

ВИХОВАННЯ без ТРАВМУВАННЯ,

АБО НАВІЩО ДІТЯМ ДОРΟΣЛІ?

Нова книга Вікторії Горбунової, доктора психологічних наук, завідувача кафедри клінічної психології Українського католицького університету, психотерапевта, письменниці, автора кількох художніх творів та близько 150 наукових праць, серед яких відома книжка «Виховання без нервування...», — про батьківський вплив на дорослішання дітей, який часто, замість того щоб надати захист у великому й небезпечному світі, завдає травм дитячій психіці.

Уберегти дитину від реальних загроз, відмовившись від традиційних залякувань, і навчити вирішувати проблеми або уникати їх; припинити тремтіти за кожний її порух — і жити, а не переживати; навчити не хворіти, а одужувати, не перетворюючи лікарняний на довогоочікуване свято зі смаколикami, мультиками досхочу та увагою й піклуванням, яких дитині так не вистачає; не захоплюватись модними методиками раннього розвитку, які складними завданнями позбавляють дитину віри у свої сили, а навчитись самим створювати ситуації успіху для сина чи доньки... Практичний психолог на підставі досягнень світової науки та власного багатого досвіду порадить, як вирішити безліч питань, що виникають у батьків дошкільної, маленького учня чи підлітка, аби виховати самостійну, впевнену у своїх силах, щасливу дитину.

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-1551-1



9 786171 215511

Вікторія Горбунова

ВИХОВАННЯ БЕЗ ТРАВМУВАННЯ,
АБО НАВІЩО ДІТЯМ ДОРΟΣЛІ?



ЯК ЗРОБИТИ,
ЩОБ ДІТИ...



Вікторія Горбунова

ВИХОВАННЯ без ТРАВМУВАННЯ,

АБО

НАВІЩО ДІТЯМ ДОРΟΣЛІ?



Вікторія Торбунова

ВИХОВАННЯ **без** ТРАВМУВАННЯ,

АБО

НАВІЩО **ДІТЯМ** **ДОРΟΣЛІ?**

ХАРКІВ **КЛУБ**
2016 **СІМЕЙНОГО**
🏠 **ДОЗВІЛЛЯ**

УДК 159.9

ББК 88.5

Г67

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Художник *Тетяна Сорудейкіна*

Дизайнер обкладинки *Юлія Сорудейкіна*

Популярне видання

ГОРБУНОВА Вікторія

**Виховання без травмування,
або Навіщо дітям дорослі?**

Керівник проекту *В. В. Столяренко*
Координатор проекту *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Редактор *О. М. Шелест*
Художній редактор *Ю. О. Сорудейкіна*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Підписано до друку 15.09.2016.
Формат 84х108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Muglad Pro». Ум. друк. арк. 16,8.
Наклад 12 000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус»»
61012, м. Харків, вул. Різдва, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

ISBN 978-617-12-1551-1

- © Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2016
- © Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», художнє оформлення, 2016

На цій землі є троє особливих дітлахів, які обрали мене
мамою. І саме їм я хочу присвятити цю книжку.
Це мій синочок, Богдасик, завдяки якому світ змінився
й більше ніколи не стане інакшим;
моя хрещениця, Анюта, якій цього року вже дев'ятнадцять
і яка хоче стати психологом; і кількомісячний Кірюша, якого
я вже скоро візьму на руки, щоб пообіцяти перед
Богом і його рідними батьками любити і піклуватися.

Від автора

Бути батьками, вихователями, вчителями, дорослими, які супроводжують дитяче зростання, — і радісно, і хвилююче, і непросто. Адже ми допомагаємо дітям стати сильними, успішними та щасливими, готуємо їх до життя й до перетворення цього життя. Саме тому я хочу, щоб ця книжка стала помічницею для дорослих у створенні простору, у якому бути дитиною, рости та дорослішати безпечно й цікаво. По-перше, у ній містяться конкретні поради щодо того, як сприяти тому, щоб дітлахи росли впевненими, стресостійкими, мали опірність до психологічного тиску, були гнучкими й адаптивними, не втрачали інтересу до навчання та розвитку, уміли розв'язувати конфлікти й конструктивно реагувати на критику. По-друге, ця книжка розповідає про те, як ми, дорослі, впливаємо на дитячий світ, як наші прагнення та мрії, а також учинки позначаються на дитячому теперішньому й майбутньому. По-третє, найголовніше, що міститься на цих сторінках, — інформація про психологічні потреби дітей, ті потреби, які є набагато важливішими, ніж окремі кімнати, елітні школи, брендовий одяг, круті гаджети та закордонні вакації. Загалом, ця книжка про те, навіщо дітям дорослі та навіщо дорослим дитинство.

Замість передмови. Навіщо дітям дорослі

Ця книжка написана для дорослих про дітей. Міркуючи над її змістом, тим, як краще викласти матеріал, які наводити приклади, наскільки популярним робити текст, наскільки детально описувати випадки клієнтів... думала, хто ж саме її купуватиме та читатиме.

