

## Annotation

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 смаколиками, 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 дошколяти, маленькогоа учня чи підлітка, аби виховати самостійну, впевнену у своїх силах, щасливу дитину.

---

- - 
  - 
  - [Від автора](#)
  - [Замість передмови. Навіщо дітям дорослі](#)
  - 
  - [Як допомогти дитині почуватися сильною та впевненою](#)
  - 
  - [Як сприяти розвитку життєвої стійкості](#)
  - 
  - [Як розвинути адаптивність та саморегуляцію](#)
  - 
  - [Як сформувати життєву гнучкість та навички розв'язання конфліктів](#)
  - 
  -
-

ЯК ЗРОБИТИ,  
ЩОБ ДІТИ...



Вікторія Торбукова

# ВИХОВАННЯ без ТРАВМУВАННЯ,

АБО

## НАВІЩО ДІТЯМ ДОРΟΣЛІ?



ЦЕНТР  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА

*Вікторія Горбунова*

# **ВИХОВАННЯ** **без** ТРАВМУВАННЯ,

**АБО**

# **НАВІЩО** **ДІТЯМ** **ДОРΟΣЛІ?**

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

**КЛУБ**  
**СІМЕЙНОГО**  
**ДОЗВІЛЛЯ**

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
2016

ISBN 978-617-12-2091-1 (FB2)

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

**Електронна версія зроблена за виданням:**

УДК 159.9

ББК 88.5

Г67

Художник *Тетяна Сорудейкіна*

Дизайнер обкладинки *Юлія Сорудейкіна*

ISBN 978-617-12-1551-1

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

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», художнє оформлення, 2016

## Від автора

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 кількамісячний Кірюша, якого я вже скоро візьму на руки, щоб пообіцяти перед Богом і його рідними батьками любити і піклуватися.

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 читають батьки, як збірки кулінарних рецептів юні господині: прочитала, придбала інгредієнти, приготувала. У дитячій психології не буває ані тотожних інгредієнтів, ані перевірених рецептів. Краще, що може зробити психолог, — оприлюднити перевірені 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 школярки, 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 бабусею 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 обмеження (*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 нитиком»; 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 відлунюють 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 дітям, 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

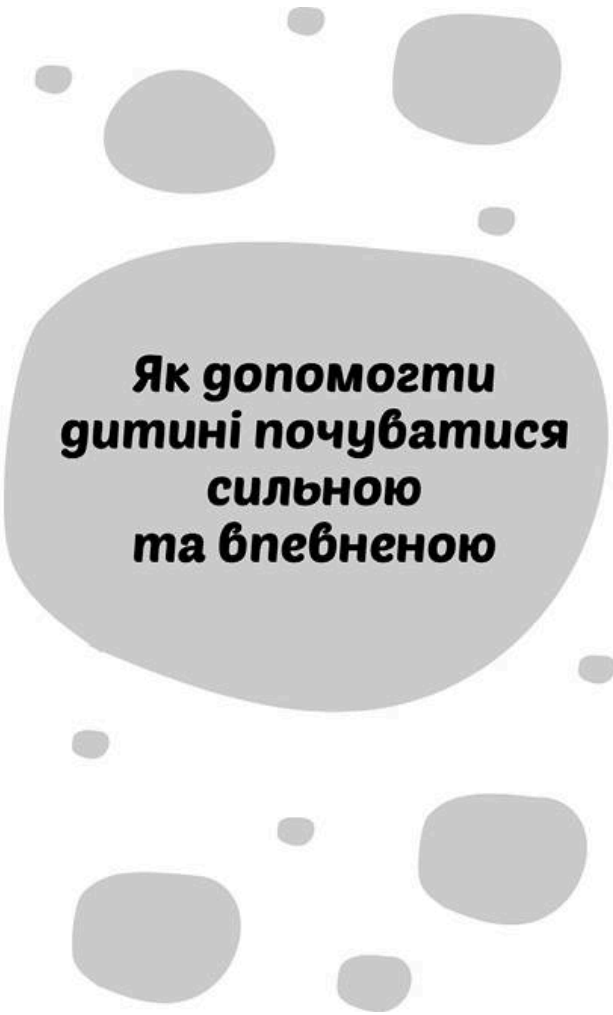
та називають по-різному, але головне, що, занедбані, не задоволені в дитинстві, вони голосно відлунюють у дорослому віці та псують життя, знижуючи його якість.

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. Частини 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 кожної частини 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 дітям 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 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 перенавантажується 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 джерелом 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 йти, заходити в скляні двері, брати з полиці молоко, тягнутися за хлібом, розраховуватися за куплене також лячно. Сама не знати чого дівчинка боїться, шулитьсья й тремтить. Продавчині говорять з нею лагідно й обережно, бо якимось 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 задалегідь. 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 чийх 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 убезпечити. Тата, 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 кидання в басейн. Якщо він завжди поруч, якщо терпляче допомагає відпрацювати та засвоїти рух, якщо не сердиться 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 супутником незнання. Саме тому важливо не перебільшувати, 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 садочка. 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: «Мамо, 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 трасі, знаю про лихачів на дорогах і також тривожуся за свого сина. Однак я так само розумію, що на високий тротуар, щільно-густо обсаджений кущами, і вдень автівці заїхати непросто, а увечері — і потреби такої немає, оскільки місця для парковки повно. А ще знаю, що тривога є заразною. Я не полінувалась і ще раз пояснила синові і про кущі, і про парковку, і про те, чому перед дорогою треба зупинятися 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 додання

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 на суцільне очікування нещастя і спроби вберегтися від них. Так, усе, чого страшилась Іринка, з чиєї 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 дочка. 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 жититися пам'яттю про загрозові події, які ми пережили особисто; можуть нагнітатись оточуючими 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, на відміну від дітей, ми, дорослі, маємо критичність мислення, а також досвід долати небезпеки та справлятися з тривогами. Це може бути власний досвід, приклад близьких, знайомих людей, історії, вичитані з книжок або переповідані кимось. Завдяки такому досвіду ми маємо можливість зважувати реальність загроз та прогнозувати наслідки своїх дій, він робить нас сильнішими. Діти ж не мають таких бонусів, і те, що для дорослих — лише вірогідність небезпеки, для них є невідворотністю. Саме

через це малюки починають боятися того, чого вони не боялися до того, як побачили страх в очах дорослого.

Звісно, ми не можемо контролювати себе настільки, щоб не відстрибнути від м'яча, який летить повз нас, коли сусідський шибеник кидає його об паркан, або не зойкнути від раптового гавкоту дворového собаки. Наша нервова система реагує на раптові звуки, рухи, на зміну положення тіла (якщо, наприклад, упали)... і це абсолютно нормальна реакція. Так само нас не можуть не тривожити й сумні події, від раптової негоди до стрибка курсу долара. Однак ми знаємо, що далі нічого страшного не трапиться, що ми впораємося. Саме про це маємо, оговтавшись, сказати дитині, продемонструвати, що все гаразд, усе має здатність налагоджуватися та входити в колію. Маємо впевнити дітей, що всі наші тривоги, від малих до великих, ідуть, зазвичай не лишаючи й сліду. Щось проходить швидше, як, наприклад, подряпини, які заживають уже за кілька днів; щось потребує більшого часу — так провалені іспити складають протягом тижня або вже наступної сесії. Головне наше завдання — передати дитині впевненість у тому, що навіть найприкріші події минають, людина здатна подолати труднощі та відновити своє життя.

Найгірше ж, що ми можемо зробити для своїх дітей, — залякати їх свідомо. На жаль, і досі є популярними виховні залякування. Залежно від віку дитини вони варіюються від фантастичних до фаталістичних: «не слухатимешся — забере бабай», «гризтимеш нігті — ніхто з тобою не дружитиме», «ходитимеш без термобілизни — ніколи не завагітнієш». Ефект такої профілактики неслухняності, особливо у великих дозах та від авторитетних осіб, варіюватиметься від роздратування до тривожних розладів, серед яких можливі й фобії, і панічний розлад, і тривога за здоров'я, і соціальна тривога, і багато іншого.

Найважче у вихованні сильних та впевнених у собі дітлахів — це подолати власну тривогу. Сучасне життя непередбачуване, і в ньому багато несподіванок. Тож мені цілком зрозумілі батьківські побоювання за здоров'я, добробут, ставлення інших людей, можливі катастрофи і нещасні випадки, які чатують на дітей. Для того ж, аби лишатися більш-менш спокійними та не провокувати дитячої тривоги, варто обговорювати свої дорослі тривоги не з власними дітьми, а з дорослими, і бажано з тими, хто вміє долати негаразди, має позитивне мислення, вважається оптимістом і легко долає будь-які життєві негаразди. А ще важливо насолоджуватися кожним днем, адже тривоги лише забирають життя. Замість того аби жити, ми переживаємо, застрягаючи у своїх тривогах і затаючи в них власних дітей.

## Здорово ставитися до здоров'я

*Найголовніше для Ярослава — щоб усі були здорові. Так, якщо раптом зранку йому дряпає в горлі, заклало ніс або затерпла рука — у хлопчика росте тривога. У голові з'являються думки про те, що він неминуче захворіє і що ця хвороба не скінчиться нічим хорошим. Від усього цього його кидає в жар і може насправді підвищитися температура. Зазвичай він, аби чого не сталося, вирішує зостатись вдома і не йти до школи. Може лежати в ліжку і про всяк випадок випити різних ліків (від застуди, головного болю), вітамінів і ще чогось.*

*Те саме і якщо мама чи бабуся почуваються недобре. Їм достатньо прилягти на диван та покласти мокрого рушника на лоба. У своїх думках Ярослав прокручує страшні сценарії, де мама та бабуся лежать прикуті до ліжка і не можуть дати собі ради. Він боїться думати про найстрашніше, але думки про смерть все одно лізуть йому в голову. Від цього стає ще страшніше, і, щоб не думати, хлопець якомога скоріше намагається зробити щось — викликати лікаря, виміряти тиск, випити пігулок.*

*Ярославові 14, але він краще за більшість дорослих знається на різних хворобах та усілякій допомозі під час них. І мама, і бабуся, звісно, занепокоєні тим, що робиться з хлопчиком. Вони фармацевти і саме цим пояснюють його обізнаність у різних ліках та процедурах. Мовляв він змалку і на роботу до них ходив, і до сусідів, коли ті терміново просили дати якихось ліків. «Самі знаєте... — ділиться бабуся. — Перше йдуть в аптеку, а не до лікаря — і швидше, і дієвіше. Ми ж то знаємо, що справді допомагає і що буває, якщо вчасно не прийняти ліків. Стільки людей загинуло через тих неуків».*

Повсякчас чую нарікання знайомих лікарів на Інтернет. Мовляв, через нього всі батьки стали занадто розумні та всезнаючі, а їм, лікарям, потім лише розгрібай батьківські страхи, самодіагнози та самолікування. Якщо чесно, не уявляю, як би я сама жила без інфосили Інтернету. Але і то правда, що лише інколи він стишує мою мамчину тривогу за дитяче здоров'я, а здебільшого, навпаки, розпалює. Горе від розуму — відома формула, і чим більше ми знаємо про хвороби та їхні симптоми, тим пильніше вглядаємося у своїх малюків та ретельніше моніторимо їхній стан (цілуємо лоба, пхаємо термометри, перевіряємо носика, прислухаємось до дихання), а ще — закидаємо запитаннями на кшталт: «Як ти?», «Чи добре почуваєшся?», «Нічого не болить?», «Чому похрипуєш?» і т. п. У такий спосіб діти так само, як і ми, центруються не на житті, розвагах, навчанні, книжках, спілкуванні, а на своєму здоров'ї, точніше, на симптомах нездоров'я. І якщо

нам здається, що діти відмахуються, не звертають уваги на наші прискіпування та займаються своїм, вони не можуть не бачити, не відчувати, не чути, а отже, і не заражатися нашою тривогою про їхнє здоров'я. Нехай по краплі і поволі, але вона накопичується і, на жаль, може пролитися рясним дощем.

Якось я працювала з однією парою, основною причиною нарікань одне на одного в якій було: «Він (вона) не вміє хворіти!» Чоловік, вихований під гаслом «Хворі та немічні нікому не потрібні!», навіть з височезною температурою поривався на роботу, а будь-яку турботу та спроби дружини нагодувати його пігулками сприймав як неприйнятне зазіхання. Дружина ж, сама лікар, ще й дочка лікарів, за першими ознаками хвороби телефонувала батькам і терміново намагалась вжити заходів — вкласти в ліжко, дати вітамінів, зробити розтирання, ліки теж, звісно... Це стосувалося і себе, і чоловіка, і дітей. «Сопляками хлопці ростуть, на будь-який чмих жаліються...» — бідкався «нехворіючий» батько сімейства, який прийшов на консультацію з таким нежитем та кашлем, що стіни здригались і серветки закінчились ще до того, як я пояснила, що не приймаю вірусних хворих, бо піклуюсь про власне здоров'я. У цьому випадку, звісно, зустрілись дві крайнощі, але до всього і дві яскраві ілюстрації того, як наше ставлення до здоров'я впливає на наших дітей.

Гадаю, що вам на думку вже спало славнозвісне «іпохондрик», яке приклеюють до кожного, хто надмірно переймається своїм здоров'ям. Для того щоб медичний термін не закріплювався як образливе слово, нині цей розлад називають «тривогою за здоров'я». Цікаво, що зустрічається він частіше, ніж ми собі уявляємо, а долається дуже й дуже непросто. Тривога за здоров'я виникає там, де є атмосфера такої тривоги, і перш за все це, звісно, родинна атмосфера. Тож придивіться до себе та інших дорослих, які оточують вашу дитину, чи не прищеплюють вони своєю поведінкою та реакціями страх захворіти, довго лікуватися чи навіть померти.

Скажу, що було б дивно, якби я стала агітувати не звертати уваги на здоров'я своїх малюків, дозволяти їм з неспинними шмарклями йти в садок чи до школи, не особливо піклуватися, у що вдягнений і чим нагодований, брудний або чистий... Хоча відразу зауважу дещо заборонене для найкращих-у-світі-мам: я знаю таких батьків, і їхні діти, по-перше, зазвичай серед найздоровіших, а по-друге, вони й знати не знають, що таке тривога за здоров'я.

Тож що робимо? Відповідь дуже проста: ставимося до здоров'я здорово! Не робимо з мухи слона та створюємо дискурс, у якому дитина не «ризикає захворіти», а «буде здоровою» і не «хворіє», а «одужує». Я люблю розповідати студентам про те, як мова впливає на наше

світосприйняття, на прикладі слова, яке українською звучить як «лікарня», а російською — «больніца». Звісно, що жартома, але запитую: «Що роблять росіяни у своїх “больніцах”?» «Болеют», — відповідають хором студенти. «А українці?» — «Лікуються».

Отже, мова, слова, які ми вживаємо, речення, які будуємо, щоб говорити про здоров'я, інтонація, а також реакції, якими супроводжуємо ці розмови, — усе має значення. І це правда, що люди з однаковим станом здоров'я в одних родинх «хворіють», а в інших «одужують». Не секрет, що дітлахи, особливо менші, переважно легко витримують високу температуру, але якщо за температури 38,5 °С одній дитині дозволити гратися і навіть вивести на прогулянку, а іншу вкласти в ліжко з мокрим рушником на лобі, то хто легше хворітиме й швидше одужає? Цього року я зловила себе на тому, що взагалі не пам'ятаю своїх застуд в дитинстві, і здивувалася: невже я не хворіла? Адже зараз з року в рік стабільно чіпляється якийсь вірус. Усе поставило по своїх місцях запитання до мами на цю тему. «Звісно, хворіла! — відповіла вона. — Як усі діти. Але не любила цього страшенно. Тобі завжди кудись було треба йти, щось робити. Хіба я могла тебе в ліжку втримати?» Тепер же хвороба для мене — своєрідна відпустка, звільнення від усіляких нелюбих справ, яких в дитинстві, вочевидь, було менше.

Звісно, що здорово ставитись до здоров'я — це не лише обмежити вживання слів, які акцентують увагу на хворобі, та відмовитись від демонстрації поганого самопочуття й пошуку симптомів у себе та інших. Здорово ставитися до здоров'я — це насамперед жити здоровим життям, що має стати звичкою. І я зовсім не пропагую спорт і корисну їжу, тут, скоріше, йдеться не про здоровий спосіб життя як єдино правильний і корисний, а про той, який дозволяє насолоджуватися кожним днем, почувати себе активним та повним сил, готовим до праці й пригод. Загалом зацикленість на корисній та здоровій їжі, правильному режимі та всіляких інших заморочках не кшталт гаджетів, які рахують кроки, частоту дихання, пульсу та міряють глибину сну, є доволі бентежним симптомом і також може свідчити про тривогу про здоров'я та обмежувати життєвий простір людини. Усе добре до міри.

Загалом кожен сам має вибрати, що включати в своє життя, дію чого обмежувати, а від чого взагалі відмовитись. Передусім це справа смаку й особистого вибору. Головне — пропонувати дітям інструменти, які дозволяють бути здоровими та не тривожитися ні про здоров'я, ні про хвороби. І що це буде конкретно: прогулянки, катання на роликах або гірських велосипедах, обмеження в солодкому чи мучному, плавання чи футбол, заборона мультиків на ніч, походи, санаторії тощо — не має

значення. Вартує послання, яке стоїть за усіма цими пропозиціями та обмеженнями: ми робимо це, щоб підтримувати здоров'я та якість життя.

Важливо й те, як ми діємо, коли хвороба таки заскочила нас або дитину. Часто можна почути про те, що ліки мають бути гіркими і що всілякі солодкі сиропи та пахучі пігулки, хоч і містять речовини, які згубно діють на хвороботворні віруси та бактерії, не сприяють психологічному аспекту одужання через те, що є смачними. Правда є в тому, що в період хвороби дитина, як і кожен з нас, потребує ніжності та уваги, однак вона не має отримувати нічого, що б її затримувало в цій хворобі, нічого, що б їй там подобалось або було кращим, ніж у здоров'ї. Це означає, що ніжними й турботливими варто бути завжди, а пігулки й справді мають бути якщо не гіркими, то принаймні не солодкими та смачними. Це означає, що в дитячому житті не має бути жодних «хворобоутримувачів» — ані кращих іграшок, ані довших мультиків, ані солодших тортиків.

Насправді я особисто належу до тривожних мам, бо маю власну тривожну маму, а ще й бабусю, яка одного разу навіть свідомість втратила — так перелякалась через хворобу мого молодшого брата. І мені величезних зусиль коштує не дзвонити лікарям з першої ж нагоди, не летіти в лікарні та не змінювати ліки в аптеках, ще складніше — не сидіти над дитиною, не рахувати її дихання та не міряти щопівгодини температуру. Я маю тривогу, але ще я маю надію, що моя дитина буде вільнішою від такої тривоги. Саме тому своїми досягненнями я вважаю те, що сплю в іншій кімнаті, коли син хворіє; те, що ми гуляємо й навіть купаємося, коли в нього температура; те, що долаємо віруси майже без ліків і що все рідше звертаємось до лікарів. Коли мій малюк упав з велосипеда і не міг стати на розпухлу ногу, я дещо поспівчувала його болю й заспокоїла плач, а потім сказала: «Зараз ми поїдемо в лікарню. Тобі зроблять рентген — це такий спеціальний фотоапарат для кісток. Якщо кісточка зламалась, тобі накладуть гіпс, такий, з якого ми робимо формочки для розмальовування, щоб зафіксувати ногу й щоб швидко все зрослося. Якщо це просто забій — замотають ногу еластичним бинтом». Перше, про що запитав мене син після цієї тиради: «Ти що, не хвилюєшся? Чому?!» — «Немає сенсу. Ти вже впав, і ми нічого не можемо виправити. Маємо лише дізнатися, що з ногою, і допомогти їй знову забігати й застрибати якомога швидше». — «Гаразд. Тоді і я не буду». Що ж, я пишаюся нами обома.

Звісно, що Ярослава, про якого ішлося на початку, звати не Ярослав. Намагаюся описувати своїх клієнтів так, щоб ні вони, ні їхні знайомі не впізнали, про кого йдеться, інакше — беру дозвіл на згадку про них у тексті. Але саме в цьому випадку дуже хотілося б, щоб родичі впізнали себе. Родина відмовилась працювати через прохання приходити на зустрічі

спільно або хоча б на деяких сесіях бути разом з дитиною. Сказала, що без цього мені буде дуже важко допомогти, адже, що б я не робила з хлопцем, удома все ходитиме по колу і навряд чи він зможе позбутися своєї тривоги.

Здоров'я є основним показником якості життя, і підтримувати та зберігати його надважливо. Тривога за здоров'я псує життя, обмежує життєвий простір, спілкування та діяльність, не дає людині почуватися сильною та впевненою, стає на заваді й життєвим успіхам, і життєвим радощам. Тож у першу чергу як тривожна мама і вже в другу як психолог можу дати кілька простих порад. По-перше, бережіть своє здоров'я і здоров'я своєї родини за звичкою. Нехай це стане стилем життя — фізична активність, свіже повітря, здорова їжа та друзі, для яких є нормою те саме. По-друге, не діліться тривогами з тривожними людьми. Якщо маєте таких навколо себе — не говоріть з ними про хвороби; говоріть лише про радощі, досягнення і здоров'я. По-третє, виходьте з Інтернету, тільки-но натрапили на невтішний діагноз, і телефонуйте «лікарю», який «лікує», а не «врачу», який... Цікавою є, наприклад, давня китайська традиція, за якою лікарі отримували регулярну платню доти, доки їхні пацієнти були здоровими, а тільки-но ті захворювали — лікарю припиняли платити гроші.

### **Створити психологічну та фізичну безпеку**

*Оля вже звикла сидіти в своїй кімнаті, тремтіти від страху і хвилювання, затуляти вуха руками та молитися біленим стінам: «Нехай це скінчиться!» Вона пам'ятає себе десь з двох років, а отже, вже 8 років щодня вона тремтить і мріє, щоб тато не приходив додому напідпитку. І лише зрідка інакше. Буває так, що цілий тиждень тато може бути тверезим, а мама мовчазною і ще тихішою, ніж зазвичай. Тоді вечори проходять без голосного татового крику та розлючених сусідів, які гамселять по батареях. Цілий тиждень буває без сліз та без потреби залазити головою під подушку.*

*Тато ніколи не зачіпав Олю, жодного разу не підняв руки на неї чи маму. Сусіди називають його «тихим алкашем», а ще кажуть, що тато «тому і п'є, що дурну жону не б'є». Олі від цього ще страшніше. Тобто якщо тато не питиме, то він битиметься?! Оля дуже цього боїться. Не має значення, п'яний чи тверезий тато, Оля боїться вийти зі своєї кімнати, наприклад, в туалет чи на кухню. Вона чекає, щоб нікого не було в коридорі, щоб ніхто її не побачив, і тоді — шустрь, як мишеня у шпарку, у туалет. А в туалеті все треба зробити так, щоб тебе ніхто не чув, і назад, у кімнату. Їсти теж треба швидко — і до себе. У школу треба*

*збиратися швидко — і за двері. А в школі можна лишатися довго, і це щастя.*

*Оля терпіти не може ні вихідних, ні свят, ні канікул. У неї немає бабусі, до якої можна поїхати, немає друзів, у яких можна було б гратися цілий день і лишитися на ночівлю. Оля любить музику й книжки. Інколи вона так глибоко зачитується чи занурюється у світ звуків, що не чує початок сварок, а потім... на неї наче грім з неба падають мамині прокльони та татова лайка.*

*Оля не вміє постояти за себе, не може втиснутись в повну маршрутку, вона ніколи не запитає, чому їй несправедливо занизили оцінку, і мовчки віддере жуйку, яку пульнув їй у волосся котрийсь шибеник. Оля майже ніколи не дивиться в очі ні вчителям, ні друзям, а ще вона підхоплюється від кожного голосного слова, яке, як їй здається, було кинуте на її адресу.*

Про те, що дітей не можна кривдити ані словом, ані фізично, сказано та написано дуже багато. Мої колеги детально обґрунтовують причини, а також описують негативні наслідки фізичного покарання і словесного приниження для дитячої психіки та подальшого розвитку малюків. Так само небезпечно демонструвати насильницьку поведінку в присутності дітей. Спробую не стільки вдаватись у деталі «чому це погано» та «які наслідки», скільки проілюструвати окремі процеси, що відбуваються в нервовій системі дітлахів, які повсякчас зазнають биття, образ або є свідками скривдження.

Основні, озвучені психологами причини заборони на насилля зводяться до трьох простих тез. По-перше, насильницька поведінка заразна: діти, яких б'ють та кривдять, а також діти — свідки домашнього насилля схильні наслідувати агресію та демонструвати її у взаєминах з ровесниками та іншими дорослими. По-друге, насилля — це завжди приниження та знецінення: діти, які зазнають кривд з боку дорослих і однолітків, мають проблемами з самооцінкою та вірою в себе. По-третє, насилля руйнує стосунки й порушує відчуття безпеки в них: діти, які повсякчас перебувають у небезпеці скривдження, не довіряють своїм близьким, не вміють будувати та підтримувати стосунки. Що ховається за цими морально-психологічними наслідками насильства та чи має агресивність фізіологічну природу?

В одному з експериментів Альберта Бандури, відомого дослідника людської агресії, 3—5-річним дітям з дитячого садочка при Стенфордському університеті показували, як дорослі знущуються з великої м'якої ляльки Бобо, схожої на людину. Ляльку били в різні місця, штовхали, сідали верхи, трусили та кидали об стіну. Це робилося безпосередньо в присутності дітей, демонструвалося на відео, а також у мультику, де головний герой, кіт Герман, знущався з такої ж ляльки. Потому дітей лишали в кімнаті, повній

іграшок, серед яких була і лялька Бобо. Упевнена, що ви вже здогадалися: діти повторювали все, що бачили. Найагресивніше поводитись ті, хто безпосередньо спостерігав за діями дорослих, але й ті, хто дивився мультки чи відео, також повторювали те, що бачили. Більше того, удома діти продовжували поводитись агресивніше, ніж зазвичай, а якщо їх різко зупиняли чи прикрикували на них, відсахувались в очікуванні удару.

На початку 90-х років в нейрофізіології відбулося революційне відкриття: італійські вчені знайшли в головному мозку людини особливі клітини — дзеркальні нейрони, які активуються не лише тоді, коли людина щось робить, а й тоді, коли спостерігає за іншими, їхньою поведінкою та емоціями. Ці нейрони ніби віддзеркалюють те, що відбувається, і дають нам пережити нехай і не в повній мірі, але те саме, що й інші люди. Якщо ми бачимо, як хтось обпікся, ми так само відсмикнемо руку і навіть можемо відчувати біль; сльози на обличчі іншої людини викличуть сум; тривога — занепокоєння; а усмішка — радість. Саме дзеркальні нейрони відповідають за те, що малюки так швидко опановують світ та стають такими схожими за своїми реакціями та поведінкою на близьких дорослих. Наявністю цих клітин пояснюють, наприклад, і феномен «чоловічої вагітності» (коли чоловіки вагітних дружин набирають вагу та відчувають ранкову нудоту, з їхніх грудей може навіть з'являтися виділення, схожі на молозиво). Усі три основні аргументи «чому не можна кривдити дітей» також гарно пояснюються діяльністю цих нервових клітин, і всі вони відображені в експерименті Альберта Бандури.

Отже, по-перше, діти наслідують усе, що бачать та чують навколо себе. Буває, що це викликає замилювання, адже бачити, яким схожим на нас росте малюк, — справжнє задоволення, чути свої слова та вирази з його вуст, помічати власну посмішку на його обличчі, впізнавати свою ходу. Але дзеркальні нейрони не роблять різниці між хорошим та поганим. І ми можемо побачити як щось шляхетне, засвоєне від близьких дорослих, так і уздріти інше в поведінці своїх дітей. Злість, роздратування, агресія на дитячому обличчі та в позі, кинуте на нашу адресу «дурний!», якась в'їдлива фраза чи образливе слівце можуть здатися дуже знайомими, а інколи настільки, ніби заглядаєш у дзеркало.

Варто пам'ятати, що спочатку світ творить маленьку людину і лише пізніше вона набуває сил перетворювати світ. Наслідування є головним механізмом дитячого розвитку. Наче губки, діти всотують в себе наші емоції, слова та реакції і, віддзеркалюючи їх, вертають нам, наче м'ячик у пінг-понгу. Відома англійська мудрість про те, що не варто витратити сили на виховання дітей, оскільки вони все одно будуть схожими на батьків, має серйозну нейрофізіологічну основу. При цьому маємо пам'ятати, що, крім

нас, батьків, наших дітей оточують й інші люди. Чим більше дитина контактує з якоюсь людиною, тим активніше працює наслідування. Тому треба ставитися до оточення наших малюків так само, як ми ставимося до добору продуктів у їхній раціон: намагатися наситити корисними людьми, такими, які вміють тримати себе в руках, спокійно спілкуватися, не демонструють агресії та не спрямовують її у бік дитини. Потреба в безпеці задовольняється взаємодією з безпечними людьми. На жаль, так само як з продуктами, ми не завжди маємо можливість повного контролю над процесом. І тут спрацьовує інше правило — правило альтернативи: якщо неможливо забрати щось негативне з дитячого життя, то варто додати туди більше позитивного, більше теплих та надійних людей. Отже, будьте уважні щодо того, хто оточує ваших дітей та що демонструє їм для наслідування. Залучайте в їхнє життя безпечних людей та, звісно, будьте уважні до себе.

Маємо знати, що людська нервова система доволі пластична, вона може змінюватися, вибудовуючи нові нейронні мережі, ті системи імпульсів, які регулюють наші почуття, думки та вчинки. Саме тому ми можемо навчитися новому, зокрема контролювати гнів і позбавлятися шкідливих звичок — це дуже обнадіює. Але, з іншого боку, ті самі нейронні мережі, які вже побудовані, дуже стійкі. І чим довше дитина наслідує чийось деструктивну поведінку, тим важче їй буде відмовитися від неї та замінити на нову. Це ніби найжджена дорога, на яку автоматично прямує водій, не зменшуючи швидкості. Але я маю ще одну гарну новину: будувати нові нейронні мережі в дитинстві набагато легше, ніж в дорослішому віці. Пластичність нервової системи, активний нейрогенез (виникнення нових нервових клітинок) і гарні приклади дій та слів — основні інструменти в наших руках.

По-друге, коли діти засвоюють насилля як поведінку, вони разом з тим засвоюють і емоції, які транслює агресор. Дзеркальні нейрони працюють не лише на відбиття дій, але й емоцій. Переконана, що ви помічали, як почуття відбиваються на дитячих личках, коли вони, наприклад, дивляться кіно. Діти буквально переживають усе те саме, що й герої. А коли ви засмучені або, навпаки, у захваті? Діти, навіть не маючи власних причин, теж можуть розплакаться чи розреготатися від непідробної радості. Так само і спостерігаючи за тим, як хтось використовує силу, принижує іншого, кидається прізвиськами, діти засвоюють не лише його поведінку, але й той емоційний коктейль, який супроводжує її. Саме так, вони можуть навчитись отримувати задоволення, завдаючи болю, знецінюючи та ображаючи інших. Діти, схильні до демонстрації власної сили, зазвичай мають не лише болючий досвід, у якому їх принижували та ображали. Згадайте шибеників, які наводять страх на всю школу та околиці. Можливо, ви самі потерпали від

таких. На їхніх обличчях, коли вони дражняться, прозиваються, відбирають бутерброди, речі чи навіть кишенькові гроші, коли вони штурхають та б'ють, радість. В їхню кров виприскується адреналін, вони відчують драйв, запал, завзяття. Вони мають й інший досвід — радості від домінування. І цей досвід змушує їх робити боляче слабшим. Пригадуйте: найгірший хазяїн — це звільнений раб? Діти, які зазнають насилля в родині, на жаль, мають лише умовне звільнення. Доки вони вимушені жити з кривдниками під одним дахом — це такі собі короткі відпустки в школу та на вулицю, де вони часто змінюють ролі та самі стають агресорами. Коли ж підростають, то звільнитися їм не дають пам'ять про пережитий біль та досвід отримання позитивних емоцій від скривдження інших людей.

По-третє, зрозуміло, що діти бачать не лише кривдника, а й жертву, емоції якої також стають їхніми, а це і тривога, і страх, і ненависть, і багато іншого. Так само наслідують і стратегії — уникати спілкування, здаватися на милість кривдника, відповідати тією самою агресією, жертвувати собою тощо. Отже, з одного боку, діти отримують у свій арсенал агресію, фізичну чи вербальну, а з іншого — способи реагувати на неї, які теж не завжди продуктивні.

Звісно, що діяльністю одних дзеркальних нейронів нейрофізіологія наших реакцій не вичерпується. Усе набагато складніше. Велике значення тут мають і гормональні викиди, і реакція мигдалеподібного тіла, яке перше реагує на стрес, змушуючи нас почуватись у небезпеці та провокуючи на напад, утечу чи заніміння. Загалом проблема будь-якого скривдження у тому, що це велике потрясіння для нервової системи — стрес, у якому порушується відчуття стабільності та безпеки. Що ж до дзеркальних нейронів, то їх можна вважати відповідальними за поширення агресії у світі, її передачу з покоління в покоління, яку можна зупинити, лише зупинивши саму агресію.

Оля, чия історія описана на початку теми, майже не бачила тата, вона переважно чула його, а от в контакті найбільше перебувала з мамою. І саме мамина поведінка є для неї зразком — мовчати, уникати з'ясування стосунків, терпіти й боятися.

В одній загалом дуже детальній і добрій рецензії на мою першу книгу з цього циклу «Виховання без нервування...» авторка висловила своє здивування тим, що я подекуди акцентую увагу на фізичному скривдженні дітей. Ось її запитання та побажання: «Хіба в нашій культурі присутня надміра фізичної сили у вихованні дитини? Можливо, у середовищі мені знайомих людей про це ніхто не оговорюється, можливо, закон щодо фізичної сили робить свій вплив на свідомість, але я б дуже хотіла, щоб ці

слова зникли в клієнтській свідомості та з наступного видання книжки». Цей відгук змусив мене замислитись і самій переглянути текст.

Авторка рецензії має цілковиту рацію. Через свій фах я зустрічаюсь зі скривдженими дітьми та дорослими, які мали такий досвід у дитинстві, а ще з батьками, які через втому та особисті проблеми зриваються час від часу. І правда в тому, що я теж хотіла б зупинити скривдження, передусім через причину його заразності. Нехай дзеркальні нейрони працюють на відбиття радості, замилювання, гордості, віри в себе та інших. І, можливо, це звучатиме трохи патетично, але, створюючи психологічну та фізичну безпеку для наших дітей, ми убезпечуємо не більше не менше — цілий світ.

Нещодавно мала невеличку дискусію зі своїм другом-непсихологом. Він переконував мене в тому, що люди не змінюються, а якщо таке і відбувається, то це катастрофа, яка може призвести навіть до того, що людина може втратити глузд. «Я як був хуліганом, так і лишився! Просто підріс трохи!» — наводив він свої аргументи. Я знаю його з дитинства, як і його старшого брата, як і їхнього тата, який вибігав у двір з закачаними рукавами з'ясовувати стосунки з кривдниками своїх синів. Пам'ятаю всіх трьох з симетричними синцями різної форми та розміру, просто бачу, як йдуть з якихось розборів додому — биті та задоволені, що побили інших. Мій друг і зараз може бути різким і запальним, але зараз він тато дівчинки та чоловік дуже спокійної, я б сказала, медитативної жінки. Вони мають свій будинок, і щоранку їх можна бачити крізь вікна або у садку за йогою. Власне, я просто запитала його: «Коли ти останній раз бився?» «Ну-у-у, до весілля, напевне...» А от його тато буквально вчора гнав камінцями з двору випадкового безхатченка.

### ***Як зміцнити дитячу самоцінність***

Психологічну потребу в безумовній любові ще називають потребою в любові, яка не дає оцінок, і прийнятті. Ідеться про те, що батьки люблять та приймають свою дитину без жодних умов, оцінок або вимог стати кращою — лише за фактом її існування. Діти, чия потреба в безумовній любові задоволена, ростуть з глибокою вірою в те, що вони є хорошими, любленими, вартими любові та поваги. У дитинстві та дорослості вони не мають витрачати сил на те, щоб заслужити любов чи довести комусь свою кращість. Вони просто живуть, насолоджуються життям та дарують безумовну любов іншим. А ще вони є впевненими в собі та міцно стоять на ногах, адже в них за плечима незмінна батьківська любов. Піклуватися про потребу в безумовній любові означає любити дитину без надлишкових

очікувань і вимог, любити в будь-якому емоційному стані та за будь-якої поведінки, а ще дозволяти бути собою і вміти бачити сильні сторони.

Не знаю, чи є щось важче, ніж постійно недооцінювати себе, вважати недостатньо розумним, добрим, красивим; повсякчас перейматись тим, чи вартий ти любові та поваги з боку інших, і страждати від власної недосконалості. Не знаю, чи є щось виснажливіше, ніж намагатися заслужити все це чемною поведінкою, високими оцінками, гарною роботою, ідеальним порядком, постійним вдосконаленням свого тіла й підкресленням краси.

Світ, у якому я не маю впевненості у власній цінності й прийнятності, — ніби будинок без фундаменту, який постійно потребує додаткового зміцнення, аби не впасти та не зруйнуватись. Людина без стійкої впевненості у власній цінності та без самосприйняття так само потребує укріплень — це запевнення, компліменти, посади, грамоти, дипломи, високі оцінки, достойні зарплати. Звісно, це приємно кожному з нас, це додає сил та допомагає твердіше стояти на землі. Однак, якщо всі ці підсилювачі цінності забрати в людини, яка впевнена в собі, вона, звісно, засмутиться, однак зможе оговтатись і йти далі. Що ж відбудеться з невпевненою в собі людиною, яка не вірить, що достойна любові та поваги, якщо її перестануть хвалити, ставити за приклад та присуджувати перші місця? Вона впаде, як той будинок без міцного фундаменту, впаде — в апатію, депресію, тривогу, алкоголь, наркотики тощо.

Батьки можуть задарувати дитину книжками, можуть відкрити перед нею захопливий світ подорожей, записати в найцікавіші гуртки, віддати у найпрестижніші школи та найняти найкрутіших репетиторів для того, щоб допомогти стати впевненою й успішною зараз та в майбутньому. Вони можуть платити їй гроші за кожен високу оцінку, можуть заохочувати подарунками за гарно складений іспит, можуть додавати години в Інтернеті за вивчені іноземні слова. Батьки можуть перевернути світ заради успіху своєї дитини. Усе це добре, але марно, якщо вони не зроблять найголовнішого — не навчать дитину цінувати та приймати себе різну — успішну й таку, що зазнала поразки; сильну й таку, що не може втримати сліз; бездоганну й таку, що робить помилки.

Найчастіше батьків дивує та збурює те, що дітям можна й треба дозволяти слабкості, а ще те, що в слабкостях дітей потрібно розраджувати та жаліти, а не докоряти й змушувати зібратися. «Саме так вирощують слабаків!» — це те, що я зазвичай чую після того, як кажу щось подібне батькам на консультаціях чи виступах. Насправді для того, щоб виростити слабака, достатньо змушувати бути сильним та забороняти будь-які слабкості.

Будь-яка система підготовки психотерапевтів передбачає, що вони мають оволодіти навичками піклування про себе, своє психічне здоров'я та добробут. Іншими словами, вони мають навчитися любити себе, а ще дозволяти собі бути неідеальними та робити помилки. Вони мають вміти планувати свій графік так, щоб відпочивати і не перевтомлюватися; мають зупиняти роботу не тоді, коли вона ідеально зроблена, а коли вона достатньо хороша; мають передавати значну частину відповідальності за успіх в роботі клієнту, який також має добряче працювати; а ще мають визнавати, що вони не компетентні у всьому і не можуть вирішити всіх проблем, що вони люди зі своїми слабкостями. Лише тоді вони не згорять в роботі і зможуть допомогти іншим. Чи реально це для людини, яка потребує постійного підкріплення своєї цінності похвалою та визнанням? Звісно ні.

Знати, що я та інші варті любові просто так, без жодних умов; вірити, що людські особливості є не слабкостями, а лише фактором до зростання; бачити сильні сторони в собі та кожному; бути впевненим, що помилки виправляються, а люди здатні змінюватися на краще — психологія зовсім не слабака, а людини, здатної цінувати себе та інших. Потреба в безумовній любові є тією психологічною потребою, задоволення якої в дитинстві закладає фундамент щасливої дорослості. Якщо я маю глибоку й непорушну впевненість у тому, що я хороша, варта любові людина, навіть коли результати моєї праці далекі від досконалості, навіть коли я схибив чи помилився, — це означає, що я можу все полагодити й рухатися далі.

### ***Любити без надлишкових очікувань та вимог***

*Марічка — справжня улюблениця всієї родини. Тато, мама, бабусі, дідусі, тітки та дядьки тішаються не натішаються. Мила, чемна, розумна. Рахує, читає, вчить англійську й трохи польську. Танцює, співає, ходить у дитячу модельну агенцію, де її обрали «Міні-міс року». І це все лише в п'ять з невеличким хвостиком рочків! До всього Марічка надслухняна дитина. Їй не треба двічі повторювати «не стрибай» або нагадувати заправити своє ліжко. Вона сама складає іграшки та миє взуття після прогулянки. А ще вона слухняно спить удень і, навіть якщо вже прокинулася, не вставатиме з ліжечка, доки її не покличуть, щоб нікому не заважати.*

*Марічка навіть якимось у відрядження з татом їздила і, доки тато вирішував справи та був на нарадах, тихо сиділа малювала під наглядом тамтешньої секретарки. Нікого не зачіпала, клопоту не створювала, навіть пити попросила вже тоді, коли дуже захотілося. Вона була такою*

чемною та непомітною, що тато ледь не забув, з ким приїхав; вертався за дочкою вже від авто, у якому побачив дитяче крісло, згадавши, що був не сам.

Маріччин тато вважає себе генієм виховання і на підтвердження цього всім демонструє свою чудо-дитину. Він пишається, що й пальцем дитину жодного разу не чіпав і крику в їхній родині не існує. Дієва метода полягає в тому, що кожен успіх чи досягнення Марічки святкується, наче велика подія. Перше написане слово святкували у «Макдоналдсі», перша вивчена англійською пісенька заслужила на власний торт. Те, що дочка була такою слухняною в тому відрядженні, а загалом і татів недогляд відзначили купівлею планшета. На планшеті, до речі, тільки корисні мультики та жодних ігор, окрім розвивальних. І звісно, усе інакше, якщо дитина проитрафілася. Ні-ні, її ніхто не зачіпає і навіть не сварить. З нею просто не розмовляють доти, доки тато не вважатиме, що урок засвоєний. Найдовше мовчанка тривала п'ять днів, і весь той час ані сльози, ані благання, ані клятви в тому, що винна не вона, а Мітя, який задирався, не допомогли — тато не вимовив ані слова і мамі заборонив, а ще й бабуся скільки не дзвонила, до телефону так і не покликали. А трапилось те, що дівчинка принесла з садочка розірваний наплічник та зізналась, що не пам'ятає, де загубила свою ляльку Монстер-хай, куплену за якесь чергове досягнення. Жодної іграшки чи іншої забави вона не отримує просто так.

Загалом, я не люблю слова «самооцінка». Хоча це, напевно, одне з найпопулярніших психологічних понять, яке вживають чи не в кожній книжці про особистісний розвиток. Є тести самооцінки, тренінги самооцінки та програми саморозвитку самооцінки. Що не так у цьому слові? Власне, друга частина слова, та, що «оцінка». Оцінка — це щось пов'язане з визначенням ціни, якості, придатності до чогось або відповідності чомусь. Будь-яка оцінка передбачає порівняння себе з кимось та отримання результату такого порівняння — ярличок типу «придатний», «найвищої якості» або «другий сорт».

Я часто згадую в своїх книгах і статтях про те, що, на жаль, більшість з нас замість тієї самої «самооцінки» мають «мамо-оцінку», «вчителько-оцінку» або ще чийось оцінку замість власної. Так от, навіть якщо це справді самооцінка і людина здатна без огляду на чийось думку встановити власну ціну, не певна, що це є дуже добре. Багато хто пише про адекватну або, наприклад, занижену чи навіть адекватно завищену самооцінку. Усе це також відкидає до сприйняття себе наче якогось товару, продукту, який може продаватись за завищену, занижену чи реальну ціну. Знову ж таки, ідеться про те, що чиясь самооцінка правильна, а чиясь ні, виникають алюзії до

лінійки, ростоміра, ваг чи інших інструментів, якими можна виміряти чи зважити щось там в людині.

Втішає те, що в наших школах поступово відходять від оцінювання дітей та їхніх знань з метою порівняння одне з одним. Міністерським розпорядженням заборонено ставити оцінки дітям у першому класі, готується впровадження в школи компетентного підходу. Дітям, за європейським прикладом, показуватимуть не лише чого конкретно вони навчилися (рахувати до десяти та складати двозначні числа) та що ще треба підтягнути (множення на два), а й для чого ці навички їм в житті знадобляться (купувати продукти, планувати бюджет). Для цього, знову ж таки, не ставитимуть двійок, а лише визначатимуть рівень розвитку навички та даватимуть завдання, щоб її натренувати, наприклад сходити до крамниці або допомогти батькам розпланувати купівлю різдвяних подарунків. Власне, якщо ми говоримо про навички, про компетентність дитини в майбутньому житті, то потреба в будь-яких оцінках відпадає. Ідеться не про те, добре чи погано я щось роблю в порівнянні з іншими, а про те, чи потрібна мені ця навичка, чи вдається мені це робити й чого я ще маю навчитись, щоб мені це вдалося.

Не певна, що наші звиклі до оцінок шкільні вчителі всі й відразу зможуть перебудувати свою свідомість і викинути з неї шкалу «незадовільно / відмінно», розтягнуту до дванадцяти балів. Не певна, що вони відразу припинять міряти дітей цими балами та порівнювати їх між собою. Також не певна, що вони з легкістю позбавляться прагнення підтягнути всіх до потрібного рівня і навчатися цінувати дітей без оцінок. Думаю, що допомогти їм в цьому зможуть правила, які прийнято в європейських школах (не порівнювати дітей з іншими; давати завдання, які дитина здатна розв'язати; указувати на сильні сторони й фактори зростання), а також наша батьківська підтримка та приклад того, як ми вдома відмовляємося від оцінок.

На цих сторінках я б хотіла не стільки сперечатися про зміст поняття, бо воно теж має право на існування, скільки запропонувати інше — самоцінність. Власне самоцінність як відчуття своєї цінності, важливості, унікальності та неповторності ми маємо розвинути в наших дітлахах. І різниця між тим, оцінюємо ми їх чи цінуємо, є величезною.

Усе частіше я чую від батьків те, що вони не змушують дітей робити домашніх завдань понад силу, що не сварять за шкільні проколи, що разом з ними розмірковують, які предмети, навички та знання знадобляться, а якими можна знехтувати заради спорту чи дозвілля. Стикаюсь з тим, що батьки помічають дитячі якості (наполегливість, чуйність, доброту) та вчинки (допоміг по дому, підтримав друга, не здався). А ще бачу, як

батьки без усіляких традиційних причин, на кшталт гарної оцінки, обіймають, цілують дітей, радіють їхній присутності в своєму житті.

Кілька тижнів тому в «Ютубі» я наштовхнулась на відео, у якому вчитель, який опікується дітьми з особливими потребами, ділиться тим, яке диво з його класом зробила проста річ: щодня він починав урок з того, що дякував кожному учню за те, що він є, називав, за що він особливо вдячний цій дитині сьогодні (що слухав; що допоміг зібрати речі; що підтримав однокласника; що посміхнувся...) та потискав руку. За тиждень діти почали більше спілкуватися, взаємодіяти між собою, а ще помічати успіхи одне одного та підбадьорювати у невдачах. Вони навчилися саме цього — відчувати свою цінність та бачити цінність інших.

Що ми робимо з дітьми, коли показуємо їм свою любов лише у випадках, коли вони гарно поведуться, слухаються, приносять високі бали, перемагають на конкурсах або не заважають нам робити наші дорослі справи? Що відбувається в дитячій свідомості, якщо добре ставлення, подарунки та любов стають тим, що необхідно заслужувати? «Ти не заслужив!» — класична фраза, яку, певно, чув кожен із нас і, на жаль, чують наші діти. Не заслужив цукерки, поцілунку, подарунка, казки на ніч, обіймів і найстрашніше — прощення. Намагання заслужити любов та увагу є тривожним дзвіночком про те, що дитина отримує умовну любов, любов, яка існує лише за певних умов.

Власне, жити в світі, у якому ти маєш відповідати очікуванням інших, складно не лише тому, що ти змушений підлаштовуватися під ці очікування, ламати свою природу, нехтувати власними бажаннями або робити те, до чого не відчуваєш схильності. Проблема в тому, що відповідати всім очікуванням просто неможливо. Рано чи пізно ти зробиш щось таке неочікуване іншими, через що тебе не зрозуміють, не сприймуть, розчаруються. Власне, якщо тебе люблять тоді, коли ти відповідаєш певним вимогам, то ти повсякчас ризикуєш втратити цю любов. Діти, чиї батьки пов'язують прояви своєї любові з гарною поведінкою, оцінками, прибраною кімнатою, чемністю, ніколи не можуть бути впевнені, що ця любов не вичерпається, не скінчиться.

Одна моя клієнтка, дочка шкільного директора та вчительки, мала тривожний розлад. Вона, сама інтерн-хірург, часто відмовлялася від пацієнтів, особливо коли випадок здавався їй надто серйозним. Це ламало кар'єру, викликало нерозуміння серед колег, могло спричинити проблеми з працевлаштуванням та потребу в повній зміні професії. Що ж їй не дозволяло оперувати? Вона, відмінниця в школі й університеті, випускниця з найвищим рейтингом, боялася припуститися помилки, бо в ній могли розчаруватися всі — і колеги, і начальник, але найстрашніше те, що

могли розчаруватися батьки, які своє життя поклали на те, щоб дати їй якісну освіту. Вона завжди жила у світі, де нею пишалися за те, що вона відмінниця. Але життя не школа та не університет, у роботі хірурга і відповідальність, і ризик, а отже, і величезна можливість схибити.

Маленька Марічка впевнена, що її люблять лише тоді, коли вона радує своїми успіхами, не створює проблем своєю присутністю, тішить батьківську самооцінку своїми досягненнями. У всіх інших випадках дівчинку карають тим, що її не помічають, вона ніби перестає існувати для свого тата, щезає. Я певна, що і мама, і тато (ми багато говорили з ними про це) люблять свою дочку просто так, без жодних умов, тією справжньою безумовною любов'ю, яка зароджується в нас разом з новим життям та укріплюється, коли ми вперше дивимося на новонароджене диво. Батьки люблять, але горезвісна виховна методика не дає їм показати свою любов. Отже, Марічка не знає її і не вірить в неї. В її світі любов — це те, що треба заслужити — віршиком, чемністю, прибраним ліжком, покірним питтям гірких пігулок... Чи може вона відчувати свою цінність? Навряд чи. З самооцінкою в неї, можливо, буде все гаразд, адже не кожна дитина знає і вміє стільки, скільки вона, а от з самооцінністю і самосприйняттям — проблеми. Я попросила батьків поміркувати над тим, що буде з їхньою ідеальною дочкою в майбутньому, коли вона не впорається з чимось або не отримає найвищих балів за щось? Що буде, якщо хтось надасть перевагу не їй? Що трапиться, якщо вона не отримає кращу роботу, не стане лікарем, юристом, менеджером року? З чим вона стикнеться, якщо всі її зусилля не матимуть очікуваного результату?

Про Марічку, взагалі-то, я дізналася від бабусі, яка і розказала мені історію про те, як їй чи не тиждень забороняли спілкуватися з онукою, та пожалілась, що її хвилює тривожність маленької, те, як вона переживає перед усіма концертами, відкритими заняттями. Бабуся ніяк не могла зрозуміти, чому маленька переймається тим, як подарувати їй чи дідусю власноруч виліплений чи намальований подарунок. Усе сумно й просто: вона не відчуває себе цінною, бо її цінність залежить від того, чи відповідає вона, її вчинки та вироби очікуванням дорослих.

А тепер про найскладніше: як цінувати дітей та одне одного? Це мистецтво, яке дуже легко розвивається та переймається. Підкреслюйте досягнення, вказуйте на добрі вчинки, дякуйте за турботу та ніжність, радійте усмішкам, доторкам, спільно проведеному часу, грі; а ще — цінують зусилля і наміри, а не результат. Дайте зрозуміти і відчути дитині, що ви любите її не тому, що вона робить щось хороше (це ви, звісно, також цінуєте, вдячні і горді), а просто тому, що вона ваша дитина і є у вашому житті. Виявляйте свою любов завжди, а не за якоюсь хитромудрою

методикою — і усе вдасться. Ну і, звісно, покарання має існувати для того, щоб допомогти виправити помилку, а зовсім не для того, щоб дитина почувалася покараною та нелюбленою.

