ощущение, что в тот момент Бен словно был вознесен к престолу Божьему, и Бог улыбнулся ему.

ВОПРОСЫ/ЗАДАНИЯ

- **С маленькими детьми:** сравните разговор с Иисусом с разговором с друзьями и семьей. Можно позвонить кому-нибудь и поговорить по телефону. Затем научите их разговаривать с Иисусом таким же

образом. Помогите им встать на колени, сложить руки и закрыть глаза. Прочитайте с ними простую молитву.

- **С учениками средней школы или подростками:** Что значит молиться за других? Почему Бену было приятно, когда пастор помолился за него? Составьте список людей, за которых нужно молиться. Включите эти имена в заключительную молитву.
- **Взрослые:** Ходатайственная молитва очень важна. Составьте список людей, за которых нужно молиться до конца недели. Что вы почувствуете, когда кто-то молится за вас?

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ МОЛИТВА

ДЕНЬ 6

ЧТЕНИЕ СВЯЩЕННОГО ПИСАНИЯ

«Он превращает бурю в тишину, и волны умолкают» (Пс. 106:29).

МОЛИТВА

ПЕНИЕ

В РАЗГАР ШТОРМА⁷

Бонни Уолкер

Жаркий июльский день в штате Альберта, Канада. Лорен видела, что ее отец прибывает черепицу к новому сараю для их коров.

Лорен была рада, что закончила собирать ягоды. Помогая маме поднять последний ящик с клубникой на грузовик, у нее возникла идея. «Мама, — взмолилась Лорен. — Можно нам сегодня устроить ночевку и пригласить Хелен и Эстер?».

«Пожалуйста», — подхватили идею ее сестры, Рути и Эви.

«Думаю, что можно, — сказала мама, улыбаясь трем выжидающим лицам. — Вы все очень помогли».

После ужина дядя Арт привез двух их двоюродных сестер. Они с удовольствием устанавливали трейлер. На крыше трейлера находилась конструкция, похожая на палатку. Стойки поддерживали крышу, а боковины откидывались, образуя узкие кровати по бокам.

Наконец пятеро девочек и собака Лорин пробрались через порог палатки. «Эви, ты спишь на полу с Митци, — сказала Лорен. — Хелен может

спать со мной на этой стороне, а Рути и Эстер — на той».

Кап, кап, кап! «Дождь!», — воскликнула Рути. Девочки смеялись и рассказывали истории, пока ветер и дождь не убаюкал их.

Внезапно ветер стал порывистый, качая боковины палатки вверх и вниз. Лорен приснилось, что она летит через дорогу. Ветер разбудил папу, который быстро выбежал на улицу, чтобы подогнать большой грузовик поближе к прицепу, чтобы защитить его от ветра.

Внезапно мощный порыв ветра поднял бока кемпера. Обе боковины сложились, и четыре девочки постарше оказались на Эви и Митци. «Помогите!», — закричали девочки. Лорен знала, что нужно расстегнуть клапан. Она нащупала молнию. Митци нашла нижнюю часть молнии и выскользнула наружу, девочки последовали за ней.

«Пригнитесь, — закричал папа. — Бегите к кабине грузовика».

огда все шестеро человек и собака благополучно забрались в грузовик, они увидели вспышку молнии. Большой лист фанеры пролетел по воздуху и прорезал стену гаража, словно это был сыр. Мимо летала черепица и еще больше фанеры. Наконец, буря утихла настолько, что семья смогла добежать до дома. «Иисус послал ангелов нам помочь», — сказала Рути.

ВОПРОСЫ/ЗАДАНИЯ

- **С маленькими детьми:** Зайдите в темную комнату и включите свет. Поговорите о том, как мы чувствуем себя в безопасности, когда мы видим. Затем выключите свет. Позвольте тьме сделать свое дело, а затем снова включите свет. Объясните, что Иисус подобен свету. Он с нами, даже когда темно, и оберегает нас.
- **С учениками средней школы или подростками:** Почему штормы страшны? Сравните шторм с жизнью и грехом, вошедшим в мир. Прочитайте, как Иисус успокоил шторм (Лк. 8:23–25). Что защищает нас во время жизненных бурь?
- **Взрослые:** С какими штормами вы сталкиваетесь? Сравните погодные бури с вашими проблемами. Чему мы можем научиться, справляясь со штормом, что позволяет нам чувствовать себя спокойно, когда жизнь наносит нам удары?

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ МОЛИТВА

ПРИМЕЧАНИЕ

- ¹ Visit *sdahymnals.com* for music and lyrics. Even young children can learn the refrains of some hymns.
- ² *Adventist Review*, October 2003, p. 10.
- ³ *Adventist Review*, July 17, 2003, p. 29.
- ⁴ *Adventist Review*, July 10, 2003, p. 16.
- ⁵ *Adventist Review*, November 2002, p. 106.
- ⁶ *Adventist Review*, Aug. 21, 2003, p. 17.
- ⁷ *Adventist Review*, Aug. 15, 2002, p. 17.



STRONG
MARRIAGES • FAMILIES • CHURCHES
MISSION

This resource also includes free presentations of the seminars
and handouts. To download them please visit:
family.adventist.org/2026RB