Цікаво, що, за статистикою, такі книжки здебільшого купують у подарунок для молодих мам. Часто їх придбають батьки для своїх дорослих дочок, інколи — друзі для друзів на різні свята; звісно, є і ті, хто купує їх для себе. Зазвичай це найдопитливіші та найупертіші батьки, які прагнуть знайти правильні відповіді на свої численні запитання, мріють зробити життя своїх дітей — кращим, а самих дітей щасливішими. Вони вишукують поради, намагаються їх втілювати, експериментують. Щось вдається, але більшість з прочитаного — ні. І я точно знаю, що ці батьки не зупиняються — купують нові книжки, консультуються з живими та віртуальними психологами, перекидають Інтернет у пошуках потрібного й знову щось знаходять. Буває так, що мала частина зі знайденого працює, але більша — ні. І тоді вони роблять найголовніше — винаходять власну стратегію спілкування з дитиною, власний спосіб реакції на його впертість чи невпевненість, власні протиманіпуляційні фішки, свій власний шлях любові та прийняття.

Я дуже радію, коли мої книжки потрапляють саме в такі руки, а думки — у такі голови. Чому? Тому що впевнена: універсальних правил не існує і не всі поради корисні.

Кожна родина й кожна дитина — це унікальна історія, яку не можна скласти під трафарет чиїхось розумних порад. Тому найбільше я боюсь, коли психологічні книжки читаються батьками, ніби збірки кулінарних рецептів юними господинями: прочитала, придбала інгредієнти, приготувала. У дитячій психології не буває ані тотожних інгредієнтів, ані перевічених рецептів. Краще, що може зробити психолог, — оприлюднити перевічені в наукових дослідженнях дані, дати пояснювальну модель дитячої поведінки та реакцій і запропонувати різні стратегії та варіанти дій. Ті, які використовував він сам, його колеги, клієнти. Усе це для того, аби батьки отримали поживу для роздумів та ґрунт для пошуків — пошуків свого унікального й неповторного шляху взаємодії з дитиною.

Власне, для цього батьки й потрібні — знайти шлях до своєї дитини. Збагнути, що дитина унікальна й неповторна, роздивитись її індивідуальність, налаштуватися на неї та знайти особливий спосіб будувати добробут власної дитини. І це спосіб, у якому дитина не будівельний матеріал, а майстер з вирішальним правом голосу (а доки цей голос ще не оформлений у слова, прохання та вимоги, — важать навіть гучність та інтонації).

Я сама розпитувала дітей, а також просила друзів з'ясувати, що їхні дітлахи думають з приводу того, навіщо дітям потрібні дорослі? Цікаво, що і підлітки, і молодші школярики, і дошкільнята подекуди відповідають дуже-дуже схоже. У кожному віці можна знайти і прагматичні, і романтичні, навіть фаталістичні міркування про те, для чого дорослі дітям. Причому відповіді дуже залежать від того, чим діти займаються або про що міркують чи що обговорюють перед тим, як їх запитали.

Відмінності ж у тому, що малюки відповідають конкретно (Ростик, 5 років, після того як повернувся з бабусяю з прогулянки: «Щоб у парк водили, купували солодку вату й на каруселях катали»), а доросліші узагальнюють свої міркування (Оля, 11 років, під час розмови про те, чи йти в спеціалізований клас: «Допомагати приймати правильні рішення»; Максим, 12 років: після примусу виконувати домашні завдання: «Щоб змушувати робити потрібне, але нецікаве!»).

Загалом для найменших найважливіші функції батьків — це захист та безпека (Варя, 3,5 роки: «Щоб дітки самі на вулицю не виходили й не загубилися»; Антон, 5 років: «Щоб не було лячно»; Іринка, 4,5 роки: «Щоб тебе не вкрали»; Михайлик, 4 роки: «Щоб не плакати»). Зрозуміло, що коли ти зовсім малий на зріст, а все у світі таке велике та невідоме, то найбільше чекаєш від дорослих і сильних, щоб вони були поруч, оберігали й боронили тебе в разі чого.

Про любов та спілкування найбільше згадують діти 6—12 років (Мирослав, 6 років: «Щоб дорослі народили їх. Щоб дорослі любили їх, дітей. Ну в принципі й все»; Микита, 12 років: «Знати, що на світі є люди, які тебе люблять і оберігають»; Оля, 7 років: «Щоб тебе любили й обнімали просто так»). Також дітлахи цього віку через одного говорять, що батьки потрібні для того, аби виховувати та вчити дітей (Святослав, 11 років: «Щоб виховували та допомагали дітям, бо дітям було б важко жити без дорослих»; Ілля, 6 років: «Щоб виховували, аби діти не стали безхатченками»; Галинка, 6 років: «Для того, щоб навчати й пробачати помилки»), при цьому якщо запитати, що означають ті «виховувати» та «вчити», то можна почути багато чого про правила, заборони й об-

меження (Рома, 10 років: «Не лізти куди не просять»; Антон, 12 років: «Бути чемним, а не чорноротим»; Рита, 7 років: «Мовчати, коли тебе не запитують»), а також про результат цього виховання, коли було сказано з серйозними личками, дорослими словами та інтонаціями (Гена, 10 років: «Стати справжнім чоловіком, не нитком»; Алла, 11 років: «Дівчатка мають бути не брудні, не сопливі й не вонючі»).