### *Любити незручною та вередливою*

*Теодор — хлопчик-ураган, хлопчик-катастрофа, хлопчик-вибух, хлопчик — велика шкода. Він — Петрик П'яточкин помножений на сто. Чи не всі зламані іграшки, подерті книжки, перекинута постіль і биті тарілки його справа. Кожен малюк у групі знає, що таке попасти Тео під гарячу руку. Декількох дітей батьки просто перевели в інші групи та навіть у інший дитсадок — від Тео подалі. Виховательки тихо, але неприховано радіють, коли на цю дитину нападає якийсь вірус і вона бодай на тиждень не влаштовує в групі рейвах.*

*Для мами ж синові хвороби — суцільний жах. Здоровий — він у садку, і це хоч якийсь порятунок проміжками від вихідних до свят. До того ж здорового у вихідні його можна відправити гуляти у двір, завезти до бабусі або до сестри, у якої свій будинок і власних ураганів двійко. Тео ж, у якого температура або щось болить, — це катастрофа, помножена на два. Жодні процедури не відбуваються без крику та пручань. Звичайний аналіз крові з пальчика останнього разу призвів до битих пробірок, спроб утримати дитину з боку кількох медсестер і санітарки та зрештою до відмови брати аналіз «у цієї скаженої дитини».*

*Теодорові наступного року вже сім, і час думати про школу. Але і вихователі, і психолог, і методист із завідувачем натякають, що це не зовсім реально. Мовляв, Тео ні уроків не висидить, ні з дітьми не знайде спільної мови, ні матеріалу не опанує. У садочку ж його також особливо тримати ніхто не збирається. Мама в розпачі. Теодор пізня і в ранньому віці дуже хвороблива дитина. До цього року він був переважно з бабусею й тіткою (мама багато працює, бо ж одна виховує сина). І що ж виходить?! З центру раннього розвитку, куди хлопчика водили на підготовку до школи, його попросили через місяць, у садочку бачити не вельми раді, у школі — теж ніби не чекають.*

*Мама Теодора б'є різкою, бо як ще його виховувати? Вона впевнена, що це незмінна біблійна заповідь, і не може збагнути, чому син такий неможливий. А ще Теодор часто чує, що він «кара господня», «випробування за всі гріхи», а ще він знає, що «краще б його ніколи не було».*

*Усі діти вередують. Бодай трохи, бодай інколи. Якщо раптом ваша дитина ніколи не тупнула ніжкою; жодного разу не сказала «ні»; ніколи*

не розкидала іграшок; не сперечалася або в будь-який інший спосіб не проявляла незгоду та протест, то або ви батьки ще дуже маленької дитини, або уважно прочитайте розділ вище. Адже прояви негативних емоцій так само природні для нас, як і радісних; ба більше, бути неслухняним у певному віці — природніше, ніж навпаки.

У психотерапії однією з гострих тем є тема дозволу на емоції та пов'язану з ними поведінку. Ідеться про те, що в багатьох родинах існують заборони на вираження певних емоцій і демонстрацію певної поведінки. Проблема в тому, що й такі емоції, і та поведінка переважно є нормальними та природними, і, забороняючи їх, ми змушуємо дітей почуватися якимись не такими, неправильними, нехорошими, недоладними. Так, малюк не може не журитися за загубленою іграшкою, а ми йому: «Як не соромно за такою дрібницею плакати!» Підліток не може хотіти їхати до бабусі в село, коли вдома у дворі купа друзів і забав; він не може не відстоювати своє право лишитися, не може не сперечатися, а ми: «Як же ти таке безсовісне вирости, одні гульки на думці!» Діти не можуть не опиратися надмірній кількості домашніх завдань, за якими світу не видно, а ми: «І в кого ти таке ледащо?!»

Що чує та сприймає дитина, коли їй забороняють проявляти те, що вона не в змозі не показувати, ще й демонструють неприйняття, відмовляють у любові? Вона чує, що вона якась недоладна, не така, як треба, не варта цього самого прийняття й любові. Вона не може не відчувати та не показувати своїх емоцій, але прагне бути хорошою для батьків, відповідати їхнім очікуванням. Вона переживає внутрішній конфлікт.

Діти вередують переважно тоді, коли їх охоплюють негативні емоції. Тоді, коли їм сумно, прикро, страшно, коли вони зневірені в собі, коли мають проблеми у навчанні або в спілкуванні з вчителями чи ровесниками, у час, коли переживають нерозділене кохання, переймаються зовнішністю, страждають через неможливість мати щось, що є у інших дітей, коли не впевнені у власних здібностях, коли не вдалося чогось досягти чи комусь сподобатися. Найприкріше те, що батьки відмовляють у любові якраз в ці періоди, у час, коли діти найбільше цієї любові потребують. Неприйнятна для дорослих поведінка в усіх цих випадках є не навмисним проявом вередливої натури, а лише симптомом дитячого болю, зойком про допомогу.

На жаль, замість того, щоб розрадити, обійняти, бути поруч, ми засуджуємо, замість того, щоб прийняти малюка з усім його болем, ми забороняємо перейматися ним, замість того, щоб показати: «Я люблю тебе в радості й горі», ми демонструємо розчарування. Власне, ми лишаємо дитину наодинці з її проблемами, переживаннями та прикрощами. Що далі? Далі діти поведуться ще гірше, бо до переживань, пов'язаних із

негараздами, додаються злість та образа, спрямовані на тих, хто мав підтримати, але не зробив цього, — на нас, дорослих.

Цікаво, що заборони на погану поведінку та негативні емоції існують не просто в родинях, а й у культурах у цілому. Із такого, що на поверхні, — це заборона на плач для чоловіків, пов'язана зі стереотипами чоловічої сили та мужності. Маленькі хлопчики, які ллють сльози через биті колінця або скривджені почуття, повсякчас чують: «Як тобі не соромно», «Плачеш як дівчинка», «Розвісив нюні»... Ще одна культурна заборона, характерна, наприклад, для заходу України, — пряма заборона на вередування, неслух дорослих та, загалом, нечемність. Ця заборона не просто живе у висловах та заохоченнях на кшталт «будь слухняним та чемним», «будеш чемним — візьмемо в гості», вона ритуалізована: святий Миколай приносить подарунки лише чемним дітям, нечемним — різочки. Так, львівські ринки та крамнички в переддень свята заповнені різочками — кольоровими, оздобленими, прикрашеними блискітками, але різочками.

Цього року мій п'ятирічний син дуже погано спав проти ночі на Миколая, переймався, що той принесе різочку, навіть плакав, адже він не завжди буває чемним і знає про це. Наші завіряння не допомагали, дитя тривожилося й не могло заснути. Він не вірив у те, що Миколай любить усіх дітей і прощає їм дрібні вередульства; не приймав аргументів, що всі діти час від часу вередують, але вони все одно хороші та люблені; навіть коли я зізналася, що теж бувала нечемною, але все одно отримувала подарунки, не повірив. Довелося згадувати його хороші справи та вчинки останнього часу: дав можливість виспатись зранку, піклувався, коли в мене болів живіт, говорив приємності та цілував перед сном, допомагав нести пакет з магазину та вішати білизну, прибирав в кімнаті, переніс гілку з дороги, яка заважала пройти... Лише тоді, переконавшись, що він і справді хороший та чемний, заснув.

Із моєю дитиною відбулося те саме, що й з Теодором, героєм цієї теми: вони обидва відчували, що їх не люблять, якщо вони не відповідають певним вимогам. І якщо мій син Богдан, незважаючи на весь свій досвід, досвід бути любленим, навіть коли нечемний, все одно переймався і страждав, то що тоді відбувається в душі Тео, який повсякчас відчувається невгодним — поганим, нечемним, неприйнятним? Так, Тео живе в дуже суперечливому світі. З одного боку, якщо він слухняний та не створює проблем і прикрощів, його просто не помічають, адже мама втомлена та заклопотана, а у тітки та бабусі, крім нього, ще двійко дітей-онуків. Саме тому епізоди затишшя для дорослих в його родині є винятковою можливістю передихнути та перепочити. У цей час ніхто не думає сказати Теодорові «молодець» або «пишаюсь тобою», бо сил говорити особливо й немає. Коли ж хлопчик таки

отримує увагу, то це переважно зітхання, окрики, тужні примовляння та різки. Виходить, що маленький Тео або не зауважений, або караний. У нього просто немає досвіду бути ні любленим, ні прийнятим.

Відомий жарт про те, що ми любимо дітей, коли вони сплять, насправді дуже гіркий. Адже він про те, як важко проявляти любов і терплячість до активної, невгамовної, подекуди впертої істоти, від якої купа запитань і незручностей. Наш ритм життя, необхідність важко й багато працювати, аби задовольнити потреби родини, мінімум ресурсів у повсякденному житті призводять до того, що вдома ми прагнемо тиші та спокою, а діти — це щось зовсім протилежне. На жаль, вони мало знають про наші нічні цілунки у їхні сонні чола. Вони потребують любові, прийняття та визнання своєї цінності тоді, коли можуть це відчутти. Батьки часто жаліються, що втрачають доступ до своїх дітей-підлітків, що ті закриваються у кімнатах і геть нічим не діляться. Що ж, вони ж просто роблять те, про що їх просили все дитинство до того: «Не заважай!», «Дай доробити справи!», «Іди пограйся в свою кімнату!», «Можеш помовчати хоч хвилину?!» Вони — діти, яких любили, коли ті сплять.

Якось моя колега прийшла на роботу розчулена тим, що її син-першокласник сказав: «Мамо, я люблю тебе, навіть коли ти кричиш!» Вона сама часто говорила йому подібне, пояснювала, що й коли він вередує, і коли не слухається, і коли відмовляється вчасно засинати, і коли засиджується за ноутбуком, вона все одно любить його. Їй може не подобатися те, що він робить або як поводить себе, але його, свого синочка, вона любить завжди. Мені дуже близька ця історія, адже вона про те, що ми маємо прищепити своїм дітям, — глибоку впевненість у тому, що ми любимо їх завжди і будь-якими. Нам можуть не подобатись їхні вчинки, нас можуть засмучувати їхні шкільні оцінки, ми можемо не погоджуватися з тим, що вони їдять або вдягають, ми навіть можемо дратуватись чи підвищувати голос, але любимо своїх дітей завжди.

Я попросила Теодорову маму робити кілька простих речей. Перше — щоденно цілувати й обіймати сина зранку (будити поцілунком) та ввечері, перед сном. Робити це обов'язково щодня, незважаючи на витівки та збитки. Друге — забути про «божу кару» та інше на його адресу і сварити лише вчинки, не зачіпаючи особистість хлопчика, і тим більше забути будь-які бідкання про недоречність його існування — дитина має бути певна, що їй раді в цьому світі. Третє — хоча б раз на тиждень робити щось разом: гуляти, малювати, стрибати... бодай щось, щоб творило спільний простір і давало відчуття бути разом.

Поміркуємо над тим, як все ж таки реагувати на неприйнятну дитячу поведінку в той спосіб, щоб не зашкодити реалізації потреби в безумовній

любові та прийнятті. Адже діти вередують і роблять багато такого, що виходить за межі дозволеного, вони можуть не лише плакати, а й проявляти агресію, ображати інших, битися, псувати речі. Почнемо з трьох китів, на яких тримається любов до вередунів, — зрозуміти, прийняти та допомогти. Перше — завжди й всюди ми маємо виходити з презумпції наявності вагомої причини для поганої поведінки. Ідеться про те, що будь-яка поведінка дитини має причину й про цю причину ми маємо дізнатися — розпитати, вгадати, випитати в друзів чи вчителів. Головне — зрозуміти, хто або що викликав негативні реакції дитини. Друге — прийняти дитину з усім її негативом. У схематерапії, одному з сучасних психотерапевтичних підходів, є техніка, яка має назву «вентиляція злості». Психотерапевтів учать, що працювати з людиною, яка має негативні емоції й відповідно поводить себе, неможливо, а тому перше, що має зробити психотерапевт, — допомогти цій людині звільнитися від негативу, при цьому не сприймати його на свою адресу, а спокійно вислухати всі претензії та скарги, не відкидаючи людини. Так само і ми маємо прийняти малюка з усім його вередульством, бо якщо не зробимо цього, заборонимо, то негативні емоції лише накопичяться, а можливість контакту зникне. Третє — допомогти: втішити та показати спосіб, у який проблему можна розв'язати, а ще навчити переживати неприємності більш конструктивно, навчити, зокрема, і безпечному прояву почуттів.

Головний рецепт, про який я вже згадувала і, певно, згадаю ще не раз, — навчити дітей говорити про свої проблеми, перетворювати негативні почуття на слова. Біль, виражений словами, м'якшає, проблема, виражена у словах, видається менш гострою й такою, що має вирішення.

Одне з надважливих батьківських завдань — любити дітей вередливими й незручними. А святий Миколай нехай нікому й ніколи не приносить різочок батьківськими руками, бо це розхитує віру в себе, дорослих та безумовну любов!

### ***Дозволяти бути собою та бачити сильні сторони***

*Лесі дванадцять, і вона тиха та непримітна і поведінкою, і одягом. Учителі, перевіряючи присутність дітей у класі, не раз ставили дівчинці «енку», адже Лесин голос ледве чути. Рядок проти її імені в журналі поплямований коректором, адже повсякчас необхідно замальовувати поставлені «енки» після того, як хтось з однокласників вигукне: «Є вона, є!»*

Навчається Леся непогано. Загалом вона вчить і читає, напевно, більше, ніж усі діти з її класу разом, але ніколи не підносить руку, коли запитують: «Хто знає?» Якщо ж її запитують прямо, то, звісно, встає і відповідає, але та відповідь зазвичай така тиха й непримітна, що її або недочують, або не зрозуміють і поставлять щось невизначене між «вісім» та «десять». Класний керівник так і говорить дівчинці: «Упевнена, що ти знаєш більше ніж на “сім”, але ж як почути?» — і ставить те саме більше. Кращі ж шкільні оцінки Леся здобуває в письмових роботах і тішиться тому. Усі знають, що вона любить контрольні, і навіть задрять їй.

Загалом дівчинка часто ніяковіє та не любить впадати комусь у вічі — ні в школі з вчителями та друзями, ні вдома з родичами, ні в гостях, ні в магазинах... Їй завжди важко давалися домашні віршики на стільцях та виступи в дітсадочку та на шкільних концертах. Найкраще для неї то супермаркети — приглядаєш, що хочеш, береш з полиці, набираєш візочок та йдеши собі до каси. Касирка все просканує й подекуди й слова не мовить — краса, нема запитань, на які треба відповідати, і самій нічого просити та розпитувати не треба.

Мама, тато, рідні — усі не втомлюються повторювати, що такою в нашому світі не вижити! Де наполегливість, нахабність, де вміння відстояти своє?! «Як же ж ти, бідненька?» — поплакує час від часу Лесина бабуся. Тато ж вирішив розібратись з усім по-своєму та записав дочку на карате: «Щоб могла і за себе постояти, і в лоба, коли треба, дати». Гіршого покарання для Лесі годі й придумати. Вона загалом любить бути в гурті. Наприклад, з подружками, з якими виплітає диво-прикраси та іграшки з гумових резинок. А тут все інакше — різкі команди, ката, спаринги, стойки, удари. Леся взагалі не розуміє, навіщо це треба? Її ж ніхто ніколи не чіпає, навіть хлопці-розбишаки. Можуть, звісно, щось образливе кинути, але не більше, ніж до усіх. Вона ж ніколи в очі не стрибає, ще й списувати завжди без проблем дозволяє. Леся на карате як гусеня серед маленьких курчат, не знає, куди себе подіти в тому кімоно, — її перевели в молодшу групу, бо не може виконати програму своєї.

«Ти маєш змінитися, інакше не виживеш! — товкмачить їй тато, наполягаючи на продовженні занять. — Такою ти нікому не потрібна!» А ще він викинув усі резинки, і станок, на якому вона плела, і гачки, і навіть наплетені браслети.

Ми завжди прагнемо кращого для своїх дітей. Намагаємося забезпечити їх здоровим харчуванням, якісним одягом, достойною освітою. Обираємо для них книжки, фільми, спортивні гуртки, центри розвитку, санаторії, школи, репетиторів. Ми відчуваємося відповідальними за їхнє майбутнє,

життєвий успіх та добробут. Ми піклуємося про них і подекуди не знаємо міри.

Хіба можна перебрати з прагненням кращого для власної дитини? Психологи невесело жартують про «заподіяння добра». Це про те, що між прагнути кращого й змушувати до цього кращого насправді є відчутна різниця. Це про межу, біля якої вибір кращого для дитини перетворюється на вибір замість дитини або ще гірше — вибір всупереч бажанням, прагненням, а подекуди і всупереч самій природі дитини. Як далеко ми, батьки, можемо зайти у прагненні кращого для своїх дітей, не порушуючи їх потреб бути собою, бути аутентичними та прийнятими?

Я інколи на зустрічах з батьками прошу кожного пригадати випадок з власного дитинства, коли їхні батьки хотіли кращого, чого вони самі дітьми ніяк не могли збагнути. Прикладів є безліч. Чи не кожен віднаходить згадку, як йому забороняли водити дружбу з кимось не таким, їсти солодке, носити коротке, змушували ходити на скрипку, зубрити математику, копати грядки на городі, носити шапку, вступати до конкретного вишу... Цікаво те, що здебільшого теперішні батьки розуміють та виправдовують власних: «Я тоді не розумів, що професійний спорт — це шлях в інваліди!», «Якби не тато, я закинула б математику, а який з мене тоді бухгалтер?!», «Завдяки батькам я порядна мати порядної родини і в пелені нікого не принесла...» Що ж, я дякую батькам і їхнім батькам також і прошу поміркувати саме над межею та мірою, для чого розповідаю, наприклад, таку історію.

Якось одна моя клієнтка розказала на сесії про свій особливо щасливий день, день, у якому вона зробила дві речі. По-перше, пішла в меблеву компанію, яка на кілька тижнів прострочила їй доставку замовленого комода, без жодних сварок і особистих образ пояснила менеджеру, що вона відчуває через таку ситуацію, наскільки їй неприємно та прикро, що замість правди й пояснень вона отримує «завтраки» і що вона готова зрозуміти причини затримки і хотіла б їх знати. По-друге, вона придбала вішак і сама склала його — двічі прочитала інструкцію і спокійно та без поспіху скрутила-приладнала всі деталі. Її день зробили зовсім не меблевий менеджер та вішак, а дві прості речі, які вона собі дозволила і які, прагнучи кращого, їй забороняли батьки, — «розводити рюмси» та «лазити черепахою». Повсякчас їй докоряли за те, що вона не може постояти за себе, показували приклади, сварили за те, що називали скигленням, а ще — підганяли: «Чого телишся?», «Не спи — швидше».

Цю історію я розповіла й Лесиним батькам. «То що, нехай так і лишається ні рибою ні м'ясом?» — запитав тато, а мама поклала свою долоню йому на руку, стишуючи. Я його чудово розумію, бо теж хочу, щоб мій син міг відстояти свою думку, заявити про свої потреби та взяти верх

в конфлікті. Але також хочу, щоб він знайшов свій зручний саме для нього спосіб відстоювати, заявляти та брати верх. Адже всього цього й справді можна досягти в різний спосіб — і наполегливістю, і перемовинами, і силою, і хитрістю, і поступливістю. Думаю, що Леся також дасть собі раду (зрештою, вона вже це робить) і з друзями, і з шкільними оцінками, і з усім іншим. Усе, що треба, — допомогти знайти її спосіб і вже в ньому щось посилювати та вдосконалювати, саме в тому способі спілкування та взаємодії, який пасує її природі. «Ніхто не йде проти чиєїсь природи. Я ж її ні до чого не змушую, — ображено сказав мені Лесин тато. — Просто хочу, щоб вона виросла щасливою». Що ж, змушувати до щастя — це так побатьківськи. Звісно, ми хочемо дітям щастя і, зважаючи на власний досвід та помилки, пропонуємо свої рішення та своє уявлення про це щастя і, якщо воно не відповідає дитячому, засмучуємось, дратуємось та наполягаємо на своєму, посилаючись на досвід, якого в нас, звісно, більше.

Поміркуємо, чи можна зробити щасливою, припустимо, сором'язливу дитину, пропонуючи їй роль класної старости, або дитину, яка потребує часу для міркувань, відповідати швидко й не зволікаючи, або вимагаючи від реактивної і непосидючої дитини переписувати книжні сторінки? Запитаєте, як же тоді розвивати здібності, допомогти набути необхідних навичок, посилювати певні сторони? Я б сказала — природовідповідно. Пропонуйте сором'язливим завдання, які додадуть їм впевненості, а не змусять ніяковіти, — наприклад, доручіть відповідальність за маленьку конкретну ділянку роботи. Дозволяйте неквапливим думати і давайте час на рішення, план та дію, а головне — на підготовку, щоб вони почувалися впевнено, коли треба діяти негайно. Створіть для швидких і активних простір, у якому уважність пов'язана зі швидкістю, а не речами, які виключають одна одну. Колись на семінарі відомої танцетерапевта Сьюзі Торторі я зробила для себе відкриття: гіперактивних дітей доволі легко навчити управлінню емоціями й поведінкою, якщо слідувати за їхньою природою, а не проти неї. Сьюзі брала барабан і пропонувала малюкам рухатися в його ритмі швидко-швидко та зупинятися, коли той замовкає. Спочатку вона вибивала ритм сама, а потім пропонувала це робити малюкам. За певний час непосидючі малюки навчилися не лише зупиняти себе після швидкого руку, але й змогли керувати темпом, змінювати біг на ходу та знову на біг. Але найголовніше: малюки почувалися прийнятими з усією своєю імпульсивністю та рухливістю, і, чи не вперше в їхньому житті, ніхто не вимагав: «Будь уважним, повільним, сядь!» Їм дозволяли рухатися, бігати, а до всього ще й керувати процесом.

Дітям же дуже важливо бути прийнятими такими, які вони є, з усіма їхніми особливостями та невідповідністю нашим очікуванням. Власне, лише

так вони зможуть знайти та побудувати своє, а не наше щастя.

Якось я натрапила на психологічну книжку, у якій була ціла глава під назвою «Визначення сильних та слабких сторін вашої дитини». Я зацікавилася, хоча мене трохи й напружила назва, яка наводила на думку, що дитина — наче шафа, яку можна роздивитися з різних боків. Прочитала цю книжку — і видалила її зі своєї електронної бібліотеки. Чого вартували тільки назви розділів: «Як виглядає ваша дитина порівняно з іншими?», «Чи є у вас схема аналізу сильних та слабких сторін дитини?», «Чи маєте ви план виправлення слабких сторін дитини?» До всього книга містила ще й «Оціночну шкалу сильних та слабких сторін вашої дитини». Остаточного добила мене частина під назвою «Робота над слабкими сторонами вашої дитини», у якій було чітко зазначено, що слабкими є ті сторони дитини, які найбільше дратують батьків. Що ж, усе, що нас дратує в наших дітях, є нашими слабкими сторонами. Діти ж з усіх боків чудові, а з деяких — особливі. І ці особливі сторони потребують особливого підходу — уваги та обережності.

Наведу трохи дослідницьких даних. Ще за радянських часів, у які відповідність вимогам та розвиток сильних сторін були дуже важливими, проводили цілу низку досліджень щодо того, чи можуть люди з несприятливими особливостями нервової системи досягти успіху в певних професіях. Ну, наприклад, чи може збудлива людина працювати ювеліром? Стовпи психологічної науки того часу, зокрема Борис Теплов, Євгеній Клімов і Володимир Небиліцин, довели, що за будь-якого типу нервової діяльності людина може мати значні досягнення й бути успішною в різних професіях. Відмінності будуть лише в тому, наскільки легко їй даватиметься опанування діяльністю та як вона почуватиметься під час її виконання. Зрозуміло, що ювеліру-холерику буде важче, ніж флегматику, він муситиме більше контролювати себе, час від часу потребуватиме відпочинку та переключення, можливо, матиме триваліші перерви на обід чи каву і працюватиме трохи довше над виробом, ніж його колега з більш стійкою нервовою системою. При цьому наш швидкий ювелір матиме й низку переваг, зокрема, саме завдяки особливостям своєї нервової системи йому можуть спасти на думку випадкові асоціації, які наштовхнуть на рідкісне оздоблення прикраси. Загалом дослідники довели, що є дуже мало професій, які потребують від людей якихось специфічних особливостей і є недоступними для інших. Таких професій всього два відсотки від усієї кількості, і належить до них, наприклад, така рідкісна, як дегустатор парфумів.

Особисто я, як мама маленького хлопчика, побачила межу між тим, коли я просто радила корисніше та краще своєму синові та коли заступила

на територію, порушуючи його потреби в автентичності, потреби бути собою, у такому нашому нещодавньому діалозі: «Богдасику! Не бери сумку, вона незручна, візьми наплічник — так краще!» — «Я не хочу твого “краще”, мамо!»

Межа батьківського прагнення кращого для власних дітей там, де ризикує з'явитись заборона на автентичність, заборона бути собою та вимога до кардинальних змін, фактично вимога до насилля над власною природою. І звісно, ми можемо стимулювати дитину займатися музикою чи математикою, шукати шляхи, у які це б приносило їй задоволення та радість. Це може бути і корисно, і добре, так само як і тепла шапка взимку. Навряд чи варто змушувати до скрипальства завзятого футболіста, до точних наук — юного поета, а от щодо шапки — тут, звісно, без варіантів, єдине що — краще придбати таку, яку схочеться носити без жодного насильства над собою. Щодо того, чи можуть бути футболісти скрипалями, теж не все так однозначно, бо одне іншому може не заважати і не суперечити. Ідеться швидше про чутливість до сильних дитячих сторін та їхню підтримку. Не варто пропонувати, змушувати та вимагати того, що геть не йде, не приймається, завдає сильного дискомфорту та викликає опір.

### *Як укріпити віру в свої можливості*

Задоволення психологічних потреб в компетентності та самостійності стимулює дітей вірити у власні сили, формує в них переконання, що з будь-якою проблемою вони можуть впоратись, а будь-яка діяльність їм до снаги. Діти, чий батьки заохочували їхню самостійність, дозволяли пробувати нове, експериментувати, помилятися та виправляти помилки, вміють цінувати свої досягнення, готові до прийняття й втілення автономних рішень, а ще не приймають поразок та не складають рук від безсилля, оскільки мають переконання, що все можна виправити та здолати. Компетентними та самостійними почуваються діти, яким дозволяють приймати власні рішення та реалізовувати їх, діти, які мають відчуття «мені це вдалось», діти, які мають досвід успішного вирішення проблем та власних досягнень.

Віра в себе складається з досвіду самостійності та компетентності, вона починається з маленьких успіхів, спирається на вміння долати перешкоди й виправляти помилки та підживлюється підтримкою з боку важливих осіб. Звісно, це лише базовий рецепт і до нього можна додавати і додавати інгредієнти, однак основні складові лишаються незмінними. Для того аби бути впевненим у собі, вірити у власні сили та вільно йти до мети, діти

і дорослі мають почувати себе самостійними та компетентними в тому, що вони роблять.

У межах однієї з відомих психологічних теорій — теорії самодетермінації Едварда Десі та Річарда Райєна — доводиться, що людина здатна реалізувати себе передусім тоді, коли є самодетермінованою, такою, що має можливість робити вибір, сама визначати напрямок свого руху, вирішує, що та як робити, контролює процес, сама приймає рішення і реалізовує їх. Десі та Райєн зі своїми колегами провели безліч експериментів, у яких порівнювали людей за тим, є чи немає в них можливості бути самодетермінованими. Вчені зі своїми колегами вивчали студентів, які можуть і не можуть самостійно приймати рішення щодо відвідування занять; досліджували працівників, які мають та не мають можливості вільно розподіляти свій робочий час і обирати послідовність завдань; проводили тести з дітлахами, яким давали й обмежували можливість вибору іграшок, часу для гри та іншого. У кожному випадку більше задоволення від діяльності та вищу мотивацію цієї діяльності мають люди, які можуть самі контролювати процес та мають вибір.

Якщо розкласти слово «самодетермінація» на дві кореневі частини, то зі змістом першої все зрозуміло: ідеться про те, що людина сама, без примусу чи вказівки, обирає, робити щось чи ні. Друга з латини перекладається як «межі, визначення, причина». Разом ідеться про те, що людина може сама встановлювати собі межі, визначати напрямок руху, бути причиною свого життя та діяльності. Можливо це лише тоді, коли в дитинстві були створені умови для такого самоспричинення, умови для розвитку свободи вибору.

На жаль, багато хто з нас і досі не довіряє собі у прийнятті життєво важливих рішень, оскільки завжди звик орієнтуватися на думку інших — мудріших, досвіченіших, тих, хто краще знає й більше вміє. Те саме і в конкретній діяльності та оцінці її результатів. Сумно бачити, як діти, а згодом і дорослі не можуть визначити, наскільки добрим є те, що вони зробили, без сторонньої оцінки. І так само як малюк тягне щойно сконструйований будинок, щоб почути, що він чудовий, дорослий не здатен визначити сам, чи є гарною намальована ним картина, чи є цікавим написаний текст, красивою — обрана сукня. Про це мають сказати інші, і тільки тоді виникне відчуття, що я роблю щось гарне, достойне, цінне, що роблю це правильно і що я — молодець. Те, про що я пишу зараз, має назву «відчуття компетентності» — переконання щодо того, що я роблю щось правильно, цілком задовільно, розумію, що роблю, і можу сам оцінити і процес, і результат.

Абсолютно нормальним є те, що інші люди оцінюють результати нашої діяльності, висловлюють свою думку, хвалять або роблять зауваження. Інакше нам нема звідки взяти ті самі критерії для оцінки чи визначення якості. Проблема подекуди в тому, що ця функція так і закріплюється за іншими, не передається в дитячі, а потім і дорослі руки, не переростає в самодетермінацію та компетентність. Останнє слово також має в своєму складі «само», бо перекладається з латини як обізнаність людини в чомусь, її знання та досвід. Ідеться про власний досвід і самообізнаність. Так от, на жаль, дехто з нас, виростаючи, так і не вірить у те, що він може сам приймати рішення, визначати доцільність своїх дій і оцінювати результат.

Власне ще одна річ, через яку дорослі вкрай необхідні дітям, — це навчити їх бути самостійними, компетентними, дати їм відчуття успіху та поцінування їхніх досягнень. Іншими словами, ми маємо показати як, пояснити, чому саме так, і відійти вбік, щоб не заважати. За кожної невдачі наша задача не бігти все робити замість милого чада, але й не стояти в очікуванні, доки здолає сам. Цей цикл може бути довгим, однак колись ми побачимо, як дитина, помилившись, оговтується, заспокоює себе, дістає нових навичок і знову йде до мети. Власне, тоді можна бути певним: вона не втратить віри в свої можливості, бо самостійна та знає, як набути компетентності в тому, що робить.

### **Стимулювати самостійність**

*Ромчиків тато часто жартує, що хотів би помінятися з сином місцями. Бо в того немає жодних проблем. Не треба думати, що їсти, що надягати, якими іграшками гратися, коли гуляти. Адже всі і все роблять за нього. Навіть мультик і той обирають, щоб був цікавим та корисним. А ще тато щиро дивується, що Ромчик пручається цьому. «Насолоджуйся, дурнику! — каже він малому. — Скоро будеш, як я, лише мріяти, щоб хтось щось зробив за тебе. А ні, усе сам!»*

*Ромі сім, і він не розуміє, чому не може сам обирати мультики і чому йому так заздрить тато. Хлопчик хоче малювати не пастеллю (яка більше придатна для дитячої руки), а маркерами, до того ж не малювати (бо це розвиває художній смак), а розмальовувати та просто креслити. Він хоче на футбол з другом зі школи, а не на танці (які є корисними для хребта та постави), хоче читати комікси, а не слухати, як мама читає книжки (у яких є добрий приклад для наслідування). Хоче лягати спати, коли забажає, а не о дев'ятій (бо так забезпечується 10-годинний сон), хоче*

*ходити до школи в кросівках, а не в ортопедичних туфлях (які запобігають плоскостопості).*

*Батьки довго терпіли Ромчикове «не хочу» і «не буду», мама намагалася все пояснювати й переконувати, але тато не витримав такої впертості та закрив сина в кімнаті на кілька годин, щоб знав, чого хотіти. Після цього Рома втік. Сам тролейбусом доїхав до бабусиної сестри на інший кінець міста, набрехав, що його побили, і попросив не казати, що він тут. Тітка, звісно ж, не витримала і зателефонувала. Ромчика в той же вечір забрали додому. Мама плакала, а тато знову почав виказувати своє нерозуміння синовій поведінки і розповідати про свої мрії помінятися з ним місцями. Як покарати за цей вчинок Рому, батьки так і не придумали, тож вирішили показати психологу.*

Весь текст у дужках у цій історії — це пояснення мами, чому саме вона змушує сина до його «не хочу» та чому він власне має хотіти. Ми знову прийшли до традиційного «батьки знають, як краще» та «хотіти шкідливо». Однак річ у тім, що самостійність, а тим більше самодетермінація як здатність самому спричинювати своє життя, починається з хотіння та з дозволу мати те, що хочеш, або хоча б з дозволу хотіти.

Отже, як допомогти дитині стати самостійною та навіщо це потрібно вже в період, коли діти ще малюки та можуть наробити помилок цією самою самостійністю? Про кризу трьох років як кризу самостійності пишуть та говорять багато. Найперше її пов'язують з розвитком свідомості, усвідомленням власного «Я» та власних бажань. Потім згадують про кризу шести як адаптацію до шкільних вимог, потім про підліткову кризу як конфлікт між дитинством і дорослістю. Чому ж власне кризи? Чому не можна усвідомити власне «Я», пристосуватися до нових вимог чи перейти у дорослість спокійно та без проблем?

Кризю як таку створюємо для дітлахів саме ми, дорослі, своїм наполегливим прагненням зробити як краще, швидше та правильніше для дитини, з цією самою дитиною особливо не рахуючись. Спостерігаючи за власним сином, за своїми маленькими клієнтами та розпитуючи їхніх мам, я зауважила дві цікаві речі: по-перше, стрибкам у розвитку самостійності завжди передують своєрідні кризи — вередульста, неслухняність, протести, відмови слухатись та ігнорування прохань; по-друге, те, як батьки та інші дорослі поводять себе з дітьми в кризовий період, як реагують на неслух та які стратегії взаємодії пропонують, так чи інакше впливає на зміст цього самого «стрибка у розвитку», на навички, що розвиваються в дітей, на зміст їхніх міркувань, на їхнє ставлення до себе та інших. Справа в тому, що діти повсякчас стикаються з потребами самостійного вирішення все нових і нових задач. Це може бути що завгодно: лишитися в садочку, відстояти

право на пізні засинання, залишитися вдома, навчитися збирати речі до школи, протистояти кривдникам і багато-багато іншого. Достатніх навичок та ефективних стратегій вистачає не завжди, а ми, дорослі, натомість завжди маємо й пропонуємо готові варіанти (часто ці варіанти є, як кажуть, без варіантів). Дитина ж прагне зробити все сама, і саме тому приходять «кризи». Дитина протестує, ігнорує, вимагає, кричить, використовує всі способи вирішення проблеми. Наша задача — набратися сил і терпіння... і запропонувати способи дій, які, по-перше, не утискають самостійності, а по-друге, є прийнятними для всіх.

Вікові ж кризи є такими гострими, бо пов'язані з цілою купою навичок самостійності, які треба опанувати в певному віці. У такий спосіб кожна криза — це намагання відстояти свою територію, вибороти своє право на самостійність у дорослих, які знають, як правильно та краще. Звісно, більшість наших рішень є вірними, однак з дітьми їх краще реалізовувати з огляду на поради, які пишуть на сторінках жіночих журналів у рубриках «Як утримати чоловіка». Дитина має бути переконана, що рішення належить їй, що це саме вона захотіла щось зробити, з'їсти, кудись піти, щось вивчити, причому чим далі, тим менше батьківської волі має бути в цих рішеннях.

Загалом щоразу ми маємо справу з так званими кризами хотіння. Діти хочуть чогось, чого не можуть досягти, бо ми їм не даємо такої можливості. У три — вдягати шкарпетки п'ятками догори, у шість — бігати на перервах до сьомого поту, у п'ятнадцять — цілуватися під дверима до опівночі. Власне, є родини, у яких кризи не минають, і, як не дивно, це добре. Це свідчить про те, що дитина не здається в своїх намаганнях звільнитися від пильного батьківського ока та міцних рук.

Загалом, може бути кілька кризових сценаріїв. Перший, найкращий, у якому батьки, збагнувши, що від дитячої самостійності нікуди не дінешся, здаються і дозволяють пробувати. І це не має бути все і відразу, спочатку хоча б шкарпетки. Тоді дитина, переконавшись, що на її самодетермінацію ніхто не зазіхає, та відвоювавши право ходити догори дригом, заспокоюється до наступних заборон. Мудрість батьківської поведінки в тому, що, по-перше, є дозвіл на самостійність, а по-друге, дозвіл на самостійне виправлення наслідків самостійності, який породжує компетентність. Одна справа вибороти право робити щось самому, інша — дістати навичок робити це якісно та виправляти помилки.

Другий сценарій, найпоширеніший, — це коли дорослі час від часу зазіхають на дитячу самостійність, боротьба триває постійно і з перемінним успіхом і часто виходить далеко за межі дитинства, коли батьки продовжують контролювати дорослих дітей. Тут, власне, є досвід вибореної

самостійності, але вона доволі хитка. Адже, ледь перечепишся, відразу настрикуєшся на «Я ж казала!» і «Треба було слухатися!» та почувашся незграбним, не дуже розумним і зовсім некомпетентним. Тож часто діти, які ростуть в таких умовах, приймають для себе рішення не напружуватися, аби не почуватися винними після невдач, вони втрачають віру в свої сили, перестають пробувати нове й звужують простір самодетермінації лише до добре знаних, передбачуваних та схвалюваних речей. Це ніби й добре, бо стабільно, але це гальмує творчість, звужує життєві межі та сильно розхитує віру в те, що після падіння можна піднятися та рухатися далі.

Найгірший сценарій, коли повітря самостійності перекривається зовсім. І гіперопіка та гіперконтроль як прагнення все і завжди вирішувати за дитину їй на благо ніколи благом не обертаються. Батьки Ромчика, героя цієї теми, на жаль, ризикують піти саме цим шляхом. Мама — наполегливо й непереможно прагнучи кращого, кориснішого, розвивального; тато — підігруючи жартами та здійснюючи виховний тиск на дитячі пручання. Ромчик бореться, і це добре. Мій висновок про те, що з дитиною все гаразд, з одного боку, заспокоїв, а з іншого — здивував батьків. Мама таки пішла на компроміс, і в хлопця до постелі додалися маркери (хоча й водяні), йому купили розмальовки (хоча і антистрес), дозволили ходити на футбол (лише раз на тиждень) та самому читати комікси (кілька сторінок перед справжніми книжками). Однак Ромчик так і не виборює право лягати пізніше та щоденно ходити в кросівках, але я вірю в нього.

Загалом стимулювати самостійність можна в різний спосіб. Зокрема, важливо не забороняти спроб робити будь-що, що не несе шкоди дитині та оточенню. Наприклад, чому не можна лягати о десятій, замість дев'ятої, якщо цю годину дитина все одно не спить, а розмірковує над несправедливістю раннього вкладання? Чому не можна говорити видуманою мовою, ходити задом наперед, вдягатись по-своєму, нехай і безглуздо, лишитись на ніч у друга, заплести афрокосички? Тому що нам, дорослим, це не подобається, здається недоречним, дивним, неправильним? Не думаю, що це достатня причина, щоб заблокувати прагнення до самодетермінації, відбити бажання бути причиною свого життя, управляти ним та, зрештою, вірити в себе.

Звісно, якщо щось із чадових прагнень може істотно зашкодити йому самому або завдати непоправної шкоди іншим, то діяти треба інакше. Але і тут головний принцип не заборона, а дозвіл з пошуком шляхів уникнення збитків. Напевно, у всіх нас є історія про кидання бомбочок з водою, зроблених з розірваних повітряних кульок або пакетиків, на голови перехожим — жах! Але ж як класно вони летять! А як лопаються! От чому б не влаштувати гру в прицільне потрапляння в намальовану крейдою мішень,

звісно, після того, як вибачення постраждалим будуть принесені, а ризики усвідомлені.

Варто радіти й усіляко підтримувати, якщо дитина прагне робити сама щось неігрове, пов'язане з побутом, працею чи навчанням — зав'язувати шнурки, мити посуд,пилососити, долучитись до ремонту авто, допомогти розпланувати сімейний бюджет. Звісно, ми, дорослі, усе це зробимо і швидше, і краще, і взагалі, це не дитячі справи, але це стимулює самостійність, дозволяє відчутти себе важливим, повірити в те, що я теж можу як мама, тато, як дорослий.

Радість і коли дитина починає сама планувати свій день, час на відпочинок та навчання, вирішувати, коли повернеться з прогулянки чи робитиме уроки. Вони це можуть! Треба показати, пояснити, дати відчутти на собі, що, наприклад, означає перегуляти, не встигнути із завданнями й отримати двійку. А потім запропонувати вихід, а ще краще знайти його разом, обговорити, скільки варто гуляти, а скільки вчитися, щоб усе було збалансовано. І дозволити контролювати це самому, лише інколи, за потребою, підстраховуючи. Те саме з шкільним домашнім завданням: вони здатні робити його самостійно. Так, дослідження сіднейського професора Річарда Волкера показують, що для найменших дітлахів домашні завдання взагалі шкідливі, бо забирають час на спілкування з батьками, підмінюючи його батьківським контролем, для старших же вони корисні лише за умови самостійного їх виконання, лише тоді розвивається самоконтроль, незалежність, впевненість, відповідальність.

Ну і найвищий пілотаж — не чекати криз, а пропонувати бути самостійним, шукати приводи, створювати ситуації для цього. Тобто свідомо провокувати дітей на самодетермінацію. «Ти можеш це зробити сам! Спробуй! Спробуй ще! Я допоможу, якщо буде треба!» А от допомагати треба злегка й непомітно, так щоб дитина переживала не лише свою самостійність, а самостійність успішну. Про це буде далі, а цю тему хочу завершити маленьким нагадуванням. Згадайте вирази облич дітей, коли їм щось вдається вперше зробити самостійно — вони щасливі й натхненні, вони відчують себе маленькими богами, бо вони щось захотіли й досягли цього самостійно.

### ***Розвивати компетентність***

*Тома не любить ані малювати, ані розмальовувати, їй не подобається ліпити ні глиною, ні пластиліном, ні пластиком, який стає твердим у духовці, вона не любить вишивати картинок, їй не цікаво плести ні*

*браслети з резиночок, ні робити бісерні прикраси, ні шити лялькам сукні... Дівчинці не подобається нічого з того, що зазвичай подобається робити дев'ятирічним дівчаткам.*

*У школі Тома не має улюблених предметів. Вона ніби і вчиться, але якось кволо, мимохіть. Ходить до школи і вертається без жодних емоцій, жодного ентузіазму. А от мультики дивитись — будь-ласка, ну ще з дівчатами бавитись. Але додому їх не докличешся, лише у дворі або в когось у гостях. Взагалі для Томи це дуже типово — завітись кудись і прийти в останні хвилини дозволеного часу.*

*Бабуся дуже журилась з цього приводу, адже вдома всі умови і для навчання, і для дозвілля. Тома має власну кімнату, купу іграшок, забав та книжок. Чому її ніщо не цікавить? Бабуся говорить, що в Томи хтось вкрав інтерес до життя, і дуже боїться, що це якийсь психічний розлад, який викликає апатію. Вона думає, що онуці не вистачає якихось гормонів, і вже показувала її психіатру та ендокринологу.*

*Томина бабуся зневірилась щось змінити, а пробувала вона всього і багато. Наприклад, вона завжди сідає все робити з онукою, завжди показує, як правильно, завжди виправляє, сама бере і малює, ліпить, шие, вишиває, завжди читає інструкції і вчить Тому бути уважною та ретельною. Вона накупила книжок з малювання і замовила поштою спеціальний яскравий курс у вигляді журналів, які складаються у спільну папку. Вона опанувала Інтернет і постійно скачує звідти та роздруковує усілякі цікавинки. А ще вона завжди робить з Томою домашнє завдання й прагне, щоб зошити онуки були ідеальними. Спочатку вони все роблять на чернетках і лише потім переписують у робочі зошити. А вірші! Бабуся завжди допомагає онуці завчити вірш на пам'ять, стежить за тим, наскільки виразно та експресивно вона його декламує, завжди підправляє та показує приклад сама.*

*Як ви відчуваєтеся, коли щось не вдається? А які почуття виникають, якщо хтось загострює на цьому увагу, повсякчас демонструє, як треба було зробити, докучає порадами та нав'язує допомогу? А що відбувається з самопочуттям, коли хтось, у кого, наприклад, більше досвіду чи кращі навички, береться вас вчити, наполегливо та старанно вказуючи на всі дрібні помилки? А як вам постійне порівняння з іншими, кому вдається краще, демонстрація як прикладу їхніх робіт та постійні нагадування про те, що успіх — це наполеглива праця? Власне приблизно так і відчуваються наші діти, причому, як це не прикро, відчуваються доволі часто. Адже дорослі переважно можуть та вміють краще просто через те, що вони дорослі.*

*Ми з колегою і за сумісництвом моїм чоловіком ведемо психологічний проект, який має назву «Майстерня подружніх стосунків». Його учасники*

приходять парами й поодиноці для того, щоб навчитися краще розуміти партнера, легше вирішувати конфлікти, підтримувати одне одного та не зачіпати болючих мозолів, у тому числі й натоптаних у дитинстві. Усі ці задачі, крім іншого, передбачають і те, що учасники мають зрозуміти, що таке психологічні потреби та як їхнє задоволення чи занедбання в дитинстві відбилось у власному житті, житті партнера та спільному житті.

Цікаво, що потреба в компетентності, точніше нехтування нею з боку батьків у дитинстві, традиційно виявляється найприкрішим відкриттям для чоловічої аудиторії нашого проекту. Чи не кожен згадує, як тато не дозволяв користуватись інструментами, допомагати з ремонтом машин, будівництвом дачі, не брав з собою на роботу, а якщо брав, то забороняв наближатися до свого робочого інвентарю. Хтось найбільше в світі мріяв почистити дідусеву рушницю, хтось — скористатися татовим паяльником, комусь кортіло допомогти у столярній майстерні, ще котрийсь найбільше в світі мріяв замісити гіпс — нічого не можна було робити через те, що ще маленькі, невмілі, можуть зламати, попсувати, нашкодити. От і зараз, говорять про себе ці чоловіки, вони не завжди беруться за щось нове і складне саме тому, що над ними висить невпевненість, сто разів закарбована заборонами робити щось, що, як здавалося іншим, їм було не до снаги.

Загалом почуватись компетентним: обізнаним, досвідченим, вмілим, розумним, авторитетним в тому, що ти робиш, — наріжний камінь віри у власні сили. Компетентність дає відчуття не лише «Я молодець!», але й впевненість «Я можу!» та силу «Я впораюсь!». Відсутність компетентності забирає все це, лишаючи недооцінку себе, власних сил та можливостей. Компетентність є ключем, який відкриває двері у світ, де помилки не є вироком, а лише стартом для розвитку нових навичок. «Не кажи — не вмію, а кажи — навчуся», — говорить мій маленький син, і я вдячна його виховательці за цю мудру сентенцію.

Власне, некомпетентність ніколи не може бути остаточною, бо це лише точка для розвитку своїх можливостей та умінь, для набуття знань та навичок. Діти, які мають досвід бути компетентними та цінованими за це, з легкістю сприймають саме таку формулу і будь-що, чого вони не знають або не вміють, сприймають як можливості для подальшого розвитку, проб та експериментів. Пам'ятаєте анекдот: «Ви вмієте грати на фортепіано?» — «Не знаю, не пробував!» Така позиція не лише стимулює віру в себе — вона підтримує пізнавальний інтерес, адже розуміти, що ти чогось не вмієш і можеш цього навчитися, робить процес навчання цікавим та захопливим. Тоді як інше сприйняття ситуації, яке, наприклад, має Тома через надмірну старанність своєї бабусі, навпаки, робить дітей безініціативними та

апатичними до процесу засвоєння нового. Діти замість передчуття нових знань та навичок мають стійке відчуття невдачі та власної безталанності, безрукості, нерозумності.

Батьки, вчителі, тренери мають сприяти тому, аби ті почувались компетентними. Для початку варто радіти та підкреслювати кожне досягнення, кожну нову навичку чи вміння. І не має значення, чи ця навичка досконала та відповідає кращим класичним зразкам, головне, що вона з'явилася. Власне, найбільшим ризиком для відчуття компетентності є порівняння з іншим та прагнення відразу все виправити відповідно до зразка. Діти, яким постійно дошкуляють тим, що «У Сергія краще виходить!» або «Дивись на зразок!», постійно носять з собою щось на зразок психологічного ростоміру або ваг, які повсякчас вказують на «недоотягуєш» та «недобираєш». Дитина має відчувати не те, що вона недоотягує до інших, а те, що вона щоразу робить щось краще і краще за попередній, випереджує себе саму. Тож сприятливим для розвитку компетентності є порівняння себе з собою та відчуття розвитку і прогресу. На жаль, маленька Тома не мала такої можливості, вона завжди відчувала, що недоотягує до зразків та до того, що знає і вміє бабуся.

Також варто помічати будь-який прогрес у дитячому розвитку, називати та підкреслювати його, вказуючи на конкретні риси та деталі: «Ти намалював гарні віти у ялинки», «Твій твір цього разу дуже захопливий, таке враження, що бачиш події на власні очі», «Сьогодні на тренуванні ти був особливо наполегливим і тобі гарно вдалися стрибки». А ще треба вчити саму дитину помічати та відмічати те, що вона робить. Навичка відстежувати власний розвиток є основою компетентності. Якщо вона засвоєна, то навіть у найскладніших ситуаціях дитина бачитиме, що їй вдалося, та віритиме в себе. Недоліки та хиби вона сприйматиме як точки для зростання, ті навички, які треба покращити, знання, які необхідно поповнити.

Крім підкреслювати та вчити бачити успіхи, важливо й допомогти збагнути, що ще варто зробити для розвитку знань та навичок. І це також складова компетентності — бачити, чого не вистачає, і мати можливість знайти шлях для саморозвитку. Тут важливо накреслити план, і цей план має спиратися на думки: «Що я можу покращити та в який спосіб?», «Що можу зробити інакше?», «Які ще є варіанти?» І саме тут корисним є порівняння себе з іншими. Хочу зауважити, що порівняння загалом неможливо уникнути та, власне, і не потрібно. Ідеться не про порівняння за зразком «Ти гірший, ніж хтось», а про геть інше, його формула: «Чому я можу навчитися в іншого?» Інші люди є для нас джерелом нових стратегій, знань, способів мислення та взаємодії. Ми змінюємося, ростемо та розвиваємося саме

завдяки запозиченню, адаптації та творчій переробці того, що беремо в інших. Допомогти своїм дітям вчитись компетентності у інших — вища майстерність.

Одного разу я спостерігала ситуацію, що відбувалася на майданчику в дитсадку. Увечері дітлахів різного віку звели до чергової виховательки, яка намагалась усім знайти заняття та запропонувала дітям ходити по такій собі дерев'яній гімнастичній колоді, яка стояла на ніжках десь півметра від землі. Малюк років трьох-чотирьох із заздрістю спостерігав за старшими, які без жодної допомоги стрибали, бігли та зістрибували з цієї колоди. Передчуваючи, що йому таке не вдасться, він гірко розплакався. Вихователька підійшла до нього і, замість втішати чи журити, запитала: «Хочеш так само?» Малюк гірко кивнув і заходився ще більше. «Думаєш, не зможеш?» Тут я вже думала, що його ніколи не втішити. «Давай подивимось, що можна зробити, щоб ти зміг.» Малюк трохи стихився, а вихователька підійшла до колоди і попросила старшого хлопчика: «Покажи, як ти це робиш». За кілька хвилин всі дітлахи хто порадами, хто підштовхуванням, хто власним прикладом допомагав маленькому плаксію залізти на ту осоружну колоду. І зрештою вийшло. Спочатку підставили камінець, а потім старший показав, як правильно задирати ногу. Коли нарешті за малюком прийшла мама, він, підстрибуючи й захлинаючись від вражень, побіг до неї зі словами: «Подивись, як я можу, як дорослий!»

Важливо ще одне: ніколи не робити за малюків те, що вони можуть зробити самі, нехай не ідеально, нехай не за зразком, нехай з загубленими та попсованими деталями, але самі. Прочитаєте цей розділ і подивіться на свою шафу, чи не стоїть високо на ній «лего»-корабель, а може, модель літака, а може, порцелянова лялька — щось подароване вашій дитині та зібране, складене, причепурене (звісно, за зразком і за правилами) вами самими. Щось таке, чим вона мріє гратися, з чим хоче експериментувати, щодо чого так і тягнуться її руки та думки. У моєму дитинстві це були закриті на ключ у письмовому столі чудові акварелі, які пахкотіли гірким медом з ваніллю.

Альберт Бандура, психолог українського походження зі світовим ім'ям, провів цілу низку досліджень, на основі яких побудував свою концепцію самоефективності. Він довів, що людина, яка вірить в ефективність власних дій та чекає на успіх своєї діяльності, не така тривожна, наполегливіша, на схильна до депресії та здатна досягти значних успіхів у навчанні. А один з перших простеньких експериментів, який лежить в основі концепції, виглядав так: дітям з однаковим рівнем розвитку здібностей запропонували задачу, яку неможливо розв'язати. Дітей поділили на дві групи й одним сказали, що задача надзвичайно складна і що вони навряд чи впораються

з нею, іншим повідомили, що задача простенька і що вчитель не сумнівається в своїх підопічних. Дітлахи першої групи швидко впали в безнадію та відмовились працювати; інші ж боролися до останнього, і дехто навіть спромігся дати відповідь (помилкову, але креативну).

Повертаючись до маленької Томи, зауважу, що вона, на жаль, компетентною не почувалася. Ми працювали втрьох: я, Тома і бабуся — і виявилось, що дівчинка насправді дуже любить малювати, ліпити, вишивати, плести й шити. А найцікавіше, що сукні для ляльок їй вдаються значно краще, ніж бабусі.