На порозі підліткового віку, особливо ближче до межі з юнацьким, основним є меседж про те, що дорослі потрібні для того, аби навчити жити. І тут можливі відповіді від серйозно-вдячних до іронічно-поблажливих (Паша, 16 років: «Для виховання, підтримки, захисту. А краще, одним словом, "корм" (їжа, інформація...)»; Міша, 13 років: «Щоб сумно не було й щоб підготувати до наступного рівня (level) життя»; Захар, 16 років: «Щоб любити, допомагати та скеровувати на правильний шлях»; Раїса, 14 років: «Щоб дозволяти експериментувати, пробувати нове та попереджати про помилки»).

Звісно, відповіді дітей залежать від настрою, у якому вони перебували, коли їх запитували, та від того, у яких стосунках вони з нами під час запитань, — може, сердиті чи, навпаки, натхненні спільною грою, спілкуванням. Але думаю, що в кожному разі їхні відповіді — це таке собі люстерко, у яке ми, дорослі, можемо подивитися — і зрозуміти, що ж ми даємо своїм дітям на певному етапі дорослішання. Принаймні, побачити те, як виглядає в їхніх очах наша доросла роль, а ще подумати, чи це те, чого ми прагнемо? Подумати і... перепитати. Бо цілком можливо, що завтра чи післязавтра їхня відповідь буде саме тією, на яку ми так сподіваємося.

Найцікавіше ж те, що в цьому імпровізованому опитуванні діти згадали чи не всі психологічні потреби, про необхідність задоволення яких свідчать наукові дослідження та пишуть психотерапевти: «Щоб любили просто так» — потреба в безумовній любові; «Щоб оберігали» — потреба в безпеці; «Щоб пробачали помилки» — потреба в прийнятті; «Щоб дозволяти експериментувати, пробувати нове» — потреба в творчості...

Ця книжка пронизана короткими історіями з життя моїх маленьких клієнтів та їхніх родин. Я зробила це, щоб поділитися тим, що бачу щодня, — тим, як ми, дорослі, наші вчинки, слова та дії відлунують в дитячому світі. Ці історії дуже різні, але їх об'єднує один сумний факт: дорослі не можуть, не вміють або не знають, як піклуватися про психологічні потреби дітей, хоча в більшості випадків щиро люблять їх та бажають добра й щастя.

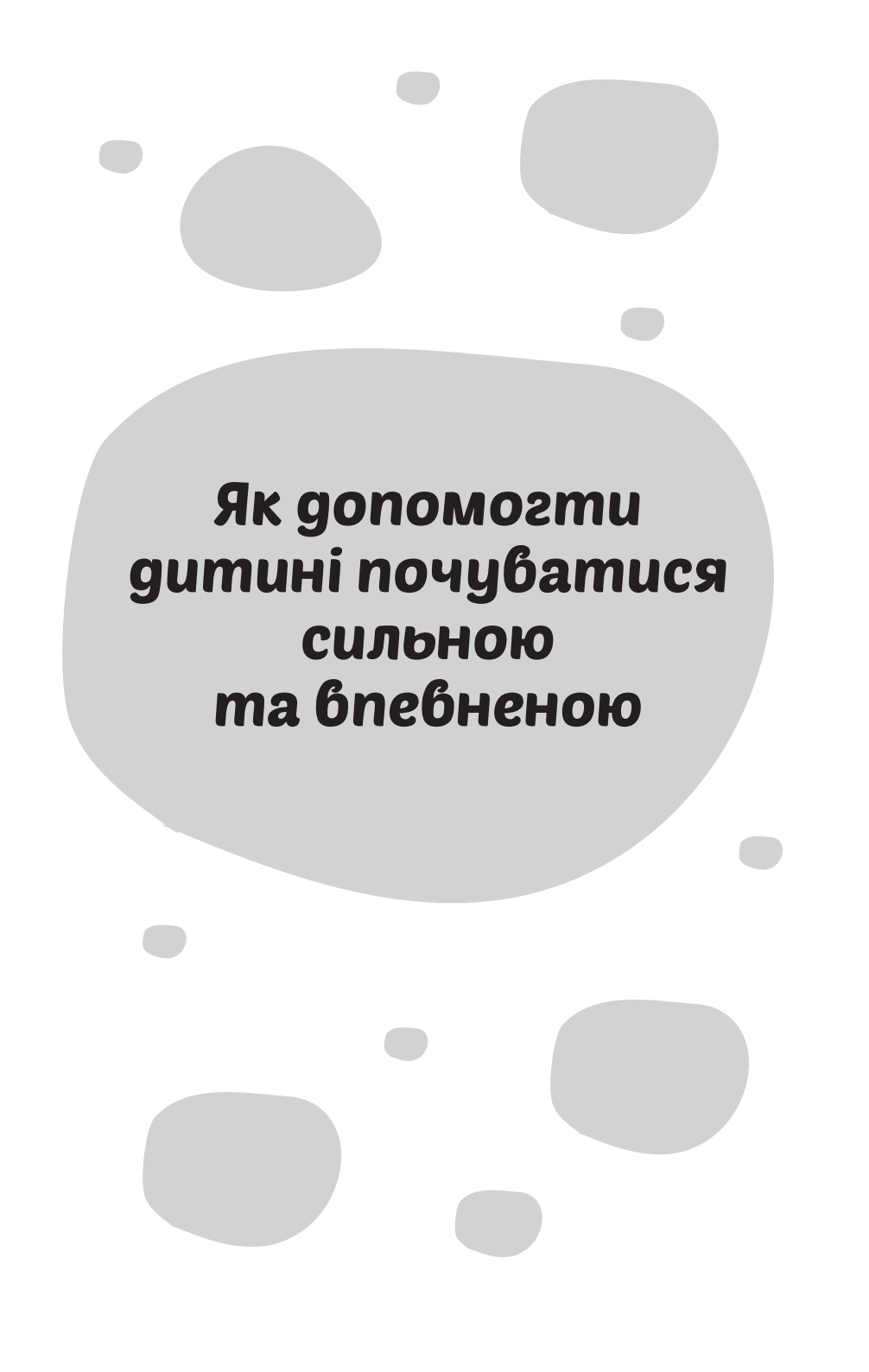
Загалом ця книжка про те, як ми, дорослі, впливаємо на дитячий життєсвіт, як наші прагнення та мрії, а також учинки, спрямовані покращити майбутнє дітлахів, впливають на це саме майбутнє. Ця книжка про психологічні потреби — ті потреби, які має кожен із нас, ті потреби, піклування про які робить дітей сильними й упевненими, життєстійкими і компетентними, адаптивними та гнучкими. Таких потреб виділяють багато та називають по-різному, але головне, що, занедбані, не задоволені в дитинстві, вони голосно відлунують у дорослому віці та псують життя, знижуючи його якість.