### **Створювати ситуації успіху**

*Матвійко — невдаха. Хлопчик впевнений у цьому, і його важко переконати в протилежному. Він думає, що його хтось зачаклував або й того гірше — зурочив. І доказів у нього більше ніж досить. Якщо не вивчив тему — викличуть до дошки або дадуть контрольну. Якщо вивчив — захворіє вчитель і замінять урок. Якщо куплять іграшку, то буде китайською підробкою. Раптом виберуться з батьками на море — підніметься шторм, вода засмітиться, стане холодною й набереться медуз. Задумає відіспатися на вихідних — сусіди почнуть ремонт. Навіть цуцик, якого йому купили як справжнього породистого, виявився двіртер'єром та ще й пошматував бібліотечні книжки.*

*Мама вважає, що рок висить над всією їхньою родиною, але Матвійкові, звісно, дістається найбільше. Що поробиш — найменший у роду! І чого тільки не робили — яйцями катали, до цілющого джерела возили, свічки регулярно ставлять за здоров'я. Психолог — остання надія, хоч і мало віриться.*

*В їхній родині — усім не щастить. Сама мама все життя пропрацювала медсестрою-лаборантом в дитячій поліклініці. Стільки горя бачила — і діток хворих, і батьків у відчаї. Її, може, на роботі й поважають, але хіба ту повагу видно? Так, кілька разів за коштів профспілки путівки давали, інколи премії, ну і ще там усілякі можливості дітей кращим лікарям показати чи масажі зробити. Але то і не везіння зовсім — просто люди жаліють. Тато теж все життя у важкій роботі. Ніби й автомайстер, і навіть патенти на свої винаходи має, але то так — пусті забавки, щоб трохи самолюбство потішити. От і малий так само: ніби й кмітливий, і працьовитий, але не помічає його ніхто, не виділяє. Ну, може, трохи класний керівник, от на шахи радить віддати. Але яка користь з тих шахів? Гросмейстером йому все одно не стати, не з його*

*щастям, тільки мучитиметься, що інші на змагання їздять, перемагають, медалі мають.*

*Матвійкові дванадцять, і він, як звичайна дитина, вірить, що Готвардс існує, але навіть в своїх найпотемніших мріях він не припускає, що може мати здібності чарівника. Він магл, і нічого з цим не вдієш.*

Я вже трохи згадувала про дискурс, середовище значень та смислів, яке нас оточує, у якому ми ростемо, вчимося, працюємо. Звісно, різні люди створюють різний дискурс для своїх дітей. В одних сім'ях ключовим може бути послання «Ти все можеш!», в інших — «Краще перечекати, ніж боротися!», у третіх — «Успіх — це щоденна праця!», ще в одних — «Головне опинитись в потрібному місці в потрібний час!». Родини дідусів та бабусь можуть мати свій, відмінний від батьківської родини дискурс, який при цьому теж впливає на дітей. Садочок та школа з вихователями, вчителями, однокласниками творять свій дискурс; мультики, які дивиться дитина, — свій; комп'ютерні ігри, у які вона грає, — свій; спортивний тренер чи керівник танцювальної команди, — свій; подорожі, конкурси та змагання — свій. Усі ці значення, створені різними людьми, оплутують дітлахів, пропонуючи їм ті чи інші способи світосприйняття. Вони, ніби пазли, будують загальну значеннєву систему, за допомогою якої дитина сприймає світ, себе та інших, інтерпретує події. І їхній вплив буде тим сильнішим, чим значимішими для дитини є стосунки, чим довше вона включена у взаємодію з певними людьми чи якимось контентом (мультики, ігри), чим тіснішим є контакт та сильнішими емоції.

Науковці говорять, що дискурс наче текст і що люди читають цей текст, зчитуючи його значення та занурюючись у них, а ще є думка, що вийти з-під влади цього дискурсу дуже складно, бо він оточує тебе з усіх боків, засмоктує і диктує свої значення. А якщо це текст, то зрозуміло, що життя того, хто живе в любовному чи пригодницькому романі, дуже сильно відрізнятиметься від життя тих, хто живе в анекдоті або похмурій драмі.

Джордж Келлі, автор теорії особистісних конструктів, був впевнений, що зрозуміти іншу людину можна, лише вдягнувши на себе, наче другу шкіру, її систему конструктів, тих значень, які конструюють її світ. Тож, щоб зрозуміти дитину, треба збагнути дискурс, у якому вона живе, зануритись, пірнути в нього. І скажу чесно, інколи мені буває моторошно від цього. От розмовляєш з батьками котрогось маленького клієнта і чуєш: «Нічого путнього з нього не вийде!», «Руки з одного місця ростуть!», «Про що не попросиш — усе повз вуха!», «Таке враження, що в роддомі підкинули!». Як подумаю, які саме значення я маю вдягнути на себе, у які конструкти зануритись, щоб збагнути світ цієї дитини...

Власне, Матвійко, герой історії на початку цієї теми, живе у дискурсі невдач. Він не вірить в успіх, бо в нього не вірить його мама, він не вчиться помічати ні досягнення, ні удачі, бо їх не помічають батьки, його світ перетворюється на звичайний попри всі закони розвитку дитячої свідомості. Хоча ні, він все ще вірить у фантазії, казки та міфи, наприклад в «зачаклували» або «зурочили». Вірить, бо не знає про силу дискурсу і не може пояснити ті нещастя, які переслідують його родину інакше.

Надважливим завданням батьків є створювати ситуації успіху для дітей і тим самим будувати дискурс успіху, досягнень, віри в себе та свої можливості. Діти мають жити в добрих казках та романах, історіях, у яких герої вірять в свої сили, досягають успіху та змінюють світ на краще. І найцікавіше, що написати такі історії життя цілком і повністю батькам до снаги.

Найперше — помічаємо успіхи. Щоденність кожної дитини сповнена досягнень, перемог, здобутків, але нам, дорослим, подекуди вони здаються маленькими, навіть крихітними, через що ми не помічаємо їх або не надаємо їм значення. Ну справді, що означає для дорослого величезна жуйкова булька, або власноруч защепнутий гудзик, або перша рима про любов... Дещо ми не помічаємо через те, що переросли своїх дітей, а от дещо, — навпаки, через те, що діти обігнали нас. Так, нещодавно я мала розмову з 14-річною дочкою своєї подруги, яка ділилась, що пише спеціальні програми для розв'язання різних математичних задач на сайті, ім'я якого я, звісно, не запам'ятала. Прагнучи показати власну обізнаність, я, замість того щоб похвалити чи сказати, що сама такого не вмію і дивуюсь її здібностям, сказала щось на кшталт: «Це ж можна зробити формулами в екселі...» На що дівчинка зітхнула й відповіла: «Ні, це інше, але довго пояснювати...» Інший приклад: один мій 15-річний клієнт (батьки вважають його замкненим та інфантильним, переживають, що хлопець нічого не вміє і нічим не цікавиться) розказав і показав, як отримати доступ до глибокого Інтернету, невидимих сайтів, прихованих від більшості користувачів.

Крім зауважувати дитячі досягнення, важливо ще й радіти їм, пишатись, адже це маленькі кроки у великому зростанні. Ця радість має бути не тихою, а гордість — мовчазною. Варто вільно висловлювати своє захоплення, демонструвати захват, хвалити, підкреслювати, давати відчутти успіх. Одна моя доросла клієнтка, маючи гарну освіту, пошану колег і авторитет серед клієнтів, вважала себе невдахою та переймалась, що не робить в житті нічого цінного чи вартісного. Історія її дитинства повна батьківської любові та підтримки, однак в ній нічого немає про успіхи та радість від досягнень. Дорослі завжди були з нею поряд в невдачах, жаліли, співчували, навіть плакали разом та зітхали про несправедливість життя.

Єдине, чого не було, — радості за успіхи. У родині всі ніби носили окуляри, через які сприймали тільки прикросці, а досягнення не бачили, не помічали, не підкреслювали. Навіть червоний диплом чи стажування за кордоном сприймали просто «добре» і вважали звичайною справою, не вартою особливих емоцій.

Отже, помічаємо успіхи, радіємо їм, а ще створюємо, тобто спеціально та навмисне організовуємо дитяче життя так, щоб у ньому були перемоги, здобутки, звитяжні вчинки, звершення й досягнення. Чим менша дитина, тим більше вона цього потребує і, власне, тим легше це зробити.

Тут варто згадати Лева Виготського та його зони актуального й найближчого розвитку. Перша — знання та навички, які вже є у дитини, друга — ті, які дитина вже готова опанувати. Якщо створювати ситуацію успіху в першій зоні, пропонувати ігри та заняття, у яких дитина обізнана і перемає чи досягне успіху, тому що вже не один раз робила це, то, звісно, буде і радість, і інші приємні відчуття. Однак, якщо запропонувати щось таке, з чим вона впорається, але ще такого досвіду не було (наприклад, стати на ковзани, коли вмієш вже їздити на роликах, або сісти на великий велосипед після дитячого, або порохувати за межами сотні, коли вже принцип засвоєний на менших числах), радість буде подвійною. Однак треба бути обережним, щоб не зайти у зону віддаленого розвитку, туди, де дитина не справиться й не матиме можливостей (навіть за підказки та підтримки дорослого) пережити успіх та перемогу.

Я часто застерігаю батьків, які прагнуть раннього розвитку своїх малюків, від того, що занадто і, як ви знаєте, не є «здорово». Ніщо так не розхитує дитячу впевненість у собі, як неуспіх без можливості його подолати. Дайте кілька разів поспіль, наприклад, математичне завдання, яке ще не до снаги малюкові, і отримаєте проблему стійкої демотивації вчити ту саму математику. Крім психології невдач, тут присутня ще й фізіологія. Неуспіх, який переживає дитина в якійсь діяльності, супроводжується викидом гормонів стресу. Нервова система працює асоціативно, а це означає, що кожного наступного разу, коли дитина вдається до цієї самої діяльності, організм підкидає їй тих самих гормонів. Подумайте, як, наприклад, ви почуватиметесь під час публічного виступу, якщо вже мали досвід провалу?

Навчити малюків бачити свій успіх — це мистецтво зі своїми секретами, і останній, яким я поділюсь, це їсти слона шматочками. Часто на шляху до великої мети ми маємо багато маленьких перемог, і чим дальша ця мета, тим таких перемог більше. Однак ні ми, ні діти не зважають на них, бо мета затуляє собою всі кроки до неї. Так, замість того щоб радіти засвоєнню нових слів та пишатись, що вже трохи розуміє свинку Пеппу, дитина

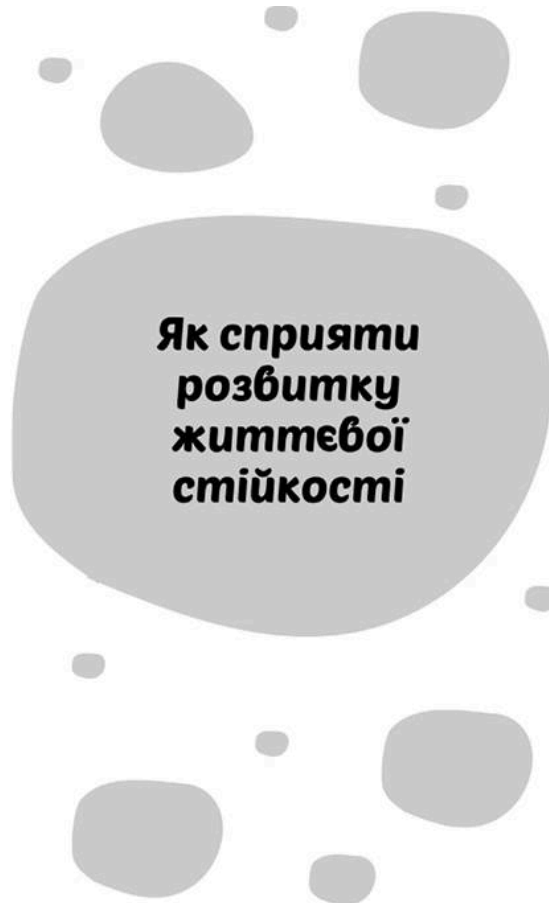
переймається, що ніяк не вивчить англійську. Те саме з шахами, адже знати, як ходять фігури, теж досягнення; з малюванням — вміти змішувати кольори не менш важливо, ніж малювати щось знайоме; з читанням — короткі слова так само важливі, як і цілі речення... Отже, дуже важливо не лише орієнтувати дитину на успішне досягнення кінцевої мети, а й акцентувати її увагу на проміжних результатах та успіхах.

Один із відомих психологічних експериментів, який показав неоднозначність зв'язку між успіхом та бажанням виконувати діяльність, був проведений Фердинандом Хоппе. Учасникам пропонували картки з завданнями. За правильне виконання нараховували бали, за неправильне ставили «нуль». Після виконання одного завдання людина могла обрати наступне й задати рівень його складності — простіше чи складніше за попереднє. Гіпотеза була очевидною: дослідник передбачав, що після успіху людина обиратиме складніше завдання, а після невдачі — простіше. Виявилося, що деякі учасники попри все обирали складні завдання та наполегливо намагалися їх розв'язати. Ця особливість отримала назву рівня домагань. Ішлося про те, що якщо людина оцінює себе загалом як нездатну до розв'язання складних завдань (занижений рівень домагань), вона, незважаючи на успіх, обиратиме прості; якщо вона загалом вважає себе здібною та готовою вчитись (адекватний рівень домагань), то щоразу обиратиме складнішу задачу після досвіду успішного розв'язання попередніх; якщо, незважаючи на невдачі, людина обирає складні завдання, ідеться про завищений рівень домагань. Цікаві не лише дані експерименту як такого, а й результати опитування його учасників: досліджувані з адекватним рівнем домагань вміють помічати свої успіхи, бачать їх не лише у досягненні якихось великих цілей, а й у проміжних результатах; ті, хто має завищені домагання, орієнтуються переважно на велику мету, вірять в свою кращість, а неуспіхи приписують обставинам і підступам недоброзичливців; ті ж, хто недооцінює свої можливості, не вміють помічати своїх досягнень та мають багато критики на власну адресу.

Успіх — невід'ємна частина щасливого життя. Успіх викидає в нашу кров серотонін, який відповідає за щастя, дофамін, який стимулює мотивацію, ендорфіни, які дарують радість та бадьорість. А якщо забути про гуморальну регуляцію і зосередитися на психології, то успіх додає нам сил рухатись далі, з оптимізмом дивитись у майбутнє й вірити в себе.



# Як сприяти розвитку життєвої стійкості



## *Як сформувати стресостійкість у дитини*

Піклування про психологічну потребу в повазі та підтримці перш за все впливає на здатність дітей витримувати стрес і переживати складні події. Ця потреба має багато назв, але у своєму змісті всі вони зводяться до теплих та підтримуючих стосунків з близькими людьми — потреба у значимих міжособистісних стосунках, потреба в афіліації, потреба в емоційній близькості. Дитина, яка повсякчас може розраховувати на підтримку та піклування дорослого, якою не нехтують, яку не відкидають, завжди знаходять час на спілкування, цікавляться її справами та цінують досягнення, готова до зустрічі та подолання будь-яких труднощів у своєму житті. Потреба в повазі та підтримці задовольняється за допомогою доволі

простих речей — дозволу на помилки та прийняття дитячої «неідеальності», а ще в підтримці у доланні труднощів, які трапляються на дитячому шляху. Усе це без знецінення, критики та докорів розвиває віру в себе та сприяє життєвій стійкості до стресів і негараздів.

Ми всі розуміємо, що світ, у який ми відпускаємо дітей, є різним. І, на жаль, не існує гарантії, що всі їх прийматимуть та розумітимуть, що ніхто й ніколи не чинитиме перепон, що життя буде легким, а доля — привітною. Разом з цим розумінням приходить і усвідомлення того, що ми маємо підготувати дитину до світу, допомогти їй розвинути ті риси, навички та вміння, які допоможуть долати труднощі, стреси та переживати кризи.

Американські психологи Сьюзен Кобейса і Сальваторе Мадді здатність витримувати та ефективно долати стрес називають життєстійкістю. Учені помітили, що в ситуації стресу переважна більшість осіб починають гірше працювати, мають негаразди зі здоров'ям, частіше конфліктують з близькими, впадають у депресію, стають агресивнішими і навіть вдаються до спроб самогубства. Однак є люди, які поводяться та почуваються з точністю до навпаки. Тривале перебування в стресових ситуаціях призводить до того, що досягнення зростають, самопочуття покращується, стосунки розвиваються та стають міцнішими, до того ж підвищується й продуктивність праці. Зацікавившись тим, що відрізняє одних від інших, дослідники дійшли висновку, що, на відміну від «страждальців», життєстійкі особи геть інакше сприймають критичні ситуації, інших людей та обирають особливий спосіб дій у кризі. Так, вони завжди шукають підтримку в інших і самі готові її надавати, вони відчують, коли можуть впливати на події, та повсякчас намагаються контролювати їх, вони намагаються буди задіяними в тому, що відбувається, а не спостерігати збоку, а ще сприймають кризу більше як здатність до розвитку, змін та адаптації, а не ризик чи загрозу благополуччю.

Звісно, спочатку мене як маму і вже потім як психотерапевта дуже зацікавило, як допомогти дитині стати життєстійкою і досягти того, щоб вона не потрапила до лав піддатливої до стресу більшості? Цікаво, що Мадді провів масштабне дослідження, у якому встановив чіткий зв'язок між життєстійкістю та умовами зростання. Так, найстійкішими виявилися люди, які, по-перше, мали в дитинстві досвід важких стресових ситуацій, але не один, а разом з досвідом підтримки близьких людей та подолання проблем. Тобто малюк, який стикнувся з труднощами, навіть такими складними, як розлучення батьків чи смерть близької людини, і за допомогою дорослих здолав її, буде стійкішим за того, хто не мав підтримки, але так само він буде стійкішим і за того, хто не мав самих труднощів. По-друге, життєстійкими виявились люди, яких в дитинстві

спрямовували на пошук цілей, свого призначення, дозволяли пробувати себе в багатьох сферах діяльності та не карали за помилки, а, навпаки, вчили виправляти їх. Вразливими ж до стресу та криз в дорослості стали ті діти, які свого часу недоотримали підтримки, схвалення, підбадьорювання та не мали емоційного зв'язку з дорослими.

Але найцікавішими є результати досліджень, які свідчать, що стресостійкість є зовсім не вродженою рисою, а такою, що розвивається та набувається впродовж життя. Особливості нервової системи, звісно, мають значення, але підтримка дорослих, досвід успішного долавання невдач, особливе ставлення до помилок та вміння бачити вихід важать набагато більше.

### *Дозволяти помилки*

*Ростик — шахіст. Шахова школа в його місті вважається однією з найкращих в країні, з її стін вийшло багато майстрів та гросмейстерів, щорічно проводяться турніри та чемпіонати. Уперше Ростик сів за шахівницю в п'ять і відтоді вже не спинявся продумувати шахові ходи. Про таких, як він, кажуть природжений талант. У свої одинадцять хлопець об'їздив півкраїни, двічі був за кордоном. Вдома на спеціальній полиці пошани лежать дві бронзові медалі, стоїть череватий кубок та висить з десяток почесних грамот.*

*Батьки дуже пишаються своїм чемпіоном, але найбільше за всіх — дідусь. Саме він вперше відвів Ростика у шаховий клуб, а до того близько року тренував малого особисто. Дідусь вважає, що все, що треба для майбутнього щастя його онукові, — це дві прості речі: грати в шахи та знати англійську, а ще не помилятися ні в тому, ні в іншому. Майстерний шахіст з досконалою англійською — це успішна людина, яка ніколи не матиме браку ні в грошах, ні в славі — впевнений дідусь. Він невблаганний щодо помилок. За кожен непродуманий хід Ростик досі отримує по кінчиках пальців довгою дерев'яною хенд-мейд ручкою, загостреною на кінці. За не найкращі бали з англійської чи хоч натяк на невдоволення репетиторки хлопець відбуває так звані інтелектуалі покарання — переписує кілька сторінок англійського тексту та робить його письмовий переклад. Дідусь звіряє кожне слово. За кожен помилку до покарання додається ще один абзац.*

*Шоком для родини стала відмова Ростика готуватися до чергового турніру. Він назвав дідуся «старим дурнем», батьків — «прихвостнями старого дурня» і попередив: якщо ті тиснутимуть на нього, то він накладе*

*на себе руки. До всього хлопець яскраво описав кілька способів самогубства, щоб ні в кого не виникало сумнівів щодо серйозності його намірів.*

У кожній групі дитсадочка, кожному шкільному класі, спортивній секції, у кожному гуртку можна знайти дитину, яка боїться помилятися. Найперше, що видає таких дітлахів, — вегетативні реакції. У будь-яких ситуаціях, де є ризик помилитися, — контрольна, змагання або будь-яке завдання, пов'язане з оцінкою правильності його виконання, — завжди можна побачити кількох напружених дітей, які бліднуть або, навпаки, шаріються, чиї руки та голоси тремтять, а ноги заплітаються. Червонясті плямки на личках, запинання в мовленні, ноги, які плутаються, руки, що не можуть знайти собі місця, нервові смішки або раптові сльози — все це нервові реакції, пов'язані зі страхом припуститися помилки. Підкірка й мигдалевидне тіло таких дітлахів перебувають у фоновому збудженні, яке гальмує діяльність лобної кори, унаслідок чого вони роблять те, чого найбільше бояться, — помилки.

Я вже багато згадувала про традиційні для нашої культури особливості виховання, які насправді є несприятливими для дитячого розвитку. Негативне ставлення до помилок — одна з таких особливостей. Кожен з нас виріс в системі, де до помилок ставляться як до чогось поганого, такого, чого варто не припускати. За помилки — сварять, карають, соромлять.

Загалом ми, дорослі, буваємо дуже винахідливими у покаранні за помилки: можемо не розмовляти з дитиною; позбавити чогось важливого для неї — солодощів, іграшок, прогулянок, комп'ютера; відмовити в обіцяному — спільної риболовлі, поході до аквапарку, купівлі планшета. Батьки одного мого маленького клієнта були просто асами помилкових покарань (тут гра слів, яка має сенс у кожному значенні). Зокрема, вони голили його під нуль щоразу, як той отримував оцінку нижчу за «сім». Власне, коли ми познайомилися з Романом, то він вже другий рік поспіль ходив голомозим. Борючись з бажанням зробити те саме з дорослими вигадниками, я попередила, що працюватиму з дитиною, тільки якщо бачитиму, що в неї росте волосся.

Звісно, заборона на помилки не обмежується родинними правилами, вона квітне в дитячих садках, школах, не полишає нас в коледжах та університетах, чатує і в дорослій праці, якою б вона не була: нас лишають премій, бонусів, збільшують обсяги роботи, записують догани в особові справи, влаштовують прочуханки на нарадах, звільняють, врешті-решт. Власне, ми не вміємо прощати, а тим більше дозволяти помилки тому, що живемо в світі, де помилятися є вадою, серйозним недоліком, з яким варто боротися. За даними досліджень, на соціальну фобію, сильний страх помилитися та бути засудженим в ситуаціях взаємодії з іншими людьми

страждають від 7 до 15 відсотків дітей та підлітків. І якщо б це був сезонний грип, то вже б ішлося про епідемію та запровадження карантину.

Варто розуміти, що страх перед помилками провокує нервову напругу, унаслідок чого обмежує розумовий потенціал, спричиняє тривожність та фобії, впливає на впевненість та самооцінку, а ще блокує творчість. Творчість, як створення нового, потребує ризику, тестування, експериментів, а все це просто неможливо без помилок. Щодо стійкості до стресу, то діти зі страхом помилок мають стрес ще до реального моменту його настання і постійно перебувають в очікуванні критики, знецінення, принижень, неприйняття. Адже страх помилок — це страх про майбутнє. Виходить, дитина не може витримувати стрес, бо постійно перебуває в ньому, не маючи перепочинку для того, щоб зібратися з силами, і не маючи можливостей цього стресу уникнути.

Крім того, традиція заборони на помилки стимулює виникнення почуття провини в дітлахів. Дитина міркує приблизно в такий спосіб: «Оскільки помилялись погано і є люди, які не помиляються, а я повсякчас роблю щось не так, — це означає, що саме я в усьому винен, винен у тому, що роблю або не роблю, думаю або не думаю, винен в тому, чого бажаю або не бажаю робити». У радянських підручниках з педагогічної психології цілком серйозно зазначалося, по-перше, що карати за помилки потрібно, а по-друге, що покарання досягає своєї мети лише тоді, коли дитина переживає почуття провини, тобто її мучать докори сумління, вона не може знайти собі місця та має пригнічений настрій. Вважалося, що чим більше почуття провини і чим неприємнішими є переживання, тим вірніше дитина не припуститься помилки наступного разу.

Не знаю, шляхом яких хитромудрих міркувань радянські педологи (педологією називалася наука, яка мала вивчати розвиток дитини та шукати способи його оптимізації) дійшли висновків про сприятливий вплив почуття провини на дитячий розвиток, але дані сучасних досліджень промовисто свідчать, що діти, яких повсякчас винуватять, соромлять та яким докоряють за помилки («Як тобі не соромно!», «Це твоя провинна!», «Ти знову нашкодив!»), крім того що мають вищу схильність до депресій і тривожних розладів, частіше помиляються.

Цікавим є й те, що якщо спочатку, аби почуватися винною, дитина має отримати якісь звинувачення з боку дорослих, то через деякий час наявність почуття провини не залежить від наявності зовнішнього звинувачення. Дитина, помилившись, уже не потребує вказівок на помилки та засуджень, вона сама починає докоряти собі, засуджувати себе, каятись. Один з відомих дослідників почуття провини, американець Девід Оксьюбел, довів, що почуття провини родом з дитинства. Якщо батьки звинувачують дитину

в помилках та карають за це позбавленням прихильності, вона відчуває страх втратити добре ставлення до себе та прагне якомога швидше виправити скоєне. Унаслідок цього в неї формується не лише схильність до самовизначень, але й відчуття того, що вона постійно щось і комусь винна, а тому намагається не відмовляти, вгадувати бажання, не засмучувати. Усе це — аби мати добре ставлення до себе. Такою людиною легко маніпулювати, а ще вона є дуже вразливою до стресів, пов'язаних із критикою, засудженням чи неприйняттям з боку інших людей. Іншими словами, діти, яким повсякчас докоряють за помилки, вирощують в собі суворого внутрішнього суддю, який не дає їм розслабитись та набратись певності в собі, адже повсякчас висуває звинувачення.

Що ж можемо зробити ми? Впровадити карантин на критику та покарання за помилки. А як щеплення пропонувати собі та дітям новий погляд на ситуацію: помиляючись, ми вчимося, здобуємо досвід, стаємо кмітливішими та розумнішими, отримуємо матеріал для аналізу та можливості для пошуку нових шляхів у вирішенні проблем. Власне, чи знайдете ви хоч одну людину, яка навчилася чомусь без жодних помилок?

Напевно, найвражаючим прикладом того, якими важливими бувають помилки, є книга британського нейрохірурга Генрі Марша «Історії про життя, смерть та нейрохірургію». Основна ідея цієї автобіографічної сповіді для мене — це усвідомлення того, яке величезне значення для професійного й особистісного людського розвитку мають помилки. Звісно, помилки нейрохірурга — це втрачені життя, але водночас це й життя врятовані. І розуміння цих помилок, їх визнання та, як би жахливо це не звучало, навчання на цих помилках — істотно збільшує різницю між першим та другим у бік життя.

Отже, як це — дозволяти помилки? Найперше, що варто зробити, — це визнати й донести до дитини, що помилки є такою самою нормальною частинкою життя, як і успіх. Усі помиляються, цього неможливо уникнути, до того ж помилки мають величезний сенс — вони дозволяють нам збагнути, що можна зробити краще, допомагають поліпшити свої вміння та досягти майстерності.

По-друге, помилок треба не уникати, а робити, щоб вчитися на них. Так, перше, про що я попросила Ростикового дідуся, якщо він хоче перестати бути «старим дурнем» для свого онука, — це не лише не карати за помилки, а навмисно помилятися. Влаштувати партії, повні помилок. Наприклад, коли задача одного з шахістів робити якомога більше помилок, а іншого — намагатись якомога довше не ставити першому мат та не заганяти його в патову ситуацію. Незважаючи на опір і здивування, зрештою це сподобалось обом. Дідусь погодився, що аналіз помилок

з жартами та в гарному настрої набагато ефективніший, ніж розбори польотів із невдоволенням та образами, які він влаштовував онуку. Більше того, цю забавку Ростик приніс навіть у шахову школу.

Також про помилки треба знати й те, що їх можна виправляти. І дозвіл помилятися — це одночасно й дозвіл виправляти помилки, шукати спосіб усунути наслідки, якщо вони є, та знайти новий, кращий спосіб діяти. Мої батьки дуже люблять хвалитися щодо того, який ідеальний та слухняний мій п'ятирічний син у їхній присутності, та докоряти мені в тому, який різний він буває зі мною. Що ж, я рада, що в нашому спілкуванні вдома він не боїться помилятися, вередувати й тестувати межі. Адже для того, щоб знати, що є прикрістю для інших, спочатку цю прикрість треба зробити, так само як для того, щоб отримати потрібний колір, треба добряче зіпсувати фарб, змішуючи їх.

Дорослий, від якого дитина отримує дозвіл помилятися та право виправляти помилки, є чудовим тренером стресостійкості. Адже цей дорослий транслює кілька важливих меседжів, які дозволяють витримувати стреси невдач: «Помилки — це нормально», «Я тебе люблю завжди незалежно від помилок», «Усі помиляються», «Помилки можна виправити».

### **Приймати «неідеальність»**

*Максим страшенно радів, тому що мама вийшла заміж. Адже це означало, що тепер він матиме нормального тата, а не ту скажену почвару, яку так ненавидять усі навколо. Хлопець був впевнений: якщо йому казатимуть: «Весь у тата!», ітиметься саме про цього нового, нормального тата. І це зовсім нічого, що весілля було призначене на його день народження, навпаки, це було справжнє свято, на яке йому подарували тата. Хіба може бути щось краще? В цей день вже десятирічний Максим виголосив свій перший тост, у якому попросив і отримав дозвіл називати нового тата татом.*

*Тепер п'ятнадцятирічний Максим лише знизує плечима, коли мама згадує його радість того дня. Вона не може зрозуміти, що сталося з хлопчиком, який так хотів цього тата. Адже він, тато, виявився насправді чудовим — витриманим, вихованим, ніколи не підвищує голос і дуже любить маму, планує для Максима чудове майбутнє і ставиться як до рідного сина, навіть називає його не Макс, не Максим — просто син. Тато виявився ідеальним, а от син — ні.*

*«Не розумію, чого йому не вистачає, — жаліється мама на сина. — Такий зразок для наслідування поруч, а він... Ну що йому заважає брати*

*приклад з тата, невже важко старанно вчитися, бути чемним та не грубіянити?!» Мамі і боляче, і соромно, адже її чоловік точно не заслуговує на такого сина. Максим бунтує, робить все наперекір маминим бажанням і татовому прикладу: навмисне не готується до школи, вертається додому пізно, приходиться накурений і напідпитку, грубіянить та нічого не робить по дому, чим тільки провокує оте заїжджене: «Весь у тата!», але мається на увазі саме в того, біологічного тата, кривість з яким так прагне забути хлопця.*

Ми з чоловіком після появи сина жартували, що існує всесвітня змова батьків, які намовляють молодят заводити дітей, мотивуючи це найбільшим щастям в світі, насправді ж для того, щоб інші теж відчували всі прикрощі батьківства від безсонних ночей до постійної неслухняності. Жарт жартом, але про те, наскільки розходяться мрії і реальність, я дізналася саме тоді, коли стала мамою. Мріючи про малюка, я фантазувала про ідеальне ангелятко, яке обов'язково мало вирости в слухняного розумника — гордість усієї родини. По факту отримала галасливого бешкетника, який буквально сьогодні вимагав від мене купити йому одяг, який можна «бруднити й рвати зі спокійною душею», і це йому лише п'ять! З усіма моїми мріями про ідеального чепурного хлопчика стало те саме, що й з мріями про принца на білому скакуні, — ні, вони не розвіялись — трансформувались та втілились. І тепер я також міцно зав'язана у тій всесвітній змові батьків і так само, як колись казали мені, щиро зичу молодяткам появи дітей, бо вони найкращий дарунок — галасливий, прудкий, вередливий і точно неідеальний.

Власне, неідеальність дітей — це те, до чого треба бути готовими, і те, що необхідно навчитись приймати. Якось я вела психологічну групу для батьків-в-очікуванні-дитини. І одне, напевне, з найемоційніших занять ми назвали «Неідеальна дитина». Найперше я попросила майбутніх батьків уявити, якими вони бачать своїх малюків, їхнє зростання, шкільні успіхи, спортивні, творчі досягнення, і поділитися цим. Наша кімната буквально сповнилась шерехом ангельських крилець та запахами небесного нектару. Після цього кожен мав згадати себе в дитинстві, зокрема якісь пустощі та збитки чи щось з арсеналу невиправданих батьківських очікувань, і приміряти це на вимріяних малюків. Шерех крилець стих. Хтось сказав: «Не смішно», хтось докорив мені, що так не можна з вагітними. Тоді я знову попросила поділитися цими історіями й розповіла свою про те, що страшенно брехала в першому класі всім і про все, що якось виправила двійку в зошиті та її дубль в щоденнику, бо дуже боялась, що батьки розчаруються в мені. Правда, звичайно, спливла, бо покреслена червоним робота не могла бути оцінена на кривулясту, підтерту гумкою «п'ять»,

і батьки зробили те, чого я найбільше боялась, — пішли в школу, висварили мене і, звісно, розчарувались, вкотре визнавши «неідеальною». Історії посипалися, як сіль з подертого мішка. Кожен з групи мав своє розчарування в неідеальності та великий сум, винесений з дитинства. Ми ділились, жаліли одне одного і після кожної історії усією групою вголос проговорювали мантру-дозвіл: «Ти не ідеальний, проте чудовий», після цього майбутні батьки обережно клали руки на животики й говорили своїм найочікуванішим істотам: «Ти чудовий і не мусиш бути ідеальним».

Власне, цей розділ про те, що ідеальних дітей не існує, і про те, що чекати на зворотне, а тим більше змушувати до ідеальності та бездоганності — це виховне табу.

Максим, про якого йшлося на початку, чудовий хлопець зі складною історією, і поява нового тата мала б зробити його життя кращим, але натомість все ще більше ускладнилось. Неможливість відповідати високому стандарту «справжнього чоловіка» змусила хлопця почуватись ще гірше, ніж до того, і буквально повірити в те, що схожість з біологічним татком є вироком, без будь-якої можливості щось виправити. Для нього, дитини, а згодом і підлітка, було нереальним завжди тримати себе в руках, гарно вчитися, бути слухняним, допомагати дорослим... Діти заграються, втомлюються, забувають обіцянки, підростаючи, вони змушені витримувати сплески гормонів і давати раду шаленому росту організму та його вибрикам унаслідок цього. І зрозуміло, що рівняння на... та порівняння з дорослим чоловіком хлопчик не витримав. Натомість він повсякчас отримував докірливі погляди, тужливі зітхання та нарікання домашніх: «Весь у тата».

Власне, перфекціонізм як наполегливе прагнення досягнути ідеалу, фіксація на помилках, підвищена вимогливість та намагання виконувати діяльність в найліпший спосіб в психотерапії вважається тривожним симптомом, зокрема й тому, що сягнути досконалості в більшості сфер є практично неможливим. Перфекціоністи часто мають хронічну втому, депресії, прокрастинацію (відкладання й затягування виконання справи) та серйозні проблеми з самооцінкою. Перфекціонізм є діагностичним критерієм (ознакою, яка вказує на наявність психічного розладу) для розладів особистості як стійкої нездатності бути в хоча б відносній гармонії з собою та іншими, а також для розладів харчової поведінки, за яких, переважно дівчата, прагнуть довести своє тіло до ідеального, втрачають відчуття реальності та худнуть до загрозливого для свого здоров'я і життя стану. Люди, які страждають на перфекціонізм, а у своїх крайніх формах це і справді є страждання, не можуть насолоджуватися життям через те, що повсякчас відчувають себе не такими, як треба, і не вірять, що інші їх люблять і цінують.

Виникає перфекціонізм знову ж таки на тлі підвищеної батьківської вимогливості, за якої любов, схвалення та добрі стосунки не є у вільному доступі для дитини, а видаються, наче дефіцитний товар, лише порціями і лише тоді, коли дитина демонструє бездоганне виконання якоїсь діяльності, блискавичні здібності або ідеальну чемність.

Британський психолог Ренді Фрост здійснив так званий психологічний розтин людей, які мають перфекціонізм, і показав основні його складові. Автор розробив опитувальник, за допомогою якого можна визначити, чи страждає людина на перфекціонізм і якою мірою. Отже, по-перше, перфекціоністи мають надмірні хвилювання щодо власних помилок; по-друге, надвисокі особисті стандарти (завищені вимоги щодо якості своєї діяльності та ідеальності особистісних рис); по-третє, вони впевнені, що їхні батьки плекають великі очікування щодо них; по-четверте, переконані в тому, що за кожен промах батьки критикуватимуть та розчаровуватимуться; по-п'яте, перфекціоністам притаманні постійні сумніви в якості та досконалості зробленого; і по-шосте, вони надають великого значення організованості та порядку в усьому. При цьому завищені батьківські очікування й різка батьківська критика існують не лише в уяві перфекціоністів, а є обов'язковими умовами виникнення й посилення цієї риси. Зазвичай на майбутнього перфекціоніста (який, за даними досліджень, є переважно єдиною дитиною в родині або довгоочікуваним первістком) покладають великі надії, йому належить виправдати батьківські очікування, примножити їхні досягнення й уникнути їхніх помилок. Дитина достатньо рано починає розуміти, що любов не дається всім просто так, її достойні лише найкращі, а тому її треба заслужити зразковою поведінкою, бездоганим виконанням вимог та високими успіхами в тій сфері діяльності, яку схвалюють батьки.

Як бачимо, у цьому випадку страждає не лише потреба в безумовній любові, але й потреба в повазі та підтримці. Дитину не просто люблять за якихось умов, їй демонструють повагу та обдаровують теплим ставленням, лише якщо вона відповідає високим стандартам. Негативні наслідки перфекціонізму стосуються трьох основних сфер життя: емоційної, діяльності й стосунків. Емоційний стан перфекціоністів є нестабільним, з постійними сплесками незадоволення собою, тривогою, соромом і почуттям провини. Продуктивність їхньої діяльності коливається від високої до різких спадів і навіть відмови робити будь-що з втіканням у хворобу від симуляцій до реальних психогенних проблем. Щодо стосунків, то через завищені вимоги перфекціоністи повсякчас конфліктують, порівнюють себе з іншими, переживають заздрощі та ревність.

Діти-перфекціоністи часто зволікають з виконанням завдань, відтягують на останнє написання творів та підготовку презентацій. Вони дуже бояться зробити щось недостатньо добре, переживають через це, а тому ніяк не можуть взятися до справи. Так, мама одного з моїх маленьких клієнтів жалілася, що ніяк не може привчити сина до самостійного виконання домашніх завдань. Він просто зі сльозами в голосі вмовляє її бути поруч, підказувати та передивлятися, чи все добре в чернетці. Лише після того тримтячою рукою переписує все в зошит.

Також маленькі перфекціоністи намагаються уникати будь-якого ризику й не робити нічого, особливо якщо це буде оцінюватись іншими, у якості виконання чого вони не певні. Так, на консультацію до мене привели дівчинку через те, що вона відмовлялася брати участь у конкурсах. І хоча була однією з кращих скрипальок у своїй музичній школі, щоразу перед конкурсом хворіла з височенною температурою. Для того ж, щоб вийти на академ-концерт, дівчинка місяцями трудилася скрипку до крові на долонях.

До всього перфекціонізм провокує те, що дітлахи зациклюються на навичках, які вже мають, і роблять те, що, як їм здається, вміють гарно. У такий спосіб вони особливо не прагнуть опанувати нових діяльностей та справ. З моїм сином на роледромі катаються різні дітки, і що цікаво, одні без застережень пробують нове, падають-встають і знову пробують, а інші катають наїжджену програму з мінімальними варіаціями. Цікаво й те, як тренер про це відгукується: «Я вважаю, якщо падає — буде кататись, якщо коліна береже — краще малювання». На жаль, малювання не краще, бо там так само є ризик неідеальності та критики і неприйняття через це.

Найкраще щеплення від перфекціонізму, а також від бунту проти перфекціонізму, як у випадку Максима (що загалом є здоровішою реакцією), є дозвіл на неідеальність. Варто глибоко вдихнути, різко видихнути і змиритись з тим, що дитина не буде найкращою, а лише однією з кращих, не стане найуспішнішою, а просто досягне успіху. Найщасливіші звичайні люди, які вміють насолоджуватися щоденною працею та спілкуванням, прагнуть вчитись нового і не гризуть себе та інших за недосконалість. Я чудово розумію, що це суперечить, наприклад, логіці спортивних перемог або навчальних досягнень, більше того, це безжально руйнує мрії виховати всесвітньо відомого піаніста або зростити другого Рембрандта. Так, але ж ні для кого не секрет, що багатьох найкращих і найуспішніших все життя супроводжували психічні розлади.

Як же тоді допомогти дитині досягти успіху? Дозволяти неідеальність! Нехай робить як вдається, помиляється та не дотягує до зразка, нехай ніколи не стане схожим на вимріяне вами янголятко. Головне, щоб дитина почувалася любленою такою, якою вона є.

## Допомагати долати труднощі

*Риммі вже скоро сім, але вона не піде до школи цього року. «Куди їй, якщо вона досі плаче за мамою?» — пояснює бабуся родинне рішення. Загалом Римма дуже кмітлива, вона трохи читає, рахує до ста і навіть може складати та віднімати в межах двадцяти. Власне, головна проблема Римми — це близькість сліз. В її очах повсякчас стоять солоні озерця, готові вихлюпнутися за найменшого приводу.*

*Римма дуже чутлива до негативних емоцій інших людей. Достатньо насуплених брів дорослого, щоб спровокувати її на сльози. Родина ж і вихователі, втомлені її плаксивістю, постійно виявляють невдоволення, дратуються, подекуди зриваються, підкочують очі, зітхають, а ще покрикують та відмахуються від малої несміяни, тим самим ще більше вганяючи її у сум.*

*Дівчинка може розплакатись будь-де й будь-коли: у грі, якщо сукня не вдягається на ляльку або загубився шматочок пазлу; у щоденних дитсадочкових справах, якщо какао розплескалось на стіл або важко дістатись до умивальника через велику кількість охочих вимити руки одногрупників; просто на вулиці, якщо не встигла на трамвай чи випадково вступила в калюжу.*

*Батьки змучились від Римминої вразливості, і через це зараз дівчинка живе в бабусі, яка також не дуже справляється з її емоціями. Загалом ніхто з дорослих не намагається підтримати чи заспокоїти Римму, а тим більше допомогти впоратись з невдачами. Усі нещастя маленької Римми здаються дорослим дрібними і не вартими уваги, а її реакції — ненормальними.*

*Цікаво, що зовсім маленькою Римма була доволі життєрадісною і плакала не більше за інших дітей. Знайти якусь подію, яка б спровокувала її плаксивість, складно, хіба що мама рано вийшла на роботу і дворічною дівчинка плакала, щоразу розстаючись з нею. Римму буквально відривали від мами та зачиняли в іншій кімнаті, доки вона не заспокоювалась, втомлюючись від крику. Пробували і не будити, доки мама не піде, але це не допомагало — відчаю і сліз було ще більше.*

*Якщо спробувати з'ясувати, що таке стресостійкість, то, напевне, найвлучнішим та найкоротшим визначенням буде — здатність зберігати емоційну стабільність та здатність до продуктивної діяльності в складних умовах, тих, які називають стресовими. У випадку дітей ідеться про різні обставини, які вибиваються із розуміння сприятливих для розвитку, — це і надмірне шкільне навантаження, і відсутність повноцінного відпочинку,*

і конфлікти в школі, родині та з ровесниками, інтенсивні спортивні тренування, переживання втрат, зміна місця проживання, перехід в інший садочок чи школу, хвороби, особливо ті, що пов'язані з перебуванням в лікарні, та багато іншого. Загалом, кожна дитина у своєму житті стикається зі стресом, а за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 40 % дітей у світі переживають події, які є не просто стресовими, а травматичними, тими, що містять безпосередню загрозу життю та здоров'ю самої дитини або в яких діти є свідками небезпеки для інших.

Цю інформацію я почула вперше, коли вчилась бути дитячим травматерапевтом і, як і більшість моїх колег, подумала, що статистика занадто перебільшена. У відповідь на ці сумніви наш викладач попросив усіх згадати себе, власних або знайомих дітей і сказати, чи були, зокрема, випадки, коли когось насильно лікували, робили якісь медичні процедури чи клали до лікарні. Власне, не було жодного з нас, хто ніколи не стикався або не чув про подібне. У кожного була історія про страх уколів та бормашин, про жах лишитися в лікарні без батьків, не прокинутися після наркозу або й просто померти. Ми, дорослі дипломовані психологи й психіатри, згадували, розповідали і подекуди плакали, як в дитинстві, знову переживаючи минуле. Те саме і з приниженнями та образами в школах чи на вулиці, а також із занедбанням у родинях, де, наприклад, батьки є залежними від алкоголю. Кожен з нас згадав не одну сумну історію, у якій дитина переживала страх, і не будь-який, а боялася за власне життя. Викладач, якого я згадую, — це Олег Романчук, психіатр та психотерапевт із величезним досвідом роботи з дітьми, які мають посттравматичні стресові розлади. І як не прикро, до нього повсякчас кількамісячна черга.

Маємо розуміти, що діти набагато вразливіші за нас до подібних ситуацій. Вони не можуть сказати «ні» лікарю, їм нема чого протиставити злостивим однокласникам, також вони не здатні захиститись і від агресії втомлених або й нетверезих дорослих. Моє серце не раз млоїло на цьому семінарі через безліч моторошних історій, а також від провини та каяття. Зокрема, згадувалось, як, змучена безсонням, я кричала на свого маленького сина: «Коли ти вже заснеш!» — і гарячково пхала ковдру йому під боки, аби він не рухався.

Зрозуміло, що перше, що ми, дорослі, прагнемо зробити, — максимально убезпечити дітей від стресів і травм. Однак, на жаль, незважаючи на бажання, неможливо ростити дітлахів у тепличних умовах, і раніше чи пізніше настануть обставини, за яких малюк зазнає стресу. Адже життя триває, діти хворіють і потребують лікування, дорослі розлучаються, приймають рішення про переїзди, час від часу небо блискає і гримить,

вихователі та вчителі бувають різними, а шкільне навчання вимагає напруги та складання іспитів.

Для маленької Римми першою великою стресовою подією став вихід мами на роботу. Щоранкова розлука з нею сприймалась дівчинкою як катастрофа, вона не розуміла, що мама повернеться, і була не здатна почути це від неї чи бабусі. В її маленькій свідомості все виглядало так, ніби мама йде назавжди. Замикання ж в кімнаті ще більше посилювало тривогу та вселяло відчай. Те саме відбувалось і коли мама йшла, доки Римма спала, бо, прокидаючись, вона стикалась з тим самим жахом зникнення мами. Цей перший досвід, який повторювався день у день, активував нейронну мережу страху через покинення та зробив нервову систему дівчинки вразливою до стресу. Саме тому Римма досі плаче й страждає від найменших невдач, і, на жаль, так само як в ранньому дитинстві, дорослі не можуть дати їй підтримки, зокрема через те, що не витримують її негативних емоцій, заражаються ними та дратуються.

Отже, що ми, дорослі, можемо зробити для того, щоб діти краще витримували стрес? Допомогати їм долати труднощі та невдачі, не відволікати, не обманювати, а бути чесними у визнанні проблеми, приймати всі почуття та знаходити рішення.

Визнавати наявність проблеми та відверто говорити про неї — перша і необхідна умова допомоги дітям у подоланні будь-яких труднощів. Ми не можемо навчити вирішувати проблеми, уникаючи їх визнання. Традиційним для нашої культури є відволікати дітей, коли вони, наприклад, капризують: мовляв, переключили, дитина заспокоїлась, ситуація налагодилась. З цим можна погодитись виключно як з тимчасовим заходом, прийнятним у тих умовах, коли треба швидко забезпечити тишу, але в довгостроковій перспективі — це уникання проблем. Дитина, яку повсякчас відволікають, не навчиться емоційній регуляції, не зможе справлятися зі своїми капризами й матиме труднощі в зіткненні з неприємними емоціями. Те саме в будь-якому віці, з будь-якими проблемами. Основне правило — називати речі своїми іменами, дивитись труднощам в обличчя. Насамперед ідеться про факт визнання проблеми та її реалістичну назву, без перебільшень чи недооцінень. Так, фотографії документів, які випадково були стерті з татового мобільного, — це лише знімки, які можна відновити, а не «Тепер мене виженуть з роботи через тебе!». Однак знущання та приниження однолітками в школі — це булінг, який становить небезпеку, а зовсім не «звичайні підліткові дражніння», які «самі минуть». Знову ж таки, традиційним для нас є приховування від дітей якихось неприємних подій, для того щоб не травмувати їх. Ідеться, наприклад, про розлучення або смерть когось з рідних. Варто розуміти, що,

не знаючи чогось, дитина не зможе з цим впоратись. При цьому вона все одно матиме переживання, адже помічатиме зміни в реакціях і поведінці дорослих, відчуватиме недомовки й те, що від неї щось приховують.

Дозволяти та приймати негативні почуття, які виражають діти, друга задача на шляху навчання долати невдачі та труднощі. Кожна невдача — це неприємно й непросто, це і прикрість, і сум, і розчарування, і роздратування, і злість. Ми ж, дорослі, не завжди готові витримувати такі емоції. Ми просимо не плакати, забороняємо драгуватись, а злитись чи агресувати — і поготів. Також ми подекуди знецінюємо втрати (наприклад, зламану іграшку чи загублений особистий щоденник), називаючи «дрібницею». Звісно, я не закликаю підкріплювати такі емоції чи посилювати їх, додаючи хмизу в огонь власними сльозами чи тривогою. Ідеться лише про прийняття, за якого ми з розумінням ставимося до того, що сталося, визнаємо важливість цього для самої дитини і дозволяємо емоційні переживання. І якщо це сум — втішаємо, якщо агресія — приймаємо з розумінням і даємо змогу заспокоїтись.

Ще школяркою мені пощастило зустріти чудового вчителя. Інвалід війни, він пересувався на милицях і часто ставав об'єктом насміхань довготелесих старшокласників. Ті кривуляли за ним, копіюючи ходу, цупили окуляри зі столу і навіть милиці. Нас, щойно переведених з молодшої школи, дуже дивував його спокій. Думаю, старшокласників також, і саме тому вони, нахабніючи, тестували межі дозволеного. Але найважливіша пов'язана з цим вчителем подія для мене — це прийняття моєї власної злості. Я мала дурнувате пальто, яке здавалось отороченим облізлою ведмедячою шкурою і через яке з мене знущалися ті самі старшокласники, та й хлопці з мого класу також. Одного разу в роздягальні я знайшла його на підлозі, затоптаним і брудним. Ображена і зла, я взялася гамселити брудним пальто у стіни та кричати щось на кшталт: «Приб'ю паразитів!» І тут побачила вчителя. Я була готова до того, що мене зараз соромитимуть за таку поведінку і слова, але натомість почула: «І мені також, буває, хочеться їх прибити, цих паразитів. Жорстокі і не думають, що роблять іншим боляче». Він взяв моє бідолашне пальто і спробував обтріпати його. «Пішли чайку поп'ємо, у вчительській вже нікого нема». Ми пили чай з сушками, і я, пригадую, трохи плакала і жалілася на своїх кривдників, а за кілька хвилин ми вже сміялися, не пам'ятаю над чим, і далі пили чай.

Останнє, чим ми можемо допомогти дітям у подоланні їхніх проблем, — це посприяти в пошуку рішення. Невеличкий життєвий досвід та ще не напрацьоване вміння бачити наслідки своїх вчинків та прораховувати кроки обмежують дітлахів у варіантах. Наша доросла задача — ці варіанти показати. Можна наштовхнути на якусь ідею, підказати

її, а можна і прямо запропонувати способи, які допоможуть виправити ситуацію.

Власне, Римма, чия історія починає цей розділ, просто не знає, як справлятися з усіма тими прикροщами, які повсякчас сиплються на її голівоньку. Усі вони здаються їй занадто серйозними, аби впоратись самій. Дорослі ж, замість того щоб допомогти, взагалі заперечують наявність якихось проблем, ще й повсякчас невдоволені її сльозами. Власне, я сказала Римміній бабусі, що з дівчинкою все гаразд, вона не потребує регулярної роботи з психологом, і, для того щоб все стало по своїх місцях, бабуся та батьки мають робити одну просту річ: чекати, доки вона заспокоїться після чергових сліз, та спокійно (те, що називають «без нервів»), показувати їй вихід. Після цього ми зустрічались з усією родиною ще тричі, з Риммою — жодного разу. І вона таки пішла до школи того року.

Труднощі та проблеми — це те, що час від часу точно ставатиме на дитячому шляху. І допомога дорослих у їхньому подоланні — гарне щеплення для розвитку стресостійкості.