У цій книжці чотири великих частини, і кожна з них, як на мене, ставить найважливіші для нас, батьків, запитання: як допомогти дитині почуватися впевнено; як сприяти розвитку життєвої стійкості; як розвинути адаптивність та саморегуляцію; як сформувати життєву гнучкість та

навички розв'язання конфліктів. Частина містять по три розділи, кожен з яких присвячений тій чи іншій психологічній потребі й тому, як її вирішувати. Отже, усього ви знайдете розповіді про дванадцять дитячих психологічних потреб: у безпеці; у безумовній любові; у компетентності та самостійності; у повазі та підтримці; в автентичності; в особистому просторі; у безпечній прив'язаності та емоційній близькості; у балансі; у творчості, спонтанності та грі; у реалістичних межах і самоконтролі; в асертивності; у визнанні. Чи означає це, що їх лише дванадцять і цим перелік вичерпано? Ні. Так само й три теми всередині кожного розділу не означають, що існує лише три способи задоволення кожної потреби. Читаючи, ви збагнете, що багато речей працюють на різні потреби, що деякі потреби здаються дуже близькими, що всі вони пов'язані між собою й що забути про якусь одну зазвичай означає занедбати й інші. Причина в тому, що людина, її життєвий світ, її психологія — найскладніший предмет для вивчення і будь-яка класифікація чи схема — це лише спрощення реальності для її кращого розуміння. Я намагалась описати ті психологічні потреби, які найчастіше вивчають дослідники та згадують психотерапевти. Але найголовнішим критерієм вибору є практика, мій власний досвід як психотерапевта, як мами і як дочки бачити наслідки батьківського впливу на дитяче зростання.

Отже, ця книжка насамперед про те, навіщо дітям дорослі, навіщо дітям батьки. Про те, що ми можемо дати своїм дітлахам такого, чого вони не отримають в жодному іншому місті, за жодних інших обставин, від жодних інших людей. Про те, чому наші діти вибрали нас і чого від нас потребують.





**Як допомогти
дитині почуватися
сильною
та впевненою**

Як створити безпечний світ для дитини

Задоволення психологічної потреби в безпеці дає дитині стійку впевненість у тому, що світ доволі надійний, життя стабільне, а на людей можна покластися; формує переконання про те, що хвороби виліковуються, негаразди минають, а труднощі долаються; розвиває оптимістичний погляд на події та загальну готовність вирішувати повсякденні проблеми. Для того щоб потреба в безпеці була задоволена, дорослі самі мають сформувати оптимістичний погляд на світ, відмовитися від очікування можливих загроз та негараздів, пропонувати правильне ставлення до здоров'я та створити простір психологічної й фізичної безпеки для своїх дітей.

Однією з основних та беззаперечних умов щасливого зростання є переконання в тому, що світ безпечний, життя прекрасне, а люди навколо варті довіри. Неможливо почуватися сильним та впевненим, вивчати нове та насолоджуватися життям, якщо на тебе повсякчас чатують небезпеки, а за кожним рогом ховаються охочі ошукати. Усі сили йдуть на те, щоб бути готовим до можливих нещасть, не дати себе образити, встигнути уникнути небезпеки або й напасти першим. Нервова система перебуває в напрузі та стані стресової готовності, організм перенавантажуються гормонами, які відповідають за тривогу та реактивність і гальмують здатність до логічного мислення, а також творчості, блокують чутливість та істотно знижують відчуття задоволеності життям.

Тож найкраще, що дорослі можуть зробити для дитини, — створити безпечний світ. Буквально організувати життєвий простір так, щоб в ньому не було загроз ані життю, ані здоров'ю. У ширшому сенсі — сприяти тому, щоб дитина сприймала світ як доволі безпечне та надійне місце, у якому вона може вільно експериментувати, пробувати нове, бути творчою та вільною. І найперше, що тут можна вдіяти, — це звільнити дитячий світ від наших дорослих страхів та пересторог. Припинити тремтіти за кожний порух, бігти навперейми ймовірним небезпекам, попереджати про можливі негаразди, страхувати від невдач. Страх заразливий, і, для того щоб не посіяти його зернята в дитячому життєвому світі, ми маємо сказати «стоп» власним страхам.

Крім того, ми самі маємо стати джерелами безпеки для дітей, тією скалою, горою, стіною, за яку вони можуть сховатися в разі реальної загрози. А ще — загроза не має виходити від нас. Безпечне гніздо — це не лише родина, у яку ти можеш повернутися за розрадою й заховатися від небезпек усього світу, це ще й місце, у якому тобі ніколи не зроблять навмисне боляче, не завдадуть ані фізичного, ані душевного болю.

Упевнена, що багато хто не погодиться, заперечить та скаже, що світ насправду не таке вже й затишне та дуже мінливе місце, у якому повно загроз, а також лихих людей. І що правильно було б не надягати на дитину рожеві окуляри, а, навпаки, сказати правду та підготувати до непростого майбутнього. Не панькатися, не оберігати, не створювати тепличних умов, а допомогти виростити зуби й пазури, навчити боронити себе. А для цього якраз потрібно вчити бути насторожі, уміти відстоювати своє, коли треба — битися, коли треба — втікати та ховатися. А усілякі

ніжності, пухові перини та байки про світле майбутнє лише розслабляють дітей та роблять їх вразливими.

Не заперечуватиму того, що життя й справді подекуди підкидає сюрпризи, а люди не завжди виправдовують наші очікування. Однак здебільшого ми даємо собі раду з щоденними клопотами, можемо бути більш-менш впевненими в майбутньому, а люди, які нас оточують, часто готові йти на компроміси, підтримувати і навіть допомагати.

Якщо ж ви впевнені, що обережність краще за довіру, а готовність до небезпек рятує від них, то, напевне, маєте на те вагомі причини з власного досвіду. І дуже часто розуміння та переосмислення цих причин допомагає змінити якість власного життя, а також якість життя своїх дітей. Тож пропоную спробувати подивитися на те, що таке потреба в безпеці та як її задоволення чи, навпаки, нехтування нею може вплинути на дитяче життя й зростання.

Відмовитися від очікування небезпек

Іринка полохлива й боязка. Їй одинадцять, проте вона така дрібненька й тремтлива, що вже кілька разів у магазині незнайомі дорослі пропонували їй допомогу — думали, що загубилася. І це не дивно, бо, хоча магазин розташований під самими вікнами її будинку, Іринці лячно, лячно виходити з квартири, під'їзду, лячно іти, заходити в скляні двері, брати з полиці молоко, тягнутися за хлібом, розраховуватися за куплене також лячно. Сама не знати чого дівчинка боїться, шулиться й тремтить. Продавчині говорять з нею лагідно й обережно, бо якось

Іринка розплакалася лише від того, що не змогла розрахуватися — ледь втішили.

Загалом Іринка до всього ставиться з острахом, але найстрашніше для неї — це переходити через дорогу. Світлофора немає, і автівки, незважаючи на зебру, з величезною швидкістю проносяться повз. Звісно, що вона не переходить дорогу сама. Зазвичай мамина рука міцно стискає її долоню. Але від того ще страшніше, бо мамина долоня вогка і дівчинка розуміє: мамі теж страшно. Вони можуть стояти на тротуарі з півгодини, а одного разу навіть запізнилися до школи, хоча й вийшли заздалегідь. Того разу мама ніби залякла, і, хоча автівки були далеко, вони все одно стояли й чекали, доки їх не стане жодної, щоб швидко-швидко перебігти на інший бік. «Ми встигли!» — ділиться пережитим дівчинка й говорить це так, що розумієш: щоразу перед тією дорогою вона очікує найжахливішого. «Це так небезпечно! — говорить її мама. — Найголовніше — встигнути!»