### ***Як забезпечити психологічну відновлюваність***

Психологічну потребу в автентичності ще називають потребою бути самим собою або потребою вільного висловлення почуттів. Мати можливість вільно проявляти себе, не підлаштовуватись ні під кого, не намагатися відповідати чийсь очікуванням, вільно думати, вільно говорити, вільно мріяти та вільно поводитися дає дітям не лише відчуття свободи та розправлених крил, ці можливості відкривають шлях до розвитку здатності відновлюватися після стресів та негараздів. Якщо я маю право бути собою, то навіть після найгостріших криз я відновлюся та повернуся до себе. Щоб піклуватися про цю потребу, створити простір для життя без масок і необхідності підлаштовуватись під когось, ми, батьки, маємо дозволяти дітям усі почуття та переживання, маємо навчити їх дивитися на світ у всій палітрі кольорів без крайнощів і узагальнень, маємо допомогти спиратися на власний досвід, вчитися на ньому й обирати найприйнятніше для себе.

Бути стійким до стресу, витримувати напругу, лишатись працездатним в складних ситуаціях та йти до мети, незважаючи на перешкоди, — важлива здатність. Однак не менш важливою є й інша — вміти відходити після стресу, поновлювати сили та рухатися вперед з новим поглядом та навичками. Здобуття корисного досвіду за несприятливої ситуації — важлива умова психологічної відновлюваності. Ідеться про те, що людина

не лише витримує стрес чи переживає його — вона здобуває новий досвід, новий спосіб сприйняття, нові навички, вона ніби отримує щеплення стресом і стає більш адаптивною та менш вразливою до подібного в майбутньому.

У позитивній психології як напрямку, який орієнтується на вивчення позитивних сторін людської природи (особливостей і якостей, які сприяють подоланню проблем та побудові щасливого життя), активно досліджується психологічна відновлюваність людини — *resilience*. Наводжу поняття англійською, бо серед психологів немає одноставності в його перекладі, і через це виникає плутанина і в розумінні як слова, так і явища. Буквально йдеться про пружність, здатність речовини повертати собі вихідну форму після деформації. Натисніть на кухонну губку або навіть подушечку власного пальця — вони прогнуться, але за якийсь час знову повернуть собі форму, а от пластилін не відновить форми. Психологічний сенс поняття — здатність відновлюватись, але йдеться не стільки про повернення до психологічного стану, який був до стресу чи складних умов, а про процес, у якому людина не лише повертає собі форму, а й знаходить новий, ефективний, адаптивний, продуктивний, конструктивний спосіб реакцій та сприйняття дійсності. Психологічно відновлювальні люди швидко приходять до тями після стресу, а також набирають нового досвіду, який робить їх гнучкішими, адаптивнішими, пристосованішими.

Так, мій маленький син поки що не є особливо стресостійким, він бурхливо реагує на будь-що, що йому не вдається або здається неправильним, обмежує його бажання, завдає болю чи неприємностей. Сльози, опір, розкидання речей, стискання кулачків та інші бурхливі реакції — перше, що я спостерігаю за ним у більшості стресових ситуацій. Однак за дуже короткий час він знову перебуває в гарному настрої, більше того, робить висновки і намагається не повторювати дій, які призвели до попередньої невдачі. Так, нещодавно я побачила, як він бавиться доволі дорогим годинником, виміняним у друга на якісь деталі від «Лего». Була неприємна розмова зі сльозами й пручанням про те, що годинник доведеться повернути. У результаті обмінні операції стали або робитись на короткий час (лише в садочку), або узгоджуватись зі мною та іншою стороною, або й приховуватись (це якщо дуже хочеться, а впевненості, що дозволять, нема). Над тим, що робити з останнім, я ще думаю, однак мій малюк не лише швидко відійшов від стресу, пов'язаного з необхідністю повернути щось, що дуже подобається, але й знайшов для себе кілька стратегій, як чинити в подібних ситуаціях надалі.

Одне з перших досліджень психологічної відновлюваності здійснила Еммі Вернер, і стосувалося воно гавайських дітлахів, більшість з яких,

незважаючи на бідність, хвороби та загальну жорстокість у середовищі, де вони зростають, швидко відновлювались, лишались привітними, не демонстрували агресивної поведінки, могли підтримувати стосунок, а в майбутньому будували нормальне життя та досягали успіху.

Цікаво, що психологічна відновлюваність залежить насамперед від ресурсів, які має людина, а також вміння бачити їх і користуватися ними. Саме ресурси, а це все, що додає в життя позитиву, — підтримка друзів та рідних, наявність хобі, вміння підтримати свій настрій пісню, танцем, медитацією, спогляданням сходу сонця чи смачною їжею — посилюють здатність до психологічного відновлення. Важливо, що за браку одних ресурсів їх можна поповнити іншими, а отже, підтримати свою відновлюваність та стимулювати її.

У керівництві Американської психологічної асоціації за 2014 рік, яке має назву «Дорога психологічного відновлення», ідеться про основні способи розвитку психологічної відновлюваності: підтримка гарних стосунків з родиною, друзями та оточенням; відмова від погляду на кризи й стреси як невіршувані проблеми; прийняття обставин, які не можна змінити; постановка реалістичних цілей і рух у бік їх досягнення; готовність до рішучих дій в складних ситуаціях; розвиток впевненості у своїх силах; позитивні очікування від майбутнього; а також турбота про власне тіло, особистий та духовний розвиток.

При цьому кожна наукова чи науково-популярна стаття, присвячена психологічній відновлюваності, акцентує увагу читачів на тому, що ні дитина, ні дорослий не зможуть швидко відновлюватись та рухатись уперед без аутентичного прийняття себе, довіри собі самому та своїм здібностям. Кожен, хто є надміру самокритичним, невдоволеним собою, своїми знаннями та вміннями, кожен, хто скептично ставиться до можливостей власного розвитку та змін, ризикує опинитися в ситуації пластиліну, який сам не здатен відновити форми. І навіть якщо за допомогою чийось рук цей пластилін і позбудеться вм'ятини, то чи є це відновленням — велике запитання.

### *Дозволяти всі почуття*

*Оленка вихована й чемна дівчинка. Вона вже другокласниця, незважаючи на те що їй лише шість. Батьки ще дворічною віддали дочку в школу раннього розвитку, і вже в три вона складала літери у слова, а в п'ять вільно читала, додавала в межах ста й трохи знала англійську. Тримати її вдома не було жодного сенсу, тож уже в п'ять Оленка сіла на*

шкільну лаву. Загалом дівчинка не має якихось особливих проблем — вчиться нарівні з іншими, додатково ходить на танці й в басейн, час від часу бавиться зі своїми кузинами-ровесницями.

От тільки вчителька почала жалітися на раптові напади агресії, каже, що Оленка буває сама на своя. Може ляснути дверима й вибігти з класу, може розкидати книжки або й просто жбурнути в когось з дітей, нещодавно покусала однокласника. Якихось особливих причин класовод не бачить, усе ніби як зазвичай, діти як діти: щось з'ясовують, про щось сперечаються — і раптом Оленці дах зносить. Достатньо якогось слова в її бік, і це навіть не прізвисько чи образа — звичайне «посунься» від когось, хто хоче пройти до свого місця. Оленчин гнів — наче тліле багаття, у яке влили бензину, — розгоряється за мить за найменшого приводу. Чим далі, тим частіше.

Батьки дивуються. Вдома Олена ніколи навіть голосу не підвищить, завжди і подякує, і перепросить. Якщо ж їй щось заборонено або в чомусь відмовлено, ніколи не збурюватиметься. Мовчки відійде і займатиметься своїм. Та вона навіть не плаче ні якщо заб'ється, ні якщо загубить чи зіпсує щось. Тато цим страшенно пишається: «Дівча дівчам — а справжнісінький пацан!» Олену змалку вчили, що «ласкаве телятко дві матки ссе». Завжди казали: «Опануй себе», «Зітри сльози». Батьки трохи злі на шкільну психологиню, яка щось там торочила їм про придушені емоції, неправильне виховання, емоційну грамотність... Нічого в Олені не пригнічено, а грамотніша вона точно за ту психолога буде. А виховання — то нічого поганого вони своє дитя не вчили. Хіба ж це неправильно — позбавляти солодкого за дурні сльози, погані слова чи іншу поведінку, хіба неправильно вчити чемності й стриманості?

«Мене завжди цікавило, — якось закинув мені один знайомий, — що ви, психологи, думаєте, коли радите звільнити емоції? Певно, у тих, хто вас слухає, зриває дах! Уявляю, якби я звільнив усе, що маю на душі! Ото б мішок розв'язався! Тобі б місця поменшало!» «І довго ти того мішка з собою носиш?» — запитала я його тоді. «А то! Звільняти?!» — поцікавився єхидно. «А хіба все, що в тому мішку, для мене?»

Думаю, що кожен з нас має свій мішок невиказаних емоцій, у когось він більший, у когось менший, у когось час від часу розв'язується, засипаючи навколишніх так, що їм місця меншає, а деякі мішки дірявляться від внутрішнього тиску, і крізь ті дірки рвуться назовні і гнів, і злість, і сльози, і подрані книжки, і биті тарілки. Емоції, вчасно не виказані, витіснені як заборонені та замкнені у підсвідомості на три замки й прикуті ланцюгами, мають властивість з тих ланцюгів зриватися. Власне, ми це так і називаємо — емоційним зривом.

Звісно, усі ми і наші діти маємо різну нервову організацію, і хтось є більш тривожним і тонкосльозим, а хтось — більш реактивним і запальним. Правда й в тому, що діти часто наслідують батьківську поведінку, і тоді йдеться не стільки про емоційний зрив, скільки про певний емоційний стиль — прийнятий в родині спосіб емоційної експресії, манери прояву емоцій. Важливо розрізняти причини бурхливого вияву дітьми емоцій та почуттів, і, якщо чемні та виховані діти зриваються без вагомих на те причин, причому зриваються там і на тих, хто в принципі не заслуговує на емоції такої сили, можна припустити, що йдеться саме про прорив заборонених емоцій.

Отже, які ж ризики містяться в цілком обґрунтованих батьківських проханнях та вимогах «не злитись», «не кричати», «не плакати», «не збурюватись», «не дратуватись», «не нити», «не сперечатись»? Здавалось, цілком нормальним є вчити дітей не проявляти емоцій та поведінки, які є неприємними та не схвалюються оточенням. Власне, а чи можемо ми просити дитину, наприклад, не бачити, не чути, не ходити? Звісно ні, бо очі для того, щоб бачити світ, вушка — щоб чути його, ноги — щоб ходити ним. Те саме й з почуттями. Діти не можуть «не почувати» чогось, і йдеться не лише про радість, захват чи піднесення. Так само вони не можуть не засмучуватись, не сумувати, не злитись... і не можуть не проявляти цих емоцій.

Найчастіше дітям відмовляють, а отже, виказують незадоволення у прихильності у випадку прояву чотирьох основних емоцій — суму, гніву, страху та, як не дивно, радості. Напевно, ви знайомі з багатьма дітлахами, яким забороняють сумувати, просять: «Не хнюпся», «Не розводь шмарклів», «Не тримай очі на мокрому місці»; вимагають: «Зберись, ганчірко!», «Припини вити-ревіти!»; погрожують: «Не припиниш — підеш спати!» Гніватись також не можна: «Ти на кого руку піднімаєш (рота роззявляєш, очима банькаєш)?!» Боятись будь-чого — також зась: «Ну чого ти як маленький?», «Як тобі не соромно?». Голосна радість, особливо при втомлених та знесилених батьках, — також привід для докорів: «Голова від тебе розколюється!», «Не можна тихіше?!», «Зроби, щоб тебе не чули!»

Даремно згадувати, що саме ці емоції є основними. Мало того що їх називають базовими в сенсі психологічних переживань, кожна з них має під собою нейрооснову і просто не може не виникати в певних ситуаціях. Діти не можуть не засмучуватись та стримувати сльози, якщо щось або когось втрачають, відчувають фізичний біль, якщо їх ображають або якщо щось не вдається, псується чи ламається. У голову приходять сумні думки, падає рівень гормонів, які стимулюють відчуття щастя, зокрема серотоніну, ендорфінів, допаміну, реєструється зниження метаболізму. Так само діти

не можуть не злитись, не кричати та не стискати кулачків, якщо образа, біль чи кривда достатньо сильні, — наприклад, якщо хтось відбирає іграшки, несправедливо критикує, погрожує... Тут не лише знижується рівень гормонів радості та щастя, а й різко зростає викид тих, які відповідають за готовність до боротьби та мобілізують тіло. Адреналін вприскується у кров, і дитина не може вимкнути агресію, доки загроза не мине, а організм не прийде до тями. Зі страхом та сама ситуація. Лякатись так само природно, як гніватись, сумувати чи радіти. Дитина не може не боятися того, що вселяє страх. Грім, висота, собаки, що лають, та дорослі, що репетують, — все це викликає страх. Мигдалеподібне тіло збуджується, у кров викидається той самий адреналін — дитина тремтить, ховається, зойкає, кричить, на очі навертаються сльози. Що вже говорити про радість — стримувати її так само неможливо, як весняну воду, яка змітає запруды. Гарна погода, смачна їжа, зустріч з друзями, подарунки, цікавий мультик чи просто чудова ідея, яка спадає на думку, призводять до того, що дітлахи танцюють, стрибають, співають, сміються. Їхня кров сповнена гормонів радості, а тіло — енергії.

Отже, наша емоційна сфера, по-перше, є біологічно керованою, і ніхто не в змозі зупинити викиди гормонів, які супроводжують людські почуття та емоції. Діти відчують увесь спектр від білого до чорного, і на ці почуття відгукується їхній організм. Крім того, кожне почуття має свою психологічну складову, той зміст, який ми вкладаємо в певну подію. Адже дитина засмучується не тому, наприклад, що в ляльки відірвалася нога як факт, а тому, що їй думається, що цій ляльці боляче або що вона не зможе більше брати її в садок бавитись з іншими, чи тому, що безнога лялька не зможе тепер стояти на шафці. Так само злиться дитина і на дорослого, наприклад, не тому, що він натиснув на кнопку «off» на пульті, а тому, що мультик обірвався на найцікавішому місці, чи тому, що так відбувається постійно, або тому, що посуд вимитий, іграшки прибрані, уроки зроблено, спати ще рано і вимикати телевізор — несправедливо! До всього наші емоції — це ще й віддзеркалення того, як їх проявляють люди з близького оточення. Одні й ті самі за глибиною почуття назовні діти можуть проявляти по-різному. Хтось стрибатиме від щастя, а хтось те саме за силою щастя демонструватиме лише широкою посмішкою і сяючими очима. З почуттями негативного спектра — те саме. Отже, усе, що відбивається на обличчях, у позах, звуках, і є проявом такого собі міксу фізіологічних змін, психологічних переживань та соціально завченої експресії.

Що ж відбувається, коли ми говоримо дитині «стоп»? Що з перерахованого вона справді здатна зупинити? Змусити свій організм діяти інакше? Перестати надавати значення тому, що відбулося, припинити

думати про це? Чи вона може якось інакше проявляти саму емоцію? Найочевидніша відповідь — останнє. Єдине, що може зробити дитина, щоб задовольнити наше доросле «стоп», — це не виражати заборонену емоцію, показати її в той спосіб, який нас задовільнить, або продемонструвати геть іншу емоцію.

Я помітила, що один мій маленький клієнт, коли ми малювали щось сумне чи гралися в родину, де тато ходить з ременем, або просто говорили про щось не вельми приємне, починав нервово хихикати. Спочатку я думала, що дитина в такий спосіб реагує на напругу, але, стежачи за його обличчям, далі збагнула: він намагається сміятися, аби не плакати. В очах стоять сльози, а він сміється. Чому? Плакати в його родині — це нечоловіча поведінка, навіть якщо тобі шість. Що було з цим малюком? Він мав труднощі в комунікації з ровесниками і навчанні. Йому важко давався перший клас, і батьки думали повернути сина в дитсадок. Це страшенно засмучувало їх, адже наступного року могло повторитися те саме. Власне, що я зробила? Так — дозволила сумувати і плакати, звісно, що не завжди і не навмисне, коли ж ішлося про щось сумне, наприклад про котика, який пішов гуляти і якого так і не знайшли. Плакав малюк, а ще вони плакали разом з мамою, а ще він мав досвід розплакатись вдома в присутності тата. Він плакав, і це було безпечно, без заборон та насмішок. Нам гуртом вдалось запевнити дитину, що всі хлопчики плачуть. І навіть відкрити страшенну таємницю — плачуть навіть дорослі й мужні чоловіки. Ми знайшли в Інтернеті купу фоток і навіть відео котрогось з Кличків, який плакав. Хлопець лишився в школі, і його справи неквапно, але пішли на лад. Він перестав боятися заплакати, а ще перестав думати, що його засміють, якщо побачать сльози. І що найцікавіше, він сказав мені таке: «Знаєте, я не боюсь сліз, і вони не приходять. Тепер лише тоді, якщо справді сумно».

Отже, у чому небезпека приховування емоцій, їх затискання? Відповідь — на поверхні. Для чого ми показуємо свої емоції? Щоб отримати відгук! Підтримку, розраду втішання або й щось інше. Так, коли ми злі, інші мають знати про це хоча б для того, щоб більше не провокувати злість. Наприклад, це сигнал про готовність боронити себе, тож інший має відійти, зупинитись. Коли ж дитина не має права на вираження емоцій, фактично ми позбавляємо її права отримати відгук на свої почуття. Це по-перше. По-друге, невиражені емоції, емоції без відгуку лишаяються і цього відгуку потребують. Тож, якщо я не злитимусь на маму, я злитимусь на когось іншого, і часто не на того, хто мене злить, а на того, на кого злитись можна. Але ж, коли ми забороняємо певні, особливо негативні емоції, ми до всього ще й не даємо прикладів їхньої безпечної демонстрації, такої, яка б не зачіпала та не ображала інших.

Що відбулося з Оленкою, чия історія відкрила цю тему? Вона не має права показати негативні емоції в родині. Чемна і вихована на приказках дівчинка, при цьому жива та справжня, а отже, не може не ображатися, не перейматися, не дратуватися. Усе це вона робить у школі, там, де бачить багато прикладів подібної поведінки. Але, оскільки дівчинка не має навичок емоційної регуляції почуттів негативного спектра, вона вибухає. Фактично, якби ми мали спеціальний градусник і могли виміряти силу прояву Оленчиних негативних емоцій, він би показував нам або «0» вдома, або критичні «40» у школі.

Дозволяти всі почуття — це зовсім не означає «розв'язати мішок з негативом». Ідеться лише про дозвіл на цілком природні реакції, як позитивні, так і негативні, про безпечне неосудливе середовище для їх прояву. Дозволяти всі почуття — це також і відгукуватись на них, втішаючи, коли сумно; розраджуючи, коли прикро; заспокоюючи, коли страшно... А ще дозволяти почуття — це вчити їх виражати співмірно до сили та без образ чи шкоди іншим людям. Власне, цю тему я б хотіла підсумувати тим самим «Звільніть емоції!», але з маленькою припискою: «Звільніть емоції з турботою про себе та інших».

### ***Бачити поза чорним і білим***

*Сашко та Юрчик — близнюки. Вони дуже подібні та разом абсолютно різні. Обидва мають рудуваті вихрасті чуби, блакитні очі, довгі руки-ноги з гострими ліктями-колінцями, невгамовну вдачу та кардинально різні погляди на людей та світ. Примітно, що хлопців на літо та усі канікули розвозять по різних бабусах. Одній просто важко витримати двох восьмирічних шибайголів. Хлопці — проти, сумують, збирають цукеркові гори, наклейки, малюють та майструють подарунки одне для одного та повсякчас вимагають від батьків — не діліть. Батьки б і раді, та минулорічна спроба звести до купи обох хлопчаків скінчилась не вельми добре.*

*Бабуся, змучена пильнуванням двох швидких та вертких, зашпорталась і впала, зламала ключицю. Інша бабуся, до якої відразу переправили хлопчаків, отримала гіпертонічний криз від напруги та хвилювання вже на другий тиждень гостювання онуків. Мама була змушена взяти відпустку, а це непросто, зважаючи, що вони з татом заробляють на екстремальному туризмі і якраз на час дитячих канікул самий сезон. Брати з собою таких юрких та невгамовних поки ризиковано, віддавати в табори без нагляду —*

*страшувато. Ось і ділять батьки хлопців між своїми мамами, на жаль, дідусів уже немає жодного.*

*Сашко зазвичай гостює в татової мами, і з ним найскладніше. Бабуся — колишній прокурор, і хоча вже на пенсії, але досі консультиє всіх знайомих та сусідів. Професія наклала відбиток, і, крім неабиякої компетентності в усьому, бабуся ще й впевнена у всесвітніх змовах всіх проти всіх. Виробники хлібу заради здешевлення продукції використовують заражене паразитами зерно. Мерія краде комунальні кошти, і саме тому подвір'я не облаштовані, під'їзди брудні, а сміття не сортується. Сусідські підлітки планують обікрасти продуктовий кіоск, інакше чому б вони сиділи неподалік та зиркали на нього щодня? Власне, саме таке світосприйняття бабуся і транслює онукові. Це саме вона зламала ключицю, до речі, через активне виганяння хлопців з двору додому, коли ті порушили встановлений нею комендантський час прогулянок до 20:00.*

*Основна ж складність із Сашком у тому, що він ні з ким не хоче товаришувати, крім брата. Каже, що в дружбу не вірить, бо всім від усіх чогось треба і всі здатні на зраду. Хлопець у кожному бачить щось недобре, всіх підозрює в особистій користі та звинувачує в шахрайстві. Навіть вчителі ставлять гарні оцінки лише хабарникам та любимчикам, а йому — бо бояться розголосу. У класі Сашка дразнять прокурором, і навіть товариський та приятель Юрко не в змозі того змінити. На тому тижні лише наразився на бійку через захист брата і тепер підсвічує синцем.*

Описуючи непродуктивні способи сприйняття світу, дослідники часто згадують про чорно-біле, або поляризоване, мислення. Ідеться про такі собі крайнощі, за яких світ ніби чітко розділяється на добро та зло, на правильність і хибність без жодного переходу. Будь-яка похибка, найменше відхилення від доброго чи правильного автоматично потрапляє на інший бік спектра і стає поганим та неприпустимим.

Для дітлахів є природним вибудовувати свої перші ставлення до людей та подій саме в такий спосіб. Їхнє ставлення та реакції спочатку не мають особливих нюансів. Пригадайте, як малі діти реагують на нову їжу. Пробують на смак і, якщо цей смак незнайомий, відразу випльовують, бо відносять нове до несмачного. Так само вони реагують і на дії дорослих, чііх наслідків ще не бачили та не можуть спрогнозувати. Наприклад, якщо мама візьме іграшку тільки для того, щоб помити, малюк плакатиме, бо міркуватиме: «Взяла — забрала».

З часом та досвідом ця чорно-біла полярність зникає, свідомість наповнюється варіантами інтерпретації подій. Світ перестає бути однозначним як в бік позитивного, так і негативного сприйняття.

П'ятирічний малюк вже не бігтиме радісно обійматися з дворовим собакою, так само він і не стане кричати «погана» на маму, яка миє йому голову шампунем. Досвід навчив його, що наймиліший найволохатіший собака може рикнути, а голова після миття пахкотітиме, наче цукерка. Саме тому добрі чи погані на перший погляд події діти вже не сприймають як однозначно такі — вони вчаться бачити поза самим вчинком та прогнозувати різні варіанти наслідків. Їхній спосіб класифікації людей, явищ та подій ускладнюється.

Я пробувала гратися з 4- і 6-річними малюками в таку гру: будувала сходинок з дерев'яних кубиків та просила розкласти на них паперових ляльок. Ляльок ми малювали разом — це були одnogрупники з дитсадка. Звісно, малюнки були далекими від оригіналу, однак діти чудово ідентифікували своїх ровесників за рахунок якихось деталей. Приміром, Олі домальовували резинку-метелика у волосся, Артему — сині туфлі. Розкласти ляльок треба було за принципом «чемні діти — на найвищій сходинок; нечемні — на першій». Гралися ми в це напередодні свята Миколая, тож концепт чемності проговорювався в дитсадочку чи не щодня, а отже, усіма розумівся добре. Цікаво, що менші діти майже не користувалися проміжними сходинокми (їх було чотири) і всіх своїх друзів розкладали на дві групки: чемні — нечемні. Цьогорічні ж випускники ставилися до завдання геть інакше — на крайніх сходинокх було найменше ляльок. Загалом процес диференціації для 6-річних виглядав приблизно так: обиралися найчемніші та найнечемніші малюки, клалися на крайні сходинок, а інші розкладалися поміж ними з примовками: «Лена загалом чемна, тільки не спить удень», «Олесь не їсть борщу, але не смітить на столі», «Руслана швидко бігає і штовхається, але має багато кіндерів і дає гратися»... Цей маленький експеримент — гарна ілюстрація того, як народжуються нюанси та зникає полярність мислення.

На жаль, подекуди бачення людей та світу в крайніх тонах показують і старші діти та дорослі. Вони ніби застрягають або вертаються назад у своєму розвитку в той час, коли все сприймалось однозначно, але причини тут, звісно, не в недостатності досвіду чи незрілості мислення. На чорно-біле мислення нас переважно штовхає дискурс, про який я вже не раз згадувала. Ті змісти, які оточують нас у спілкуванні та інфопросторі.

Сашкова бабуся-прокурор, з якою ми стикнулись в історії на початку розділу, і є дискурсотворцем для хлопця. Вона свою чорно-білість отримала в професії, адже повсякчас мусила зважувати добро і зло, ухвалювати вироки, визначати наявність чи відсутність злочину, у всьому та усюди вбачати переконливі докази. Хлопчик же унаслідував цей спосіб світосприйняття, заразився ним. Для мене особисто ця невігана історія

(імена та інші деталі я змінила, бо герої дозволу на публікацію не давали, а отже, не мають бути впізнаваними) стала особливою ілюстрацією того, як ми впливаємо на наших дітей. Моя колега, читаючи цей уривок, пожартувала, що це цілий сюжет для трилера «Обережно! У бабусі на канікулах».

Не знаю, як щодо трилера, але дослідження свідчать, що людям, які мають чорно-біле мислення, важче знаходити спільну мову з оточенням, відновлюватись після стресів та будувати кар'єру. До того ж вони є в групі ризику щодо депресії, розладів харчової поведінки (здатності підтримувати здорову вагу) і тривожних розладів.

Що робити? Сучасні дослідники все частіше пишуть про так зване відновлювальне або опірне мислення (*resilience thinking*) — спосіб сприйняття світу, людей та їхніх вчинків як складних і непередбачуваних, готовність припускати різні варіанти розгортання подій та відмова від ярликів і однозначних оцінок. Дуже популярним це поняття є в сфері екології та охорони здоров'я. Власне, йдеться про те, що якщо думати у стилі «*resilience*», то на противагу чорно-білому світосприйняттю це означає готовність відмовитись від будь-яких упереджень, готовність прийняти нові погляди та готовність спричинювати продуктивні зміни. Людина, яке не вішає ярликів «все погано» або «все добре», бачить, що «все можна змінити на краще», і розуміє, що спричинити ці зміни може саме вона. Така людина не буде впадати в депресію, надмірно тривожитись за своє здоров'я, клясти міську владу за неприбрані вулиці — вона буде змінюватись і змінювати світ. Діти, що демонструють відновлювальне мислення, швидше адаптуються, не мають проблем у спілкуванні, легко опановують нові діяльності та загалом є більш життєрадісними.

Автори розробляють спеціальні тренінгові програми для студентів, а також дітей і підлітків, спрямовані на те, щоб стимулювати розвиток такого відновлювального мислення. Наприклад, Конні Вайндер з колегами в межах такої програми допомагає дітям відмовитись від сприйняття «добре — погано» і за рахунок цього навчитись кількох важливих речей — творчо вирішувати проблеми, рухатись до мети, незважаючи на перешкоди, бути гнучкими у своїх рішеннях та вчинках, бачити різні точки зору та бути готовими вчитися новому в будь-який час. Це тренінг, де дітей занурюють у діяльність, у якій допомагають вирішувати різні маленькі проблеми саме в такий спосіб — за допомогою прийняття нових нестандартних рішень, покрокового досягнення мети, зміни стратегії та прийняття різних пропозицій у русі до цієї мети, а також навчання новому під час діяльності, отримання нових знань і розвитку навичок.

Загалом заважають навчитись таким корисним для життя і відчуття його якості речам саме переконання, які змушують сприймати світ чорно-білим. Усього виділяють три групи таких переконань. По-перше, ставлення до майбутнього, яке треба змінити з песимістичного або фаталістичного (замість «все пропало» та «будеш двірником») на оптимістичне («все буде добре», «ти завжди маєш вибір»). По-друге, ставлення до власних сил та можливостей. Тут треба перемкнути тумблер з безпорадності («криві руки», «дай краще я зроблю») на компетентність («ти зможеш», «твої можливості ростуть»). По-третє, уявлення про власну життєстійкість. Їх треба підтримувати та розвивати. Важливо вселити віру в дітей у те, що вони не є іграшками долі, а можуть контролювати власне життя, впливати на нього та змінювати його.

У цьому році мені пощастило бути науковим редактором однієї цікавої і корисної книжки, яка має назву «Підтримка учнів, які зазнали травми». Сама книжка є описом програми занять, спрямованих на допомогу дітям, які у своєму житті стикалися з травмою — скривдженням в родині, булінгом (агресією з боку однолітків), дорожніми пригодами, пограбуванням, медичними процедурами, які лякають, тощо. Ця програма, розроблена та перевірена на дієвість американськими психологами, крім інших, містить чудові завдання на розвиток корисного мислення та подолання чорно-білих депресивних шаблонів світосприйняття, які, на жаль, є у дітей, що зазнали травми.

Поділюсь однією з вправ для того, щоб показати, якими простими і дієвими можуть бути психологічні інструменти. Отже, дітям спочатку пояснюють різницю між корисним і негативними думками. Їм кажуть щось на кшталт: «Уявіть, що ви написали тест з математики, який виявився дуже складним. До того ж ви слабо готувалися й тому отримали лише 63 бали зі 100. Вам спало на думку: “Я матиму погану оцінку з математики за чверть! Мої батьки страшенно розлютуються!” Це некорисні думки, оскільки вони псуєть настрій, змушують засмучуватись і уникати зустрічі з батьками». Після того дітям пропонують та допомагають знайти інші, корисніші думки і в такий спосіб опанувати новий стиль мислення. Дітям не дають цих думок готовими, а просять подумати і, по-перше, перевірити ці думки як факти: «Звідки я знаю, що це правда?», «Чи таке траплялося раніше?», «Чи таке траплялося з іншими?» По-друге, їх просять подумати над іншим можливим варіантом розвитку подій: «Чи можна на це подивитися якимось по-іншому?», «Чи є інший варіант того, що може статись?», «Як би я хотів, щоб все відбулось?» Зрештою, дітям пропонують припустити, що найгірше може статися, якщо думка виявиться правдою і щодо оцінки за чверть, і щодо реакції батьків, та поміркувати над тим, яким тоді має бути план дій.

У результаті такої роботи (зауважте, що дітей ніхто не вводить в оману і не пропонує дивитись на ситуацію крізь рожеві окуляри) замість єдиної думки «Я матиму погану оцінку з математики за чверть!» — з'являється низка набагато корисніших і цілком реалістичних думок: «У мене гарні оцінки з інших контрольних робіт, тож двійки за чверть не буде», «У всіх погані оцінки з цього тесту, тож справа в складності і, певно, буде змога переписати контрольну», «Наступного разу я підготуюся краще», «Варто позайматись з репетитором», «Можна попросити вчителя про допомогу після занять». А замість ще прикрішої думки: «Мої батьки страшенно розлютуються!» — з'являються такі: «Батьки знають, що деякі тести бувають дуже складними», «Батьки зрозуміють ситуацію, якщо я скажу їм, що цей тест був дуже складним», «Батьки ніколи раніше не лютилися, лише засмучувалися», «Навіть якщо батьки засмутяться, вони не сердитимуться, бо я скажу, що хочу запитати вчителя про можливість додаткових завдань, аби підвищити свою оцінку, а також що наступного разу я підготуюся краще», «Навіть якщо батьки розлютуються, наступного разу я підготуюсь краще, і все стане по своїх місцях».

Допомогти змінити, трансформувати чорно-білі переконання мають саме дорослі, які оточують дитину. Цікаво, що наших запевнень, слів та вчинків, підкріплених дитячим досвідом, цілком достатньо для того, аби переконання змінилися. Тож у добру путь. І маю написати ще про те, що найкращі результати в згаданих тренінгах є тоді, коли батьки опановують відновлювальне мислення разом із дітьми.

### ***Допомагати вчитись на власному досвіді***

*Зіна знає, що мама знає, як краще. Власне, у шістнадцятирічній дівчинки вже не за горами випускний вечір, і мама серйозно готується. Сукня, туфлі, зачіска, макіяж, манікюр — вона про все подбала, з усіма домовилась. Кравчиня, візажистка, перукар — у всіх зарезеровано час, всім надіслано фотки-прикладі того, як має виглядати Зіна в один з найважливіших днів свого життя.*

*Мама впевнена, що і вибір вишу, який вона зробила для дочки, теж є правильним та цілком обґрунтованим. Економіст — спеціальність широка, можна і бухгалтером потім працювати, і менеджером, і навіть керівником якимось, за бажанням. До того ж ніяких проблем і з майбутньою практикою не буде, бо мамина краща подруга — власниця маленького магазину і Зіна там на нескладному матеріалі та за допомогою досвідченої бухгалтерки всього навчиться.*

*Єдине, що не дає мамі спокою, — це Зініна неготовність до життя. Скільки можна на кожному кроці питатись порад? Нещодавно взагалі ошелешила — запитала, з ким з хлопців іти на випускний. Ні, ну мама, звісно, порадила, що з Данилом, бо він з гарної сім'ї, у його тата автомобільний салон і в разі чого Зіночка там за фахом і влаштується. Але ж сам підхід до життя, сама постановка запитань: «Мамо, мені якось ніхто не подобається...», «Не знаю, яку зачіску, усі гарні...», «Університет? Обирай сама, я звідки знаю...»*

*«У мене таке враження, що вона не знає, що на сніданок їсти! — жаліється мама. — А попереду доросле життя. Одна справа — в школі з вчителями домовитись, завдання перевірити, з хуліганами розібратись, бутерброд спакувати. Але зараз усе-усе має робити сама. Звісно, я готова допомогти в тому, де в мене досвіду більше, і завжди підкажу, навіщо їй власні шишки набивати? Але ж не можна все на мене скидати! Предмети ЗНО я їй потрібні вибрала, виш знайшли, напрямок є, кажу — іди, давай! А вона мені — не знаю, не певна, боюсь, не готова...»*

*До речі, Зіна — дуже красива дівчинка. Але вона, як не дивно, цього не розуміє й думає, що хлопці до неї чіпляються «як до всіх». Мама Зіни завжди вважала, що зовнішність не головне, а з лиця води не пити.*

Пам'ятаєте безсмертне «розумні вчаться на чужих помилках, а дурні — на власних»? У різних варіантах ця народна мудрість переказується батьками дітям, особливо в контексті того, що ми, дорослі, мовляв, мудріші, гулі собі вже понабивали, тож не варто робити те саме, слухайтеся нас, робіть, як радимо, і будете застраховані від власних помилок. Що ж... Хотілось би сказати, що мудрість мудрістю, однак дані наукових досліджень та досвід психотерапевтичної практики свідчать про зовсім протилежне. Чужий досвід завжди лишається чужим, а відсутність власних гуль призводить лише до страху їх набити, і через це до безініціативності, неготовності до нового, шаблонного мислення та загальної тривожності перед майбутнім.

Колись один з моїх університетських колег так і говорив: «Хотів би я побачити хоч одного розумного, навченого на чужому досвіді. Одні нещасні з комплексом відмінника». А ще одна його цитата про те саме: «Інтелект є — розуму нема». І ще одна для підсумку: «У народній мудрості, на жаль, є добрячий кусень народної глупості». Можливо, зарізка, але правда в тому є. Працюючи зі студентами, ми повсякчас зустрічаємось з «нещасними з комплексом відмінника», тими, у кого «інтелект є, а розуму нема». Вони відвідують усі заняття, читають усі книжки, роблять усі домашні завдання і блискуче цитують підручники. При цьому вони мають величезний стрес на сесіях, страждають на соціальну тривогу, не здатні

домовитись з викладачем, якщо щось десь пропустили, і просто не витримують будь-яких форс-мажорів. А ще з ними не цікаво. Читати пари в групі, де переважають такі студенти, — суцільна мука. Усе, що ти не скажеш, буде записано й дослівно повторено, жодного заперечення, жодної незгоди, жодної дискусії. І причина лише одна: вони не мають власного життєвого досвіду, не робили і не виправляли помилок, їхній соціальний інтелект, той, що мій колега називає «розумом», спить, бо вони ніколи й нічого не робили самі — не вирішували конфліктів, не спокутували провини, не виправляли помилок. Університетські викладачі для них ті самі батьки, які «знають, як краще».

У цьому сенсі є цікавими дослідження Інни Загурської. Український психолог, вона вивчала розвиток здібностей у молодших школярів. У своїх дослідженнях порівнювала діток зі звичайних класів загальноосвітніх шкіл та дітей, які вчилися за схемою розвивального навчання. Його особливість у тому, що діти не сидять окремо за партами і не виконують окремих завдань після того, як їм дали приклад розв'язання цих завдань. Дітлахи сидять в групах і так і працюють. А ще вони мають самостійно, оцією своєю командою, відшукати відповідь на щось, розв'язати якусь задачу чи вирішити якесь завдання. При цьому вони можуть ставити запитання чи щось підчитувати у книжках. Потім представляють своє рішення, обґрунтовують його, і лише після цього вчитель дає їм нові знання, вони знову пробують шукати відповідь, знову обґрунтовують її. І лише після цього вчитель показує варіанти розв'язання, якщо такі лишилися поза увагою дітлахів. Як бачите, відмінність між класичним і розвивальним навчанням у наявності опори на власний досвід та можливості виправляти свої помилки. Так от, дослідниця отримала вражаючі дані про те, що здібності, пізнавальні й творчі, а також мотивація пізнання в малюків з розвивальних класів були не лише вищими, ніж у тих, хто вчився в звичайних класах, але й значно вищими, ніж у студентів-третьокурсників місцевого вишу.

Сама система розвивального навчання, яка впроваджується в окремих українських школах, базується на ідеях ще радянських психологів та педагогів Данила Ельконіна і Василія Давидова, основна з яких, якщо відкинути зайві слова, звучатиме так: освіти не існує, існує лише само-освіта, і кожна дитина до неї здатна. Сам процес організовано в такий спосіб, що в ньому обов'язково має бути присутній власний досвід дитини, її особисті спроби віднайти рішення, а також її аналіз того, що вдалося, а що — ні. Для цього вчитель не викладає дітям якісь теми, а ставить перед ними проблему, яку треба вирішити; не пропонує готових рішень, а допомагає сформулювати мету та накреслити план пошуку цих рішень.

Загалом, ідея навчання на власному досвіді є дуже популярною і все частіше стає основою різних навчальних програм як для дітей, так і для дорослих. Напевно, найбільш відомим і таким, що використовується найчастіше, є цикл Колба — чотирикорова модель навчання американського дослідника освіти Девіда Колба. Цікаво, що модель, яку пропонує автор, не має жодних протипоказань, підходить для кожної людини, а дослідження її ефективності дають вражаючі результати. Насправді все зводиться до послідовності чотирьох простих кроків: отримання власного досвіду, його осмислення, генерування ідей на основі цього досвіду, перевірка цих ідей та експериментування з ними. Останній крок знову призводить до першого, адже під час експериментування з'являється новий досвід.

Наведу маленький приклад щодо того, як працює цикл Колба у повсякденному житті. Цьогоріч ми з моїм п'ятирічним сином впродовж кількох тижнів мимохідь стежили за квітками кульбаби біля дому, дивлячись на перетворення жовтих квітів на пухнасті плоди, а нещодавно вийшли на поле, де були й жовті квіти, і склеєні бутони, і вже розкриті плоди-пухнастики. Звісно, що всі квіти були перемацані, перенюхані-передмухані, ніс жовтий від пилку, а руки в бурих плямах кульбабкового соку — Богдан отримав досвід. Також очевидно, що він став цікавитись тим, що відбувається з квітами і чому саме так. Я, згідно із циклом Колба, попросила його подумати, узагальнити все, що він бачив, і розказати мені. Насправді просто запитала: «А ти як думаєш?» У відповідь отримала довжелезну історію-казку про те, як народжується жовта квітка, як стуляє пелюстки щоночі і як там, у цих пелюстках, уночі відбувається чарівне диво, після якого жовта квітка перетворюється на пухнасті кружальця, які розлітаються, щоб знову з'явилися жовті квітки. Після цього ми дістались до «Ютюбу» і подивилися науково-популярне відео про перетворення кульбабки. Збагачений новим знанням, мій малюк знову побіг на поле, з його мовлення зникли слова «чарівне диво», але з'явилися «дозрівання», «плід» та «насіння». Цикл замкнувся.

Отже, те, що ми можемо й маємо зробити для наших дітей, — це не позбавляти їх власного життєвого досвіду, не давати готових відповідей, не пропонувати зважених рішень, а створити умови і можливості самим набивати ті пресловуті гулі, які роблять нас розумними. Уже майже доросла Зіна, про яку я згадувала на початку, насправді психологічно та соціально є молодшою за тих першачків з розвивальних класів, яких досліджувала Інна Загурська. Вона, звісно, має інтелект і може розв'язувати задачі, будувати речення і писати твори, вона знає таблицю Менделєєва і здатна знайти Бангладеш на карті. При цьому вона все і завжди робила за

підказкою або за зразком. А тепер їй треба іти в життя, де потрібних підказок і зразків може не бути. Власне, ми з мамою та самою Зіною домовились про такий собі тайм-аут. Дівчинка після випуску не кидатиметься відразу подавати документи у вибрані мамою основний та запасні виші. Вона поїде у подорож, без мами, лише з однією подругою. Вони відвідають чотири великих міста й самі походять по університетах. Зіна не має нічого робити, крім як подорожувати, придивлятися, розпитувати й пробувати відчутти, де б їй хотілось навчатися. А документи подаватиме трохи згодом і в той виш, який їй сподобається також. Мамі під час подорожі можна дзвонити лише двічі на день. Мама не може телефонувати взагалі, хіба що який форс-мажор. Якщо раптом виявиться, що Зіні сподобалась спеціальність, для вступу на яку не вистачає котрогось з сертифікатів ЗНО, вона матиме змогу вступати наступного року (цей рік вчитиметься там, куди вступить, але наступного, якщо хотітиме вступати, то їй ніхто не перешкоджатиме). А ще вона сама вибере сукню на випускний.

Власні успіхи, а також власні помилки і досвід їхнього виправлення — ось кращий інструмент для розвитку психологічної відновлюваності дітей. Адже винайдення свого аутентичного способу досягнення результату і вирішення проблем додає впевненості в тому, що я і саме я, а не мама чи тато здатні долати труднощі та досягати успіху.

***Як розвинути опірність до психологічного тиску та незалежність від думки інших***

Задоволення психологічної потреби у власних межах, особистому просторі означає створення для дитини простору впевненості, щеплення їй відчуття контролю за власним життям та надання права самій приймати рішення щодо себе. Найбільший вплив ця потреба, яку ще називають потребою в особистому просторі або потребою в приватності, спричиняє на здатність дитини опиратися тиску та мати власну думку. Справа в тому, що наявність особистого простору, можливість мати свою недоторкану територію і у фізичному, і в психологічному сенсі дають дітям сили протистояти маніпуляціям і тиску як з боку ровесників, так і з боку дорослих. Піклуватися про задоволення потреби у власних межах означає відмовитись від надмірної вимогливості, дозволяти висловлювати свої думки та давати право на власні рішення.

Варто лише зайти до книгарні або кинути погляд на книжкові ятки, спеціалізовані на популярній психологічній літературі, як відразу в око впадають яскраві палітурки видозмістів-конкурентів, які зводяться до двох

основних: «Як впливати на інших?» та «Як протидіяти психологічному впливу?». Те саме відносно розтиражованих в Інтернеті, газетах та просто на вуличних стовпах тренінгів та майстер-класів — маніпуляція та протидія цій самій маніпуляції. Причому однаково часто зустрічається як одне, так й інше. Тут і «Як керувати людиною?», і «Як опиратись жіночій магії», і «Технології впливу на підлеглих», і «Як не стати жертвою на робочому місці», і «Як керувати людьми та стосунками», і «Як уникнути маніпуляцій»... Якщо ж відкрити ці книжки або прийти на такий заманливий тренінг, то перед нами розкриються всі можливі варіанти, способи та прийоми маніпуляцій і значно бідніший арсенал протизасобів. Так, ми дізнаємось, що тиснути на людину можна емоційно, наприклад вимагати, залякувати, вмовляти, спекулювати почуттям провини чи погрожувати розірванням стосунків. Можна давити інтелектом, засипаючи аргументами. Можна створити ситуацію, із якої є лише один вихід. Можна вживати спеціальні слова та фрази-гачечки. Можна скористатись з цінностей людини, отримуючи своє через тонку гру...

Недивно, що ми, батьки, побоюємося відпускати малюків у світ, у якому всі тільки і мріють знайти заповітний ключик, аби отримати від іншої людини те, що бажають. Нездивно, що прагнемо озброїти дітей тими самими протизасобами, яких, на жаль, не так вже й багато, а саме два, принаймні, до них зводяться всі поради, — розпізнати і не вестись. Що ж, сказати легко — реалізувати майже неможливо. Що означає розпізнавати маніпуляції? Це бути недовірливим, весь час насторожі, у стані тривоги та очікування ворожих підступів. Зрозуміло, що таке розпізнавання має мало спільного зі щасливим життям. Що означає не вестись на маніпуляції? Перестати відгукуватись на прохання, допомагати іншим, брати на себе відповідальність та підтримувати безкорисливі стосунки. Теж не вельми світла перспектива.

Що ж ми можемо протиставити світу, у якому культура маніпуляцій популяризується так само завзято, як і захист від них? Тут я знову згадаю про психологічні потреби. І нехай потреби у власних межах або особистому просторі згадуються не так часто, як інші, але їх задоволення для дитини є не менш важливим, ніж задоволення потреб у близькості, автентичності чи безумовній любові. Зокрема, відчуття непорушності особистісних меж розвиває опірність до психологічного тиску та впевненість у праві на власну думку. Ці речі абсолютно протилежні постійній готовності до обману та перебуванню в так званому стані сигналізації. Якщо я знаю, що маю особистий простір власних речей, своєї території, простір часу, який належить мені, простір своїх звичок та способу життя, простір думок, мрій, простір, який ніхто не може порушити, зачувши моє «стоп», то це викликає

глибоку й непорушну впевненість щодо можливості зупинити будь-якого маніпулятора та будь-яку маніпуляцію, не відстежуючи її повсякчас, а саме тоді, коли вона виникне.

Раніше я згадувала не лише про потребу в просторі психологічної приватності, але й про необхідність мати свої речі, на які ніхто не зазіхає, час для особистих справ, свою територію в помешканні. Цікаво, що все це не просто фізичний особистий простір, а простір, на якому вибудовуються й тримаються межі психологічні. Якщо малюк не має права на власні іграшки, школяр — свого робочого столу й часу на ігри, підліток не має своєї кімнати чи хоча б маленької території, недоторканної для дорослих, тоді не має ґрунту, на якому могла б задовольнитись потреба у власних психологічних межах — думках, мріях, переконаннях, планах, вчинках.

Якщо говорити про дослідження, то, наприклад, психолог Наталя Півненко помітила, що діти, чий батьки порушують їхні психологічні межі: карають фізично або заборонаю на іграшки, не враховують думки та не дають можливості приймати власні рішення, мають серйозні проблеми у спілкуванні з ровесниками. Вони більш тривожні, агресивні, а ще невпевнені в собі і через це використовують іграшки, щоб підкупити друзів, часто готові грати та діяти за правилами інших і навіть іти на приниження, наприклад ставати мішенню насмішок, аби бути прийнятими в групу.

Задовольняючи потребу у власних межах, ми сигналізуємо дитині, що вона має право на ці межі, має право на простір власних думок, має право на «стоп» і право на «ні», має право зупинити спілкування з будь-ким, хто ці межі переступає хитро та маніпуляційно чи прямо й нахрапом. І цей «будь-хто» — у першу чергу ми, дорослі, які оточують дитину. Повага до особистого простору та його меж є важливою психологічною потребою, задоволення якої сприяє перш за все опірності до психологічного тиску та готовності цей тиск витримувати й толерувати без зайвої тривоги чи агресії.

### ***Дозувати вимогливість***

*«Усе має робитися якісно та вчасно!» Якби шляхетні родини й досі прописували свої гасла на прапорах, то саме ці слова майоріли б над дверима Сергійкового будинку. А те, що його родина є шляхетною, зрозуміло й зараз. І нехай часи лицарів давно минули, Сергійкові тато, дядько й дідусь виглядають так, ніби щойно повернулись з хрестового походу та скинули обладунки. Усі чоловіки в родині авіаінженери, винахідники та альпіністи. Кожен має не один патент. Кожен усе життя працює на відомому авіаційному заводі. Кожен дійшов до верхівки кожної*

гори, на яку брався здійматись. Жоден не живе з першою дружиною, але кожен опікується всіма дітьми й онуками та бере активну участь у їхньому житті — виховує, наставляє, визначає гуртки та заняття, ходить на класні збори та змагання. Тільки-но комусь з хлопчиків виповнюється п'ятнадцять — беруть у гори.

Десятирічний Сергійко живе з мамою, але всі вихідні проводить з татом і точно знає, ким буде, коли виросте. Хлопчик дуже любить свого тата, страшенно пишається ним і трохи побоюється. Тато дуже вимогливий як до себе, так і до інших. Тато щоранку о 6:00 виходить на пробіжку, о 6:40 в нього вправи, а о 7:15 — холодний душ. Потім сніданок і дорога на роботу. Тато ніколи не запізнюється, не порушує обіцянок і нічого не лишає поза своєю увагою.

«А якщо він і дитині кисень перекриє?! — запитує стривожена мама. — Йому ж лише десять, а вже те саме — пробіжки, душ, щотижневі звіти про навчання, книжки, прочитані зі списку, фільми... Знаєте, у мене теж був список і я мала звітувати. Я мала бути освіченою дружиною... вміти те, робити се... Не витримала. А Сергійко ще дитина, раптом теж не витримає? Що я? Три роки страждань, що не відповідаю високим стандартам, і намагання перекроїти себе, заслужити похвалу. Півроку відчаю та істерик. Розлучення. Рік депресії. Зрештою — дихаю. Боюсь наврочити, але ця готовність на все в Сергійкових очах! Я ж так само дивилася. Не хочу, щоб мій син переживав те саме!»

Сам же Сергійко мріє бути як тато, мріє і дуже переймається тим, що це йому не вдасться. Він переглядає татові шкільні та студентські альбоми і потайки копіює його поставу та намагається підібрати речі так, щоб скидались на юного тата. У класі Сергійка вважають найсерйознішим, він староста, надія вчителів, постійний зразок для наслідування та улюбленець дівчат. Чи не щодня в своєму наплічнику Сергій знаходить клаптик паперу з романтичним посланням. У нього закохуються, ним захоплюються, а він дуже боїться вирости і не бути схожим на тата. Він навіть маму образив, сказавши: «Ну чому ти мене таким білявим народила?! Чому не в тата?!»

Однією з популярних тенденцій у дитячій психології та психотерапії є аналіз стилю сімейного виховання, визначення його конструктивних і ризикованих стратегій і корекція останніх. Простіше — психологи намагаються збагнути, що батьки щодня роблять зі своїми дітьми і як це відбивається на дитячій поведінці та вчинках. Ті способи виховання і реакції, які призводять до гарних наслідків, пропонують підтримувати та розвивати, а щодо тих, які, навпаки, провокують неслухняність, істерики, зниження бажання вчитися та інші проблеми, то намагаються знайти спосіб

відмовитись і змінити на кращі. Для того щоб виховний стиль можна було визначити, вдаються до спостереження за родиною, розпитують батьків і дітей, а також використовують відеозаписи.

Загалом виділяють кілька типових стилів сімейного виховання, і той, у якому значне місце займають контроль, вимогливість, оцінка, покарання за неслух, малу старанність чи відмову слідувати правилам, називають жорстким, авторитарним, вольовим або стилем надмірної вимогливості. За такого виховання діти відчують постійний нагляд, контроль та необхідність відповідати певним вимогам. Цікаво, що ці вимоги можуть бути простими, зрозумілими і навіть корисними для дитячого здоров'я та розвитку, наприклад щоденна ранкова зарядка, заняття шахами чи прибирання в кімнаті. Жорсткість чи авторитарність приховуються не стільки в змісті цих вимог, скільки в способі, до якого вони задаються, а також в способі контролю їхнього виконання.

Припустимо, що дитина має щодня звітувати про зроблене. Наприклад, перед вечерею чи сном батьки перевіряють виконання домашнього завдання. Виконане — усе добре, можеш готуватися до наступного дня і сну; ні — виконуєш, доки не виконаєш, або дістаєш штрафних санкцій. День у день, без виключень, перерв чи послаблень, звільнення від «повинності» дається хіба що на час хвороби. У такій ситуації дитина втрачає будь-який спосіб контролю над ситуацією і їй лишається хіба що захворіти. Або інший приклад: щоденне читання вголос, перед школою після сніданку так, щоб чула вся родина. Я була знайома з одним чудовим і кмітливим хлопчиком, який не те що зненавидів читання через таку традицію, а якось розпатрав усю свою дитячу бібліотеку і був вже готовий підпалити купу понівечених книжок посеред своєї кімнати, але якраз нагодилися батьки.