Мама довго чекала на Іринчине народження, вона любить свою дочку й дуже піклується про неї. Аби не сталося лихого, мама й досі проводить та зустрічає Іринку біля шкільних воріт; ніколи не дозволяє гуляти в сутінках, а гратись у дворі Іринка може лише під вікнами, навіть у той осоружний магазин дівчинці дозволено ходити лише тому, що весь її шлях проглядається з вікна.

Мама дуже боїться за Іринку, особливо її хвилює те, що дівчинка не дасть собі ради в житті, адже вона така боязка.

Що робить налякана дитина? Після найпершої реакції, ступору, зойку чи крику вона відразу шукає дорослого, у чий обіймах можна сховатися, прожогом кидається до нього й лише потім плаче, отримуючи втішання. Що робить наляканий дорослий? Так само шукає прихистку та обійм.

Це цілком природно: шукати захисту в іншого, покладатися на нього, вірити, що тебе захистять від лиха. Ця реакція пояснюється дитячою впевненістю в тому, що більша й сильніша істота завжди може захистити та забезпечити. Тати, мами та інші близькі дорослі є такими собі горами, за якими можна заховатися від усього на світі: від незнайомця, який вигулькнув з-за рогу; від ворони, яка несподівано зиркнула й каркнула; від екранного монстра та справжнього хулігана, від усього й усіх. Дорослі говорять «стоп» небезпеці та «нема чого боятися» своїм малюкам, малюки чують це і вірять, що все буде гаразд.

Що ж відбувається з дітьми, якщо гори хитаються? Разом з ними розхитується й уся система задоволення потреби в безпеці. Вбудована Абрагамом Маслоу в його знамениту піраміду потреб, вона займає чільне місце відразу над вітальними, необхідними для підтримки життя потребами в диханні, питті, їжі, сні. І вже над нею потреби в дружбі, упевненості й самоактуалізації, і це не випадково. Неможливо будувати життя, повсякчас переймаючись його крихкістю.

Величезне значення має впевненість, яка йде від дорослого, його спокій. Спокійна, врівноважена мама, яка не починає ойкати та квилити над дитиною, що перечепилась і впала, а дає руку, щоб піднятися та неквапно обтріпує маля, задовольняє потребу в безпеці, оскільки її поведінка сигналізує дитині: «Усе гаразд», «Це прикрість, яку легко виправити», «Причин для сліз та тривоги немає». Те саме робить

і тато, який вчить дитину плавати без зайвого екстриму та кидань в басейн. Якщо він завжди поруч, якщо терпляче допомагає відпрацювати та засвоїти рух, якщо не злиться й не дратується, а підтримує та підбадьорює малюка, який нахапався води, він своєю поведінкою говорить: «Упораєшся», «З усіма буває — не страшно», «Це безпечно».

Крім спокійних та доброзичливих реакцій з боку дорослих, важлива й демонстрація алгоритму дій, якщо вони потрібні. Тривога часто є сусідом незнання. Саме тому важливо не прибільшувати, так само як і не применшувати можливу небезпеку. Давати дитині прості й зрозумілі інструкції, як треба реагувати та діяти. Так, у разі зустрічі зі знайомою собакою її можна і гладити, і гратися, а от незнайома потребує вже іншого ставлення, і тут важать і її розмір, і настрій, і те, чи є поряд господар, і багато іншого. Однак, навіть якщо це величезний мастиф з висолопленим язиком, не варто панікувати, хапати малюка та робити різкі рухи. Достатньо переконатися, що господар надійно тримає повідець, і сказати про це дитині. Так само і з усім іншим.

Якось я забирала сина з садочку. Ідемо ми з ним, і тут нас наздоганяє якийсь його друг. Малий висмикує руку, і вони біжать собі далі, регочучи. Я спокійна, бо знаю, що Богдасик зупиниться біля дороги, просто нагадую: «Біля дороги зупиніться!» Він мені: «Добре!» Але мама того друга кидається за своїм малюком, хапає його за руку: «Ти що?! Куди ти?!» Богдан підбігає до мене й знову за своє: «Мама, а можна ми візьмемося за ручки і побіжимо стежкою до дороги?» «Тобі можна. Тільки до дороги», — додаю про всяк випадок для мами друга. Богдасик хапає друга за руку і... біжить сам, бо друга за іншу руку міцно тримає мама. Тримає і говорить: «Ти що?! Хоча це і тротуар, проте автівки сюди постійно лізуть».

Ще й в темряві! Скільки тим дітям до лиха! Зіб'є — і не буде тебе!» Біля першого ліпшого рогу мама хапає свого малюка, і вони звертають, думаю, подалі від мене небезпечної. Малюки кричать один одному: «Па-па!» І я чую кинутий услід Богдасикові докір у мій бік: «Бережи тебе Бог, дитино!» Що ж, я розумію всю небезпеку, яка чекає дітей на проїжджій частині, знаю про лихачів на дорогах і також тривожуся за свого сина. Однак я так само розумію, що на високий тротуар, щільно-густо обсаджений куцями, і вдень автівці заїхати непросто, а увечері — і потреби такої немає, оскільки місця для парковки повно. А ще знаю, що тривога заразна. Я не полінувалась і ще раз пояснила синові і про куці, і про парковку, і про те, чому перед дорогою треба зупинитися й чекати на мене.

Дорослі є не лише гарантами дитячої безпеки — вони її створюють, вбудовують у дитячий світ, ситуація за ситуацією, подія за подією. Тож будьте впевненими та передавайте свою впевненість дітям. Промоклі ноги, забута шапка, забите колінце, незадовільна оцінка, пізні гуляння не вартують хапань за серце та страшних передбачень на кшталт: «Зараз схопиш менінгіт!» або «Тебе ж згвалтують!» Краще нагадати про заходи безпеки та допомогти втілити їх у життя. Тоді в дитини сформується не страх небезпеки, а вміння знаходити дієві інструменти для долаання проблем: гарячий чай і теплі шкарпетки для охололих ніг; високо піднятий комір куртки замість шапки; перекис водню чи звичайна вода з милом для знезараження подряпин; можливість виправити або забути про двійки і, певна річ, обережність або проводир у пізній час.

Відомо, життя не таке, як нам би хотілося, у ньому є і хвороби, і нещасні випадки, і смерть. Однак якщо повсякчас акцентувати на цьому, то щоденність перетворюватиметься

ся на суцільне очікування нещастя і спроби вберегтися від них. Так, усе, чого страшилась Іринка, з цієї історії почалася ця тема, подаровано їй насправді люблячою й турботливою мамою. Сама тривожна, її мама своєю поведінкою, словами, зойками, переляком на обличчі та тремтінням рук спровокувала розвиток тривожності своєї дитини, сама не відаючи цього. Вона не змогла стати гарантом дитячої безпеки, оскільки вірить, що нещастя чекають на кожному кроці. Звісно, з таким світосприйняттям важко створити в дитячій свідомості помірковане й зважене ставлення до можливих загроз. Іринчина мама має генералізований тривожний розлад, її сприймання небезпек загострене, а мозкові структури, пов'язані з реакцією тривоги, зокрема мигдалеподібне тіло, швидко активуються і провокують усю ту поведінку, яку повсякчас спостерігає донька. У таких випадках саме дорослі в першу чергу потребують психологічної допомоги. І лише тоді, коли вони подолають тривогу, навчаться оцінювати реальність загроз і перестануть очікувати на майбутні катастрофи, їхні діти зможуть набути впевненості. Тож, поки Іринка вчиться впевненості, її мама ходить до психотерапевта і має значні успіхи. Їхнє найбільше спільне відкриття останнього часу — це те, що більшість водіїв пригальмовують біля зебри, якщо бачать намір пішоходів іти.

Як і в Іринчиному випадку, наші дорослі страхи можуть сягати своїм корінням страхів наших батьків і передаватися з покоління в покоління. Крім того, вони можуть житися пам'яттю про загрозливі події, які ми пережили особисто; можуть нагнітатись навколишніми або прищеплюватися засобами масової інформації. Однак у більшості випадків ідеться не про тривожні розлади як такі, а лише про певне зростання тривоги. Маю сказати, що

Замість післямови. Навіщо дорослим дитинство

Ось і наближається остання крапка у цій книзі. Досі не знаю, чи задоволена я собою як автором... Учомусь, певно, так, а в чомусь точно ні. Я хотіла якомога простіше написати про складні речі. Хотіла принципово змінити підхід до написання психологічних науково-популярних книжок і поділитися не техніками, прийомами чи секретами, як вкладати спати, привчати до порядку або вирішувати шкільні проблеми (усе це можна знайти в першій книзі з цієї серії «Виховання без нервування»), а розумінням того, яка наша доросла роль у дитячому житті, усвідомленням, навіщо ми потрібні своїм дітям. Впевнена, жодні техніки не будуть дієвими, жодні прийоми не виправдають себе та жодні секрети не відкриють батьківських очей, якщо немає цього усвідомлення та розуміння, навіщо дітям дорослі.

Можливо, когось відсутність цих самих прийомів засмутить, хтось розчарується й скаже, що забагато міркувань, комусь буде замало прикладів, комусь не сподобаються посилання на численні дослідження, хтось заплутається, бо не знайде простих і конкретних порад. Думаю, що це більше ніж нормально й цілком закономірно. Працюючи як психотерапевт, я чудово засвоїла правило, що не кожному клієнту підходить кожен фахівець. Як педагог добре знаю: не всі студенти сприймають кожного викладача. Як читач, я і досі шукаю свої книги і час від часу пишу. Видавці дозволили мені ризикнути й відійти від популярного стан-

дарту книжок-готових-алгоритмів-для-дії та написати книжку-харч-для-роздумів. Маю надію, що це вдалось.