Ще одну клієнтську історію хворобливої батьківської вимогливості розповіла моя колега. Від її клієнток, підлітків дівчаток-двійняток, тато вимагав повного звіту за всі витрачені кишенькові кошти. День у день діти, а також їхня мама, яка не працювала та опікувалась домом, мали записувати в спеціальний зошит усі свої витрати, докладати туди чеки та використані квитки. Дівчатка ж пручались, їм було неприємно доклеювати чеки, у яких значилося «гігієнічні прокладки», до того ж тато забороняв купувати лаки для нігтів чи ароматизовані блокноти для записів, без яких немислиме дівчаче існування. Дівчатка збунтувались — тато прикрутив гайки і повністю позбавив їх кишенькових грошей, вирішив усе купувати сам і виключно в разі потреби. Красиві та вже розквітлі п'ятнадцятирічні дівчата знайшли спосіб мати власні кошти, підробляючи піджейками у вечірньому клубі. Татова фантазія домалювала до цього заняття проституцію та наркотики, і дівчат зачинили під домашній арешт. Закінчилася історія

втечею з дому, пропуском цілої чверті навчання й тим, що одна з сестричок стала жити на утриманні старшого чоловіка, а інша мала нервовий зрив і кількомісячне перебування в психіатричному стаціонарі.

Як відчутти, зрозуміти та не перейти межу або як віднайти критерії, які свідчать про те, що вимогливість не буде на користь та починає шкодити дитині? Визначитись тут не так вже й просто. Адже ми вимагаємо чогось від дітей зовсім не з метою зломити волю. Переважно це бажання вберегти дитину від неправильних вчинків, допомогти досягти чогось або виховати певні риси характеру.

Індикатором того, що палиця невдовзі перегнеться та зламається, є заступання за психологічні межі дитини, посягання на той простір контролю та самоконтролю, який має належати їй самій. Я часом пропоную батькам такий собі алгоритм або інструмент, щоб визначити цей водорозділ та змінити ситуацію. Усього чотири простих кроки: перший — написати перелік вимог та правил, які є обов'язковими в родині; другий — позначити спосіб контролю цих правил; третій — подивитись, які вимоги найчастіше порушуються, а правила не виконуються; четвертий — якщо найбільше проблем виникає з тими вимогами, які контролюються найслабше, варто посилити контроль, якщо з тими, які контролюються найбільше, — аларм, треба думати над способом зниження контролю або послаблення вимог. Отже, індикатор надмірності вимог — їх постійне порушення за високого ступеня контролю.

Що відбувається з Сергійком і чому його мама, а також, імовірно, дружини інших чоловіків цієї родини мали відчуття «перекритого кисню»? Саме так — надмірність вимог та завелика сила їхнього контролю. Описана мною історія є доволі типовою для родин, у яких виховують «сильних особистостей». Від дітей вимагають речей, які мають загартувати їх, розвинути фізично, культурно та психологічно; їхні реакції, поведінку та вчинки повсякчас контролюють та оцінюють з точки зору правильно-неправильно; їм дають обов'язкові для виконання поради, що робити, з ким дружити, як розцінювати події та ставитись до людей. Власне їхній життєвий світ суворо регламентують, не залишаючи в ньому і клаптика простору, вільного для думок, бажань чи дій самої дитини. Виходить така собі в'язниця з ідеальними умовами для особистісного розвитку.

Діти реагують по-різному. Спочатку це може бути покора, намагання відповідати високим стандартам, захоплення розумом, мудрістю, силою, прикладом дорослих (читай «тюремників»), бажання отримати їхню похвалу. Але з часом діти починають відчувати тиск цих самих вимог (читай «колючий дріт»). Тут кожен буде реагувати по-своєму, хтось бунтуватиме, хтось хворітиме, хтось втікатиме, хтось коритиметься. Власне, покора,

певно, остання і найгірша стадія. Ідеться про те, що опір зламано, а отже, зламано здатність окреслювати й боронити свої межі, здатність мати та відстоювати власну думку.

Дані досліджень щодо наслідків надмірної вимогливості у вихованні дітей умовно можна поділити на дві групи — це безпосередні, короткострокові та довгострокові наслідки. І якщо безпосередні ефекти надмірної вимогливості можуть бути позірно позитивними, наприклад чемність та слухняність, то вже в короткостроковому періоді (зазвичай уже за півроку-рік після підвищення вимог) починають з'являтися перші небажані прояви. Так, Лаура Маркхем, авторка відомої в Штатах книги «Щасливі батьки — щасливі діти», вказує на цілу низку поведінкових проблем у дітей, які ростуть в умовах високої вимогливості, — це насамперед проблеми з самоконтролем та дисципліною, образи та порушення меж інших, неслухняність, спалахи гніву, депресивні стани, брехливість. Щодо віддалених наслідків, які можуть з'явитися за кілька років і розквітнути в період юнацтва та дорослості, то, напевно, найповніший перелік пропонує Гвен Девар на своєму одному з найпопулярніших в світі сайтів для батьків «Parenting Science» (наука батьківства). Авторка, крім інших наслідків непомірної вимогливості, які з'являються вже в підлітковому віці та істотно впливають на якість дитячого життя, називає слабку соціальну компетентність, нездатність встановлювати та підтримувати дружні стосунки, неможливість займати лідерську позицію та вести за собою людей, низька популярність у соціальному середовищі, а також проблеми з самооцінкою.

Чому так? Відсутність бодай найменшого простору для маневру та щоденна потреба відповідати жорстким вимогам спочатку справді діють. Дитина намагається йти шляхом найменшого опору та виконувати все, що приписано, — бігати вранці, вигулювати собаку, займатись з репетитором, читати приписану кількість сторінок... Вона виконує вимоги — її не карають, а навіть заохочують послабленням повідки, дають можливість хоч трохи, але мати бажане — мультики, спілкування з друзями, гуляння до десятої... Дитина росте, вимоги не слабшають або й зростають разом з нею, але так само росте і потреба у вільному від батьків власному просторі. З'являються перші проблеми з поведінкою — спроби вибороти право на свободу, які за відсутності конструктивних можливостей виглядають як бурхливі протести, брехливість, вчинки наперекір, втечі тощо. Порушується емоційна регуляція. Оскільки діти повсякчас мають неспокій і тривогу, через небажання й надалі коритися батькам вони впадають у депресії, закриваються в собі або гніваються, агресують, може дійти до бійок і неприхованих образ. Ця поведінка, спровокована надмірною вимогливістю

в родині, виходить за її межі — порушуються стосунки не лише з батьками, а й з іншими дорослими та ровесниками. Невдовзі з'являються й віддалені наслідки. Юнаки, які мають досвід авторитарного виховання, так і не розвивають навичок самоконтролю, а боронити свої межі можуть лише в неадаптивні способи, зокрема агресивного протистояння чи занурення в себе і відмови від спілкування.

Думаю, що я навела достатньо аргументів щодо надмірної батьківської вимогливості, однак заради справедливості маю написати й про те, що є дослідження, які свідчать про позитивний бік вимогливого (однак не надвимогливого) виховання. Зокрема, у китайській, а особливо японській культурах чітко слідування правилам та традиціям, якого вимагають від дітей, вважають фактором, який призводить до більшої дисциплінованості, продуктивності та соціальної поваги в майбутньому. По-перше, думаю, що це більше соціокультурний, ніж психологічний феномен, а по-друге, цікаво, як почуватимуться та поводитимуться діти, що виростили в умовах жорстких традицій поза межами своїх країн та середовищ? У цій темі для мене більше запитань, ніж відповідей, але те, що я знаю напевне: кожен з нас, батьків, має віднайти баланс, який допоможе не порушувати особистих меж дитини, але водночас встановити інші межі — безпечного та уважного ставлення до інших.

### ***Вітати дискусії та суперечки***

*«Це не предмет для обговорення!» — ці слова Руслана чує щодня. Інколи вони, звісно, звучать інакше, наприклад: «Рішення вже прийнято!» або «Твої думки не питали». Однак в жодному разі форма не змінює змісту та головного послання — Руслана має приймати рішення дорослих та не має права на сумніви й оскарження.*

*«Як вона сміє перечити?! Підвищувати голос?! Заявляти — не буду?!» — Останнім часом Русланчина бабуся дуже незадоволена онукою. З одного боку, вона все розуміє: підлітковий вік, бунтарство, дух протиріччя... Але з іншого — хіба можна так розмовляти з дорослими, хіба це припустимо?! Бабуся обурена. Вона втратила всі важелі впливу. Ну справді, не зачиняти ж онуку вдома? Але як інакше утримати її від дурних рішень та ризикованих знайомств. І це лише чотирнадцять! Що далі?!*

*Руслана загалом мовчазна та доволі привітна. Дівчинка хоч і не балакуча, але завжди привітається, усміхнеться, запитає, як справи, та, якщо треба, допоможе. Усі знайомі, від сусідів до шкільних друзів, знають, що Руслана і важкі пакети з магазину допоможе піднести, і списати*

домашку дасть у разі чого. Друзів загалом у неї небагато, та й дозвілля не вельми насичене. Кожен Русланин день заповнений завданнями зі звичайної та музичної школи, доглядом за собакою і канаркою, а ще читанням.

Руслану особливо не долучають до родинних розмов — ну що вона може додати чи підказати, якщо ще не знає життя? Але останнім часом дівчинка сама стала лізти куди не просять, всюди вставляти свої п'ять копійок, нариватись на грубощі та вимагати, щоб зробили саме так, а не інакше! І чого вимагати?! Зробити собаці зачіску в собачій перукарні, не брати її на відпочинок у гори («Хочу вдома!»), кинути музичну школу, вчити китайську... Нісенітниці суцільні! І говорити нема про що, а вона не спиняється, наче зурочили дитину!

Русланиній бабусі та батькам, втім, як і батькам інших моїх клієнтів-підлітків, я порадила частіше долучати дівчинку до сімейних розмов, дозволяти висловлювати свою думку, навіть заохочувати до цього, просити обґрунтовувати та час від часу приймати й погоджуватись, а також чинити саме так, як пропонує дівчинка. Як і більшість батьків, Русланині не відразу зрозуміли мене та вирекли звичне: «Вона ще маленька, і це не предмет для обговорень!»

Коли ж і навіщо варто долучати дітей до розмов та починати дослуховуватись до їхніх думок? Пригадую, як у школі нам втовкмачували різницю між діалогом і монологом і один мій однокласник, чия мама нас, власне, і вчила української, сказав: «Монолог — це коли ти зі мною говориш, а діалог — коли тато!» Ми розреготались, але вчителька не розгубилась і попросила навести характерні ознаки, на що отримала відповідь, ще промовистішу за першу: «Ти кажеш: “Слухай мене!”, а тато — “Давай поговоримо!”»

Долучати до розмов, а саме до діалогу, у якому дитина є активним учасником, а не лише слухачем, варто відразу як малюк навчився висловлювати думку. Цікаво, що навчитись її висловлювати теж можливо лише в діалозі. Це відбувається, наприклад, тоді, коли ми допомагаємо знайти потрібні слова, продовжити речення, говоримо щось на кшталт: «Ти хотів сказати..?» або «Ти мав на увазі..?» Знаки запитання після крапок є не випадковими, оскільки вже тоді, коли малюк лише вчиться формулювати свої думки, варто не стільки підказувати йому правильний варіант, скільки пропонувати, ніби ненав'язливо цікавитись, чи пасує, чи підходить запропоноване вами слово, чи відповідає дитячій думці. Власне, ні в п'ять, ні в три роки не рано пропонувати дитині бути учасником діалогу — це від початку вселяє впевненість у власній значимості та праві висловлюватися.

Скільки разів я чула від дорослих: «Помовч!», «Тебе не запитують!», «Стули рота, коли дорослі говорять!», «Виростеш — матимеш право на думку!». Власне, я і сама подекуди прошу свого сина помовчати, доки говорять дорослі, та інколи роблю це занадто різко. Однак відразу хочу зауважити, що поважати розмову інших — це одне, і цьому ми справді маємо вчити дітей. Проте мати право брати участь у розмові дорослих, а ще мати в цих розмовах право голосу — це інше, і це те, що ми маємо дозволяти і стимулювати.

Моїх подруг розчулюють репліки мого п'ятирічного сина на кшталт: «Я маю гарну ідею» чи «Сплануймо завтрашній день». Однак для нас це норма — вислуховувати та враховувати його ідеї, спільно планувати день, цікавитись його думкою. Що ж до втручання в розмови дорослих, то тут я сама не завжди даю собі ради з моїм звиклим до висловлення власної думки сином, і це справді складно — встановити та дотримуватись правил, коли можна говорити, а коли — ні. Власне, ми намагаємося попереджати його, що зараз хочемо поговорити між собою, а також просимо мовчати у якісь важливі моменти (наприклад, коли я в місті за кермом). А ще маємо такі правила: «Якщо треба сказати щось дуже важливе, то говори будь-коли» (це правило має глюк, оскільки в нас різні уявлення про важливість і їх повсякчас треба узгоджувати); «Запам'ятай, що саме ти хочеш сказати, і говори це, коли дорослі завершать свою розмову»; «Якщо це спільна розмова, то, щоб висловити власну думку, треба дочекатися паузи». Ми проговорюємо правила і тренуємось. Якщо ж мій балакучий малюк зривається, ми робимо «стоп-перезавантаження» і пробуємо знову. Буквально повторюємо ситуацію, щоб він спробував знову втрутитися в розмову, але за правилами.

Для мене як психолога є особливо трепетним спостерігати, як діти радіють можливості бути почутими. Коли я звертаюсь до них в присутності батьків і прошу батьків не перебивати, а дати можливість висловитись дитині, вони спочатку ніяково, а потім усе впевненіше і щасливіше починають говорити. Їхні плечі розправляються, підборіддя піднімаються, очі засвічуються — їх чують, поважають!

Поміркуймо, на які теми ми зазвичай говоримо зі своїми дітлахами і як ця відбувається? Коли я запитую батьків, про що і в який спосіб вони говорять з дітьми, то чую переважно: «Про все» і «Спілкуємось, обговорюємо». Коли запитую дітей, то ті зазвичай відповідають: «Про школу (дитсадочок)» та «Запитують, як справи, і говорять, що та як треба робити». За даними опитувань, батьки найчастіше спілкуються з дітьми про побут та допомогу в хатніх справах («Що їв?», «Чи добре вдягнений?», «Чи прибрано в кімнаті?»), про шкільні успіхи, оцінки й домашні завдання («Що

задали?», «Як відповідав?», «Чи виконане домашнє завдання?»), а також про поведінку дітей, їхні взаємини з ровесниками та правила спілкування з іншими людьми («Як ти поводи́вся?», «Хто твої кращі друзі?», «Як треба спілкуватись з дорослими?»). Крім того, це спілкування з боку дітей виглядає як обмін «запитання-відповіді» і зовсім не є розмовами, які вони мають, наприклад, з ровесниками.

Я люблю спостерігати за дітьми на майданчиках, у школі, дитсадку, просто на вулиці. Так от, їхня поведінка і реакції в розмовах між собою переважно дуже відрізняються від того, як вони говорять з нами, дорослими. Між собою вони емоційніші, дивляться в очі, експресивніші в рухах, перебивають одне одного і говорять наввипередки, вони смикають співрозмовника, беруть за руку, штовхають, обнімають. Вони більше посміхаються і сміються і так само більше збурюються й сперечаються — висловлюють власну думку і словами, і тілом. З нами — вони більше слухають, дивляться крізь або за плече і набагато менше виражають себе. Думаю, тут дві головні причини: перша — ми, дорослі, не дуже вміємо будувати діалог (пригадуєте мого однокласника?), друга — з нами нема про що говорити. Ну справді — побут, школа та як правильно жити — хіба це теми для розмов?

Отже, діалог. Найперше його правило — бути на рівних. Рівність передбачає відсутність будь-яких повелінь, наказів, вимог, команд чи розпоряджень. Розмова на рівних — це завжди обговорення чогось цікавого і важливого для обох сторін без тиску з боку жодної з них. Діалог передбачає повагу одне до одного, і навіть якщо ви не згодні з дитиною, а вона з вами, то це лише привід викласти аргументи та довести свою думку, але зовсім не причина використовувати силу батьківського примусу. Зворотний зв'язок — друга важлива вимога до нашого спілкування з дітьми. Ми, дорослі, здебільшого думаємо, що дитина збагнула сказане, почула аргументи та зробила висновки, до яких ми прагнули. Варто переконатися в тому й перепитати: «Чи згоден ти зі мною?», «Що саме ти зрозумів?», «Як вчинятимеш тепер?», «Можливо, потребуєш додаткової інформації чи прикладів?», «Чи лишилися в тебе сумніви?», «Чи є заперечення?» Так само важливо дати зворотний зв'язок дитині, що почули та зрозуміли зі сказаного нею ми самі, уточнити, чи саме це вона хотіла сказати, чи не помиляємося ми в своєму розумінні. Третя надважлива в діалозі з дітьми річ — замінити готові поради на таке собі порадицтво як спосіб доходити спільної думки. Замість «Я б радив тобі...» або «Найкраще, що ти можеш зробити, — це...» спробуйте і справді поради́тись: «Подумаймо, як буде краще», «Пропоную поради́тись і прийняти рішення», «Мені важлива твоя думка з цього приводу». Четверте — аргументована дискусія. Ви і ваша дитина маєте

повне право не погоджуватись одне з одним, мати різні позиції та кардинально різні погляди. Це просто чудово, бо це основа для власної критичної та незалежної думки. Стимулюйте цю навичку, закріплюйте її. Єдине, що слід пам'ятати, — за агресивної непогоджувальної позиції та бурхливих емоцій різниця в поглядах призведе до сварки й переходу на особистості («Ти впертий!», «Нам нема про що говорити!»), а от використання аргументів, підтвердження думки прикладами, звернення до досвіду інших людей і власного та, зрештою, право лишитися при своєму («Гаразд, я приймаю твою позицію, хоч і не згоден з нею», «Аргументи переконливі — спробуємо зробити по-твоєму») навчить вас обох говорити про речі, у яких ви не згодні, замість того щоб замовкати й переходити в стан війни. Зрештою, п'яте, найважливіше: діалог — це завжди чемність та повага до опонента. Ніколи, нізащо і за жодних обставин не ображайте дитину за те, що її думка (нехай помилкова) відрізняється від вашої. Ви маєте повне право не погоджуватись і не маєте жодних прав клеїти до дитини прізвиська, сумніватися в її здоровому глузді чи карати за власну думку.

Певно, один з найяскравіших уроків того, як не варто спілкуватись з дітьми, я засвоїла від одного шкільного директора. До мене як до психолога звернулися батьки, які ніяк не могли визначитись, чи переводити сина до іншої школи. Сам тринадцятирічний підліток був проти переведень, оскільки мав чудовий дружній клас і не хотів з ним прощатись. Змінити школу батьки надумали через директора, який просто поїдом їв дітей, вишикуючи їх щодня у лінійку (на кожен паралель класів припадав свій час таких шикувань) і влаштовував суворівські прочуханки. Буравлячи нещасних дітлахів поглядом, директор обіцяв грим і молнії на голови тих, хто не носитиме змінного взуття, прогулюватиме уроки, псуватиме шкільне майно, грубіянитиме вчителям та вчинятиме інші злочини. Перелік недозволеного базувався на тому, що сталося в школі за попередній день. Перед очима дітлахів з'являвся свіженький шкідник-винуватець, якому всі мали скандувати: «Ганьба!» Герой моєї історії чи не щотижня піддавався привселюдному осуду виключно через свою впертість та бажання довести директору, що він не «придурак». Будь-якого діалогу з директором ані батьки, ані дитина побудувати не могли, той лише заковчував очі та видавав свою погрозливо-виховну промову.

Так от, для того щоб діти могли почуватись вільними, не боялись висловлювати свої думки та могли обстоювати власні рішення, ми маємо створити ситуацію спілкування, у якій вони можуть натренувати ці якості. Ситуацію, у якій з дорослими можна будувати діалог, дискутувати та навіть

сперечатися на важливі та цікаві теми. Які? Думаю, варто просто поцікавитись.

***Давати право на власні рішення та стимулювати відповідальність за них***

*Вітя разом із дідусем — любителі котів, можна навіть сказати — котоводи. Самі ж вони гордо називають себе фелінологами й ображаються на будь-які інші ненаукові назви. Обоє усією душею упадають за власними чотирма сфінксами, які беруть участь та перемагають на всіляких виставках. Вони шукають та перелопачують літературу та витрушують усе можливе з Інтернету, аби створити найкращі умови для своїх улюбленців. Під час справи консультують усіх знайомих котолюбів міста. До них і прізвисько відповідне причепилося — Два коти. Якщо комусь щось треба дізнатись, то так і говорять: «Запитай у Двох котів».*

*І хоча Віті лише одинадцять, він вже точно знає, що виш, куди він вступатиме, буде ветеринарним, а він сам не просто розводитиме котів, а буде господарем цілого розплідника, а може, створить котокав'ярню чи ще щось таке особливе з котами.*

*Вітіна мама не дуже любить його дідуса (тата її колишнього чоловіка) і так само не любить котів. Усіх без розбору. У неї, взагалі-то, серйозна алергія на котяче хутро — розпухає обличчя, червоніють та сльозяться очі, починається шкірна висипка на долонях та зуд. Мало того що від цих котів купа проблем, ще й дитина нічого в житті, крім них, бачити не хоче. Мама принципово проти цього захоплення, а тому вдалась до крайніх і категоричних заходів — заборонила синові ходити в гості до дідуса, викинула з дому все пов'язане з котами й пригрозила відібрати ноутбук, якщо побачить в історії завантажень хоч щось котонагадувальне. Зустрічатися з дідусем, звичайно, можна, але без котів і на вільній від них території. Дідусь намагався щось пояснити, але так і не зміг — мама була невблаганна.*

*Вітя вмовляв, плакав, сперечався і... скорився. Близько року все було ніби добре, а от зараз хлопчик втратив до всього інтерес. Ні школа, ні спорт, ні розваги — ніщо його не цікавить. Тільки мультики, мультики, мультики... Сидить з ранку до ночі навпроти монітора і не кліпає. З котами, правда, він теж не бавиться. З дідусем бачиться дуже рідко, хіба що на свята.*

Ще один спосіб допомогти дитині встановити власні межі та підтримувати їх — це надати право приймати власні рішення. Власні

рішення — це не ті батьківські, на які дитина погодилась автоматично без жодних розмірковувань («Завтра ідемо записуватись на англійську»); не ті, які ми їй втовкмачили, бо маємо більше досвіду та знань («Ні, ми не будемо читати «Гаррі Поттера», тобі ще зарано, і нічого хорошого ця книга тебе не навчить»); навіть не ті логічні та очевидні, до яких ми її ненав'язливо підштовхнули («Плавання в басейні — обов'язкове, оскільки гарно впливає на хребет та поставу і його всі лікарі радять»). Власні рішення — це рішення, які дитина приймає самостійно на основі повної та вичерпної інформації про вчинок та його наслідки, а ще на основі власного досвіду та міркувань.

Чудово розумію, що останнє речення добряче скидається на визначення зі сторінок підручника з юриспруденції. Власне, коли ми говоримо про рішення та відповідальність за них, то позбутись юридичних акцентів навіть у психології неможливо. Якось мені запропонували написати кілька статей для журналу «Абетка права». Натхненниця цього глянцю для дітей та підлітків, а також й іншого, для найменших, «Правобукварик», Лариса Денисенко — відома правозахисниця та письменниця, а ще вона купу зусиль витрачає на те, щоб допомогти дітям зрозуміти свої права та навчитись боронити їх, у тому числі й від дорослих. Так от, у всіх своїх статтях, а також і тих, які авторка відбирає для дитячих журналів, у кожній букві та реченні звучить думка про те, що діти мають права, які ми, дорослі, маємо поважати. Але ця думка зовсім не виключає іншої — права, у тому числі й дитячі, завжди пов'язані з відповідальністю. Власне, дитячі права ростуть та збільшуються разом із дитиною, але так само росте й дитяча відповідальність.

Думаю, що писати для «Абетки права» було непросто не тільки мені, а й усім іншим авторам. По-перше, через те, що ми писали для дітей, а по-друге — бо мали донести їм те, що свої права та межі треба й можна відстоювати. У тому числі від дорослих. Це мали бути журнальні статті, ми були обмежені в словах і не мали можливості зворотного зв'язку, а отже, не могли щось додатково пояснити чи розтлумачити. Основним орієнтиром, який я позначила для себе в цій роботі, було дотриматись балансу. Балансу в тому, щоб показати дітям їхні права, але й не підштовхнути до ризику, збалансувати права й відповідальність.

Загалом саме цей баланс прав і відповідальності є, як не дивно, ключовим у тому, щоб навчити дітей приймати рішення. Звісно, що є рішення, які дитина не в змозі приймати сама, принаймні до певного віку. І тут на допомогу приходять саме міра відповідальності. Якщо малюк ще не готовий взяти на себе відповідальність за наслідки, значить, рішення не може бути цілком самостійним. Власне, рівень самостійності гарно

співвідноситься з рівнем відповідальності, яку готова взяти на себе дитина. Наприклад, у три роки малюк вже може зібрати власні іграшки, а тому і може приймати рішення гратися ними, розкидаючи. Про це, звісно, треба домовитись, а ще продемонструвати процес, оскільки в три одного «сказати» замало. У п'ять дитина цілком може малювати фарбами без нагляду, якщо вміє прибирати за собою; у десять — лишитися на ніч у друга за умови, якщо зранку обидва будуть у школі готові до занять; у п'ятнадцять — піти на вечірку, якщо обізнана й дотримується правил безпеки.

Важливо розуміти, що діти не можуть навчитися приймати власні рішення, якщо в них немає простору, де це можливо робити, усієї доступної інформації про те, до чого ці рішення можуть призвести, а також чітких меж їхньої власної відповідальності за наслідки.

Зокрема, ситуація з Вітею та його мамою, яку згадано на початку цього розділу, не могла бути вирішена без повернення дідуся й котів, оскільки саме вони були основними ресурсами в дитячому житті. Мені не вдалося послабити мамину неприязнь до котячих, так само як і допомогти їй полюбити колишнього свекра, що, власне, і не було метою. Однак ми зробили інше: окреслили територію, на якій Вітя міг приймати рішення і нести відповідальність за них, розуміючи наслідки. Мама справді мала алергію на котів, однак сфінкси, які не мають шерсті, не викликали її, а це означало, що з дідусевими котами Вітя може бавитись без перешкод. Що ж до виставок, ярмарок та інших місць, де можна було набратися хутра й спровокувати мамину недугу, то хлопець після їх відвідин приймав душ і чистив одяг у дідуся вдома. Крім того, щоб займатись улюбленим хобі, він мав встигати з домашніми завданнями та вибрати для себе якусь секцію. Зрештою, хлопець трохи підтягнув хвостик й записався в «Пласт». Він повернув своє джерело радості та натхнення й отримав контроль над власним життям не через простий дозвіл робити те, що хотів, а через можливість приймати рішення та розуміти свою відповідальність. Цікаво, що до того Вітя не розумів причин того, чому в мамі постійно червоні та сльозливі очі, чому вона подекуди чхає і жменями п'є пігулки. Думав, що багато працює, що зла на тата, тому не пускає до дідуся.

За науковими даними, вміння приймати самостійні рішення істотно впливає на подальший розвиток дітей. Так, у масштабному дослідженні Джошуа Веллера з колегами, яке проводилось в Орегонському університеті, було задіяно близько сотні дітей, яким на старті проекту було 10—11 років. Дослідники визначили розвиток навичок приймати самостійні рішення в дітей, після чого вже через три роки знову запросили цих дітей та їхніх батьків на бесіду. Виявилось, що діти, чиї навички самостійного прийняття

рішень були низькими і які не підтримували та не розвивали батьки, мали набагато більше поведінкових проблем, зокрема проблем, пов'язаних зі схильністю до ризикованої поведінки, ніж ті, які попередньо продемонстрували високі навички обґрунтованого прийняття рішень. Так, перші частіше брехали, встрявали в бійки, мали проблеми в спілкуванні з ровесниками, зловживали психоактивними речовинами та мали схильність до ризикованої сексуальної поведінки. Загалом діти без навичок самостійного прийняття рішень частіше підпадали під несприятливий вплив інших людей, приєднувались до субкультурних груп та потрапляли в сумнівні компанії.

Ми маємо вчити дітей приймати рішення, адже в дорослості їм доведеться це робити повсякчас. І нехай спочатку це лише вибір з двох можливих варіантів («Підемо гуляти в садок чи до річки?») або згода на прийнятну дитячу пропозицію («Гаразд, ми підемо в похід до річки»). З часом завдяки нашій підтримці й терплячості діти обов'язково навчаться зважувати «за» та «проти», прогнозувати наслідки, розуміти свою відповідальність та враховувати вплив їхніх рішень на інших.



## **Як розвинути адаптивність та саморегуляцію**



**Як розвинути  
адаптивність  
та саморегуляцію**

### ***Як полегшити адаптацію до нових людей і вимог***

Психологічна потреба в безпечній прив'язаності, емоційній близькості, довірі до світу та інших людей задовольняється в один-єдиний спосіб — бути поруч з дитиною, підтримувати й допомагати в усьому, цінувати її зусилля та досягнення, а ще робити те, чого вона потребує в конкретний момент: втішати, коли плаче; боронити, коли ображають; захищати, якщо налякана; допомогти опанувати себе, якщо зла; розділити радість, якщо та через край... Діти, чиї батьки піклуються про них, допомагають долати

труднощі та виконують обіцянки, відчувають, що міцно стоять на ногах. Їм не страшно жодні нові умови, жодні нові люди, жодні незнайомі ситуації, адже вони мають впевненість, що впораються, у них є досвід підтримки, а отже, вони завжди звернуться за нею в разі потреби та знайдуть того, хто може таку підтримку надати.

Сьогодні про потребу в безпечній прив'язаності знають, напевно, всі, хто цікавиться дитячою психологією та вихованням. Існує велика кількість науково-популярних статей, книжок та інтернет-сайтів, які розвивають ідеї Джона Боулбі та його послідовників про те, що для здорового і щасливого розвитку поряд з дитиною має бути дорослий, з яким у цієї дитини є міцний та безпечний емоційний зв'язок. Наявність такого зв'язку гарантує не лише здатність дитини будувати теплі стосунки з іншими, вміння любити та приймати любов, а й істотно впливає на розумовий розвиток, а також на адаптацію до нових життєвих ситуацій. Створюються спеціальні спільноти та батьківські клуби, де молодих мам і тат вчать, як цей зв'язок утворювати та підтримувати.

Ще в 60-х роках минулого століття американсько-канадський психолог Мері Ейнсворт провела нині відомий експеримент, у якому малюки спочатку бавились зі своїми мамами, а потім їх розлучали і лишали в присутності незнайомих людей. Дослідниця вивчала, як дітлахи реагують на розлуку та як сприймають повернення своїх мам. На основі цього вона змогла виділити кілька типів прив'язаності. Безпечна чи надійна прив'язаність проявлялась у тому, що дітлахи гарно бавилися з мамами, трохи засмучувалися, коли ті йшли, або швидко відволікались на іграшки та цікаві заняття. Коли ж мама поверталася, діти спочатку бігли в обійми, але швидко вертались до своїх іграшкових справ. Ще чотири типи дослідниця назвала небезпечною прив'язаністю. Це амбівалентна прив'язаність, за якої малюк навіть в присутності мами був тривожним і невпевненим, коли мама йшла — тривога зростала, а коли верталась, то дітлахи бігли не в обійми, а щоб вкусити, вдарити чи в інший спосіб виразити свою образу. Малюки з прив'язаністю, що уникає, взагалі особливо не реагували на своїх мам, їхні уходи чи приходи. Ті діти, чия прив'язаність отримала назву дезорганізованої, показували сильний стрес, коли мама йшла, були напруженими, часто застигали й не рухались, а коли мама поверталася, то або бігли до неї, шукаючи прихистку, або, навпаки, ховалися та уникали контакту.

Подальші дослідження показали, що всі типи небезпечної прив'язаності виникають на тлі порушень емоційного зв'язку між дитиною та батьками. Так, малюк, якого виховують за методом кнута та пряника, який не знає, чого очікувати від батьків, догодив він їм чи ні, зробив як

треба чи помилився, малюк, якого то зацілюють до дірок, то сердито відганяють від себе, матиме амбівалентну прив'язаність і повсякчас сумніватиметься в справжності батьківських почуттів. У дорослому віці «амбівалентні» особи часто страждають на тривожні розлади та є залежними від оцінки й ставлення інших людей, а також доволі важко йдуть на контакт з новими людьми. Дітки, які недоотримали тепла, ніжних слів, обійм та поцілунків, ті, кому забороняють плакати та побиватись, вимагають бути сильними і правильними, ризикують отримати прив'язаність, що уникає. У популярних книжках та навколопсихологічних розмовах таких людей називають інтровертами, маючи на увазі їх самозаглибленість та уникання контактів. Насправді ж ідеться про труднощі таких людей при встановленні близьких стосунків через страх бути відкинутим та небажання знову відчувати неприйняття. Зрештою, дезорганізована прив'язаність притаманна дітям, які напевне зазнавали нещадної критики та фізичних покарань, тим малюкам, щодо яких висувають занадто високі вимоги, або тим, чиї батьки мають психічні розлади, наприклад депресію чи розлади особистості. Найприкріше, що в майбутньому саме такі малюки є в групі ризику щодо цих самих розладів та інших психологічних проблем.

Щодо дітей з безпечною прив'язаністю, то вони зазвичай активні, інтелектуально розвинені, вірять в себе, не бояться незнайомих людей, легко адаптуються до нових умов та із задоволенням досліджують навколишній світ. На завершення додаю трохи оптимізму щодо долі дітей, яким не вдалося відразу побудувати міцну безпечну прив'язаність із дорослими. Ця потреба, як і інші, може бути задоволена згодом, нехай не в повному обсязі, але турботлива людина поряд цілком може дати досвід безпечної близькості та прийняття.

### ***Піклуватися та бути поруч***

*Олесю вже п'ять, проте він і досі не говорить. Точніше, говорить, але почути його майже неможливо. Треба дуже-дуже напружуватись, хилитись вухом до самого дитячого обличчя і в жодному разі не дивитися в очі. Якщо зловити погляд, то це вже напевно, що з його вуст не почуєте і звуку. Олесь боїться бути почутим.*

*Олесевої мама й тато дуже зайняті. Вони багато працюють і впевнені, що дають дитині все для повноцінного розвитку. Окрема кімната повна іграшок, двомовна няня, розвивальний центр. І єдина вимога — мовчати, коли батьки вдома. Це цілком зрозуміло, бо тато часто веде перемовини*

*через «Скайп», а мама настільки втомлюється на роботі, що їй потрібна тиша.*

*Няня це знає й ще немовлям забирала Олеся в дитячу кімнату щоразу, коли замість того, щоб тихо лежати, посміхатися й агукати, він плакав. Вона робила все, аби стишити малюка, гойдала, співала, гладила спинку. Але коли нічого не допомагало, а батьки роздратовано кидали: «Зробіть щось! Вам за це платять», — заплющувала очі та затуляла малому рота долонею. Пізніше, коли вже реагував, шикала та супилась. Ще пізніше казала: «Голосних не люблять!», «Кричатимеш, — заведуть собі іншу дитину».*

*Зараз усі стурбовані тим, що Олесь мовчить. Його показували педіатрам, отоларингологам, логопедам, неврологам та психологам. І всі впевнені в тому, що хлопчик може говорити вільно та голосно. І тільки Олесь знає, що ні, йому не можна. Бо якщо він заговорить, то...*

Малюки приходять у цей світ беззахисними. Незнайомий і незнаний, він ошелешує їх. Захоплює звуками, адже в лоні все, що пробивалося ззовні, було стихшим через плідні води та мамине тіло, до того ж звуки чулися крізь ритм дорослого серця. Приголомшує кольорами та світлом, бо зір, майже не затребуваний до народження у затіненому багрянотому просторі, стикається з яскравим світлом та різнобарв'ям. Багато стресу й від нових тактильних відчуттів — повітря, одяг, доторки рук, притискання, необхідність лежати на поверхні замість звиклого напівплавучого стану.

Звісно, природа мудра й діти швидко при звичаються до нового завдяки рефлексам та адаптивності нервової системи. Однак вижити без дорослих, їхньої турботи та догляду в немовлят немає жодних шансів. І найважливіше тут, що за зрозумілими і, здавалось би, цілком побутовими опікуваннями про те, аби дитя було нагодоване, сухе, вдягнене, зручно вміщене і вколисане, стоїть одна з найважливіших психологічних потреб — потреба в довірі до світу.

Одним із перших про важливість для всього подальшого розвитку довіряти світові писав та говорив Ерік Еріксон. Він наполегливо переконував у тому, що найважливіше для дитини — базова довіра до світу. Можлива вона лише у випадку, якщо дорослі будуть чуйними та відгукуватимуться на дитячі потреби відразу після їх виникнення. Якщо дитині дають їсти, коли вона голодна; міняють пелюшки, коли відчуває дискомфорт; масажують животик, тільки-но виникають кольки; прикривають вікно, якщо дме прохолодний вітерець; заколисують, якщо не вдається самій заснути; відгукуються у відповідь на її «агу», вона впевнюється, що світ — це комфортне, приязне та безпечне місце. Якщо ж дитячі сигнали про потреби, такі як крякання, постогнування, схлипування,

плач чи крик, лишаяються без відповіді або гірше — тягнуть за собою шикання, штурханці, покрики, лайку, накривання подушками чи затуляння долонями, малюк доходить висновку, що все погано. Він, хоча й не тямлячи причин, уже розуміє, що заявляти про себе марно, а подекуди небезпечно. У його житті селяться обережність і тривога, адже будь-що, будь-який рух, дія, звук можуть бути використані проти нього. Малюк втрачає довіру, а разом з нею і безпеку.

Якщо Еріксон вважав, що довіра до світу є особливо важливою в перший рік життя і формується в основному через вчасне реагування на дитячі потреби, то інші дослідники, зокрема Джон Боулбі, доводять, що сприятливим для дитячого розвитку є так звана безпечна прив'язаність, яка має підтримуватися протягом усього дитинства. Ідеться про те, що в житті дитини має бути дорослий, який не лише піклується про неї, а є водночас і джерелом радості, і гарантом безпеки. Дорослий, з яким дитина має особливий зв'язок, з яким вона на одній хвилині, який розуміє її без слів, швидко реагує на всі, передусім емоційні потреби. Жаліє, якщо сумно, втішає, якщо важко, заспокоює, якщо боляче, розділяє радість, стимулює цікавість, захоплюється досягненнями, а також показує межі дозволеного. Про складне мистецтво встановлювати межі, не підрізаючи крил, та власне про задоволення потреби в реалістичних межах я напишу пізніше.

Отже, якщо малюк має безпечну прив'язаність з близьким дорослим, то з часом вона розповсюджується на інших людей, а дитина виростає в привітного дорослого, впевненого у власних силах, легкого на підйом, готового без засторог приймати нове, змінювати своє життя, подорожувати, переїжджати з місця на місце, досліджувати світ.

Сучасні нейрофізіологічні дослідження свідчать про те, що діти, чії мами перебували в тривалій депресії, а також діти, які не мали достатнього піклування та емоційного контакту з дорослими, мають гірше розвинену орбітофронтальну кору, ту ділянку головного мозку, яка, зокрема, відповідає за контроль емоцій та соціально прийнятну поведінку. Цікаво, що певні елементи довіри до світу, а точніше, відчуття його безпеки, закладаються ще в пренатальному періоді, до моменту народження дитини. Зв'язаний з мамою в єдине ціле малюк не може не відчувати гормональних викидів її тіла, її нервових реакцій, а отже, він є і свідком, і учасником усіх материнських емоційних станів, як позитивних, так і стресових. Так, наприклад, з огляду на кількість адреналіну, який потрапляє в організм ще не народженого малюка у випадках, коли мама злякана, схвильована або переживає тривогу, можна говорити, що він має подібні відчуття. Ультразвукові дослідження вагітних у ситуаціях, коли ті переживають стрес,

показують, що діти демонструють усі фізіологічні та поведінкові ознаки тривоги, зокрема посилене серцебиття та надмірну рухливість.

Дитяча довіра до світу народжується з чутливості дорослих. Тож намагаємося бути уважними до своїх малюків, відгукуватися на їхні потреби й творити довіру всіма можливими засобами. М'яке світло в дитячій, легка музика, спокійний тон розмов і лагідних примовлянь, колискові і багато--багато тілесного контакту — усе це впевнює малюків у безпеці, розслаблює їх та дозволяє відкриватися світу і всотувати нове та цікаве без жодних застережень. Дослідження свідчать, що діти, які росли в умовах психологічної безпеки, мають швидші темпи розвитку, краще вирішують конфліктні ситуації та є соціально компетентнішими за своїх ровесників, які, наприклад, росли в сиротинцях або мали емоційно відсторонених чи занадто директивних батьків.

Так, вражаючою є серія експериментів під назвою «кам'яне обличчя», проведених Едвардом Троніком. Дослідник просив батьків спочатку бавитися зі своїми малюками як звичайно, а потім перестати реагувати на них і зробити беземоційне, кам'яне обличчя. За лічені секунди щасливі, цікаві до всього навкруги та усміхнені малюки перетворювались на збентежених, стривожених, напружених і зрештою агресивних. Звісно, у цьому експерименті батьки швидко відновлювали емоційний контакт і діти через певний час заспокоювались. Однак лише уявіть ситуацію, у якій дитина повсякчас стикається з відстороненістю та байдужістю дорослих...

Маємо пам'ятати, що емоційний контакт та безпечна прив'язаність — це потреба, яка не зникає з віком. На жаль, я часто спостерігаю за тим, як батьківська ніжність стоншується, стає дозованою та все менше і менше перепадає дітям, коли ті стають старшими. Навіть моя свекруха якось зітхнула про те, що от, мовляв, поки онук маленький — любимо та бавимо, а як підросте — треба буде ставитись як до чоловіка, відмовлятися від ніжностей і поцілунків. Неправда! Ще жодній дитині, у жодному віці та жодної статі не зашкодили теплі батьківські почуття. Ніхто й ніщо не забороняє нам давати дитині з віком більше відповідальності або розширювати коло обов'язків. Самостійна підготовка до шкільних занять, відвідування гуртків, допомога по господарству, піклування про молодших братиків чи сестричок — усе це жодним чином не виключає батьківської ніжності та піклування, а, навпаки, посилює потребу в них.

Моя близька подруга — мама двох чудових дітлахів з різницею в одинадцять років. Меншому зараз чотири, і він якраз освоює садок, старша має відсвяткувати п'ятнадцять. Вони живуть у величезному будинку кількома поколіннями разом з батьківською сім'єю та сім'єю сестри. На старшу дочку, крім доволі щільного шкільного навчання, припадає купа

обов'язків, зокрема і догляд за братом і трохи старшою кузиною. З одного боку, було б варто пожаліти дівчину, але з іншого — немає жодних підстав для жалощів чи нарікань на її важку долю. Дівчинка має чудові стосунки з усією родиною, її емоційний зв'язок з мамою та тіткою — це теплі обійми, дівчачі секрети, справи та клопоти; з бабусями — виважена щирість та цілковита довіра; з дідусем — суцільна ніжність; з татом і дядьком — справжня дружба. При цьому малюкам вона дає стільки уваги, піклування і водночас обережного контролю, що є для них безсумнівним джерелом безпечної прив'язаності. Настя вміє будувати безпечні стосунки, тому що сама виросла в них. А ще вона є абсолютно відкритою до світу і страшенно любить пригоди. Коли я пишу ці рядки, вона якраз другий день як перебуває в таборі для підлітків при Києво-Могилянці, її враження від абсолютно нового міста і місця — «надзвичайно цікаво» і «купа друзів».

Щодо Олеса, то за півроку нашого спілкування його голос трохи набрав сили. І я, і няня стали першими, кому він уголос довірив свої думки та бажання. Запитаєте, як батьки? Мама щовечора розповідає Олесеві казки про маленького хлопчика, якого дуже люблять і ніколи, нізачо, ні на кого не проміняють, а тато час від часу везе всю родину за місто, у поле, до річки чи в ліс, де вони бавляться, катуляються, сміються і кричать так, щоб почути луну. І думаю, уже невдовзі син вільно говоритиме і з батьками, і з усіма.

Звісно, непросто бути чуйним до дитячих потреб, адже дуже часто це означає поступитися власними. Одна моя клієнтка якось розплакалась зі словами: «Чому я маю стільки всього робити, бути і уважною, і чутливою, і обережною? Чому немає нікого, хто б робив це для мене?» Втоmlені та виснажені дорослі не кращі гарантії безпечного світу. Дратівливість, імпульсивність, сльозливість, а подекуди й нервові зриви втоmlених мам — часті супутники раннього дитинства.

Не згадуватиму прописних істин про турботу про себе, час на сон і на активний відпочинок та спорт, бо розумію, що життя вносить свої корективи. Спробую лише нагадати кілька речей, необхідних для того, аби батьківство було безпечним для психічного здоров'я самих батьків. Пам'ятайте, що батьки, які не піклуються про свої потреби, не можуть якісно піклуватися про потреби дитячі. Тож ніякого совдепівського «Усе краще — дітям!». Натомість: «Кожен у родині заслуговує на краще, бо так краще усім!» Також не має значення, якого віку ваша дитина: ви маєте право на простір, вільний від неї. Дитячий сон, бабусі з дідусями, няня на кілька годин, добросердечна подруга чи сусідка — усе це можливості бути з коханим, друзями, книжками, своїм хобі і в жодному випадку не займатися пранням-прибиранням-закупівлями. Простір без дитини — це простір для ще одного щастя у вашому житті, не батьківського, а особистого. А ще

оточуйте себе людьми, вартими довіри, та шукайте власний простір безпеки. Вчіться довіряти собі, іншим та світу!

### **Тримати слово та виконувати обіцянки**

*Андрійко знає, що татові не можна вірити. Його обіцянкам. Так говорить бабуся, і він сам у тому впевнений. Тато обіцяв прийти до нього на змагання — і не прийшов. Обіцяв розшукати і привести додому Діда Мороза (це ще коли Андрій вірив у Діда Мороза) — і не привів. Коли всі ще жили разом, обіцяв приходити неізно. Коли вони з мамою розлучились — просто обіцяв приходити. Обіцяв навчити плавати. Обіцяв подарувати велосипед. Обіцяв показати, як ловлять рибу. Обіцяв взяти на море і катати на кораблі. «Обіцянка — цяцянка», — так говорить бабуся. І хоча Андрійко до ладу не розуміє, що це означає, він знає — це про тата, якому не можна вірити, а ще він знає — це про нього, хлопця, який зробив щось таке, за що його не любить тато.*

*Андрійко непогано навчається, любить футбол і мріє стати далеkobійником. У нього не дуже складається з друзями, і це хвилює вчителів і тренера, проте хлопець не розуміє, чого ті до нього чіпляються. Ну що такого, що він нікого не хоче запрошувати на день народження? Що з того, що задирається в школі? Подумаєш — «відлюдько» у команді... Від цих «друзів» тільки «добра» і чекає! Як не іграшки чи речі привласнять, так обмануть — це вже точно, сто разів перевірено! Он Вітька спер пенал, на який він три місяці назбирував, а потім брехав, що випадково зі своїм переплутав. Гришко тільки й чекає, щоб на його місце в класі сісти, бо там затишно і вчителі туди не доходять, Андрій щодня відчуває, як той на нього зиркає. А футболісти, — то взагалі найгірше, що є у футболі, бо ти працюєш на команду, а вони — кожен на себе.*

*У свої 12 Андрійко знає, що вірити нікому не можна, а довіритись взагалі небезпечно, бо потім, коли зрадять (а зрадять обов'язково), буде боляче. А ще в нього є заповідне бажання — поїхати своєю фурую далеко-далеко і десь в дорозі зустріти тата, який голосує на узбіччі, зустріти та не зупиняється...*

Пам'ятаєте, як вас обманювали дорослі? Як обіцяли одне, а робили інше? Як просто не виконували обіцянок? Як казали: «Не вийшло», «Не було часу», «Не вистачило грошей», «Не відпустили з роботи». Майже в кожного з моїх маленьких клієнтів є про це своя історія. І коли її розповідають, з очей капає образа, а долоні подекуди стискаються від люті.

Буває так, що ми, дорослі, не дотримуємось обіцянок, які даємо дітям. Зазвичай на це є свої причини, інколи вони справді нездоланні. Колись в дитинстві мене вразили й добряче закарбувалися десь у звивинах слова дідуся однокласника. Величезний і вусатий, він явився і кричав на онука: «Порушити обіцянку можна лише через смертельну хворобу або саму смерть!» Я стояла на сходовому майданчику біля квартири свого нещасного друга, уже не сподіваючись, що його відпустять гуляти, і собі тремтіла. Адже ми вдвох обіцяли зустріти його бабусю на зупинці, але загралися і забули, абсолютно здорові і зовсім живі. Юрчик, той мій однокласник, мав чимало проблем через надвимогливість свого дідуся, зокрема й страшенне почуття провини за усі недотримані ним обіцянки, але з однією проблемою точно ніколи не стикався: він завжди був переконаний, що все обіцяне виконується, адже і бабуся, і тато з мамою, і загалом усі їхні родичі та знайомі гарно засвоїли дідусеве правило. Саме тому він ніколи не розумів моїх переймань: «Чи куплять велосипед?», «Чи візьмуть на море?», «Чи відпустять на дискотеку?» «Обіцяли ж тобі!» — завжди казав незворушно.

Звісно, смертельна хвороба — то занадто, і я не раджу брати Юркового дідуся за приклад жодному з нас, але причина, щоб порушити обіцянку, яку ми даємо дитині, і справді має бути серйозна. Більше того, ми, дорослі, маємо вибачитись за недотримане слово, пояснити причину та вжити заходів для компенсації втраченого. І не варто боятися втрати авторитету або того, що «на голову вилізуть». Цього точно не станеться через те, що ми перепросимо та пояснимо, чому так сталося. Натомість дитина знатиме, що отримати обіцяне їй не вдалося не через нелюбов чи нехтування нею і що це зовсім не покарання. Це лише прикра випадковість, про яку тато з мамою шкодують і переживають так само, як і вона.

Уявімо, що може нафантазувати, наприклад, юний спортсмен, до якого тато обіцяв, але не прийшов на футбольний фінал. Хлопець може подумати, що він не важливий для тата, а якщо раптом цей тато страшенно вболіває за футбол, то й те, що тато соромиться його, вважає поганим гравцем або що. Але якщо тато скаже малому футболістові: «Вибач, але на роботі всі похворіли, і я мав лишитись. Мені шкода, що це сталося в останній момент і ніхто не зміг працювати замість мене. Я розумію, як тобі прикро. Та я люблю тебе, пишаюся тобою і впевнений, що у вас була чудова гра, і мама розповідала, як круто ти грав. Покажи і розкажи, як все було, я гратиму з тобою. А ще ми можемо придбати квитки на майбутній матч, і я візьму на роботі відгул, щоб більше такого не сталося!» — усе стане по своїх місцях — і впевненість у собі, і віра в тата. Такі ж відверті вибачення, пояснення та запевнення в любові можуть повернути віру в себе юній принцесі, якій обіцяли і не купили бальну сукню на день народження (адже

справа зовсім не в тому, що вона не заслужила, а лише в тому, що мамі вчасно не видали зарплату). Те саме виправить ситуацію з пікніком, який був запланований на вихідні, але не відбувся не тому, що батьки хотіли покарати маленького непосидька, а через різке погіршення погоди в місці, у яке планували їхати...

Річ у тім, що, домовляючись і отримуючи від іншого гарантії, що все відбудеться в певний спосіб, ми починаємо планувати й вибудовувати своє подальше життя, спираючись на ці домовленості. Ми уявляємо, фантазуємо, мріємо про обіцяне. І найважливіше тут — довіра до інших та відчуття стабільності світу. Коли ж з іншого боку, та ще й без попередження ці домовленості руйнуються — світ хитається. І якщо дорослі переважно можуть знайти ресурси відновити рівновагу, можуть поділити відповідальність за те, що сталось, зрозуміти причини, відшукати інший вихід, то дітям набагато важче, адже саме дорослі забезпечують стабільність їхнього світу. Порушення слова дорослими сприймається дітьми як життєтрус. Розгубленість, образа, недовіра, почуття неважливості та нелюбові — це те, що ми селимо у внутрішньому світі своїх малюків, спочатку порушуючи обіцянки, а потім відмовляючись пояснювати чому. Ні, я зовсім не драматизую. Просто згадайте себе 5-, 7-річним і обманутим — хіба ви відчували щось інше?

Андрійко вже підліток, і його досвід бути зрадженим татом став для нього єдиною правдою та вже розповсюдився і на ровесників. Ми зустрічалися лише двічі, і мені він так і не став довіряти, бо «психологи існують лише для того, щоб скаржитися вчителям і батькам на дітей». Єдине, що мені вдалося, і, сподіваюсь, що допомогло хлопцеві, — зустрітись з його татом, поговорити і з'ясувати, бо більшість обіцянок той недотримав через те, що ні Андрійкова мама, ні бабуся не хотіли його спілкування з сином. Ми домовилися, що він поговорить з Андрієм, спробує пояснити ситуацію йому, уже дорослому сину, а також виконає хоча б частину з обіцяного. А ще скаже, що любить та пишається. Останнє, про що я знаю, — Андрій з татом збиралися на нічну риболовлю на човні.

Наше життя повне несподіванок, і правда те, що ні обіцяне нами, ні обіцяне нам не виконується завжди і на сто відсотків. З одного боку, це прикро, а з іншого — вчить нас бути адаптивними й гнучкими. Найголовніше в таких випадках — розуміти причини, розподіляти відповідальність та шукати інші шляхи досягнення бажаного. Цьому важливо навчитись і дорослим, і дітям. Тож будьте відкритими і чесними з дітьми: вільно висловлюйте і свої сумніви, і побоювання щодо можливих ризиків, тоді дітям знатимуть, що існують такі речі, як обставини, випадок та ймовірність, а ви не хвилюватиметесь через те, що не вдається дотримати

обіцянки. Також спробуйте не обіцяти, якщо точно знаєте, що виконати обіцяне не вдасться або якщо маєте серйозні сумніви щодо реалістичності обіцянок, адже краще зробити приємний сюрприз, ніж неприємний. Але найголовніше — не переймайтесь, якщо не вдалося дотримати обіцянок, — перепросіть, поясніть, запевніть у своїй любові та запропонуйте вихід. Дітям дуже важливо знати, що причина порушення обіцянок не в них, не в їхній поведінці, вчинках чи характері.

### Поціновувати зусилля та досягнення

*Улян боїться собак. Його лякають не лише величезні волохаті створіння з висолопленими язиками, які важко дихають і пускають слину. Про таких, власне, він і думати боїться. Його лякають усі собаки. Кілька місяців тому він боявся навіть найменших та кімнатних, подібних до котів. Він здригався від собачого гавкату, який чути знадвору. А запах вогкої шерсті, яким, здається, просякнутий його дідусь, спричиняв спазми в горлі, від яких не вистачало повітря. Дідусь завжди з нього сміявся, а для Уляна його сміх завжди був подібний на гавкіт — такий само голосний та уривчастий з підхрипуванням, наче у псів, які зірвали собі горло. Дідусь досі називає Уляна тюхтієм і говорить, що з нього навряд чи вийде справжній чоловік. Улян не сперечається. Загалом, сперечатись з дідусем справа марна, бо він справжній чоловік, а справжній чоловік завжди бере гору в суперечці.*

*Власне, це саме дідусь винен в Уляновій фобії. Коли онуку було чотири і він грався у дворі, дідусь випустив своїх гончаків, щоб вони познайомились та подружились. Налякану дитину, яка хапала повітря в німому крику через те, що вже знесилилась кричати, забрала бабуся. Дідусь же так і не збагнув, чому онука не лишили з ним та його псами. Адже ще трохи — і хлопець би заспокоївся, бо собаки нічим би йому не зашкодили — вони просто хотіли гратися.*

*Зараз Уляну чотирнадцять, і він досі боїться собак. Проте хлопець розуміє, що з цим треба щось робити. В Інтернеті він дивився шоу, у якому людей лікували від страху перед собаками тим, що давали можливість поступово звикати до них, спочатку до дуже маленьких, а потім більших і більших, доки страх і тривога не минали. Хлопець вирішив зробити те саме й для себе. Він наполегливо ходив у гості до своїх однокласників, які мали собак, болонку і спанієля. Звісно, це не дідові гончаки, але він уже спокійно ходить в гості до цих друзів, і по вулицях теж вже ходить спокійно, не сахається від кожного хвостатого на повідку. Бродячі цуцики,*

*які розплодилися в їхньому дворі, теж уже не викликають задухи і спітнілих долонь.*

*Улян пишається собою, а дідусь досі сміється з нього. Загалом Улян ніколи не чув від дідуся «Молодець!» або іншої справжньої, не глузливої похвали. І ще, Улян дуже мало вірив у себе до цього часу, часу, коли почав опановувати свій страх.*

Я досі не певна, що історія Уляна пасує до цього розділу, адже він про те, що емоційна підтримка та поцінування дитячих зусиль з боку дорослих вчать дітей самих цінувати себе, зміцнює віру в свої сили та полегшує адаптацію. У випадку ж з Уляном віра в себе та здатність пристосовуватися до складного народилася без жодних поцінувань. Її рецепт — розпач, пошук виходу, Інтернет та відчайдушні намагання подолати свій страх. Це той унікальний випадок, коли дитина змогла подолати проблему не завдяки підтримці близьких людей, а всупереч її відсутності.

До мене Уляна привела подруга, хазяйка того самого спанієля, який допоміг хлопцеві примиритись з існуванням собак. Ми працювали з нею кілька років тому, і дівчині вдалося переконати Уляна в тому, що психологи можуть приносити користь. Усе, що ми зробили разом, — це спланували так звану градуйовану експозицію — спосіб покрокового стикання зі страхом для подолання фобії. Власне, Улян вже робив це сам для себе, я ж лише пояснила механізм дії та допомогла визначитись з наступними кроками. Ми поступово збільшували розмір собак та їхню породу (від домашніх і ласкавих до мисливських), а також міняли взаємодію хлопця з ними від простої присутності до тримання за повідка, погладжування та навіть забав. Зрештою Улян зміг, не пітніючи та не сахаючись, зустрітись з дідусевими гончаками, спочатку зі стариганями, які колись налякали його, а потім вже більш-менш вільно почувався і в присутності молодняку. Дідусь же лише пхикав на онукові успіхи та коментував їх на манер: «Я ж казав, треба було просто пустити собак до хлопця, а не нюнькатися з ним».

Власне, історія Уляна — це виключення, яке, як відомо, лише підтверджує правило, і саме тому я вирішила лишити її тут — хлопцеві справді пощастило знайти в Інтернеті потрібну інформацію та більш-менш правильно скористатися нею. А ще він все-таки знайшов підтримку та поцінування у своєї подруги та в мене.

Причина, за якої дорослі мають поцінувати досягнення дітей та робити це так само регулярно, як пропонувати їм обід, проста і зрозуміла: неможливо вірити у свої сили, якщо в них не вірять ті, хто тебе оточує. Батьківське поцінування є таким собі каталізатором віри в себе. Якщо дорослі не бачать досягнень своїх дітей та не підкреслюють їхню цінність,

є значний ризик того, що й дитина не зможе визначити, наскільки цінною є її праця, наскільки розвиненими здібності, відпрацьованими навички, досконаліми вміння. Фактично ми випустимо в світ істоту без такого собі внутрішньопсихологічного барометра цінності того, що вона робить та вміє, а разом і своєї цінності як особистості. Чи зможе така людина легко пристосуватись до нових обставин, знайти собі місце серед інших та почуватись комфортно? Навряд чи.

Ми повсякчас можемо бачити дітей, які переймаються сумнівами щодо власної компетентності, наприклад не сплять в очікуванні результатів іспитів, бо не можуть визначити, наскільки добре склали їх. Вони не мають тієї внутрішньої впевненості, яку дає відчуття усвідомлення якості та цінності того, що я роблю. Це відчуття не може з'явитися нізвідки, воно ніби м'язи, які потребують вправ, і в плані тренувань обов'язковим пунктом має бути схвалення досягнень.

Одна з моїх клієнток вступила з найвищим рейтингом до приблизно десяти іноземних вишів на магістерські програми і мала глибоку депресію цілих півроку, доки чекала відповіді щодо стипендіальної підтримки. Вона не могла ні працювати, ні вдосконалювати свою англійську, ні підтримувати романтичні взаємини зі своїм хлопцем. Під час роботи ми повсякчас наштрикувалися на її думки щодо того, що вступ (у провідні європейські виші!) цілком може бути випадковістю, що вона (з таким результатом!) не є здібною і ніколи (уже зараз співпрацюючи з міжнародними кампаніями та маючи дистанційну роботу від одного з найбільших світових видавництв!) не вирветься зі свого містечка. Зрозуміло, що ці думки і близько не відповідали реальності, однак вони були реальнішими за реальність для неї. Саме вони викликали та підтримували депресію. Цікаво, що в дитинстві ніхто й ніколи не цінував її досягнень. Вона чудово пам'ятає мамине: «Ти що, дурна — радіти п'ятіркам?!», татове: «Не розумію, що тут особливого?» і навіть викладацьке: «Тільки Бог знає на п'ятірку, я на чотири, а вам вище трійки не вирости!», хоча таких викладачів було на пальцях однієї руки перерахувати.

Власне, не йдеться ні про захвалювання, ні про відчіпне «Молодець!». Йдеться саме про необхідність бачити вчинки та дії дитини, які сьогодні, на цей момент її розвитку, є досягненням для неї, тобто кроком уперед, маленькою перемогою над собою, та про поцінування цих досягнень. У Фінляндії, чию систему шкільної освіти вважають однією з кращих у світі, відсутня проблема лишати школярів на другий рік, так само як і проблема двієчників у цілому. Секрет у тому, що кожна дитина має індивідуальний план навчання, і, якщо вона не може впоратись з якимось завданням, перед нею ставлять завдання трохи простіші, і лише після їх

вирішення дають ті, що рівнем вище. А будь-які оцінки містять змістовне пояснення того, що дитині вдалося: навести вагомні аргументи, знайти нестандартне рішення, використати два варіанти розв'язку, швидко відшукати відповідь, підібрати кольори, які пасують одне до одного, експресивно зіграти музичний твір... Власне, це приклад поціновування досягнень, які не просто помічають, а називають, створюючи тим самим для дітей простір власної компетентності та ґрунт для вміння бачити і називати самим свої досягнення. Наприкінці занять дітей просять сказати одне одному те, що сьогодні вдалося найкраще.

Якщо ж звернутися до традицій нашої шкільної системи, то, на жаль, вони більше пов'язані з оцінюванням дитини, а не її досягнень. Учні в школі отримують оцінки, і зазвичай ці оцінки не містять жодних коментарів чи пояснень. З дня на день дитина назбирує повен щоденник, зошити та журнал цифр, які нічого не говорять про її зацікавлення, старання, успіхи. У результаті вона має бал за чверть чи за рік, який є лише шкільним діагнозом, таким собі ярличком, що прилипає до дитини, — «відмінник», «двієчник» або ось посередні. У такий спосіб учень, замість того щоб збагнути, що йому вдається найкраще, чому він швидко вчиться, за рахунок чого досягає успіху, а в чому потребує вправлянь і допомоги, отримує загальну характеристику, без варіантів щось змінити, але головне — без варіантів побачити можливості для цих змін. Мало того що дітей не вчать помічати власні досягнення, їх не спонукають допомагати та поціновувати одне одного, а за найменші спроби підтримувати одне одного і робити щось разом (списування, підказки, обговорення завдань на контрольних, спільне виконання домашніх завдань) навіть карають. Досвіду співробітництва, взаємопідтримки та поціновування діти зазвичай майже не отримують у школі, натомість є гостра конкуренція, за якої успіху досягають лише окремі учні — ті, які виконали завдання найкраще або найпершими. За таких умов багато дітей втрачають надію бути поміченими, визнаними, успішними та намагаються отримати все це поза школою.

Однією з поціновувальних знахідок я вдячна своєму колезі психотерапевту Юрію Кравченку. На завершення одного з навчальних занять він запитав у групи: «За що ви можете подякувати одне одному сьогодні?» Піднявся гул голосів, усі ділились вдячністю та отримували посмішки у відповідь. Наступне запитання звучало: «За що ви можете сьогодні подякувати собі?» Трохи зніяковілі, ми по черзі називали свої досягнення в роботі. І зрештою, Юрій запитав: «За що ви можете подякувати мені сьогодні?» Ми сміялись і дякували, віддаючи поціновування своєму тренеру щиро і без застережень.

Ще одна надцікава ідея щодо того, як ми можемо поцінювати дитячі досягнення та зусилля, належить українській дослідниці Наталі Никончук. Авторка провела експеримент, у якому запропонувала вчителям використовувати прислів'я та приказки для поцінування дитячих досягнень. Річ у тім, що попередні опитування показали, що вчителі вдаються до загальної похвали та оцінок без коментарів, тому що не мають їх запасу, вони просто не звикли щось пояснювати і не мають інструментів для того, щоб підтримати дитину та показати їй її сильні сторони. Дослідниця не полінувалась і знайшла та поділила на категорії за своїм призначенням 165 українських народних приказок і прислів'їв, які можна використовувати для поцінування дитячих досягнень. Наприклад, можна підкреслити старання дитини на початку роботи («Добрий початок — половина справи») або поцінувати її наполегливість («Не тим капля камінець довбає, що сильна, а тим, що часто падає»), а також підтримати в тому, щоб довести справу до фіналу («Кінець діло хвалить»). Частині приказок авторка вчила самих дітей і пропонувала, щоб ті вживали їх, аби підтримати одне одного («Зробив чисто і гладко, комар носа не підточить»), причому не лише тоді, коли щось зроблено ідеально, а й підтримували зусилля та старання («Хоч не скоро, зате здорово»), а також вселяли надію («Раз не зовсім гаразд, а другий раз краще»). Крім того, серед приказок є й такі, які можна використовувати для демонстрації переваг командної роботи («Гуртом можна й море загатити»), для того щоб дати дозвіл на звернення за допомогою («Хто не знає, нехай людей попитає»), щоб показати важливість гарних взаємин («Дружні сороки орла заклюють»).

Трохи вище, у підрозділі про дитячу самоцінність, я також писала про самоцінність кожної дитини. Ішлося про ставлення до самої дитини як безумовно цінної істоти, яку ми любимо без жодних очікувань та вимог. Тут та сама річ, але в іншому контексті, контексті досягнень та результатів праці. Один з моїх вчителів-психологів Олександр Музика пише про поцінування досягнень як процес і стиль ставлення до дитини, який мають опанувати усі батьки й педагоги. Ідея дуже проста — завжди знаходити і відмічати в дитині те, що робить її цінною, особливою, причому робити це не раз чи два, а постійно. Поцінування має стати правилом, стилем, традицією спілкування та взаємодії, адже, помічаючи та відзначаючи цінність дитини, ми вчимо її бачити цінність інших — будувати з іншими теплий неконкурентний зв'язок, який базується на взаємному прийнятті цінності одне одного.

До всього дитина, яка знає собі ціну, і вміє сама бачити цю свою цінність, завжди вільно йтиме назустріч невідомому.

***Як навчити зважувати свої можливості, розподіляти сили та планувати час***

Психологічна потреба в балансі є прагненням мати відчуття стабільності, несуперечливості, гармонії, відчуття внутрішньої рівноваги. Дитина, яка має інструменти для відновлення рівноваги, може керувати своїм емоційним станом, визначати рівень своєї втоми, готовність до виконання якоїсь діяльності, зважувати свої сили та відновлювати їх за необхідності. Цю потребу можна назвати ще відчуттям міри, наявністю своєрідного внутрішнього барометра, який чітко вказує на перенапругу або, навпаки, недовантаження і є сигналом для змін. Щоб відкалібрувати цей барометр, батькам варто вчити дитину прислуховуватися до себе, розуміти власний стан, шукати ресурси та зосереджуватися на головному.

Про психологічну потребу в балансі як базову потребу, задоволення якої має значення для дитячого розвитку, майже немає згадок, натомість є психологічні теорії та концепції, у яких описано, що людина завжди прагне збалансованого стану, і якщо цей баланс порушено, то вона відчуває серйозний дискомфорт, який може призвести і до психологічних проблем, і до психічних розладів. Філософи та вчені розмірковують над необхідністю балансу між особистим та професійним, піклуванням про себе й інших людей, прийняттям рішень на основі міркувань та за сердечним покликом, про баланс першоджерел, ідентичностей, енергій — чоловічої та жіночої, раціональної та емоційної, дитячої та дорослої.

Однією з найсбалансованіших, а тому найулюбленіших у роботі для мене є балансна модель Носсрата Пезешкіана. Німецький психотерапевт та психіатр іранського походження, він сам є своєрідним втіленням балансу між східним і західним способом світосприйняття, між філософським та природничим способом розуміння людини. Свою балансну модель автор використовував для аналізу людини та пошуку дисбалансів. Так, дещо умовно життя людини можна звести до чотирьох основних сфер. Перша — сфера тіла, сюди належить усе пов'язане зі здоров'ям, піклуванням про своє тіло, його підтримкою у гарній фізичній формі або занедбаням. Друга — сфера діяльності. Ідеться про активність, спрямовану на результат і досягнення, для дітей це в першу чергу навчання, для дорослих — професійна діяльність. Третя — сфера контактів, тобто взаємини з людьми, які є в нашому житті, їхня якість, близькість, тривалість. Четверта — сфера смислів і фантазій, куди входить усе пов'язане з мріями, планами, осмисленням життя, мріями про майбутнє та розміркуванням над теперішнім.

Пезешкіан провів низку досліджень в понад десяти країнах і з'ясував, що відчутне зміщення активності людини в бік будь-якої зі сфер (перетягування рівноваги) істотно псує якість її життя та провокує негаразди. Чим більшим є дисбаланс, тим серйознішими — його наслідки. Так, якщо через шкільне навантаження дитина занедбає своє здоров'я (не секрет, що сучасні школярі, особливо старшокласники, скінують над завданням далеко за північ), вона матиме не лише ризик фізичних захворювань, а й втрату пізнавального інтересу, зниження мотивації навчання, тривогу, депресію... Те саме і з іншими сферами. Обмеження спілкування з рідними та друзями, занедбання шкільних занять чи відмова від мрій та планів — усе це позначатиметься на якості життя.

Використовуючи балансну модель — графічно вона виглядає як ромб, чії верхівки розташовуються на двох перехрещених осях, — я прошу батьків позначити, скільки уваги, часу та сил дитина приділяє кожній зі сфер, відповідно знайшовши точки на осях, відраховуючи навантаженість кожної від місця перетину. Так, якщо дитина зовсім не зважає на своє тіло та здоров'я, не має часу на відвідування спортивних секцій, не дуже стежить за гігієною й не особливо переймається зовнішністю, то на осі Y над перетином осей буде відміряна мінімальна відстань. Якщо при цьому вона більшу частину часу проводить в школі, а потім ще й вдома сидітиме над книжками та в Інтернеті, виконуючи завдання, то на осі X, праворуч від перетину осей, позначка буде якнайдалі. Точка на осі Y під перетином позначатиме стан справ з близькими, а точка на осі X праворуч від перехрестя двох осей показуватиме, скільки часу має дитина для міркувань, фантазій, мрій та планів. Загалом фігурки, намальовані батьками, дуже й дуже рідко схожі на правильні ромби. Найчастіше це криві чотирикутники без жодного збереження пропорцій. Таке унаочнення дисбалансу в дитячому житті зазвичай батьків вражає і показує, яка зі сфер дитячого життя потребує підтримки, а яка — розвантаження.

Задовільнити потребу в балансі означає створити збалансовані умови, показати на власному прикладі, як робити вибір, розподіляти сили та планувати час.

### ***Розвивати відчуття міри***

*Тарас — звичайний хлопець десяти років. Власне, у кого б не запитати про Тараса — у вчителів, тренера, сусідів чи батьків, так і говорять: «Звичайний хлопець». Тарас як усі. Він любить мультики та мобільний, не любить школу та домашні завдання. Він збирає трансформерів, сидить*

*«Вконтакті» та грає у комп'ютерні ігри. У його поведінці та словах повсякчас видно щось від Людини-павука, Бетмена, Бен Тена, Нінзяго та іншого мультсеріального сміття.*

*Він робить усе те саме, що і його друзі: довго просиджує за монітором та зрідка виходить гуляти. Коли ж таки вдається перетнутись з друзями поза школою, то йдуть вони переважно у розважальний центр — бавитись відеоіграми.*

*Батьки не особливо займаються Тарасом, а він не особливо просить їх про це. Йому з собою та монітором набагато цікавіше. «Такі вже є ці сучасні діти», — зітхає мама, і з нею погоджуються тато, подружки, сусідки та класний керівник. Тарас займається карате, але не дуже охоче. На самих заняттях тренер віддає команди японською та сварить дітей за неслух українською, час від часу змушуючи віджиматись від підлоги чи підтягуватись на стінці. У роздягальні, до та після секції, діти в основному говорять про героїв та події свого відеосвіту. Показують забавки за мотивами тих же серіалів. Спільний час в залі перед початком занять також дуже схожий на вже згадані мультики та ігри — стійки, бійки, клятви, вигуки, порятунок світів.*

*Щодо самого хлопчика, то він взагалі ні про що не може говорити, крім тих мультів та ігор. Стрілялки, бродилки, квести, стратегії... Та й про них він говорить не так, щоб описувати або пояснювати, — таке враження, що в нього в голові набір готових фраз з цих самих ігор, які вистрибують в разі потреби. Він, звісно, відповідає на запитання і реагує на звернення, але якимось механічно, ніби відриваючись від монітора, який десь всередині, перед внутрішнім зором.*

*До телевізорів, комп'ютерів та інших гаджетів міцно приліпився ярлик «зобмо-». Мовляв, зомбують вони і дітей, і дорослих. Усі, хто сидить перед моніторами, втрачають здатність критично мислити, не можуть відірватися та перетворюються на безмозкі овочі. Прилипання дітлахів до моніторів і справді є проблемою, особливо гострою через повсюдну присутність цих самих моніторів. Але трохи піднінемося над питанням гаджетів і подивимося, які ще дитячі заняття викликають наше занепокоєння зараз або про що хвилювались наші батьки та батьки їхніх батьків у часи, коли мультики показували за розкладом, а знайти відеокасету чи диск з бажаним контентом було справжнім щастям.*

*Певно, найбільші батьківські хвилювання про те, що дитина потрапить у погану компанію. Ще кілька років тому йшлося про різні субкультурні групи, типу готів, емо або ще когось, хто слухає дивну музику та носить не менш дивний одяг. Також недобрими можуть бути і друзі, які при звичають до наркотиків чи алкоголю. Знову ж таки, релігійні секти чи*

якісь дивні клуби з сексуальними збоченнями. Закоханість — також причина хвилювань, особливо якщо на неї витрачається весь час або якщо кохання нещасливе або невірноважене і дитину кидає з манії в меланхолію. Занадто сильне захоплення спортом, з виснажливими тренуваннями, стимуляторами, стероїдами, посиленням харчування теж викликає батьківську тривогу. Навіть, здавалося б, корисні речі на кшталт налягання на навчання (наприклад, перед випуском та вступом) або недозоване поглинання книжок (захоплення романтичним фентазі чи літературою з чорної магії та сакральних вчень). Думаю, ви вже помітили закономірність: усе, що занадто, не здається нам здоровим. І тут немає жодної помилки. Небезпеку криє будь-яка діяльність, яка поглинає більшу частину життя дитини, виключаючи з нього, по-перше, життєво необхідні речі (наприклад, неперервний сон чи нормальне харчування), по-друге, важливі (спілкування з рідними або відпочинок), а по-третє, речі, які є нормою для дітей певного віку (заняття в школі, ігри з ровесниками, догляд за домашньою тваринкою...). І не має значення, про яке зловживання іде мова — комп'ютером, книжками чи спортом. У кожному випадку ми маємо один і той самий механізм розвитку проблеми: дитина втрачає міру та фіксується на чомусь одному, небезпечно звужуючи свій життєвий світ.

Задоволення потреби в балансі — це передусім допомога дитині відчувати міру, ту межу, за якою вигоди від діяльності чи певного заняття меншають, а ризики зростають. Іншими словами, це розвиток здатності говорити собі самому: «Стоп!», «Досить!» — та переключатись на інше.

Мій маленький син повсякчас мене дивує, і в цьому контексті також: він має дві чудові риси — вміє відмовлятися від смачного та помічати, коли втомився. Так, яким би бажаним не був шоколад або якими б смачними не були чорниці зі згущеним молоком, він з'їдає якусь частину і відмовляється від добавки, абсолютно спокійно кажучи: «Наївся, лишимо на завтра». Я запитую: «Ти не хочеш більше?» Він відповідає: «Я — хочу; животики — ні». Зізнаюсь чесно: я не маю такої здатності, не втримуюсь і їм смачне доти, доки воно є. Моя дитина — ні. Він має почуття міри. Гадаю, це так тому, що від нього ніколи не ховали дозволених смаколиків і він знає, що завжди матиме до них доступ (якщо скінчатись, то можна купити або знайти щось інше), а ще те, що ми не змушуємо його їсти, не лякаємо, що смачного не лишиться або що буде голодним. До речі, останні дві лякалки — улюблені обідні приповідки моєї мами. Щодо втоми, то поки ми не маємо проблем із денним сном та вечірнім вкладанням, а також запрошенням дитини до тихих забав. Так, якщо мій малюк почувається втомленим, він сам іде у ліжечко або, наприклад, просить почитати йому чи береться за конструктор. Він не бігає до упаду, хоча і має доволі збудливу нервову

систему. Звісно, якщо є активна дитяча компанія і немає уважного дорослого, ця здатність щезає, але її можна викликати. Для цього Богдасика треба зловити, обійняти і попросити прислухатись до себе. Зазвичай це працює, але останнього разу, коли ми були в гостях, я почула таке: «Так, мамо, я занадто збуджений і не контролюю себе, але мені дуже цікаво бігати та гратись. Тож можна я ще трохи себе не контролюватиму?» У нас із сином ще багато простору для розвитку навичок саморегуляції, але ці дві були в нього від початку, і нам в родині поки що вдалося не збити, не зіпсувати їх. Я не маю особливих ілюзій щодо того, що в подальшому зростанні вони добре збережуться, але сподіваюсь, що досвід саморегуляції не зникне зовсім.

Отже, що ми можемо зробити для того, щоб допомогти дітям мати це саме відчуття міри? Зараз все більше набувають популярності програми розвитку саморегуляції у дітей. Я насправді була здивована, чому за такої кількості захищених дисертацій на цю тему доступними для українців мовами (варто тільки зайти на сайт бібліотеки Вернадського або Російської державної бібліотеки) ми маємо стільки нарікань від батьків, вихователів та вчителів. Звісно, я не претендую на повний і вичерпний аналіз цих програм, але, як на мене, більшість з них мають одну серйозну ваду: ключовим компонентом цих програм є різні заходи з обмеження дітей, нібито з метою тренування їхньої волі. Так, в одній пропонується лімітувати час виконання завдань, в іншій — утримуватись від бажання долучитися до гри або з'їсти щось смачне, у третій дитина має мовчати, якщо знає відповідь, і тому подібне.

Результати досліджень показують, що вміння утримуватися, відмовлятися від чогось, зупинятися в певний момент не є первинним, а тому навряд чи може бути розвинене за допомогою вольових тренувань. Діти зупиняються, коли вміють помічати свій стан і здатні зрозуміти наслідки продовження діяльності. Отже, перша задача — не обмежувати дітей, а розвивати їхню здатність бути уважними до себе та інших. Здатність моніторити свій стан. Для початку все, що потрібно, — це звертати увагу дітей на їхні емоції та поведінку, називати їх, пов'язувати одне з одним, пояснювати причини. Пізніше — передавати ці навички, вчити помічати свій стан, і не лише проговорювати те, що бачимо ми, дорослі («Я бачу, що тобі важко зосередитись через те, що ти довго читаєш», «Мені здається, що тобі сумно, бо ти втомився, не встигаєш за хлопцями і не можеш радіти грі»), а й ставити запитання, щоб дитина сама могла проявити спостережливість та зв'язати причини з наслідками («Як думаєш, з чим пов'язана твоя дратівливість?», «Є гіпотези, чому так важко з англійською сьогодні?»). Здатність до самоспостереження та висновків називають

рефлексією, і саме її розвиток є основою саморегуляції, про що й свідчить більшість досліджень.

Друга задача — не забороняти щось, а, навпаки, дозволяти, лишати у вільному доступі. Це стосується і речей, і занять, і друзів. Якщо дитина знає, вона може в будь-який час отримати бажане, їй нема потреби застрягати на цьому, уривати хвилини для спілкування з кимось, для комп'ютерної гри чи перегляду серіалу. Тут багато нюансів, і точно не йдеться про справді шкідливі речі чи небезпечних людей. Головна ідея — що для того, щоб навчитись відмовляти від перебирання чогось, від надлишку, треба мати впевненість, що доступ відкритий, а тому потреби урвати ще шматочок немає.

Відомий освітній діяч Катерина Ясько часто згадує в своїх статтях та блозі програму для дошкільнят «Інструменти розуму» («Tools of the Mind»), яка зараз набирає популярності в Сполучених Штатах. Базована на ідеях Лева Виготського, класика радянської психології, ця програма також пропонує дітям контролювати свої бажання, зосереджуватися на меті та обмежувати себе в неважливому, але як інструмент розвитку таких навичок пропонує саме рефлексію. Авторки програми Олена Бодрова та Дебора Леонг найбільший акцент роблять на плануванні діяльності дітьми та передбаченні її результатів. Вони вчать дітлахів ставити цілі, складати плани, передбачати наслідки та обирати кращий спосіб діяти. Так, якщо дитина, наприклад, роздратована чи зла на когось, її просять сісти та уявити, що вона зараз може зробити та до чого це призведе (вдарити кривдника, він вдарить у відповідь, і зчиниться бійка), після того пропонують знайти альтернативний варіант і реалізувати його.

Тарас, чия історія починає тему, — звичайний хлопець зі звичайною історією дитини, яка втратила контакт із батьками. Усі поради щодо піклування про потребу в балансі, як і про будь-яку іншу, не мають сенсу, якщо ми не відчуваємо малюка, не цікавимося його життям, не живемо його інтересами, якщо ми не є частинкою його життя. І перше, до необхідності чого ми дійшли з батьками, — це збільшити час взаємодії з дитиною. Оскільки Тарас уже звик обходитись без батьківської цікавості та особливої присутності у своєму житті, перше, що довелось зробити татові, — завести акаунт «Вконтакті», а обом батькам по черзі разом із сином посидіти за мультиками — так знайшовся предмет для розмов. Потім тато згадав своє минуле каратиста, і разом із сином вони стали відпрацьовувати ката, а ще знайшли цікаві фільми та відкопали купу інформації про історію карате, вдвох пішли на курси японської. Тато своєю присутністю і новими діяльностями, які запропонував синові, додав у його життя балансу; мама стала більше спілкуватися і, нехай спочатку на прикладах мультяшних

героїв, почала обговорювати наслідки їхніх вчинків, причини змін у настрої, показувати, на що і як в їхній поведінці реагують інші... Тарас розтанув буквально за місяць, став ніжнішим і — зовсім дивина — із задоволенням допомагає мамі на кухні, у них тепер з'явилося спільне хобі — пробувати всілякі нові рецепти.

Дотримуватись міри, вміти зупинитись, коли тіло повне гормонів, які спонукають продовжувати діяльність чи спілкування, відмовляти від смачного, цікавого й того, що приносить задоволення, не просто навіть для дорослих. Інструменти, які допоможуть розвинути почуття міри дітей без примусу та надмірного контролю, — розвиток уважності до себе та розуміння наслідків.

### **Шукати ресурси**

*Наталка не вірить у щастя. Загалом вона мало в що й кого вірить. Їй за рік вирішувати, що робити після школи, але вона вже знає, що буде медсестрою а може, лаборантом, тим, хто бере й досліджує кров хворих людей. На лікаря довго вчитись, і тому ліньки, а медсестра — те, що треба: три роки — і ти вже можеш пояснити людям, що в них все погано. Наталці п'ятнадцять, вона носить темний одяг, слухає музику, яку сама називає «депреснячок», не бачить причин для веселоців і час від часу плаче в своїй кімнаті, бо радіти нема чому. Перспектива вивчитись на когось перспективного їй не світить, розбагатіти лаборанткою — теж навряд, вдало вийти заміж, може, і було б добре, та за кого? У школі її трохи сахаються і учні, і вчителі, які побоюються чергового нашестя субкультурної пошесті. Наталя тільки плечима знизує, вважаючи, що субкультури — фігня. Про психологів вона думає так само: мода, жодної користі.*

*Наталка колись вчилася грати на скрипці і навіть майже закінчила музичну школу, але зараз її скрипка припадає пилюкою на шафі у футлярі. Наталка не займається спортом, не читає книжок, не любить прогулянок та подорожей, їй байдужі домашні тварини, вона не має жодного хобі, крім музички-«депреснячка», особливо не спілкується з ровесниками та навіть не має вподобань у одязі, крім чорного, та жодних у їжі. Салати називає травною, супи — жижею, усе інше — бурдою. Мама спочатку ображалася, а потім рукою махнула: «Як називає — таке і їсть». Наталка погано спить, часом лежить, втупившись у стіну, цілу ніч, то набирає, то скидає вагу, але все це не критично. На сполох забила шкільний соціальний педагог: випадково побачила на руках старі й свіжі дрібні ранки — Наталя*

*ріже та дряпає собі руки. Звісно, вен вона не чіпає, але дрібні глибокі подряпини робить собі щодня. «Щоб хоч щось відчувати», — от і все, що говорить дівчина.*

Якщо спробувати у цілому описати, чим білі щасливі смуги нашого життя відрізняються від чорних, то, певно, найкращою буде відповідь: наявністю ресурсів, того, що додає життю смаку, робить його затишним, яскравим, захопливим. Але саме вміння користуватися ресурсами, які дає життя, й активно шукати їх самому вирізняє людину, яка швидко долає невдачі та відновлюється після стресів. Головна задача, що стоїть перед психотерапевтом, який зіткнувся з депресією в дитини чи дорослого, — це відкрити доступ до ресурсів, допомогти клієнту наситити ними своє життя.

Серотонінова гіпотеза — основна щодо виникнення та перебігу депресії. Ідеться про те, що з якихось причин в організмі людини блокується вироблення серотоніну, гормону, який відповідає за відчуття задоволення, радості, щастя. Для того щоб повернути серотонін в організм, психіатри прописують антидепресанти, які блокують розпад цього гормону, і за певний час серотоніну назбирається достатньо, щоб людина знову могла відчувати радість.

Психотерапевти пропонують те саме, але в інший спосіб. Вони проситимуть людину робити те, що колись приносило їй радість: слухати музику, пити смачну каву, їсти шоколад та банани, плавати, гуляти, бавитися з тваринами, танцювати — робити все, що природним шляхом призведе до вироблення серотоніну. Більше того, робити це необхідно щодня. Із дитячими та підлітковими депресіями — те саме. Перший психологічний рецепт — додати в життя дитини ресурсів, дрібних і великих — будь-яких, аби процес синтезу гормону не зупинявся і радість стала щоденним супутником життя.

Другий крок, ще важливіший, — навчити бачити й шукати ці ресурси щодня. Проблема антидепресантів у тому, що, коли людина зупиняє їх прийом, разом з пігулкою йде і серотонін. Правильно організована психотерапія є ефективнішою саме тому, що людина навчається бачити радість у моментах життя, знаходити її та не відпускати. Вона може не пити пігулок, бо має інший спосіб утримувати серотонін, і цей спосіб має назву «вміти радіти життю». Напівповна й напівпуста склянка оптимістів та песимістів — гарна ілюстрація цього самого вміння — радіти життю, бачити ресурси.

Поспостерігайте за дітьми: вони дуже різні за цією ознакою. Один знайде камінчик і вигідає з ним найзахопливішу гру, інший і п'яти хвилин не зможе радіти дорогому «Лего». У чому різниця? У вмінні бачити ресурси. Звісно, ми біологічно різні, і в когось з нас серотонін синтезується

повільніше, а в когось швидше, однак бачити хороше, цікаве, захопливе та створювати радість навколо себе — це цілком психологічна навичка, яку діти засвоюють від інших, зокрема і від нас, своїх батьків.

Працюючи з дорослими і, на превеликий жаль, дітьми, які мають ознаки депресії, я повсякчас стикаюся з тією самою особливістю: вони втрачають доступ до ресурсів і не можуть віднайти механізм повернути собі радість життя, бо просто не бачать джерел цієї радості. Це звучить як «Мене ніщо не радує», а виглядає так, ніби людині зав'язали очі темною пов'язкою, запхали непроникні беруші й натягнули гідрокостюм з маскою, і вона просто не бачить, не чує та не відчуває того розмаїття цікавостей, захопливостей, приємностей, радостей, які її оточують.

Я навмисне повторю речення з Наталчиної історії: *«Наталка не займається спортом, не читає книжок, не любить прогулянок та подорожей, їй байдужі домашні тварини, вона не має жодного хобі, крім музички-«депреснячка», особливо не спілкується з ровесниками та навіть не має вподобань у одязі, крім чорного, та жодних у їжі»*. Відчуваєте? Так, у дівчинки перекрито доступ до ресурсів.

У чому ж джерела радості та як ми можемо відкрити їх дітям? Кожен з нас може показати лише ті джерела, які бачить сам. Я поділюся досвідом, своїм та клієнтським, а ви сміливо додавайте і використовуйте свій.

Отже, перший і найочевидніший ресурс для дітей, — це гра, світ, у якому реальність поєднується з дивом. Ігри бувають різні — інтелектуально-розвивальні, спортивні, творчі, ігри-жарти та ігри-забавки, рольові, театральні... Я в цьому переліку перемішала критерії та типи, але це не головне. Головне — ставлення до життя, яке є у грі, — легке, веселе, трохи несерйозне. Думаю, що саме оця несерйозність, відсутність потреби отримувати корисний результат, оця атмосфера «нібито» і є основною ресурсотворчою силою гри. У грі дитина може фантазувати, може вільно помилятися і не прагнути конкретної мети, може приміряти будь-які ролі весело й доволі безпечно для себе. Розумію, що зараз можу настрикнутися на конкретні приклади того, що дитячі ігри можуть бути конкурентними та навіть небезпечними, а ще на приклади доволі дорогих для батьківського гаманця ігор. Погоджусь і нагадаю про те, що йдеться про пошук ресурсів і їх відкриття для дітей. А отже, про те, що відкривати слід найресурсніші ігри, ті, що мають в основі не дорогі гаджети чи змагання за першість, а ігри, у які бавилися ще наші пра-пра, ті, чий рушій — чарівне мислення. «Козаки-розбійники», «Фанти», «Крокодил», «Море хвилюється раз»... — ігри, які не вимагають нічого, крім самих гравців та їхньої уяви. Те саме й розігрування будь-якого казкового, пригодницького чи фантастичного сюжету. Ну справді, що, крім темряви в кімнаті, ліхтарика й татового гудіння

ракетним двигуном, потрібно, щоб злітати в глибокий космос? Серотоніну при цьому виробиться не менше, ніж у справжнього космонавта.

Другий великий ресурс для дітей — історії. Прочитані в книжках, вигадані під час гри, розказані на ніч, вимріяні історії про природні явища, людей, їхні вчинки, про самих дітлахів, історії-казки, історії-пригоди, віршовані історії... Будь-які, у яких дитина може отримати захоплення, подив, відкриття. Ті, які можуть вразити, зачудувати, перехопити подих... Ми з мамою, коли я була маленькою, вигадували такі історії шокроку. Усе, на розуміння та пояснення чого мені не вистачало досвіду та знань, перетворювалося на казку. Нічний трамвай — заблукав і не може знайти дорогу в депо; грім — це сварка братиків-сестер-хмарок, які не можуть поділити іграшку. Я й досі інколи думаю, що на Венері, яку бачу найпершою на вечірньому небі, живе дівчинка-двійник і що кожна людина на Землі першою на небі бачить зірку, на якій живе її двійник. Ця історія і правда дуже втішала та була ресурсною для мене в період підліткової самотності, адже це було так важливо — знати, що десь є точно така, як ти, істота, з такими ж мріями, думками та переживаннями.

Невичерпний ресурс для кожної дитини — стосунки, поцілунки, обійми, ніжні слова. Природа в її неймовірній красі — прогулянки, подорожі, милування. Спорт — азарт, захват, ресурсна втома та розвиток можливостей тіла. Творчість в усьому розмаїтті, від співу й танцю до виробів хенд-мейд та кулінарії. Насолода смаком і запахами. Задоволення від мультфільмів, кіно, музики. Захват від швидкої їзди на велосипеді, плавання в морі, сидіння біля вогню... Світ сповнений ресурсів. Усе, що лишається нам, дорослим, — навчити дітей помічати їх. Усе, що для цього потрібно, — не жаліти слів та вражень для опису власних і дитячих переживань та почуттів. Один раз навчена милуватися зоряним небом, дитина вже ніколи не забуде цього досвіду —наприклад, лежання на теплому піску під шепіт моря та виглядання зачарованих сузір'їв.

Отже, відкрити доступ до ресурсів означає щонайменше три речі — дати відчутти наявність ресурсів, робити це регулярно та спонукати дитину саму включатися в ресурсні активності. Тож перше: показуємо дитині ресурси, відкриваємо очі на те, що на кожному кроці ховаються такі собі чарівні місця, де живе радість від споглядання красивого, задоволення від куштування смачного, утіха від звуків музики та природи, насолода від руху та фізичних тренувань, інтерес до отримання нових знань, азарт від оволодіння новими навичками та багато-багато іншого. Друге: оточуємо ресурсними активностями, занурюємо в них і занурюємося разом із дитиною — співаємо, танцюємо, бавимося, прислухаємося, вчимося, експериментуємо... Третє: вчимо вмикати ресурси, обережно підказуємо та

непомітно підштовхуємо до входження в ресурс, щодня, особливо в періоди душевної хандри та життєвих труднощів, пропонуємо запашного чаю, приносимо плед і цікаву книгу, печемо торт із вишенькою, запрошуємо на танок з обіймами, ідемо гуляти...

Дослідження каліфорнійського психолога Керолін Алдвін показують, що здатність користуватися ресурсами є своєрідною навичкою, компетентністю, яка формується лише під час життєвого досвіду. Ресурсокомпетентними є ті особи, які вправлялись у вмінні бачити та вмикати ресурси, ті, хто раніше, ще до критичних подій, вміли насолоджуватися життям. Власне, через це й виникає зачароване коло депресії: людина, яка стикнулася зі складними подіями, переживає стрес і не може відновитися через те, що не має доступу до ресурсів, а відсутність такого доступу не дає можливості подолати депресивний настрій. У таких випадках на допомогу приходять антидепресанти, але припинення прийому вертає все назад, оскільки вживання пігулок жодним чином не впливає на вміння бачити джерела відновлення та користуватись ними.

Певно, Наталка, згадана на початку теми, була однією з найскладніших клієнток для мене. Кілька місяців ми билися над тим, щоб просто навчитися помічати хороше, ще кілька, — щоб користуватися цим. Будь-що запропоноване мною здавалося їй фігнею, сама ж вона нічого не могла запропонувати. Вихід у цій ситуації був, як не дивно, там, де й вхід, — у музиці-«депреснячку». Мама десь дістала для Наталки запрошення на клубну вечірку молодого музичного гурту, який грає готичний рок. Майже ровесники, дівчата та хлопці Наталці сподобалися. Вона попросилася прийти на репетиції, їй дозволили. Прийшла раз, другий, потім згадала про скрипку й прийшла з нею. Зрештою дівчинку взяли до команди, і, як з'ясувалося, готичні рокери сумували лише на сцені, поза нею це були веселі юнаки, які люблять подорожі та пригоди. За півроку ми зупинили роботу з Наталею, зокрема, і через те, що почалося літо, а на літо в неї було заплановано напружений графік гастролей.

Уміння бачити, знаходити та використовувати, а також створювати ресурси для себе та інших є важливим компонентом психологічної відновлюваності. Адже якого б важкого стресу не зазнала дитина, яку б складну ситуацію не пережила, саме ресурси відкривають шлях до швидкого відновлення сил та наснаги для подальшого руху.

***Зосереджувати на головному***

*«Чорт криється в дрібницях!» — примовляє 6-річна Соня. При цьому вона навіть поставу й тон голосу змінює й стає схожа на свою бабусю, поважну і по-вчительські безапеляційну. Власне, Соня живе з бабусею. Мама з татом багато працюють і, працюючи, подорожують, бо вони тревел-блогери. Саме тому на сімейній нараді було вирішено, що маленькій краще лишатися в стабільності, а це означає — з бабусею. Бабуся — шкільна вчителька, і вона не лише забезпечить Соні нормальне харчування і ліжечко, яке не змінюється щотижня, але й до школи як слід підготує.*

*Соня бачить батьків переважно в «Скайпі» і вже звикла до цього — не просить взяти із собою, не плаче та не запитує: «Коли побачимось?» Вона покійно готується до школи, виконуючи безліч бабусиних завдань та тих, що задають на підготовчих заняттях, при цьому вона старанна й педантична. Єдине — дівчинка не зосереджена, повсякчас відволікається і через це страшенно затягує час свого підготовчого навчання. Буває так, що й повітря свіжого не бачить через оте своє затягування. То їй треба пити, то яблучко, то в туалет, то вона згадує, що не дописала щось у якомусь зошиті, то про те, що забула скласти олівці в рюкзак, то не уточнила у вчительки, які саме фарби брати з собою... Усі ці справи важливі та нагальні, тож доки доходить до самих завдань — і бабуся, і онука виснажені та дратівливі. У такі моменти і приходиться час сліз, кидання зошитами та категорична відмова іти до школи і на підготовку, і на навчання.*

*«Чорт криється в дрібницях!» — говорить Соніна бабуся. Вона вчителька і знає, що шкільні негаразди починаються з неохайних зошитів та забутих підручників. Щоб гарно вчитися, дитина передусім має бути повністю екіпірована та встигати виконувати всі завдання. Нічого не можна відкладати на завтра, а тим більше на потім, бо зазвичай одна невивчена тема тягне за собою двійку з предмета, а там і до того, щоб залишитися на другий рік, — два кроки.*

*Сучасні вчителі все більше жаліються на незосередженість учнів, їхні труднощі з утриманням уваги на певному занятті, неможливість послідовного слідування визначеній меті, стрибання по темах. Вчені б'ють на сполох через засилля прокрастинації, розвиток кліпового мислення (фрагментарного світосприйняття без цілісного уявлення про речі) та відсутню присутність сучасної молоді (за якої людина живе переважно у віртуальному світі чатів та соцмереж, втрачаючи на реальному спілкуванні та взаємодії). При цьому і діти, і підлітки, і юнаки стають нервовими, збудливими, не готовими до долання труднощів та навіть вирішення звичайних щоденних побутових проблем.*

Найперше в усьому звинувачують медіапростір (від телебачення до Інтернету) з його технологіями маніпуляції свідомістю та яскраво-кліповою організацією, за якої інформація подається готовою, без потреби зіставляти, думати, доходити висновків. До того ж усе приправляється захопливими картинками та несподіваними звуками, обіцянками бонусів та призів, що тримає дітей в емоційно-гормональній напрузі та перетворює на зомбі.

Що ж, про медіапростір — правда, як і правда те, що сучасну дитину дуже складно утримати поза його впливами. І хоча ми говоримо про те, що мультики та Інтернет вадять соціалізації дітей, що наші подвір'я стали пустими і що діти більше не бавляться в квача, а «втикають» в екрани, без перегляду цих самих мультиків дітям соціалізуватися ще важче, вони просто не говоритимуть однією мовою з ровесниками.

Що ж робити? З одного боку, готувати дітей до викликів медіа, вчити не блудити в павутинні та напрацьовувати навички самозахисту, зокрема й критичного мислення; з іншого — орієнтувати на мету та самим не розмінювати дитяче життя по дрібницях.

Що я маю на увазі? Проблеми Соні та її бабусі, героїнь цієї теми, передусім пов'язані із застряганням на дрібницях, не дуже важливих, але надзвичайно часоємних речах, які засмічують їхній життєвий простір. Власне соціальні мережі, серіали та комп'ютерні ігри роблять те саме — захащають дитячу свідомість.

Чи пробували ви колись розібратися, чим заповнена голова ваших дітлахів? Як там що з чим пов'язане, як вони доходять висновків, що вважають найважливішим, звідки взагалі беруться їхні бажання та приходять тривоги? Для мене кожен діалог з маленькими клієнтами — це такі собі блукання в гущавині лісу дитячих смислів. І я доволі часто ніяк не можу знайти там центральної стежини; здебільшого якісь дрібні, не дуже пов'язані між собою стежинки смислів та значень, навіть на одну й ту ж тему.

«Ніндзя вимерли ще в давнину», «Ніндзя можуть оживати», «Ніндзя — страшні вбивці», «Вбивати — це погано, усі мають жити в мирі», «Ворогів треба вбивати», «Ніндзя не треба боятися — вони захищають нашу планету», «Сенсей Ву — найголовніший, він розумніший за всіх, і за тата теж» — це, наприклад, вінегрет смислів з розмови з п'ятирічним шанувальником «Лего Ніндзяго».

Іноді з віком картина не особливо змінюється. У свідомості підлітків так само нагромаджуються купи смислових уривків про світ, інших людей, мотиви їхніх вчинків... Зміст цих уривків часто розузгоджений і суперечливий. Діти подекуди не можуть назвати, наприклад, три своїх найбільших бажання та десять кроків, які треба зробити, щоб досягти

кожного. А якщо й називають, то ці кроки часто будуються за схемою «два вперед і три назад», і так, що в них легко й ноги поламати.

Усі згадані в першому абзаці проблеми, від незосередженості до відсутньої присутності та негативного впливу медіа, зводяться до відсутності логічно пов'язаної картини світу в дитини та в зв'язку з цим порушень процесів цілеутворення, накреслення мети й визначення шляху до неї.

Що відбулося з Сонею чи маленьким любителем ніндзя? Вони обидва заплуталися: дівчинка — у дрібних завданнях та щоденних справах; хлопчик — у мультяшних картинках, уривках фраз героїв та інтерпретаціях їхніх вчинків друзів-по-захопленню. Кожен не зміг віднайти якоїсь системи та накреслити для себе чітких зв'язків: Соня — що і для чого вона робить, ніндзяман — що і для чого роблять ніндзя.

Якщо згадати про нейрорегуляцію цієї плутанини, то, поміж іншим, у кров малюків повсякчас вприскується дофамін, якій змушує прагнути легкого результату, наприклад швидко завершити певну дію (з'їсти яблуко, перевірити наявність олівця, щось дописати, як в ситуації Соні). У такий спосіб дитина отримує швидке гормональне підкріплення, яке викликає позитивні відчуття, і знову його прагне. Зосередження ж на якійсь одній діяльності не дає таких дофамінових викидів. Те саме і з любителями мультсеріалів. Кожен міні-сюжет (кліп) завершено якоюсь дією (тут бій з інопланетянами, тут захват заручників, тут порятунок принцеси). Емоційне переживання цих сюжетів так само підвищує рівень дофаміну. Діти звикають орієнтуватися на короткі сюжети та швидкі задачі і застрягають у дрібницях. Якщо ж є потреба зробити щось, результат чого буде в довшій перспективі, а не тут і зараз, вони дратуються, по-перше, через незавершеність дій, по-друге, через відсутність дофамінової винагороди, до якої звикли.

Це фонове роздратування й переслідує дітей, наприклад, у школі, коли виникає потреба довго вивчати матеріал, аби опанувати предмет, або ж чекати тривалий час, доки розвинеться навичка та викристалізується певне вміння. Негативні відчуття впливають на стресостійкість: дітям стає важко витримувати періоди без швидкого результату, без негайного задоволення й отримання позитивних емоцій. Батьки повсякчас скаржаться, що діти «не бачать мети», «не розуміють важливості освіти для майбутнього», «не хочуть вчити англійську»... Але справа зовсім не в якомусь впертому небажанні, а в застряганні на дрібницях та відсутності навичок фокусування на подальшій меті.

Сучасний американський нейропсихолог Річард Девідсон вивчає процеси, які відбуваються в людському мозку залежно від того, що робить

людина та які емоції при цьому відчуває. Загалом він виокремлює шість емоційних стилів, один з яких — уважність. Цей стиль активується тоді, коли людина зосереджується на чомусь, намагаючись не відволікатися стільки, скільки це необхідно, та не піддається впливу зовнішніх подразників. Цікаво, що префронтальна кора головного мозку осіб, які є доволі уважними, показує сильну фазову синхронізацію у відповідь на певні подразники, а от у осіб з дефіцитом уваги ця синхронізація слабка, що свідчить про неможливість довго утримувати увагу на будь-чому. Дослідник довів, що стимуляція фазової синхронізації кори призводить до того, що люди легше справляються з усілякими потрясіннями, внутрішніми переживаннями та стресами. Одним з основних інструментів, який дозволяє розвивати уважність та посилювати фазову синхронізацію кори, є медитація та фокусування на важливих життєвих цілях і досягненнях. Дослідник отримав вражаючі результати щодо того, наскільки медитативні практики, а також розвиток вміння бачити далеку мету та прораховувати кроки на шляху до неї впливають на нейропроцеси в нашому мозку та стимулюють стресостійкість.

Звісно, що ні Річард Девідсон в своїх роботах, ні я не радимо батькам відразу кидатися шукати гуру медитацій і чистити чакри. Ба більше, вчений досліджує й пише про процеси, які відбуваються в мозку та житті людини без жодної езотерики чи парапсихології. Ідеться лише про те, що стишення, перебування в красивому та світлому просторі — на березі моря чи узліссі, у художній майстерні, органному залі... — мають терапевтичний та відновлювальний ефект на нашу нервову систему. Зауважу, що в британських школах уже кілька років практикують так звані практики майндфулнес — це абсолютно науково обґрунтована техніка, яка включає застосування медитативних вправ (фокусування на власному диханні, звуках, запахах, смаку, уявне сканування тіла...). Дослідження показують, що, практикуючи майндфулнес, діти стають доброзичливішими, спокійнішими, емоційно легше переживають період іспитів та навіть менше хворіють на сезонні застуди. Власне, майндфулнес — це практика свідомого зосередження уваги.

Зосереджуватись на головному — це також вміння ставити мету, тримати її в фокусі уваги та йти до неї, не звертаючи уваги на дрібниці. У розвитку цієї навички дітям дуже потрібна наша допомога, а ще повага у стосунках, адже вони не вміють відрізнити головного від другорядного й часто збиваються на манівці. Мені важко описати тут якийсь алгоритм, крім доброзичливого пояснення, власного прикладу та супроводу.