Отже, насамперед, ця книга для дорослих про дітей. І я безмежно вдячна всім моїм маленьким клієнтам, які своїми історіями долучилися до її написання. Їхні досвід, біль, дитяча вразливість до нашої дорослої нечутливості стали основою цієї книги. Я навмисне не описувала самої психотерапевтичної роботи, бо в більшості цих випадків я так і не змогла чимось зарадити, а долі багатьох дітлахів втратила з поля зору й нічого не знаю про них... Чому? Тому що найскладніше в дітлахх — це дорослі, які їх оточують, і, на жаль, не до всіх можна достукатися.

Також ця книга і про дитинство дорослих. Моя велика подяка тим батькам, які почули, зрозуміли, які прийшли самі або не самі, але лишилися, які й так багато чого відчувати та розуміли, бо... пам'ятають власне дитинство. Їм я дякую насамперед за те, що, піклуючись про добробут своїх малюків, вони не забули власне минуле і у розмові зі мною, дивлячись на своїх дітей, сказали: «Це ж треба?! Я ж в дитинстві почувався(лась) десь так само і тепер...

- ...не можу сказати «ні»
- ...не вірю в справжність почуттів
- ...не можу довіряти людям
- ...не вмю тримати себе в руках
- ...усе тягну на собі
- ...втікаю від самотності
- ...потребую схвалення
- ...купую дружбу та любов
- ...безперервно хворію
- ...не можу жити без соціальних мереж
- ...ні в чому не знаходжу сенсу

- ...живу заради інших
- ...ніщо мене не радує
- ...не вмію будувати стосунки
- ...боюсь себе
- ...симулюю почуття
- ...шалено ревную
- ...живу як робот
- ...не вмію досягати цілей
- ...у всьому бачу лише негатив
- ...не пробачаю помилок
- ...уникаю відповідальності
- ...граю ролі
- ...не вірю у власні сили
- ...не заслуговую на щастя
- ...соромлюся себе
- ...кидаю розпочате
- ...втрачаю друзів
- ...не можу контролювати вагу
- ...почуваюся самотнім
- ...нуджусь власними дітьми
- ...не можу закохатися
- ...ховаюсь у мріях
- ...нікому не відкриваю душу
- ...принижую, щоб почуватися краще
- ...постійно ризикую
- ...почуваюся винним
- ...не можу розслабитися
- ...не можу досягнути успіху
- ...не вмію турбуватися про себе
- ...служу іншим
- ...уникаю емоційної близькості

...не можу без адреналіну
...імітую життя...»

Цей сумний перелік — наслідки незадоволених психологічних потреб батьків моїх маленьких клієнтів. Вони приходять з дітьми і з часом усвідомлюють, що мають піклуватися не лише про своїх малюків, а й про себе. У психотерапії є поняття про повторне терапевтичне батьківство — це одна з основних і доволі сумних процедур. Це техніка, під час якої психотерапевт допомагає вже дорослій людині задовольнити психологічні потреби, які були занедбані в дитинстві. Ідеться про те, щоб допомогти згадати, знайти, а також створити джерела безпеки, безумовної любові, балансу, емоційної близькості, компетентності, спонтанності й усього іншого, необхідного для щасливого життя. Ті батьківські функції, які за різних обставин не змогли виконати справжні батьки у справжньому дитинстві, тепер, у дорослості, виконує частково терапевт, частково сам клієнт, його доросла частинка для його внутрішньої дитини, частково друзі та інші близькі. І задача психолога зовсім не в тому, щоб показати, з чим не справились батьки, — ні. Задача — допомогти збагнути, чому їм це не вдалося, та сприяти побудові інших взаємин із власними дітьми. При цьому не забути прихопити з власного дитинства все те тепле й дбайливе, що такі давали батьки. На жаль, ні нас, ні наших батьків ніхто не вчив бути батьками, у школах та університетах викладали все від фізики до накреслювальної геометрії, декому навіть пощастило вчити педагогіку або педагогічну й вікову психологію. Однак навіть в останніх двох предметах, здавалось би, призначених для розуміння дітей, не йшлося про те, чого насправді потребують діти та як їм це дати.

Тож ця книга й про те, навіщо дорослим дитинство.

Зміст

Від автора	5
Замість передмови. Навіщо дітям дорослі	6
Як допомогти дитині почуватися сильною та впевненою	13
Як створити безпечний світ для дитини	14
Як зміцнити дитячу самоцінність.....	39
Як укріпити віру в свої можливості.....	65
Як сприяти розвитку життєвої стійкості	91
Як сформувати стресостійкість у дитини	92
Як забезпечити психологічну відновлюваність	116
Як розвинути опірність до психологічного тиску та незалежність від думки інших	141
Як розвинути адаптивність та саморегуляцію	167
Як полегшити адаптацію до нових людей і вимог	168
Як навчити зважувати свої можливості, розподіляти сили та планувати час.....	191
Як розвинути пізнавальну мотивацію, попередити та подолати навчальні проблеми	215
Як сформувати життєву гнучкість та навички розв'язання конфліктів	241
Як сприяти розвитку конструктивних стратегій взаємодії з ровесниками й дорослими	242
Як розвинути навички розв'язання конфліктів	267
Як навчити витримувати та ефективно реагувати на критику	291
Замість післямови. Навіщо дорослим дитинство	316