Так, моя подруга повсякчас жаліється, що вони всією родиною мають вдачу зіпсувати навіть найкращий задум. Якщо планується поїздка

в аквапарк, до дістатись туди і весело провести час — це мета. Щоб приїхати раніше й провести багато веселого часу разом, треба вчасно прокинутися, поснідати, зібрати речі та вирушити. «Але насправді ситуація виглядає зовсім інакше, — розповідає вона. — Зазвичай ми затягуємо лежання в ліжках, потім шукаємо щось в мобільних і планшетах, періодично телефонуючи комусь. Снідаючи, можемо читати або знову залізти в гаджети, причому хтось обов'язково доповзе до столу найпізніше й згодом обурюватиметься, що його не чекають. Зрештою, роздратовані та злі, ми дістаємося аквапарку, де з'ясовуємо, що хтось забув купальника».

Отже, планування діяльності, власний приклад того, як можна бути включеним в неї та послідовним, а також доброзичливе нагадування, що й для чого ми робимо, і знаходження поруч, підтримка та повага — чудовий спосіб розвитку такої необхідної навички, як зосередженість на меті й профілактика вразливості до стресів.

***Як розвинути пізнавальну мотивацію, попередити та подолати навчальні проблеми***

Задовільнити психологічну потребу в творчості, спонтанності та грі означає дозволити дитині виражати себе, пробувати нове, досліджувати, експериментувати і тим самим відкрити для неї доступ до перетворення світу, радості пізнання, розвитку пізнавального інтересу та мотивації досягнень. Дитина, яка може вільно й творчо досліджувати простір навколо себе, маніпулювати предметами, яка знаходить в дорослих спільників своїх ігор та досліджень, яка може гратися усім, що потрапляє до рук, яку не змушують діяти за зразком, чиї батьки вміють бути дітьми, — така дитина завжди рухатиметься назустріч новому та цікавому, а ще вона любитиме вчитися та пізнавати нове. Щоб піклуватися про цю потребу, варто створити для дитини простір для вільного розвитку, занурити її у творчість й організувати цікаве та непересічне коло спілкування.

Психологічна потреба в творчості, спонтанності та грі є однією з найочевидніших, адже ще зовсім маленькі малюки реалізують її без жодних зусиль з боку дорослих, відшукуючи джерела для творчості буквально в усьому. Палички, камінчики, мушлі, пісок, листя, квітки, кришки від пляшок — усе це на дитячому майданчику стає інструментами для гри. Пластикові ж лопатки та інший іграшковий крам, взятий з дому, явно поступається тому, що самостійно знайдено. Те саме й удома: малюкам набагато цікавіше шарудіти целофановими пакетами або пересипати крупи, аніж складати пірамідку. За науковими дослідженнями, найцікавішими для

дитячих ігор і найпродуктивнішими для розвитку є, по-перше, предмети, які дають волю фантазії та можуть бути використані по-різному, а по-друге — речі, якими користуються дорослі, оскільки вони стимулюють наслідування — головний механізм розвитку.

Нещодавно в Мережі я побачила геніальний ролик під назвою «Як працює дитяча фантазія». Описати побачене важко, але у відео чудово показано, як у дитячій уяві човен з ігрового майданчика раптом потрапляє в бурхливе море та стає іграшкою лихих хвиль або як підлогу навколо дивана в кімнаті заливає вулканічною лавою і вибратись можна, лише стрибнувши на пуф. Діти і справді живуть в двох світах, реальному та фантазійному, і, для того щоб потрапити з одного в інший, їм не потрібні ні спецефекти, ні монтаж. А саме тому перше правило задоволення потреби в творчості — не заважати, не ставити цій творчості перепон, не пропонувати готового, не змушувати діяти за правилами та не зупиняти їхньої жаги досліджувати світ.

Засновник схематерапії, одного з сучасних психотерапевтичних підходів, Джефрі Янг, доводить, що блокування задоволення потреби в спонтанності та грі може призвести до розвитку кількох так званих неадаптивних схем — способів сприйняття світу й стратегій взаємодії з людьми, які не дозволяють ані встановлювати теплі безпечні стосунки, ані отримувати задоволення від життя, ані бути продуктивним у ньому. Зокрема, ідеться про схему негативізму, за якої людина зосереджується виключно на негативних моментах життя, хворобах, невдачах, помилках і не бачить радості й знецінює все оптимістичне й позитивне. Також блокування потреби в спонтанності та грі може спровокувати схему емоційного пригнічення, за якої людина повсякчас перебуває в напрузі, через те стримує свої емоції та почуття, забороняючи собі будь-що, що, на її думку, може викликати осуд чи незадоволення з боку інших. Ще одна схема, яка може розвинути, — це гіперкритичність. Людина з такою схемою не може ні розслабитися, ні відпочити, оскільки вона повсякчас незадоволена собою та іншими і мусить пильнувати, щоб усе було правильно та якісно. Зрештою, остання з неадаптивних схем, яка може виникнути, якщо дитину позбавляють творчості, — це схема покарання. Люди, які мають її, впевнені, що за помилки треба карати, вони бувають злими, нетолерантними та нетерпимими до себе та інших і не вміють пробачати помилки.

Здавалось би, такі не важливі для повсякденності дрібниці — творчість, спонтанність, гра. Справа в тому, що за кожною з них криється набагато більше — прагнення до свободи, вільного вираження себе, пошук нового — дуже серйозні та необхідні для психічного здоров'я речі. А ще задоволення цієї потреби — ключики для вирішення одвічної батьківської проблеми —

впертого дитячого небажання вчитися. Творча дитина навряд чи буде відмінником, але буде вчити принаймні те, що їй цікаво, а також точно буде знаходити для себе цікаві сфери для розвитку.

### **Створити простір для розвитку**

*Батьки дуже переймаються розвитком Остапа. Трирічний малюк уже давно добре знайомий з кубиками Зайцева, дошками Сегена, картками Домана, сенсорним матеріалом Монтесорі та всілякими іншими забавками для раннього розвитку. Його дитяча — справжня сенсорна кімната, у якій є різні за фактурою покриття на підлозі, вбудована музична система з синхронізованим освітленням, ароматична лампа. Звичайний день Остапа регламентований так, щоб активність змінювалась на відпочинок і хлопчик не перезбуджувався, але так само щоб і не нудився, не впадав в апатію та був готовий до сприймання нової інформації та розвитку нових навичок. Остап знає літери, складає їх у слова, може проспівувати склади й троху говорить англійською, рахує, розрізняє форми й кольори, з легкістю вирішує хитромудрі задачки на мислення. Мама стежить буквально за всім, що так чи інакше може вплинути на розвиток її малюка — і за правильністю та збалансованістю харчування, і за рівнем вологості, і за купою різних інших дрібниць.*

*Остап справді багато вміє і просто вражає розчулених бабусь і друзів родини. Інших поціновувачів батьківських зусиль та Остапових навичок немає, бо мама не певна в корисності спілкування дитини з однолітками, адже це може знизити рівень досягнень. Щодо старших діток, то, на жаль, у розвивальних центрах їй відмовили включати хлопчика до групи старших дошкільнят, а в молодших йому робити нема чого. Потреби виходити на якісь майданчики в них теж немає, адже свій будинок і велика територія біля нього якнайкраще обладнані для малюка.*

*До всього Остап зовсім не вередливий, він покійно приймає розклад дня й робить усі запропоновані мамою завдання. Що ж троху всіх бентежить, то це те, що малюк майже не дивиться в очі, що предмети йому набагато цікавіші за людей, що посмішку та й інші емоції на його обличчі побачити можна вкрай рідко і викликають їх не мамині ніжності, а якась чергова розвивалка. Власне, складається враження, що Остапу байдуже, хто з ним поруч, аби ця людина тримала в руках щось яскраве та пропонувала якусь маніпуляцію, гру. Саме на руках дорослих, на тому, що в них є, і зосереджена увага Остапа. І якщо ці предмети забрати, він нервуватиметься, але навіть тоді не дивитиметься на дорослого,*

*а намагатиметься забрати, повернути в поле уваги річ, яка йому припала до душі.*

Що ж, в Остаповому розвитку враховане все, що тільки може бути враховане. Єдине, чого там бракує, — це творчості, спонтанності та гри. Вони ніби і є, у тих межах, які задають розвивальні ігри та правила, однак їх немає в тому природному, вільному розумінні, у якому дитина сама обирає, що їй робити. Спонтанність не може існувати в ситуації з заданими умовами, а гра в таких умовах перетворюється на задачу і втрачає свою основну ознаку — відсутність будь-якої практичної мети. До того ж ні творчість, ні спонтанність, ні гра не можуть бути позбавлені емоційної взаємодії з іншими людьми. На жаль, зосередивши малюка на розвитку навичок інтелекту, батьки випустили з поля зору навички соціальні, хоча підозрюю, якщо б вони взяли за їх цілеспрямований розвиток, то і тут не лишалося б місця для гнучкості та варіацій.

Отже, простір для розвитку — яким він має бути і чи є його ідеальний зразок? Не знаю, чи влучно зараз буде наводити спостереження Іллі Варламова, який ані краплі не психолог, а заробляє тим, що показує людям різні куточки світу й різні події й цікаво та доволі вільно коментує їх в своєму блозі, даючи поживу для гострих дискусій. А ще він фахово займається розбудовою міського середовища та публічних просторів. Так от, мені дуже імпонують його огляди дитячих майданчиків. Ілля щиро збурюється тим, що майже в кожному дворі стоять і далі активно наставляються типові яскраво-кольорові, переважно залізні або пластикові конструкції, які, мало того що є небезпечними для дітей фізично, ще й навряд чи добре впливають на їхню психіку, адже через свою стандартність жодним чином не сприяють польоту фантазії. Натомість він показує масу фотографій чудових майданчиків, наприклад біля Букінгемського палацу в Лондоні (валуни, пісок, дерев'яні пеньки) або там само, але вже біля Олімпійського парку (переправи в химерному дерев'яному лісі з корчак, палок та гілок). Інші — у Гамбурзі, Валенсії, Копенгагені, Амстердамі — усі вони позбавлені звичних для наших майданчиків правильних геометричних форм, зроблені з натуральних матеріалів і призначені для того, щоб, бавлячись у них, дитина могла не просто лазити, перестрибувати, пригинатись, обходити чи присідати, а щоб разом із тілом могла розім'ятись та розігнатись її фантазія. Напевно, найвражаючим є майданчик в Сент-Луїсі, який є частиною міського музею. На ньому, крім переходів з мотузкою, дерев'яних хащ та металевих містків, є два фюзеляжі від літаків та справжній автобус, який стоїть на даху, а його передні колеса нависають над майданчиком, — всюди можна бавитись.

Також заслуговує на детальний опис простір дитячого садку, створений командою під керівництвом японського архітектора Такахару Тезука. Сама будівля садочка кругла, з великою відкритою галявиною посередині, дах будівлі, як і галявина, є майданчиком для ігор та занять, між кімнатами немає стін (за них слугують дерев'яні ящики та коробки, які ставлять одну на одну від підлоги до стелі в разі потреби), до того ж просто крізь усе приміщення ростуть великі дерева, для яких в даху зроблені отвори, затягнені сітками з мотузки. Діти в цьому садку не обмежені класними кімнатами, вони повсякчас перебувають на повітрі та можуть вправлятися в біганні чи лазінні, а також спілкуватися та бавитись без жодних видимих перешкод.

Цікаво, що і японський садок, і майданчики, описані Іллею Варламовим, відповідають головній вимозі до «підтримуючого середовища». Власне, поняття ввів Дональд Віннікот, британський педіатр і психолог, маючи на увазі середовище, яке сприяє дитячому розвитку, підтримуючи його природні джерела, без жодного тиску чи спрямування. Вимога, про яку йдеться, — простори не обмежують дитину та її активність. Ще в 1970-х роках Кевін Лінч та Луїз Чавла провели два дослідження, у яких вимірювали рівень щастя дітей та розпитували їх, з чим це щастя пов'язане. Найщасливішими виявилися дітлахи з бідних районів столиць Аргентини, Індії, Польщі та Норвегії, а найнещасливішими мешканці елітних районів Америки, Англії, Австралії та ПАР. Виявилось, те, що мають одні і чого позбавлені інші, — це можливість вільного спілкування та пересування, а також відсутність обмежень щодо спілкування і гри. Загалом діти назвали чотири основні речі, які роблять їх щасливими, — це можливість самостійно гуляти, грати на природі, вільно вибирати, де і коли бавитися, а також відчувати себе вільними в місті (користуватись ним, як дорослі). Щодо останнього, то йшлося про бажання ходити в магазини, кав'ярні, кіно, сидіти на лавочках, гуляти скверами, викидати сміття в урни, їздити громадським транспортом, робити все, що роблять дорослі.

Описане навряд чи втішило б маму Остапа, так само як й інших мам, фіксованих на ранньому інтелектуальному розвитку своїх малюків, адже академічні успіхи «нещасливих» дітлахів із забезпечених країн та районів значно вищі, а отже, гіпотетично вищі й шанси на хорошу освіту та високооплачувану роботу. Можливо. Але зараз йдеться не про інтелект, якість освіти чи майбутній фах, який приносить прибутки, а про загальну задоволеність життям, відчуття щастя та психічне здоров'я. Власне, цим я хочу підвести до думки, що розвиваючий простір — це зовсім не простір, у якому дитина якнайшвидше опанує читання і письмо та натренує свою пам'ять. Швидше це місце, де вона почуватиметься вільною, щасливою,

навчитися пізнавати світ та розвине свою цікавість до нього. А все інше — побічні ефекти, у тому числі читання та письмо.

Отже, розвивальний простір — це передусім простір, а не жорсткі межі, нехай і окреслені з найкращими намірами та на основі найрозвивальніших методик.

Насамперед ідеться про фізичний простір, і тут головна мета — адаптувати середовище до дитини, а не навпаки; дати, а не обмежити доступ, при цьому підстрахувати там, де небезпечно, навчити правил безпеки та підказати засоби для цієї самої безпеки. Міцні татові руки допоможуть залізти на дерево, шолом і наколінники — сісти на велосипед і стати на ролики, надувний круг — зістрибнути з пірса. Дітям має бути доступний дорослий світ. Пригадую, що найулюбленішим заняттям для мене і моїх друзів у дитинстві було будувати халабуди на дахах бесідок у дворах та на розкидистих шовковицях вздовж вулиці. Ми брали з собою усілякі покривала, парасольки, мотузки, натягували все те, пристосовували, припасовували й проводили купу часу в наших високих будиночках. Бабуся спочатку забороняла, а потім просто відсилала дідуся зі смаколиками, який допомагав з будівництвом, а також і страхував будівельників. У садку Такахару Тезука, про який я згадувала вище, є чудова будова для дитячих ігор — це така собі лазанка у формі спіралі з різною відстанню між прогонами, сходами і перилами. Архітектор, демонструючи цю споруду, говорить, що дітям потрібна небезпека в розумних межах, вони мають вчитися балансувати, відчувати, як захоплює подих, коли втрачаєш рівновагу, падати та підніматись, бо саме так приходить відчуття контакту зі світом, його реальності, а також банально розвивається координація рухів та окомір.

Щодо простору психологічного, то це передусім дозвіл на вільний вибір. І неправда, що, для того щоб робити вибір, малюк має підрости. Остапова мама не дає синові вибору, вона сама заздалегідь визначає розклад дня та усі заняття, сама обирає чергову іграшку, вид активності, розвивальний матеріал. І хоча вона прихильниця Монтесорі, але, певно, забула про один з принципів цієї методики: дитині пропонується досліджувати той предмет, до якого вона має інтерес. Робиться це для того, щоб малюк навчився сам спрямовувати свою активність. Отже, дошкільня, школяр чи вже випускник ваша дитина — у просторі її життя має бути можливість вибору, і нехай спочатку це вибір, куди повзти, а потім фарбами чи олівцями малювати, зрештою він перетвориться на вільний вибір друзів, фаху, партнера по життю.

Зрештою, соціальний простір — середовище взаємодії та емоційної підтримки. Власне, як і з першими двома, основна ідея — не створювати

перешкод та не вдаватись до надмірної регламентації, а ще — бути поряд і бавитись разом з дітьми. Ми маємо самі включатись у їхні ігри, і не як старший товариш або вчитель, а як рівний, ровесник, той, хто бавиться, а не наставляє та створює межі. Включатися в ігрове спілкування варто саме тоді, коли від нас цього спілкування прагнуть, а не підмінювати його розвивальними книжками, іграми та відео. Я зараз пишу цю книгу, мене підтискають видавничі терміни й одночасно мучать докори сумління. Мій малюк зараз майже весь час проводить з дідусями, бабусями та своєю двоюрідною сестричкою. Йому, без сумніву, весело, але я бачу його лише вранці, ввечері та вночі, тож спілкування нам бракує. «Мамо, ми давно не бавились конструктором, — говорить він мені. — Давай заплануємо це на завтра. Я навчу тебе, як будувати будинки-літаки без жодних інструкцій. Ти ще не пробувала, але не переживай, у тебе вийде, бо я навчився — і ти зможеш». Запланувати ми запланували, але знову щось завадило, і домовлене не вдалось, і так вже кілька днів поспіль. Щоразу я намагаюся компенсувати втрачене довшим читанням за вечірнім м'ятним чаєм, міцнішими обіймами перед сном, цікавішою казкою, але це все не те: «Ми маємо бавитись разом, — говорить мій малюк і засинає. — Гарзд, нехай завтра чи післязавтра, але обов'язково разом».

На завершення хочу ще раз зауважити, наскільки важливо, створюючи розвивальний простір, не зловживати створенням. Усі розвивальні методики методисти підгледіли в самих же дітей. Тож не перешкоджаємо та не ставимо зайвих меж. Єдині межі, які витримують творчість, спонтанність і гра, не руйнуючись і не перетворюючись на примус до розвитку, — це межі безпеки, і лише в тих випадках, коли дитина не здатна забезпечити їх сама.

### ***Зробити щеплення творчості***

*У Валі є пес, точніше, був, ще точніше, він і зараз є, але живе тепер у дідуся, і вони вкрай рідко бачаться, адже дідусь горянин, так себе і кличе, бо живе в горах, у Карпатах, а татові з мамою туди не наїздитись. Про таких псів кажуть, що з ними і друзів не треба. З Барсом Валя познайомилась у три — дідусь привіз його до них у місто ще щеням і подарував онуці. Мама була проти, але тато з дідусем наполягли: мовляв, усі діти в їхній родині з собаками росли, за кращих друзів мали. Барс, як і інші родинні собакодрузі, — сибірська лайка, він кудлатий, зі скрученим у бублик хвостом, мокрим носом і розумними очима. Зараз Валі сім, а в розлуці вони з Барсом вже рік, з того часу як дівчинка пішла до школи.*

*До школи Валя все літо та більшу частину весни й осені, а також добрячу частину зими, від Різдва до Стрітіння, проводила в дідуся разом із Барсом. Тож мамі вони особливо не докучали. Зранку та ввечері тато з Валею гуляли з Барсом разом, а вдень вона з ним бавилась на вулиці, у дворі сама. Подекуди і в парк ходила — тато був певний, що відпускати дитину з таким собакою цілком безпечно.*

*У місті Валя з Барсом та з іншими дітьми з двору, а в селі й всім дитячо-підлітковим кагалом придумували безліч ігор і забав. Барс був і собакою-поводирем для малюків, які наосліп (із зав'язаними очима) мали дістатись з місця на місце, і гравцем у м'яч, і поліцейським собакою, що наздоганяв злочинців, і навіть синочком у грі в дочки-матері... Із Барсом і дідусем Валя пасла корів, ходила за чорниціями й за грибами, купалась у озерці, бігала, танцювала, раділа життю.*

*Зараз Валя першокласниця, точніше, вона вже перейшла в другий клас, і зараз літо, але до дідуся вона не їде. Тато поїхав працювати за кордон, і її нема кому завезти до Барса й дідуся. Весь рік дівчинка жила мрією про зустріч, але на жодні канікули ця мрія так і не справдилась, от і зараз теж невідомо, чи вдасться побачитись із кращим другом. Валя сумує, у неї ледь вистачає сил ходити в басейн та на англійську. Добре, що в музичній школі зараз теж канікули, але їй так не подобається ні ця музика з безкінечними гамами, ні англійська з дурними пісеньками, ні басейн з вимогами «плисти до бортика і назад»... От якби з Барсом поплавати!*

У цій темі ми з вами спробуємо зробити такий собі розтин творчості: подивитися, з чого вона складається, які механізми в ній діють та як зробити те саме «щеплення творчістю», яке відкриває в дітей друге дихання й спричиняє розвиток їхньої здатності завжди і всюди звертатись до цього найпотужнішого ресурсу. Відразу зауважу, що творчі методи в психотерапії (терапія малюнком, музикою, театром, танцем) були популярними ще за часів Авіценни, який вважав, що багато хвороб не потребують іншого лікування, ніж музикою, сміхом, танцем, грою й творчістю.

Психологічні дослідження показують, що власне процес творчості є доволі типовим і достатньо простим, причому він однаковий і для дорослих, і для дітей. Спочатку людина спостерігає за чимось і зазвичай має доволі сильні емоції щодо об'єкта свого спостереження. Це може бути захоплення («Яка красива сукня на ляльці»), інколи, навпаки, може щось не подобатися («У цього велосипеда занадто високе сидіння, щоб робити трюки»), і тоді виникає бажання створити, винайти щось подібне або удосконалити, зробити принципово інакше. Потім відбувається те, що дослідники називають формуванням задуму: людині приходить ідея щодо того, як має виглядати те, що задумано створити. Так з'являються перші

уявні образи майбутнього витвору — у голові починає звучати мелодія майбутньої пісні, перед очима виникає образ ще не намальованої картини, тіло передчуває рухи танцю, який от-от народиться. Зрештою виникає та починає реалізовуватися чіткий план щодо того, що потрібно зробити, щоб уявлене набрало обрисів і ожило. Саме в такий спосіб реалізуються будь-які творчі задуми, будь то ідея нової гри, картини чи книжки. Спочатку спостереження й емоційний поштовх, потім задум і зрештою реалізація і план.

Тож, для того щоб запустити процес творчості, усе, що потрібно, — це навчити помічати світ та цікаві речі в ньому, а ще дати той самий емоційний поштовх, за яким криється бажання щось змінити, перетворити, покращити. Придивімося до дітлахів чи згадаймо себе самих перед тим, як виникає непереборне бажання взятися до перетворень. Уперше я сплела для себе шарф, після того як побачила подібний на подрузі, ну ду-у-уже красивий — смугастий, довгий, одним кінцем закинтий за спину. Спочатку я попросила бабусю сплести мені такий, однак розчарувалася в її творінні і сама взялася за спиці. Досі не знаю, чи спеціально вона зв'язала для мене ту тонку зміючку, яку я розпустила, щоб створити справжній шарф. Так само і мій син, і мої маленькі клієнти, і всі-всі діти спочатку щось помічають та зосереджують свою увагу на цьому, і тут ми, дорослі, можемо підкинути безліч цікавого для спостереження, а вже потім на базі захвату, подиву або й відрази чи неприйняття народжується бажання мати таке саме чи краще, уміти так само, бажання перевершити чи зробити принципово інакше, щось змінити, перетворити, винайти.

Одним з найвідоміших дослідників творчості є мій учитель Валентин Моляко. І якщо вже говорити про розтин творчості як процесу, то маю поділитися двома дослідженнями, здійсненими ним та під його керівництвом. Перше — про те, як творчість твориться, друге — про те, що її заводять, запускає.

Так от, досліднику вдалося виокремити та експериментально довести наявність всього п'яти так званих стратегій творчої діяльності — способів мислення та дії, за допомогою яких ми створюємо принципово нові речі. Найперша та найпростіша стратегія — пошук аналогів. Це коли, наприклад, новий будиночок з конструктора дитина створює за аналогією до побаченого або виробленого раніше. І оскільки ми говоримо про творчість, тут не йдеться про точні копії. Так, мій син дуже пишається тим, що вміє робити біоніклів, зовсім не схожих на тих, що намальовані на упаковках. І хоча він з'єднує деталі за аналогією до прикладів в інструкції, його роботи істотно відрізняються від заданого зразка. Друга стратегія — комбінування. Вона передбачає, що дитина буде сполучати різні елементи, деталі, механізми,

побачені нею раніше. Звісно, що тут так само мають місце аналоги, але до них додаються поєднання, комбінування, сполучення. Саме за допомогою комбінування часто виникають нові стилі в танцях та музиці. Одна знайома 8-річна дівчинка, яка займається в цирковій студії, коли їй придбали ролики, не змогла їздити на них, а стрибала, робила колесо, перекиди та намагалась їздити на руках. Третя стратегія творчої діяльності — реконструювання — перебудова старого за новими принципами або винайдення для якоїсь речі принципово нового способу застосування. І коли квартира перетворюється на піратський корабель, а тато — на говіркого папугу — це саме вона. Четверта стратегія універсальна, за якої дитина аналізує, комбінує і реконструює водночас. П'ята — стратегія випадкових підстановок. Коли нове й оригінальне народжується випадково, наосліп, пальцем у небо. Чоловічки з манної каші, ріжки з мильної піни, вірші, підслухані у соловейка...

Розуміння того, що творчість має чіткі стратегії, прямо приводить нас до думки, що творчості можна навчити і найпростіший шлях — це, показавши ці стратегії, заохочувати дитину діяти за аналогією, комбінувати, реконструювати і, звісно, тицяти пальцем у небо. Однак Валентин Моляко віднайшов ще одну цікаву закономірність: творчість набагато охочіше дає про себе знати тоді, коли їй чинять перешкоди. Яким би дивним це не здавалося, але щоразу знову й знову він та його колеги в своїх експериментах доводять, що і дитина, і дорослий шукатимуть та винаходять нове тоді, коли старе не працює, створює незручності, стає нудним чи нецікавим або ж коли просто хтось вставляє палки в колеса...

Дослідник винайшов цілу низку так званих ускладнювальних умов, які спонукають до творчості. Що ж він пропонує батькам, які хочуть розвинути творчі здібності своїх малюків, власникам креативних агенцій, а також лідерам команд, які мають створювати щось цікаве та неординарне? По-перше, обмежувати в часі. Якщо часу є достатньо, то людина зазвичай вдається до ретельного планування та вже перевірених схем діяльності, якщо його врізати (тут головне не перестаратись, щоб не ставити нереальних задач), то частина людей відмовиться від діяльності, зробить її в найпростіший спосіб або для відчипного, а от частина, здебільшого ті, хто високомотивований та зацікавлений, шукатимуть принципово нове рішення. Я часто мушу вдаватися до цього методу на консультаціях, адже їх час лімітований і мене чекають інші клієнти. Так от, якщо малюк захоплений завданням, яке ми виконуємо, він і справді доходить інколи надзвичайно цікавих рішень. Так, один мій клієнт, щоб не втратити власноруч побудований у пісочниці замок, сфотографував його на мамин телефон і наступного разу приніс, але в пластиліні. Ми не ліпили по-новому, а просто

поставили в центр пісочниці і далі вже ліпили з мокрому піску околиці, рів з крокодилами і дракона. Другий метод стимулювання творчості — ще простіший — заборонити дитині використовувати певні деталі, прийоми, механізми для того, щоб вона знайшла заміну. Ми знаємо, що дошкільнята і самі чудово замінюють зламані коліщатка машин на дерев'яні кульки, а підлітки вдосконалюють свої велосипеди за допомогою геть не велосипедних деталей. Ще один варіант заборон — заборонити робити бажане в той спосіб, який є звичним для дитини, для того щоб вона винайшла принципово новий спосіб дій, поставити її в зовсім нові умови: нехай спробує зшити ляльці сукню без тканин або намалює щось без фарб і олівців, не виходячи з кухні. Також дослідники пропонують не давати дитині всієї необхідної інформації, щоб вона шукала і її, і спосіб впоратись по-новому. Наприклад, попросіть приготувати зелений сніданок, не пояснюючи, що маєте на увазі, і в результаті отримаєте що завгодно — від салату до пофарбованих гуашшю макаронів. Ще один метод — метод абсурду: завдання, які ми просимо виконати дитину, мають бути такими, які на перший погляд є абсурдними, неможливими для виконання. Пригадую, що моє знайомство з театром тіней почалося саме з такого завдання: вожатий у таборі загадав нам покарання за відмову прокидатися і йти на ранкову зарядку — станцювати танець, не рухаючи тілом.

Найцікавіше ж те, що подекуди творчість народжується з нудної, рутинної, нецікавої діяльності. Пригадайте, як в дитинстві, миючи вікна, ви уявляли собі, ніби протираєте зірки, або, переписуючи з чернетки математичні розв'язки, замальовували візерунками в зошитах поля. Моя колега Наталя Портницька зацікавилася спостереженням: дітлахи, роблячи щось нудне, часто видумують якісь речі, аби розважити себе, і, якщо ці видумки помічають, наприклад, однолітки, вони можуть розвинути у дуже творчий спосіб. Звідки б ще взялося ворухіння вухами, скручування язика в трубочку, справжнє жаб'яче квакання при натисканні на надуті щоки й багато інших трохи схиблених, але надзвичайно веселих розваг? Вона провела експеримент, у якому просила дошкільнят кілька занять робити одне й те саме — ліпити з пластиліну півника, наслідуючи зразок, який показує вихователь. Спочатку діти вперто намагалися надати пластилінові форми цього осоружного птаха з крильцями, хвостиком і дзьобом, і багатьом вдалось зробити це ледь не досконало. Однак чим далі, тим більше діти прагли не повторювати зразок, а доліплювати чи виліплювати щось нове. Наприклад, малюки говорили: «Задовгий тулуб? Добре! Так, півник схожий на черв'яка, а якщо зробити ще довшим — вийде крокодил!»

Як бачимо, творчість живе, по-перше, там, де є простір для захопливих спостережень і сильних емоцій, а по-друге, там, де старі правила

не працюють. Цікаво й те, що творчість, хоча і має свої фази та етапи, але спирається не стільки на логіку, скільки та здогади, інтуїцію, випадкові асоціації, передчуття.

Придивімося до Валіної історії, тієї, що на початку цієї теми. Що насамперед втратила дівчинка разом зі своїм чотирилапим другом? Саме так — творчість. Її раціональна та заклопотана мама, звісно, що з кращих та обґрунтованих міркувань, але позбавила дочку найбільшого джерела творчості, спонтанності та позитивних емоцій, яке було в її житті, — Барса. Власне, пес робив чи не все описане. Він давав матеріал для спостережень, емоційний поштовх, а також створював перешкоди. На щастя, Валя таки потрапила тим літом до дідуся, а мама серйозно задумалась над тим, чи не повернути Барса або хоча б віддати дочку в «Пласт», де і корисному навчать, і трохи розважать.

### ***Побудувати коло цікавого спілкування***

*Вітя вчиться в сьомому класі, його середня оцінка «шість», і по-старому це означає «трієчник». Живе хлопець з татом і мамою на міській околиці у панельній багатоповерхівці зі зламаним кодовим замком, брудним під'їздом та сусідами-п'яничками поверхом вище. Вітя потроху переходить з класу в клас, у дворі в нього є кілька друзів, у школі також кілька.*

*Такі, як Вітя, зірок з неба не хапають, на шкільних концертах їм показати нічого, на шкільних змаганнях — також нема чого робити. Учителі особливих надій на хлопця не покладають, до того ж за весь час він так і не записався в жоден шкільний гурток. Ходить до школи — і добре, щось вчить, щось запам'ятовує, особливо ні з ким не свариться, не б'ється — і гаразд.*

*Усі канікули Вітя проводить у бабусі з дідусем в селі. Розваг там небагато, а для 12-річного хлопця і поготів — купання в озері, збирання ягід у лісі та розкрадання сусідських садків з такими ж міськими гастролерами, як сам. Сільські хлопчачі міським чогось не дуже радіють і в свою компанію не кличуть. До того ж в них, крім розваг, роботи повно, і в городах, і на подвір'ї, а міських чи то жаліють, чи то не довіряють, бо безрукі. Бабуся з дідусем — пенсіонери. Дідусь — запійний алкоголік, коли п'яний, додому краще не потикатися: переночував у хаті — і гайда на вулицю; коли тверезий — те саме, бо в дідуся і настрій поганий, і рука важка.*

*Вітя подекуди просто не знає, чим зайнятись та куди подіти час. Він любить довго йти кудись і звідкись, розтягувати крок та уявляти, як*

*дорога видовжується, а місце призначення віддаляється. Вітя інколи знаходить книжки, розгортає їх і, якщо хоч щось бодай розуміє, читає, а якщо ні, то просто гортає, роздивляючись поживклі сторінки та вдихаючи запах, а ще крадькома малює на сторінках химерні малюнки. Усі малюнки починаються з контуру якоїсь літери, який зображується на полі, а далі видовжується, розтягується, викривлюється, набирає чарівних обрисів і зрештою перетворюється на якусь химеру. Мама випадково знайшла кілька книжок з химерами й привела Вітю до психолога.*

Поміж іншим, я люблю читати автобіографічні спогади, повісті, романи непересічних людей. Завжди цікаво, як він чи вона стали на шлях творчості, з якими труднощами стикалися, кого любили й чи було це кохання взаємним. Одне з моїх спостережень, яке може підтвердити будь-хто, — майже в кожній автобіографії особливих людей є слова «мені пощастило з вчителем» або будь-яка інша вдячна згадка про цікавих людей, які зустрілись на шляху, подекуди спрямували, подекуди, навпаки, відрадили щось робити. Виходить, що здібності розвиваються не лише в діяльності, а й в спілкуванні та взаємодії зі здібними непересічними людьми. На користь цього свідчить і той факт, що серед нобелівських лауреатів найбільше саме учнів та колег нобелівських лауреатів. І тут точно йдеться не про корупцію чи кумівство, ідеться про коло спілкування, коло зараження творчими ідеями, коло особливого, непересічного мислення.

Насправді таких хлопчаків, як Вітя, герой цієї теми, доволі багато, і якщо придивитись, то в кожному класі кожної школи є кілька хлопців та дівчат, які хобі не мають, гуртків не відвідують, нікуди не виїжджають та спілкуються лише з кількома друзями-ровесниками та своїми заклопотаними родичами. Власне, те, чого не вистачає хлопцеві, — це кола цікавого спілкування, а химери та фантазії з викривленням часу-простору — симптоми не психічного розладу, а нудьги. Немає жодного гіршого ворогу творчості та спонтанності, крім нудьги. Найкраща профілактика нудьги — спілкування з цікавими, непересічними людьми.

Пригадайте, а чи не було у вашому житті дивакуватого вчителя, чи керівника якогось гуртка, чи сусіда з якимось цікавим захопленням. Можливо, ви зустрічалися з якимось письменником, чи художником, чи спортсменом, який справив на вас незабутнє враження. Можливо, ваша бабуся була неперевершеною казкаркою або ваші батьки запрошували до себе і ходили в гості до якихось особливих людей. Наприклад, я не збагнула, як мій син став відвідувати шаховий гурток. Було оголошення, але на перше заняття він не пішов, бо якраз хворів, а про те, що зацікавився шахами, я дізналася наприкінці місяця завдяки квитанції, яку мені передала вихователька. «Чому ж ти нам з татом не сказав, що на шахи ходиш?» —

«Ну... Ви ж в шахи грати не вмієте? От я вивчусь гарно і тоді навчу вас, тоді буду розповідати!» — «Ну, а що ж ви там хоч робите?» — «Пояснити не можу, але дуже цікаво!» Цікаво то цікаво. Зрештою ми все частіше почали чути про різні шахові новини та досягнення: «Забрав туру конем!», «Зіграв цілу партію!», «Хочеш, поясню, що таке “шах”?», а ще купу невідь звідки принесених приказок: «Оце так хід конем!», «Ти що, слона не бачиш?!», «Косо-криво, аби в діло». Крім того, він забажав собі козацького оселедця. Зрештою я побачила його шахового тренера й отримала такий собі розрив шаблону, адже ніяк не уявляла рудого, доволі кремезного хлопця років трохи більше двадцяти з козацьким чубом та привітною посмішкою на поцяткованому ластовинням обличчі. «Можна я Богдасика заберу?» — «Ти що, — обурилось моє дитинча. — Зараз партія!» Довелось чекати до завершення заняття. Коли зрештою мій юний шахіст вийшов з дверей, то перше, що він мені сказав: «Я теж буду гресмейстером, і в мене буде такий чуб!» Мій син запалився шахами, і, я в цьому впевнена, зовсім не через природний хист чи закарбоване в долі «стати гресмейстером». Ні, на нього справив враження вчитель, а саме його примовки, рудий чуб, рівне та з повагою ставлення до малюків і неймовірна любов до шахів, усе це зробило свою справу — запалило в дитячій душі жаринку цікавості.

Одне з важливих досліджень у цій сфері належить Олені Музиці, яка виявила кілька закономірностей щодо творчої активності підлітків у позашкільних гуртках. Так, діти подекуди категорично відмовляються відвідувати цікаві для себе заняття, якщо їм не подобається керівник; діти, які відмовляються від занять в одного керівника, досягають значних успіхів, займаючись в гуртку схожого профілю в іншого наставника; діти, які мають успіх у гуртковій роботі, часто дивовижно схожі на своїх вчителів, зокрема манерою спілкування, способом виражати емоції, поведінкою в конфліктах та іншим. Авторка доходить висновків, тих, що й більшість дослідників творчості: здібності бачити речі під особливим кутом, змінювати їх, творити нове, мислити та діяти неординарно майже неможливо здобути в книжках чи у відео — це те, що передається з рук в руки, від вчителя до учня. Відомий британський хімік, фізик і філософ Майкл Полані назвав цей феномен особистісним знанням, тим знанням, яке на противагу об'єктивним фактам передається лише від людини до людини і шлях передачі якого — зараження, захоплення, наслідування, колективна інтуїція, що можливі в приватному спілкуванні, спільній роботі, спільному думанні людей.

Цікаво, що одних дорослих для розвитку творчості недостатньо. Знову ж таки, за даними досліджень моїх колег, здійснених під керівництвом Олександра Музики, дітям в кожному віці, починаючи з дошкільного, для

творчості потрібні діти. Причому йдеться не лише про дружбу та підтримку. Творчість часто включає конкуренцію, суперництво, конфлікти. І тут задача дорослих — навчити дітей робити це в дружній і приязний спосіб — критикувати, дискутувати, сперечатися, поважаючи себе та інших. На жаль, сучасний світ із засиллям гаджетів позбавляє дітей реального спілкування з однолітками, принаймні значно лімітує та змінює його. Вуличні ігри поступаються комп'ютерним, а в школі на перервах діти здебільшого роблять селфі, щоб завантажити в соціальні мережі, і в цих же мережах і сидять. Власне там і відбувається соціальна взаємодія з однолітками, спілкування віч-на-віч трансформувалось у спілкування через екран. Розумію, що це виклик сьогодення, але думаю, що тепер настав час так само, як колись привчали дітей до книг, привчати їх до реального немережевого спілкування — гуртки, походи, дитячі свята та все-все, що створює живий простір для їхнього спілкування.

Усіма прикладами та розмірковуваннями я хочу наштовхнути вас на думку, що дитяча потреба в творчості, спонтанності та грі не може бути задоволена без творчих, спонтанних та готових до гри ровесників і дорослих, без осіб непересічних, здатних захоплювати та вести за собою, без кола цікавого спілкування та взаємодії. І те, що ми, батьки, можемо й маємо зробити, створити таку ситуацію або сприяти її створенню.

Кілька років тому я вперше потрапила на Львівський форум видавців, і одна з речей, яка вразила мене найбільше, — це кількість дітлахів з наплічниками, повними книжок, дехто з батьками, а дехто і сам не лише роздивлявся і купував книжки, а й брав активну участь у презентаціях та спілкуванні з письменниками. Дітлахи ставили запитання, подекуди каверзні, вимагали від них секретів та підкидали нові ідеї. Особливо вражаючим це було для мене на тлі постійних скарг мам моїх маленьких клієнтів на те, що діти не хочуть читати. Я бачила геть інших дітей і бачила коло їхнього спілкування.


Якщо повернутися до Віті, то перше, про що ми домовилися з мамою, — дати йому можливість ходити в різні гуртки й обрати для себе той, який здасться найцікавішим. Також склали список книжок, які тато приніс із бібліотеки, щоб син міг вибрати собі для читання, а для малювання батьки купили синові різних зошитів і гелевих ручок. Ми домовилися, що цього літа Вітя поїде до табору і що хоча б через вихідні він вибиратиметься сам або разом із батьками на якісь міські події чи майстер-класи для дітей або вони йтимуть в кіно чи театр.

Отже, якщо підсумувати різні дослідницькі дані, а також досвід аналізу біографій відомих винахідників, вчених та митців, то перший висновок свідчить про те, що творчість стимулюють творчі люди і діти повинні мати

можливість спілкування з ними. Звісно, читання, різні історії, перегляд фільмів про непересічних людей також є гарним поштовхом, однак наявність в безпосередньому колі спілкування та взаємодії цікавих, спонтанних, готових до експериментів дорослих — найкращий спосіб задоволення потреби в творчості. Друге — цікаві люди мають бути референтними, значимими для дитини, такими, що можуть бути з нею в теплих стосунках. Який би геній не спілкувався з вашим малюком, якщо цей геній не вміє спілкуватися, якщо він не знайшов з дитиною спільної мови та порозуміння, нічого не вийде, крім образ та відвертого небажання робити щось. Третій висновок — одних дорослих замало для того, щоб дитина росла щасливою й творчою. Коло її спілкування мають становити ровесники, з якими можна поділитися ідеями, отримати критику або, навпаки, схвалення, посперечатися чи дійти спільної думки.



# **Як сформувати життєву гнучкість та навички розв'язання конфліктів**



**Як сформувати  
життєву гнучкість  
та навички  
розв'язання  
конфліктів**

***Як сприяти розвитку конструктивних стратегій взаємодії з ровесниками й дорослими***

Задоволення в дитинстві психологічної потреби в реалістичних межах та самоконтролі гарантує розвиток таких рис, як відповідальність і повага до інших, їхніх прав і потреб, уміння співпрацювати та брати на себе зобов'язання, здатність іти до важливої мети, не очікуючи негайних винагород. Діти ж, які живуть в умовах вседозволеності, відсутності правил та настанов, будь-якої дисципліни, які мають особливий статус «улюбленців», «королів», «маленьких деспотів» та які не вміють

витримувати жодного дискомфорту, пов'язаного з відсутністю негайного задоволення власних потреб і бажань, ризикують мати нездорові переконання про власну вищість над іншими, про те, що заслуговують на якісь особливі права та привілеї, можуть мати труднощі з контролем власних імпульсів, бути надміру критичними та нетерпимими до інших людей. Основні шляхи встановлення цих самих реалістичних меж та розвитку самоконтролю дитини — це, по-перше, доброзичливе й тверде «ні», якщо дитина підходить до меж дозволеного, по-друге, розвиток вміння бути різним у спілкуванні та реакціях з різними людьми, по-третє, допомога в розумінні інших, їхнього емоційного стану, причин вчинків та дій.

Про потребу в реалістичних межах та самоконтролі пишуть мало, зокрема, тому, що вона єдина містить в собі компонент обмеження, впливу, своєрідного лімітування свободи дитини. Ідеться навіть про створення певного дискомфорту та про відмову в задоволенні бажань. На перший погляд це суперечить задоволенню інших психологічних потреб, зокрема, у безумовній любові, повазі, безпечній прив'язаності та особистих межах. Виглядає так, що, ставлячи межі, забороняючи робити щось та вживаючи санкцій, ми підриваємо цю саму любов, виказуємо неповагу, руйнуємо прив'язаність і втручаємося в приватний простір дитини. Насправді ж все є не так, як здається. Основна поправка щодо задоволення всіх психологічних потреб мала б звучати так: «Усі психологічні потреби дитини мають бути задоволені з урахуванням вимоги безпечних та реалістичних меж».

Про що ж ідеться? Діти ростуть і перетворюються на дорослих у світі, у якому, окрім них самих, існують ще й інші люди, і ці інші люди, а точніше, теплі та дружні взаємини з ними є запорукою людського щастя. Ця теза знайшла своє підтвердження в найдовшому психологічному дослідженні (дослідженні людського розвитку, здійсненому вченими Гарвардського університету), під час якого вчені понад 70 років спостерігали за життям близько тисячі осіб і дійшли висновку, що щасливе та повне життя мають ті люди, які активно включені в систему соціальної взаємодії та мають теплі взаємини з найближчими людьми. Власне, саме підтримка таких взаємин вимагає від нас дотримання безпечних і реалістичних меж, у яких кожному комфортно, ніхто не відчуває надмірного тиску, зазіхань, принижень чи агресії. Ідеться про мистецтво будувати неогоїстичні рівні стосунки. Засвоєння цього мистецтва неможливе без навичок, розвиток яких, власне, й забезпечує задоволення психологічної потреби в реалістичних межах та самоконтролі.

Якщо спробувати відшукати нейрофізіологічну основу вміння вчасно зупинитися, не зазіхати на чужий добробут, мати відчуття міри в прояві

емоцій і здатність до регуляції власного емоційного стану й контролю дій та висловів, то на допомогу знову можуть прийти виокремлені нейропсихологом Річардом Девідсоном емоційні стилі, зокрема, ідеться про стиль соціальної чутливості та чутливості до контексту. Нагадаю, що американський дослідник аналізує активність мозку, і йому вдалося виокремити кілька типових мозкових стилів, систем реакцій, залежно від того, чим людина зайнята та як відчувається при цьому. Так от, стиль соціальної чутливості активується тоді, коли людина є уважною до сигналів інших людей — йдеться про їхній емоційний стан, про те, чого вони потребують, про те, подобаються чи ні їм наші дії. У соціально чутливих осіб дослідник помітив синхронізацію активності в мигдалеподібному тілі та веретеноподібній звивині, а в нечутливих, навпаки, спостерігається висока активність мигдалеподібного тіла і низька у звивині. Цікаво, що мигдалеподібне тіло відповідає за реакції тривоги та стресу, а звивина — за розпізнавання облич та емоцій. Виходить, що незадоволення потреби в реалістичних межах провокує складність у зрозумінні звернених до нас емоцій, а це значно підвищує рівень стресу й веде до ризику розвитку психічних розладів, пов'язаних з високою тривогою. Другий емоційний стиль — чутливість до контексту — передбачає здатність до оцінки того, наскільки підходящою до тієї або іншої ситуації є наша поведінка та здатність до вибору адекватних реакцій у відповідь на поведінку інших людей. Основна роль у мозковій активності тут належить гіпокампу, структурі, яка, по-перше, відповідає за довготривалу пам'ять, по-друге, за поведінкову гнучкість, і, по-третє, за активне створення нових нервових клітин. Отже, дитина, не навчена адекватно реагувати на поведінку інших, бути гнучкою й розуміти межі, які не варто заступати, матиме менше нейронів.

Не знаю, чи нейрофізіологічні наслідки незадоволення потреби в реалістичних межах і саморегуляції є достатньо переконливими, проте маю написати, що невміння вчасно зупинитись, схильність до конфліктів, егоїзм, впевненість у власній вищості та кращості не лише не сприяють розвитку теплих стосунків з іншими, а й є ознаками психічних розладів та психологічних проблем, які істотно впливають на якість життя та скорочують його тривалість.

### ***Окреслювати межі дозволеного***

*Назар — бальник. Назар красивий і стрункий, він чудово танцює, його клас — А, а це означає — профі, він бере участь в усіх можливих програмах. Хлопцеві дванадцять, і значна частина його життя — це тренування,*

репетиції, конкурси, збори, змагання, партнерки. Щодо партнерок і Назар, і його мама дуже перебірливі. Дівчатка мають бути тренуваними, талановитими, при цьому не затуляти партнера, а, навпаки, підкреслювати його майстерність. Зараз Назар танцює з Мариною, але мама вже говорила з тренером про пошук нової партнерки. На жаль, ця дівчинка, як і попередня, не пара її синові, тягне Назара назад, змушує вертатися до пройденого, занадто повільна й неповоротка.

Назару подобається танцювати. І хоча буває і втома, і забої, і синці, бувають довгі переїзди в автобусах і незручні перевдягальні — це дрібниці порівняно з рухом на паркеті, аплодисментами залу, оцінками журі. У Назара майже немає днів, вільних від танців, і, хоча тренер не наполягав, мама домовилася про додаткові заняття: хлопець має рости, виходити у фінали та перемагати. Перемоги в Назара і справді є — це двічі друге місце на міських змаганнях до відкриття сезону, двічі третє на більших фестивалях, однак хлопець ще жодного разу не вийшов до фіналу на міжнародних кубках і турнірах.

Мама переконана: справа в партнерках. І все попереду. Вона просто обожає свого сина, його обличчя, поставу, плавність рухів. Із самого Назарового народження було зрозуміло, що він піде на бальні танці та підкорятиме серця. Мама чудово розуміє, наскільки важко Назару, розуміє, звідки дратівливість, часом зневага, злі слова, кинуті в її бік. Розуміє, тому не докоряє, пропускає повз вуха й намагається відвернути увагу від конфлікту, перевести розмову на щось інше. Звісно, що мама і балує Назара, купує дорогі іграшки та речі, дозволяє не прибирати в своїй кімнаті, взагалі — не обтяжує його будь-якою хатньою роботою. Хлопець багато працює, і якщо ще й змушувати його сміття виносити, то не буде коли відпочивати. Власне, Назар поміж танцями ледарює, до школи не готується, виїжджає на тому, що почув на уроках і переписав в однокласників на перервах, ну і, звісно, на шкільних концертах та змаганнях, де відстоює честь школи.

Тренер не знає, що робити з постійним Назаровим незадоволенням партнерками. Усі вони чудові дівчатка, та й не прийнято в танцях тупати ногами, штовхатися, ображати дівчат, клеїти їм дурнуваті прізвиська. Чого варта тільки та пам'ятна відмова виступати через те, що Марина нібито набрала вагу. І досі перед очима тренера стоять сльози на дівчачому обличчі: «Ну хіба я товстозада корова?» Пара — це дружба, повага, підтримка. Ані Назар, ані його мама не розуміють цього, і, хоча талановиті хлопці справжній дефіцит, ніхто, навіть дівчатка, які втратили пару, не хочуть бачити Назара поряд із собою на паркеті.

Назар мені не сподобався. Навряд чи дитячий психолог може таке писати про дитину, але правди ніде діти — це було перше й доволі стійке враження. Знаю, що маю вмiти і насправді вмiю витримувати негативне ставлення дiтлахiв, яке час вiд часу виникає; добре розумiю його причини та не беру на свiй рахунок. Але тут... По-перше, я вiдразу зрозумiла дiвчинку Марину, яка плакала через «товстозадую корову». Менi, звiсно, далеко до тонкої грації юної танцівниці, але чого були вартi слова, кинутi з порога, без найменшого натяку на те, що вони призначенi не для моїх вух: «Мене що, лiкуватиме ця жирна?!» Хлопець i справдi був красунчик, але... Така кiлькiсть «але» була в тому, аби вiн мiг справляти приємне враження — гидливий вираз обличчя, презирливо скривленi губи, слова, що цiдяться з рота, нiби отрута, загальна зневага до всього i всiх, включаючи маму, i це в дванадцять рокiв! Я була вражена. А ще — менi було дуже шкода маму, терплячу, люблячу й без найменшого натяку на здатнiсть окреслювати межi дозволеного для своєї дитини.

Отже, межi. Кожен з нас, дорослий чи дитина, живе у взаємодiї з iншими людьми та навколишнiм середовищем. Щоб ця взаємодiя була комфортною та безпечною, ми маємо дотримуватися цiлої низки правил щодо того, що можна, а чого не можна робити. Звiсно, деякi правила є гнучкими, вони мають виключення та можуть змiнюватися залежно вiд обставин i вiку дитини (плавати в бруднiй рiчцi пiд час цвiтiння води не можна, однак, якщо йдеться про ту саму рiчку в пору, коли вода чиста, то жодних перешкод для плавання немає). Є правила жорсткiшi, однак i їх можна порушувати за певних вагомих причин (до контрольних треба готуватися ретельно й заздалегiдь, однак якщо ти захворiв, перевтомився, мав якийсь стрес напередоднi чи надважливу подiю, то можеш вiдпочити). Але є категоричнi, залiзобетоннi правила, причин заступити за якi нема й бути не може (наприклад, дiти не вживають алкоголь). Вмiння донести до дитини цi правила та контролювати процес їхнього дотримання має назву «встановлювати межi».

Маємо розумiти, що заступання за деякi межi загрожує життю та здоров'ю дитини, i саме тому вони мають бути непохитними. Наприклад, нiколи i за жодних обставин не можна йти з чужою людиною, яка пропонує солодощi або цiкавi iграшки; не можна їсти невідомi ягоди у лiсi; не можна торкатися оголених дротiв. Є межi iншого плану, моральнi, етичнi. Причому вони можуть бути диференційованi, рiзнi для рiзних культур або такi, що дiють лише в родинi чи поза її межами — наприклад, табу на лайку може дiяти лише в присутностi батькiв. У кожному випадку говорити «стоп» важливо й необхідно. I найбільше значення тут має спiсiб, у який ми це робимо. Безпечне «стоп» — спокiйне й обгрунтоване, воно промовляється

завчасно і не є сигналом тривоги чи криком відчаю. Це радше повідомлення про наближення до забороненого та небезпечного.

Одна з моїх дипломниць досліджувала цікавий феномен того, у який спосіб батьки доносять до дітей правила. Так, перше, що вона зробила, — це запитала батьків і дітей приблизно з сотні сімей, які правила діють в їхній родині, точніше, чого не можна робити (що буде не схваленим, за що будуть сварити або карати), а що робити обов'язково. У такий спосіб ми отримали дитячий і батьківський переліки меж, які не співпадали у 78 зі 112 випадків. Діти писали одне, а батьки — геть інше. Звісно, якісь збіги були, але якщо йшлося про менше ніж 20 %, то ми позначали такі списки як дуже відмінні. Повністю узгоджені переліки правил за кількістю й змістом були лише в п'ятьох родинях. З'ясувалося, що значну частину своїх вимог батьки або не проговорюють, бо вважають очевидними, або не контролюють, бо впевнені, що діти слухають їх, або не реагують на порушення меж, навіть коли є свідками цього. У результаті ми запропонували родинам дотримуватися трьох простих порад: проговорювати правила, якщо хочемо, щоб вони були почуті; час від часу перевіряти, чи працюють правила; вводити санкції за порушення чи ігнорування правил (чим категоричніше правило, тим відчутніші санкції). Через півроку понад 60 % пунктів співпадали у списках 62 родин, батьки говорили про те, що стало менше конфліктів та непорозумінь, а діти — про те, що на них менше кричать.

Чому так, адже ніби йшлося про закручування гайок? Справа в тому, що варто чітко розуміти різницю між встановленням меж і пильнуванням щодо їх дотримання та покарання. Певно, ніколи не втомлюся писати й повторювати, що страшенно не люблю слова «карати», адже тут ідеться і про провину, і про жертву, і про спокуту — про речі, які не повинні мати стосунку до дитячого життя. Гадаю, що насправді карають ті батьки, які не навчилися встановлювати межі дозволеного. Адже правильно, доброзичливо й чітко окреслені межі убезпечують дітей від вчинків, вартих покарання.

Тато одного з моїх п'ятирічних клієнтів привів малюка на консультацію з тією метою, щоб я відучила його канючити гроші в бабусі з дідусем. Малюка сварили, йому докоряли, пояснювали, що бабуся й дідусь пенсіонери та не можуть виконувати всі його забаганки. Але щоразу закінчувалося все тим, що хлопчак притягав додому чергову іграшку або купюру, а бабуся, охкаючи, жалілася на те, що він знову тяг їх до магазину або розповідав, що йому не вистачає коштів до якоїсь омріяної іграшки. Цікаво, що в самих батьків, а також батьків з маминого боку малюк ніколи не вимагав ані подарунків, ані солодошків, ані грошей. Цікаво й те, що він зовсім не знався на вартості тих самих грошей і не розумів, яка їхня

кількість потрібна для купівлі того чи іншого. Причина таких відмінностей у поведінці малюка з різними людьми була проста — межі. Двоє дорослих людей, які всією душею упадають за дитиною, не змогли сказати їй «ні», більше того, самі кожної зустрічі водили по крамницях та спровокували розвиток звички, яка тепер створює клопіт і від якої треба відучувати.

Пам'ятаймо, що всі діти, їхня ситуація життя та розвитку, здатність витримувати напругу, а також збудливість нервової системи — дуже різні. Саме тому немає універсальних способів встановлення меж. Одним достатньо раз сказати, іншим треба написати список і повісити над ліжком. Загалом мені з моїми подругами-мамами, а також з батьками моїх маленьких клієнтів вдалося сформулювати лише три основних правила встановлення меж і купу дрібних ідей щодо їх реалізації. Правила-межі мають бути чіткими (дитина точно знає, чого і за яких обставин робити не можна); межі мають бути прозорими (дитина точно знає, що відбудеться з нею та іншими людьми, якщо вона заступить межі, розуміє наслідки своїх дій); у межах меж дитина має бути вільною (дитина розуміє, чого робити не можна, усе інше дозволяється і не вважається порушенням меж).

Щодо ідей, то їх можна пошукати в розумних книжках, підглядіти в Інтернеті на сторінках психологічних порад, а також придумати самим. З найпростішого — то, по-перше, нам треба наперед продумувати та обговорювати правила й заборони, бо у випадку дитячих історій незнання правил звільнить і від провини, і від покарань. По-друге, треба перевіряти, чи зрозуміла нас дитина, чи збагнула вона саме те, що ми хотіли сказати, чи розуміє, чому не можна, і чи не має заперечень. По-третє, маємо бути твердими, але доброзичливими. Правила, якими ми жбурляємо в дитину зі злістю чи невдоволенням, зазвичай пролітають повз неї, бо природно в таких випадках ухилятися, не чути. По-четверте, варто виказати розуміння дитячих емоцій, адже будь-які заборони — це болісно й неприємно, тож не просто забороняємо, а співчуваємо та знаходимо спосіб отримати бажане в межах дозволеного, а не поза ними. По-п'яте, не вимагаємо того, з чим дитина напевне не впорається — у таких випадках краще усунути спокусу з під очей, ніж забороняти.

Наприкінці — трохи наукових даних. Відома дослідниця Алла Співаковська, працюючи з дітками, які мають невротичні порушення, з'ясувала, що для їхніх родин є характерними кілька типових рис. Зазвичай батьки мають різні погляди на виховання та не можуть дійти спільної думки і вимог всередині сім'ї, причому дитина часто стає свідком сварок на тему її виховання. Також батьки часто проявляють суперечливість, непослідовність та подекуди неадекватність вимог — наприклад, можуть вимагати і забороняти одне й те саме, на грубе порушення вимог може бути відсутня

реакція, тоді як за дрібниці серйозно карають. Ще одна особливість — гіперопіка, за якої батьки надмірно піклуються про дітей, що проявляється, зокрема, у вседозволеності. Зрештою, в таких родинах доволі часто спостерігається підвищена стимуляція розвитку дитячих здібностей за відсутності балансу в системі заохочень, дітей можуть захвалювати, надмірно підносити їхні досягнення, не допомагати з усвідомленням та виправленням помилок, а також винуватити в невдачах інших людей й обставини.

Останні дві риси точно притаманні родині Назара, героя нашої теми. Насправді ми з хлопцем так і не подружилися. І точно ні моя вага, ні нездатність до танців не були тому причиною. Просто я стала однією з небагатьох, яка спробувала поставити йому межі, — наприклад, попросила не вживати образливих слів в мій бік, не штовхати іграшок ногами, не виплескувати воду зі склянок, а ще не щипати маму в моєму кабінеті, щоб вона швидше забралась іти разом з ним. Ми вирішили працювати з мамою окремо, і результат, про який я знаю, — це те, що Назар лишився в парі з Мариною і вони таки вийшли до омріяного фіналу.

Доброзичливо та твердо окреслені межі дозволеного не лише допомагають врятувати дітей від неврозів — вони є запорукою їхньої адекватної соціальної поведінки, вміння дружньо спілкуватися, підтримувати взаємини, вони також убезпечують від ризиків шкідливих звичок, які можуть призвести до залежностей у майбутньому, наприклад алкогольної чи ігрової. Адже людина, яка знає, що й чому не потрібно робити, уміє утримуватися від забороненого та витримувати дискомфорт від відсутності негайного задоволення своїх бажань, набагато легше протистоятиме усім спокусам.

### ***Стимулювати до різних стратегій взаємодії***

*«Ригідність та інертність мислення, агресивність поведінкових реакцій», — ця фраза, записана логопедом у Ваніну медичну карту, страшенно налякала його маму, спровокувала місяць безсонних ночей для всієї родини та змусила батьків показати шестирічного хлопчика всім можливим фахівцям поодиночі та скликати консиліум. Вердикт лікарів — хлопець цілком здоровий, ознак розладів аутичного спектра або розумового розвитку не виявлено; ознаки ригідності та інертності мислення, а також агресії в поведінці присутні; дитячий заклад відвідувати може, для цього рекомендована психологічна корекція.*

*Вані цього року до школи. До того він ходив у дитсадок, зрідка хапав якусь застуду та пересиджував вдома, мав кількох друзів у дворі та кількох у групі, час від часу їздив до бабусі — загалом, жив звичайним дитячим життям, доки на його шляху не трапилася медична комісія для маленьких вступників та логопед-дефектолог у її складі. Ніхто і ніколи за ним ніякої ригідності не помічав. Єдине що: він спробував ходити в танцювальний гурток, але його не перевели в старшу групу через те, що не слухав керівника та псував дисципліну, але ж для хлопця танці — то таке, ніхто й не звернув на те особливої уваги.*

*Найбільше Вані подобається бавитися конструкторами — тими, у яких є інструкції, а найбільше за все «Лего», бо в ньому є покрокові інструкції. Ваня переймається, вередує, кричить, штовхає маму, інших та вимагає знайти папірець чи книжечку з інструкціями, якщо ті загубились. Батьки конструктори ховають від лиха подалі або віддають дітям друзів — так, високо на шафі лежать кілька таких наборів «Лего», чекаючи на свою долю.*

*Загалом, якщо Вані щось не подобається, щось не до душі чи проти його бажань, він завжди поводиться приблизно однаково: викидає свою злість на того, хто поряд, кулачками, штовханням, криком та вимогами. Був меншим — міг вдарити кулаком стілець, штовхнути стіл або роздерти якусь іграшку. Зараз під гарячу руку потрапляють дорослі та ровесники. Виховательки в його групі полегшено зітхнули разом із Ваніним випуском, адже тепер є надія, що вони не матимуть більше поципаних стегон і покусаних рук.*

Пригадуєте, у темі, присвяченій розвитку компетентності, ішлося про важливість того, аби дитина почувала себе обізнаною та вмілою, щось роблячи. Ішлося про компетентність в діяльності та про те, що задоволення потреби в компетентності дає впевненість в своїх силах та скеровує на успіх. Сьогодні в психології набагато частіше говорять геть про інші компетентності, наприклад комунікативну, рольову або соціальну компетентність, а також емоційний інтелект. Ідеться про навички спілкування, взаємодії, розуміння стану інших людей та порозуміння з ними. Причому дослідники доводять, що для життєвого успіху цей самий емоційний інтелект є чи не важливішим за академічний і майстерність у діяльності. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає дітям пристосовуватися до різних умов, швидко справлятися зі стресом та долати труднощі, адже вони можуть знайти ключик до іншої людини, що, погодьтеся, подекуди набагато важливіше, ніж знання з математики чи письма. Емоційним інтелектуалом вважають того, хто усвідомлює власні емоції; здатен регулювати свій стан, зокрема контролювати емоційні

збурення й адекватно реагувати в різних ситуаціях; має здатність емпатувати — відчувати інших людей, їхній стан, потреби, прагнення; володіє соціальними навичками, їх ще називають м'якими: чуйністю, толерантністю, комунікативністю, тактовністю тощо.

Тренінги емоційного інтелекту, а їх пропонується багато як для дорослих, так і для дітей, перше, що пропонують, — розвивати різні стратегії взаємодії з різними людьми в різних ситуаціях. Виходить, що основна проблема, яка стоїть на заваді розвитку емоційного інтелекту, — це саме ригідність у мисленні та переважання якогось одного способу поведінки (що помітила логопед у Вані, героя нашої теми), які призводять до неможливості ефективно взаємодіяти, комунікувати з іншими. Так, Ваня реагує злістю на всіх людей в ситуаціях, коли не може отримати бажане. Це особливо впадає в око на тлі поведінки інших дітей. Якщо поспостерігати за будь-яким малюком, то можемо побачити, як по-різному він поводитиметься з різними людьми. У когось може канючити бажане, від когось вимагатиме, з кимось зовсім не рахуватиметься і просто візьме, що хоче, є ті дорослі, для яких буде розіграна драма зі сльозами, а є й такі, від яких дитина відступить після першого «ні». Саме ці поведінкові нюанси і свідчать про емоційний інтелект, про здатність обирати стратегії взаємодії, ефективні в кожному конкретному випадку.

Винайти такі стратегії дитина може випадково (розплакався від прикрощів і помітив, що подіяло), підглядіти в когось (батьки часто жаліються на те, що дитина приносить з дитсадочка та школи різний поведінковий непотріб, від матюків до падання на підлогу), а також ним можна навчити, зробити те, що роблять на тренінгах емоційного інтелекту, — пояснити та показати різні способи отримання бажаного.

Мої клієнтки часто переймаються тим, що вони недостатньо хороші мами, тоді я кажу їм, що основна відмінність хорошої мами — це те, що вона завжди пропонує не один, нехай і правильний, а багато варіантів дій. Так, якщо в дитини хтось з ровесників забрав іграшку, то зазвичай ми відреагуємо на це фразою на кшталт: «Підійди і попроси назад». Однак чи часто така дія справді допомагає? Хороша мама, крім цього, запропонує ще довжелезну низку варіантів: «Не допомогло? Запропонуй обмінятись! Знову не спрацювало? Запропонуй спільну гру! Ні? Спробуй відібрати! Ні? Скажи виховательці! Знову не вийшло? Я куплю тобі таку саму! Не хочеш? Ідемо разом поговоримо. Не віддає... Ну що ж, зачекаємо батьків і поговоримо з ними...» Хороші мами пропонують дітям різні стратегії взаємодії, для того щоб вони були озброєні в спілкуванні з різними людьми.

Повертаючись до Вані, зазначу, що батьки від незнання, що та як робити з дитячою агресією, не ставили щодо неї жодних меж. Вони, для

того щоб змінити ситуацію, просто переключали увагу сина або погоджувалися з його вимогами, ховали конструктори без інструкцій і купували нові, забирали зі столу їжу, яка йому не подобається, дозволяли пізніше лягати спати тощо. Власне, у Вані жодного разу не виникло потреби поводитися в інший спосіб, а тому поведінка закріпилася та стала основною. Ваніна нервова система не знає іншого способу реакцій на фрустрацію (неможливості отримати бажане), ніж крик, штурхани та щипання, у хлопчика немає інших стратегій, він не вміє домовлятися, просити, хитрувати, погоджуватися на менше, а так само (хоча це й трохи інша історія) йому ніхто ніколи не пропонував спробувати скласти конструктор без інструкції або хоча б за татовим зразком.

Дитяча ригідність, якщо не йдеться про її органічні причини, є наслідком або батьківських лінощів та зайнятості (немає часу на взаємодію з дитиною, на те, щоб показати їй, пояснити, дати спробувати інший спосіб реакцій), або й певної обмеженості в рольовому репертуарі, яку демонструють дорослі навколо дитини. Якщо близькі дорослі самі вміють реагувати на злість лише злістю, а на незадоволення своїх бажань — сумом і роздратуванням, то й дитині залишається не так багато варіантів.

Одна з найцікавіших концепцій рольової компетентності належить українському вченому-психотерапевту Павлу Горностаю. Сам автор є психодраматистом, представником терапевтичного напрямку, у якому головною причиною психологічних проблем вважають дефіцит ролей (власне стратегій поведінки та взаємодії з іншими, які має людина). Під час терапії психодраматист завжди пропонуватиме своїм клієнтам не лише інакше поглянути на проблему, а просто в нього в кабінеті спробувати інакше повестись, вчинити, інакше поспілкуватись з кимось, відреагувати на чийсь поведінку. Тобто реально спробувати бути іншим, потренувати нові ролі. Так от, дослідник вважає, що рольова компетентність лежить в основі здатності розв'язувати життєві проблеми. Роленекомпетентна людина повсякчас потраплятиме в конфлікти, а також матиме їх в сім'ї та на роботі. Що ж воно таке — ця рольова компетентність? Передусім це рольова варіативність (багатство ролей, які вміє грати у своєму житті людина), рольова гнучкість (вміння підбирати ролі, адекватні ситуації та переключатися на них) і здатність виходити зі своєї ролі та ставати на місце іншої людини, ніби приміряти на себе її думки та емоції. На іншому боці є рольові дисгармонії, які призводять до неможливості адекватно вирішувати повсякденні проблеми та долати труднощі. Це рольовий дефіцит (недостатність ролей, їхня нерозвиненість), рольова ригідність (застрягання в якихось ролях, неможливість вийти з них та переключитися на інші) та нездатність стати на позицію іншої людини й зрозуміти її поведінку.

Пам'ятаю, як на початку моєї викладацької кар'єри, коли я лише вперше приміряла на себе роль «Вікторії Валеріївни», було важко вертатися додому і перетворюватись на «Віку» для батьків та «Зайчика» для чоловіка. Я продовжувала ніби бути у викладацькому піджаку, учити когось чомусь, вимагати звітності та правильних відповідей. Усі дуже драгувалися, а мама так і говорила: «Яйця курку не вчать». Я була ригідною в своїй викладацькій ролі, не могла переключитись на інші, не мала стратегій спілкування як дружина, а також як доросла й незалежна дочка своїх батьків, а ще я не ставила себе на місце інших, а тому і не розуміла, як дратують їх своєю поведінкою. Тепер же я із захопленням спостерігаю за своїм сином, який в свої п'ять набагато ролекомпетентніший за мене у двадцять п'ять, він дуже по-різному поводить з різними людьми. А на закиди моєї мами про те, що він слухається її набагато краще за мене, не сперечається та виконує все, що говорять, лише посміхаюся.

Відчувати, як і з ким поводитись, яку стратегію використовувати та як реагувати на різних людей, насамперед означає бути чутливими до меж, які ставлять ці люди. І тут, певно, найважливішим є тестування цих меж. Кожна дитина під час свого зростання і ми, дорослі, тут і тепер також тестуємо межі. Немає іншого способу дізнатись, з ким можна бути відвертим, хто витримує поганий настрій, хто готовий до компромісів, а хто непохитний в своїх рішеннях, крім як спробувати ці межі на міцність та стійкість. На жаль, діти подекуди відмовляються від такого тестування, а отже, і розвитку своїх стратегій через те, що хтось із близьких дорослих є доволі категоричним. Так, якщо вдома дитина не має можливості вибору ні їжі, ні одягу, ні способу дозвілля, навряд чи вона спробує пропонувати щось своє у взаємодії з іншими, найімовірніше вона коритиметься їм.

У підсумку хочу згадати про історію розвитку освітніх програм у відомій мережі американських шкіл для обдарованих дітей «Roerig School». Спочатку в школах «Roerig», як і в інших подібних закладах, увагу звертали на навчання та розвиток навичок дітей. При цьому вчителі помітили, що їхні вихованці набагато конфліктніші, ніж діти зі звичайних шкіл, вони частіше конфліктують, у класах майже немає справжніх друзів, зате повсякчас є нездорова конкуренція і прагнення довести свою кращість. У результаті обов'язковими для відвідування всіма дітьми в цих школах зробили програми розвитку соціальних навичок. Так само як вирішувати задачі чи малювати, дітей вчили вирішувати конфлікти, давати раду емоціям, бути асертивними, у разі потреби підкорюватись чи лідирувати. У результаті діти не лише стали краще ладнати одне з одним, але й зросли їхні академічні успіхи. Дані досліджень, проведених у цій мережі шкіл, також свідчать про те, що дітлахи з вищими показниками соціальної

компетентності краще реалізують свої здібності після завершення школи, зокрема будують вдаліші кар'єри.

### *Допомогти збагнути іншого*

*«Він у нас егоїст! — говорить мама про власного сина, і в її інтонаціях нема жодного осуду чи суму, лише гордість та захоплення власним чадом. — Чого ж іще чекати? Єдина дитина в сім'ї, єдиний онук, улюбленець, красунчик та розумник!»*

*Антон і справді красунчик, білявий, вихрастий, звиклий до уваги, поцілунків та подарунків одинадцятирічний хлопчак. Він, як то кажуть, знає собі ціну та повсякчас демонструє це. Наприклад, хлопець не їстиме неякісних продуктів, завжди перепитає, чи можна це дитині, чи немає штучних барвників або консервантів. Він ніколи не вийде з дому у вчорашньому чи неprasованому одязі, про плями на сорочці взагалі не йдеться. Бабуся пишається: «Чепурун!» — зітхає і береться за праску — з таким онуком прасує вона щодня. Так само щодня чаклує над корисною та здоровою їжею, продумує хлопчаче дозвілля, адже два дні поспіль в одне й те саме місце вони гуляти не ходять. Бабуся справді любить свого Антошу, але полегшено зітхає, коли канікули спливають і хлопчак вертається до батьків.*

*З Антоном не просто, але батьки втішають себе тим, що така доля всіх, кому пощастило ростити обдарованих дітей, дітей-індиго, дітей-кристалів. Уся родина не має жодного сумніву щодо Антонової унікальності, зв'язку з космосом і такими ж обдарованими дітьми, як він сам, дару відчувати майбутні події, помічати речі, недоступні іншим. Антон і справді деколи говорить речі, які спадають на думку не кожному дорослому, наприклад про те, що «війну роблять люди, які не знають, як жити в мирі» або що «людей не можна пускати в космос, бо можливість полетіти з Землі лише сприятиме її забрудненню».*

*Для того щоб не заважати хлопцю розвиватись, щоб створити для нього всі умови, рідні зовсім забувають про себе. Усе їхнє життя обертається навколо Антонового добробуту. Антон прокидається рано, а це означає, що ніхто вже не спатиме, бо з ним треба спілкуватися, годувати, відповідати на запитання. Антон зацікавився якоюсь темою — це означає, що без жодних зволікань мають бути знайдені книжки, відео та продумані екскурсії, які йому допоможуть дізнатися більше. Що б не спало Антонові на думку — рідні намагаються реалізувати це, адже цілком можливо, що з цієї його цікавості може народитись якесь відкриття.*

Тему дітей, наділених особливими здібностями, які народжуються та приходять у світ, щоб утворити нову цивілізацію, піднімати не буду свідомо. Зауважу лише, що й досі (після того як актуальність квантового переходу зійшла нанівець) часто зустрічаюся з батьками, які вірять в індиговість своїх дітей та їхнє особливе призначення у світі.

Щодо мене, то я впевнена в особливості кожної дитини та її здатності вирости й змінити світ, проте без жодних містифікацій та міфологізацій. Погоджуюся з батьками, що велика роль у тому, щоб дитина вирости щасливою та здатною реалізувати себе, належить саме нам, дорослим. І правда те, що наше батьківське життя вже ніколи не стане таким, як до народження дитини: ми і справді матимемо менше часу на себе, значно більше турбот та обов'язків, а центр нашого життя зміститься істотно й надовго. Однак це в жодному разі не означає цілковитої присвяти дитині та повного занедбання себе самого. Адже одна з найважливіших речей, яку ми маємо зробити для своїх дітлахів, — це задоволення базових психологічних потреб, зокрема й тих, що дозволять жити та спілкуватись з іншими, вміти будувати теплі взаємини, розуміти, як їхня поведінка може впливати на людей та чим зашкодити. Ми, батьки, перш за все люди, а тому маємо навчити дітей поважати наші потреби також, навчити розуміти наш емоційний стан, навчити поводитися так, щоб піклуватись не лише про себе, а й про інших, зокрема своїх батьків.

Що стосується зростання розладів спектра гіперактивності й аутичного спектра в дітей, яким приписують особливу місію, то не сперечатимусь і з цим також. Діти, які мають ці та інші психічні розлади чи соматичні хвороби, вчать нас терпінню, смиренності, чутливості до інших, розхитують егоїзм і самовпевненість. Що ж до причин, то науковці пишуть про цілком реалістичні, без жодних вселенських еманаций — урбанізація та відсутність контакту з природою, проблеми з екологією та зниженням якості харчових продуктів, віртуалізація життя та зменшення реального спілкування. Цікаво, що в усіх міжнародних протоколах дітям, які мають розлади згаданих спектрів, приписане не лише медикаментозне лікування, а в першу чергу психотерапія й тренінги для батьків: навчання сімей тому, як поводитися з дітлахами та створювати їм умови для розвитку. Ані в цій темі, ані в цій книзі я не торкатимусь особливостей психотерапевтичної роботи з дітьми, які мають психічні розлади, однак скажу, що обов'язковим її компонентом є розвиток соціальних навичок, зокрема навчання дітлахів розумінню власних емоційних станів та емоцій інших людей.

Отже, повернімося до емоційного інтелекту, про який згадувалося в попередній темі. Один з авторів ідеї, Деніел Гоулман, пише, що перше місце, де зароджується й де може вмерти емоційний інтелект, — це родина.

Адже саме батьки є тими людьми, які вводять дитину у світ емоцій, пояснюють їй або ні, коли виникає злість, сум, радість, захват, як ці та інші емоції залежать від інших людей, що означає засмутити, роздратувати, ошчасливити чи вивести з рівноваги. Так само батьки та інші дорослі, які оточують дитину, є першими людьми, які пропонують їй так зване емоційне меню — демонструють ті чи інші емоції. Я знаю родини, де таке меню дуже бідне, без будь-яких нюансів та відтінків смаку. Усі емоції умовно поділяють на хороші та погані, не пояснюючи ні причин, ні як можна зарадити негативним емоціям, допомогти впоратися з ними, ні як покращити настрій собі та допомогти в цьому іншим.

Пригадую одну родину, яку направила до мене класовод їхнього сина через його драгівливість, упертість і те, що за три роки в початковій школі він так і не завів друзів. Хлопчик майже не посміхався, у дитячому гурті особливо не бавився, хіба що час від часу бігав із м'ячем, а так здебільшого перебирав власні іграшки, наклейки та розфарбовував розмальовки. На уроках відповідав мляво й мимохіть, аби від нього відчепились. «Таке враження, що емоції в нього викликає лише їжа, — ділилася спостереженнями вчителька. — Він посміхається, тільки коли їсть щось смачне». Цікаво, що самі батьки жодних проблем не помічали. Звісно, вони розуміли, що їхній син не особливо життєрадісний та не має комунікативних здібностей, але й самі жили здебільшого за схемою «робота — дім». «Друзі — це дорого, — пояснювала мені мама їхню позицію. — Це подарунки, застілля, поїздки. На друзів не напасешся». «А що ж вам приносить радість?» — запитала я. «Нема чому зараз радіти, ситі — й добре», — була відповідь тата.

Одна зі складових емоційного інтелекту має назву «емоційна грамотність». Так само як знати літери абетки, вміти складати їх у слова та речення, керуватися граматичними правилами, діти мають знати назви емоцій, навчитися розрізняти їх на людському обличчі та в тілі, знати причини виникнення, а також розуміти, як поводитись з людиною, якщо їй сумно, прикро, якщо вона потребує розради чи підтримки, як розділити радість, не зіпсувати її, та багато-багато іншого. Ця наука подекуди буде складнішою за граматику, а найцікавіше те, що емоційно неграмотних людей точно більше, ніж звичайних неуків.

Не секрет, що деякі люди розрізняють більше кольорів, ніж інші, причому це стосується як окремих людей, так і цілих народностей. Так, ескімоси мають близько 40 назв кольору снігу й, відповідно, бачать їх; представники племен маорі — 30 назв кольору моря залежно від його стану, японці загалом бачать близько 300 відтінків кольорів. У них є такі назви кольорів, як світанковий, морелевий, яечний, цвіту сакури, півонії,

крохмалю, хурми, мертвого листя, хвощу, молодої парості тощо. У японських художніх школах учнів спочатку змушують вивчити назви понад 300 відтінків, лише потім дають до рук фарби. Навіщо? Бо якщо ти не знаєш назви кольору, ти не побачиш його.

Так само і з емоціями. Ті родини, у яких, за виразом Гоулмана, вмирає емоційний інтелект, зазвичай не використовують для позначення емоцій і десятка слів. Спробуйте самі для себе провести маленький експеримент: згадайте, якими словами ви описуєте свій емоційний стан та стан своєї дитини? Ще на початку психотерапевтичної практики я спіймала себе на тому, що мій емоційний словник доволі бідний і я подекуди, так само як і мої клієнти, не знаходжу потрібного слова, щоб описати свої емоції. І вони, і я, так і не знайшовши слів, говорили щось про те, що шлунок стискається, десь в районі сонячного сплетіння щось крутить, у грудях млоїть, душу вивертає. Як це не дивно, але люди, істоти чуттєві й емоційні, не завжди мають назву для своїх емоцій, а тому не відчують їх, так само як ті, хто не знає назв кольорів, не можуть їх побачити.

У кабінеті кожного психолога на видноті висять різні списки емоцій, кольорові та чорно-білі, розписані в колах, утиснуті в ромби та п'ятилитники, розкидані за вільним порядком або прив'язані до різних частин тіла. Обов'язковим етапом роботи з будь-якою психологічною проблемою є навчання емоційній грамотності. Навіть спеціальні групи осіб із залежністю починають з того, що всіх учасників вчать назвам емоцій та допомагають визначати свій стан, інакше вони просто не здатні зрозуміти, із чим свого часу не впорались, не витримали та почали, наприклад, пити.

Пам'ятаєте про хороших мам, які пропонують дітям різні стратегії взаємодії, для того щоб вони були озброєні в спілкуванні з різними людьми, у різних ситуаціях? А ще хороші мами вчать дітей розуміти власні емоції та емоції інших людей. Цікаво, що таке навчання не потребує особливої майстерності, крім розвитку нашої дорослої емоційної грамотності. Усе інше — справа техніки. Отже, якщо вам, як і мені колись, не вистачає слів для позначення емоцій, введіть у пошукову стрічку «Гугл» будь-яку з фраз «список емоцій», «коло емоцій», «класифікація емоцій» та позначте в інструментах пошуку «зображення». Перед вами буде купа картинок, на яких у різний спосіб написані емоції. Прочитайте — і вперед. Спочатку називайте емоційний стан дитини та пояснюйте, чому, на вашу думку, він виник («Ти засмучений зараз через те, що не можеш скласти цей пазл»), і так само пояснюйте, що відбувається з вами («Я розлютилась тому, що ти розлив молоко і мені зараз треба витратити час на прибирання»). Потім поцікавтесь, чи ви не помилились у визначенні емоційного стану дитини («Ти зараз роздратований, бо домашнє завдання займає більше часу, ніж тобі

хотілося б?»). Далі цікавтесь та просіть пояснити причину («Ти здивований? Чому?»). Так само і щодо себе та інших («Я тривожусь за тебе. Як думаєш, чому?»). Зрештою — просто запитуйте про стан («Що зараз з тобою?», «Як думаєш, як почуваємося ми з татом?»).

Таке звернення до розуміння власних і чужих емоцій та їхніх причин корисне в будь-якому віці, і не лише для того, щоб зрозуміти себе та іншого. Названа «емоція» перестає бути такою, що керує нами. Названою емоцією набагато легше керувати, ніж тією, що млоїть, крутить та вивертає. Я, наприклад, пишаюся тим, що мій син вміє визначати свій емоційний стан і робить це подекуди набагато краще, ніж я. Так, я легко можу почути від нього: «Мамо, я збурений (набундючений / роздратований / збуджений / злий / сумний / засмучений)», — і ми разом думаємо, що можна з цим зробити, аби покращити настрій. Так, збурення проходить, якщо його висловити. Щоб прогнати набундючення, інколи достатньо простого поцілунку, сум не любить танців та пісень, а от злість вимагає кардинальних засобів, зокрема вибачення та відновлення справедливості. І звичайно, найбільше розчулення охоплює мене в моменти, коли мій малюк видає щось на кшталт: «Я такий щасливий, давай ще поніжимося».

### ***Як розвинути навички розв'язання конфліктів***

Психологічна потреба в асертивності міцно пов'язана з вмінням відстоювати власні кордони, захищати свої інтереси й цілі, при цьому не втрачаючи поваги до себе та зберігаючи повагу до інших людей. Підтримуючи та розвиваючи асертивність власної дитини, ми допомагаємо їй розвинути навички відстоювати свою точку зору, оптимально реагувати на критику та говорити рішуче «ні» (як іншим, коли ті зазіхають на її права, так і собі самому, коли бажання та прагнення можуть зашкодити іншим або порушують моральні норми). У разі занедбання цієї потреби дитина не матиме оптимальної стратегії взаємодії з іншими та вирішення конфліктів і ризикує вдаватися до крайнощів — надмірної агресивності або покірливої пасивності. Щоб сприяти розвитку дитячої асертивності, ніколи не варто зазіхати на самоповагу та гідність, необхідно завжди шукати компроміси, допомагати в опануванні емоцій і, головне, прощати помилки та хибні вчинки в такий спосіб, щоб дитина виносила з цього не почуття провини, а досвід, як зробити краще, та, звісно, прощення.

Тренінги асертивності є доволі популярними в усьому світі, зокрема, вони активно впроваджуються в школах та університетах, ба більше, стають обов'язковим компонентом навчальних програм. Так, часто «Тренінг

асертивної поведінки» або «Мистецтво вирішення конфліктів» можна побачити просто в шкільному розкладі занять, наприклад, у Канаді чи Америці. Учням та студентам спеціально та цілеспрямовано пропонують розвивати навички, за допомогою яких вони зможуть досягати власних цілей, не зазіхаючи на права інших людей. Уважають, що асертивна людина буде орієнтована на співпрацю, командну роботу, не вдаватиметься до маніпуляцій, жорстокості чи агресії в ставленні до своїх ровесників та дорослих. Гадаю, що подібні предмети мають стати обов'язковими, адже ці якості є не менш важливими в житті, до якого готує дітей школа, ніж, наприклад, знання математики чи розуміння на класичній літературі.

Не хочу зараз критикувати нашу традиційно-радянську освіту, оскільки вірю в те, що зміни на краще вже є і вони необоротні, але якщо пригадати звичайний спосіб взаємодії вчителів із дітьми, а подекуди і батьків зі своїми синами та дочками, то чи сприяє він цій самій асертивності? Чи мають діти можливість вільно висловлювати свої думки та почуття? Чи можуть вони відкрито, чесно, прямо та адекватно спілкуватися на будь-які теми без жодних табу? Чи заохочується їхня активність у постановці та досягненні цілей, а також чи є в них змога впливати на події? І зрештою, чи мають вони досвід, який сприяє самоповазі, наприклад досвід підтримки в програші та помилках або досвід виходу зі складних ситуацій, не втрачаючи гідності?

На жаль, те, що я помічаю у нашій дорослій взаємодії з дітьми і що жодним чином не сприяє розвитку асертивності та саморегуляції, — це банальна брехня або той її варіант, який має назву «недоговорювати». Як це не дивно, але ми повсякчас обманюємо своїх дітей. Звісно, що робиться це з логічних міркувань, мовляв: «Ще рано про таке знати» або «Краще придумаю щось, бо правді не повірять», або класичне: «Правда може зашкодити». Цю так звану легку брехню на благо я не раз чула й на консультаціях, і в звичайному житті. Так, наприклад, дитині не можна говорити, що це тато випадково зламав її іграшку, бо вона засмутиться й образиться, тому треба сказати, що ніхто не знає, як це сталося, або набрехати щось на кшталт, що це зробив хтось чарівний через те, що вона погано поводитися (додається ще й виховний елемент). Чому?! Якщо ми не говоритимемо дитині, що випадково, без злого наміру, робимо подекуди недобрі речі — як вона збагне, що таке випадковість, як навчиться прощати інших та себе саму за ненавмисну шкоду? Якщо ми брехатимемо їй про те, що щось стається само собою, як вона навчиться встановлювати причинно-наслідкові зв'язки? Якщо говоритимемо, що це сталося через її погану поведінку — як ростиме впевненою в собі та без зайвих тривог? Якщо не допоможемо опанувати своє роздратування, образу та злість, спрямовані на близьку людину, то як дитина навчиться керувати своїми емоціями?

Потреба в асертивності, як і всі інші, має задовольнятися виключно досвідом такої асертивності. По-перше, це досвід асертивних реакцій дорослих на дитячу поведінку, а по-друге, це власний досвід бути асертивним та в результаті отримувати гарні стосунки з іншими й досягати мети.

Одним із перших дослідників, який довів зв'язок між асертивністю, якістю життя та психічним здоров'ям, є американський психолог Ендрю Солтер. Саме він розробив перший тренінг асертивності, провів його й отримав вражаючі результати: люди, які натренували свою асертивність, подолали невпевненість, тривогу, спалахи гніву та змогли істотно покращити свої стосунки з іншими. Дані інших досліджень також свідчать, що асертивність не лише є гарною профілактикою для тривожних розладів і депресій, а ще й пов'язана з життєвим успіхом, зокрема успішною кар'єрою та родинним щастям, вмінням вирішувати проблеми та будувати гарні стосунки, а також почуттям гідності. Цікавими також є дані досліджень американця Александра Толора, за якими асертивність перешкоджає нудзі. Асертивні люди вміють усвідомлювати свій емоційний стан і говорити про нього й свої потреби, вони розуміють причини негативних емоцій, у тому числі нудьги та апатії й звертаються за підтримкою і допомогою до інших.

### ***Шукати компроміси***

*Алінка — особлива дівчинка, хоча б тому, що мама в неї з'явилася лише в сім років. До того, правда, теж були мами, але не справжні або справжні, але ненадовго. Аліна думала, що якщо якусь тьотю довго називати мамою, то станеться диво: вона перетвориться на справжню маму, забере додому, купить гарних суконь і нагодує шоколадом. Вона чесно намагалася так робити. Коли ж їхня няня, Раїса Петрівна, зрештою з'ясувала, чому Алінка так вперто вже третій місяць мамкає в її бік, то чомусь розплакалася, купила сукню і шоколад, але додому так і не взяла. Перед тим до Алінки приходила справжня мама, навіть двічі, подарувала слона, м'якого й рожевого, обнімала й обіцяла забрати з собою, але потім кудись зникла. Дівчинка думала — тому, що вона ще не вміла до ладу говорити й не назвала її мамою. Їй тоді було лише три, але того слона й мамине біляве волосся вона пам'ятає досі.*

*Зараз в Алінки є мама, і нові сукні, і часом їй дають шоколад. До них, тепер це називають «додому», ходить вчителька й готує її до школи. Алінка не розуміє, чому її змушують вчити літери, співати їх і складати*

*у слова, адже їй завжди говорили, що читати дітей вчать у школі, а не вдома. Тому вона пручається та відмовляється читати. Одного разу навіть вкусила ту вчительку. Мама сердиться. Алінка це бачить. Мама мовчить, мовчить, а потім як схопить її за руку, як потягне за собою й червона така стає, і дивиться так недобре, а потім каже: «Усе! Сидітимеш тут, доки не слухатимешся! І шоколаду не дам!» Алінка не зовсім розуміє, у чому річ, але теж злиться, бо знає, що справжні мами дають дітям шоколад. Вона грюкає в замкнені двері руками та ногами й кричить: «Дай шоколаду! Дай!» Учителька йде, а потім знову приходить, і все повторюється спочатку: противні літери, які ніяк не хочуть співатися по дві, її відмова їх співати, мамина мовчазна злість і замкнені двері. Алінка вже третій тиждень без шоколаду, їй сумно, і вона навіть сказала мамі, що не хоче більше дому, а хоче до Раїси Петрівни.*

Час від часу я прошу батьків проаналізувати їхню взаємодію з дітлахами і сказати, скільки разів у випадках, коли дитина з чимось не згодна, вони наполягають на своєму, скільки погоджуються та скільки ідуть на компроміс. Із десяти випадків зазвичай у шести-восьми батьки не припускають інших рішень, ніж власні, у двох — роблять так, як хоче дитина, і найменша частка ситуацій припадає на спроби дійти згоди та взаємні поступки. Виходить, що нам легше погодитися з дитиною, зробити так, як вона хоче, ніж домовлятися із нею про щось.

Напевне, класичними є випадки, коли дитина чогось хоче (морозива, не робити уроків, піти на вечірку абощо), дорослий їй відмовляє, а за якийсь час здається під тиском упрощувань та ниття. Цікаво, що типовими є способи, у які ми відмовляємо. Зазвичай це заперечення без особливих пояснень («Я сказала — ні!» або «Тому що не можна!»). Дуже схожі й способи, у які ми поступаємося. Переважно діти беруть нас облогою, і наша згода більше виглядає як «дістав вже» та супроводжується втомленим «Ну добре», «Останній раз», «Більше не проси». Як бачимо, тут і натяку немає на спроби обґрунтувати свою позицію та домовитися про щось. Причини різні, головні — впевненість, що все одно не допоможе, і небажання затягувати з'ясування стосунків. Дітлахи ж засвоюють кілька уроків. Перший — треба нити та вимагати свого доти, доки не дозволять або категорично не відмовлять (не роздратуються, не накричать, не кинуть капцем — у кожній родині свій спосіб сказати категоричні «ні»). Другий — легше випросити, ніж домовитися. Фактично йдеться про те, що відмова від пояснень та поступливість геть знищують ґрунт, на якому міг би вирости компроміс.

Одна моя клієнтка якось прийшла на консультацію збурена та зла на мене: «Ваші поради — шкідливі! Я намагалася знайти компроміс! І чим це

закінчилося — забрала планшет та закрила в кімнаті, а вона мені погрожувала вистрибнути з вікна. А якби вистрибнула? П'ятий поверх все-таки! Легше відразу заборонити чи дозволити їй не влаштовувати цих торгів!» Торгів і справді не варто влаштовувати. Компроміс — це не базарне «Давайте дешевше» або «Ти мені — я тобі», це пошук способів, у які кожен може отримати бажане з найменшими втратами. Моя клієнтка була проти подорожі її чотирнадцятирічної дочки зі старшими друзями на базу відпочинку на кілька днів. Дівчинці ж, навпаки, страшенно кортіло відчувати себе дорослою і разом з усіма лишитись на нічне багаття та голі купання під зоряним небом. Мама боялася, що дитину скривдять, адже в компанії були дорослі хлопці, але, замість того щоб сказати їй про це, вона вирішила піти на компроміс, так як його розуміє, зокрема запропонувати кращий варіант: «Ти не їдеш з ними, але їдеш з нами на море». Море з батьками чи річка з друзями? Для чотирнадцятирічної дівчини вибір очевидний — ні, вона наполягала на своєму. Тоді мама спробувала зайти з іншого боку: «Дозволю до 12-ї сидіти за планшетом». Хіба це достойний відкуп за романтику? Зрештою все скінчилось тим, чим скінчилось. «А якби я відразу їй сказала “ні”, то такого б не сталося!» — звинувачувала мене мама. У чому я справді була винна, то це в тому, що не пояснила детально, що таке компроміс з дитиною, та не розібрала по поличках увесь процес домовлень, не спробувала наперед програти можливі конфлікти та обговорити спосіб компромісних дій.

Отже, як знайти той самий компроміс з дитиною? По-перше, кожен має висловити свою позицію, але не лише задекларувати її, а докладно пояснити, чому саме такий варіант здається правильним, поділитися своїми сумнівами, навести аргументи. Діти мають розуміти, чому ми забороняємо їм щось або наполягаємо на своєму — прямо і без натяків. Так само і з іншого боку — важливо знати, що в рішенні, яке обстоює дитина, важливе саме для неї. По-друге, коли ми знаємо всі позиції та їхні причини, треба запитати одне в одного, що можна зробити, аби усунути причини, які не дають схилитися до спільного рішення. Часто усунення цих причин менш енерговитратне, ніж сам конфлікт, який тягне за собою різниця в поглядах. Якщо ж це неможливо, якщо причини нездоланні, тоді варто шукати сам компроміс — той спосіб дій, у якому кожна зі сторін отримує частину бажаного, а частиною поступається.

Мамі, про яку я згадувала, варто було б чесно розповісти про свої страхи та побоювання, і тут не може бути заборонених тем. Адже якщо дівчинка в чотирнадцять може бути скривдженою, то вона має знати і що таке згвалтування, і що таке секс із примусу. Причина для конфлікту могла б бути усунена, якби ішлося про довіру до власної дочки та особливо її друзів.

Також і ближче знайомство з компанією могло б позбавити маму її страхів. У нашому випадку про особливу довіру не йшлося, бо друзі нові, а мама тривожна. Сам конфлікт у тому, що дівчинка хоче їхати, мама категорично проти. Насправді й тут варіантів для компромісу безліч. Варіант перший: оскільки батьки самі збираються на відпочинок, вони можуть поїхати на ту ж базу, що і дочка. У неї будуть і нічні купання, і вогнище (власне, все, крім спільного проживання з друзями плюс батьківський нагляд); мама не перейматиметься скривдженням, хоча й плани щодо відпустки необхідно буде змінити. Варіант другий: дочка їде на один день, і ввечері тато забирає її додому, а наступного дня — на море. Тут дівчинка має поступитися вже більшим, але все одно матиме вечір з друзями. Цікаво, що обидва варіанти мама на нашій зустрічі придумала сама. Удома ж, на родинній нараді компромісів, зійшлися на третьому варіанті: батьки дозволили підліткам відпочинок у себе на дачі. Бонус — економія на оренді будиночку, обмеження — татів пильний нагляд із домовленістю нікого не ганяти спати. На море ж родина вирушила на три дні пізніше.

Важливим інструментом, який допомагає батькам віднайти компромісне рішення у спілкуванні з дітьми, є паузи. Ідеться про те, що не варто відразу давати всі варіанти, наполягати на них, доводити їхню кращість і тиснути на дитину. Важливо взяти паузу на роздуми та запропонувати дитині самій подумати і пошукати рішення, яке б задовольнило і вас, і її. Цікаво, що батьки, які вирішують взяти паузу (або стикаються з її необхідністю через кипіння пристрастей), говорять про те, що й справді ранок вечора мудріший і на свіжу голову приходять вдалі рішення.

Маленька героїня нашої теми Алінка також потребувала компромісу. Якби вона зрозуміла, навіщо їй вчителька, якби збагнула причини маминого роздратування, якби її не позбавляли шоколаду, а пояснили, що читати зараз дітлахи мають вміти вже до школи, то і домовитися з нею було б набагато легше. Насправді читати й рахувати Алінка більше з вчителькою не вчилась, вона робила це спочатку з нами разом, а потім з мамою, і це був компроміс. А ще після кожного заняття вдома мама і дочка влаштовували чаювання з гарячим шоколадом. Мама згадала, як сама в дитинстві заморожено дивилася на танення пахучих камінців і з якою насолодою потім цяпала маленькою ложкою тягучу смакоту.

Сучасні дослідження свідчать, що через швидкий темп розвитку сучасного суспільства батьки не встигають за дітьми і розрив між поколіннями сьогодні набагато більший, ніж був ще тридцять років тому. Так, дорослі не здатні стати на місце дитини не через те, що не хочуть цього, а через те, що не мали подібного досвіду у власному житті. Ми не здатні

збагнути самотності, яка накриває підлітка, якщо його аккаунт «Вконтакті» заблоковано, так само і не бачимо проблеми в тому, щоб жити без смартфона або не мати змоги стежити за подіями котрогось з молодіжних ситкомів: нам невтямки, навіщо викладати купу грошей за замовлення гугл-глас. Через те, що ми інакші та інакше сприймаємо світ, — конфлікти неминучі, так само як і неминучі компроміси, якщо ми піклуємося про потребу в асертивності наших дітей та прагнемо допомогти їм знаходити спільну мову зі світом, який точно не стане рухатися повільніше у майбутньому.

Щодо впливу нашої батьківської непоступливості на нервову систему дітей, то наукові дані дозволяють класифікувати її як вид емоційного насильства. Діти, які пережили психологічну травму через занедбання, показують ті ж нейрофізіологічні зміни, що й діти, яких виховували в залізних лещатах, без правила голосу та власних рішень, діти, з якими не йшли на компроміс. Причина в тому, що й одні, й інші перебували в стані хронічного стресу. Джон Брійер та Катаріна Скот, відомі травмотерапевти, наводять шокуючі дані про те, що внаслідок постійного стресу сповільнюється нейрогенез (поява нових нервових клітин). Фактично для таких дітей стає правдою давно скасована науковцями примовка про те, що нервові клітини не відновлюються. Нейродослідниця Христина Хейм зі своїми колегами довела, що в спинномозковій рідині жінок, які росли в директивних сім'ях і не мали права на власну думку, знижений рівень окситоцину, гормону, який відповідає за прив'язаність, соціальну підтримку та довіру до інших людей. Автори пишуть, що діти, які зазнали емоційного насильства з боку батьків, можуть виявитись нездатними встановлювати стабільні та безпечні стосунки ні з друзями, ні з партнерами, ні з власними дітьми.

Маю зауважити, що діти різні, їхні бажання також різної сили, як і різного рівня довіра, яку вони відчують до своїх батьків. Тому сподіватись, що з першого, другого чи навіть третього разу вам вдасться дійти компромісу, може, і не варто. Головне — зрозуміти для себе, що компроміс — це завжди втрати, нехай і маленькі, поступки, нехай і незначні, і робити їх мають не лише діти.

### ***Допомагати в опануванні емоцій***

*Діма нещодавно розбив вікно в шкільному класі голою рукою, точніше, кулаком. Він був страшенно розлючений і поцілів у вікно біля вчительського столу просто з розмаху. Руку заюшило кров'ю, викликали шкільну медсестру, а та — швидку. У лікарні наклали кілька швів і сказали, що після*

*вихідних можна вертатися до школи. Діма не збирається цього робити ні після вихідних, ні взагалі. Він знає, що від промивання мізків його врятувала тільки розрізана рука. Інакше відразу потягли б до директора, а там за старою програмою — нотація, виклик батьків, розмова з дільничним. Саме це його чекає в понеділок.*

*Мама не знає, що робити. Час від часу вона плаче та примовляє: «Не знаю, у кого ти такий вродився!» Тато теж любить кинути щось на кшталт: «Не мій син!» чи «Сором і ганьба». Дімі байдуже. Йому вже скоро чотирнадцять, і нехай поліцейський погрожує колонією для неповнолітніх, він твердо вирішив, що в день народження піде з дому, щоб не бути ні ганьбою, ні соромом. А там його не знайдуть ні батьки, ні дільничний, ні колонія.*

*Діма і сам не розуміє, що з ним відбувається, коли на нього нападає злість. Достатньо комусь щось сказати, чи косо глянути, чи он, як вчителька цього разу, сказати: «Дмитре, ти знову не готовий! Я розчарована!» — і вивести в журналі одиницю. Одиницю за дванадцятибальною системою! Як так?! Він же і визначення сказав, і почав приклад на дощі розв'язувати, а те, що йому підказувати стали, то він не просив! Якби не рука, то він цих підказувальників ще б наздогнав та розібрався!*

*Дімі важко. У нього немає справжніх друзів, бо його усі бояться. Цього разу тренер дав йому місяць на виправлення, сказавши: «Якщо не навчишся гамувати злість, підеш з команди, тебе ж на поле випускати — нариватися на дискваліфікацію!» А для нього футбол — усе: і радість, і можливість пар спустити. Він після тренувань може навіть класного керівника спокійно витримати з усіма її «Я знову в тобі розчарована...». Так, він втомлений, загнаний, ледь ноги волоче, але щасливий, і на нього не нападає злість.*

*Діма не вміє долати злість. Ця емоція, а також усі її варіації від роздратування до люті є найважчими в опануванні й для інших дітей, не кажучи вже про дорослих. На цю тему написано книжки, знято фільми, а запити до психологів про допомогу в опануванні гніву, певно, одні з найпопулярніших.*

*Насправді злість доволі корисна емоція, оскільки вона допомагає нам бути готовим до зазіхань, реагувати на небезпеку, посилає кривднику сигнал, що з нами краще не зв'язуватися, а ще мобілізує тіло й свідомість, готує нас до боротьби. Усі ці її риси пов'язані з гормональними змінами, яких зазнає наш організм. Зокрема, у кров викидається адреналін, який діє на нервові рецептори, а ті вже забезпечують реакції, які готують тіло до боротьби. У нас звужуються судини, посилюється серцебиття,*

напружуються скелетні м'язи, розширюються зіниці. У хлопчиків та чоловіків ситуація ускладнюється наявністю значної кількості тестостерону, чоловічого гормона. Чим більше тестостерону (наприклад, у підлітковому віці, у період статевого дозрівання), тим більше виробляється адреналіну і тим запальнішими стають хлопці. Це, власне, і є секрет того, чому хлопчаки частіше б'ють вікна, кидаються на ровесників і сваряться з батьками. Виходить, що надмірна злість — це ніби маховик, який розкачується гормонами та бере гору над розумом і критичним мисленням. Саме тоді, коли ми опиняємося в полоні адреналіну, і треба опиратися злості, опанувати її.

Вміння долати роздратування, напади злості, гнів, а також давати собі раду і з іншими емоціями, наприклад страхом чи обуренням, має назву «емоційна саморегуляція». Приборкання емоцій включає кілька пов'язаних між собою навичок, які дозволяють контролювати емоційний прояв таким чином, щоб не зашкодити собі та іншим. По-перше, це здатність спостерігати за своїм станом, розуміти, що саме і чому я зараз переживаю, встановлювати чітку відповідність між ситуаціями, подіями та власними емоціями. Так, хтось реагує збуренням на критику, декого злить порівняння з іншими, декого дратує, коли хтось спостерігає за його роботою, інші занадто радіють своїм перемогам, ще хтось занадто переймається мінімальними проявами симптомів хвороби. По-друге — це вміння помічати ознаки, які свідчать про те, що емоції ризикують стати надмірними та можуть зіпсувати настрій, спричинити імпульсивні дії, завдати шкоди собі та іншим. Ідеться, наприклад, про внутрішню напругу, зростання незадоволення чи збудження, яке починає охоплювати все тіло, а також про думки, які змушують ще більше злитися, тривожитися, боятися тощо. Третя навичка — це передбачення наслідків: розуміння того, що станеться, якщо я закричу, вдарю когось або щось розіб'ю, заплющу очі від страху, кермуючи велосипедом, чи стрибатиму від щастя на парапеті тераси. Четверта — уміння зупинити себе та знайти спосіб виразити емоції прийнятним чином, без ризиків і загроз.

Діма, герой нашої теми, цілком здатен оволодіти усіма цими навичками, і батьки цілком здатні йому допомогти, але перше, що вони мають зробити, — відмовитись від образ та звинувачень, а головне, натяків на те, що він не їхня дитина. Річ у тім, що всі ми від народження генетично різні за тим, що називають порогом емоцій, швидкістю збудження нервової системи. Правда те, що одним дітям, для того щоб опанувати себе, треба докласти значно більше зусиль, ніж іншим. Мистецтво ж батьків — задовольняти потребу в асертивності та саморегуляції, а це передусім мистецтво терпіння й наполегливості. Цікаво, що, за даними

нейропсихологічних досліджень, основні навички саморегуляції розвиваються в перші п'ять років. Діти, чий батьки цілеспрямовано вчили їх розрізняти свої емоції, розуміти наслідки та контролювати їхній прояв, мають розвиненішу лобну кору головного мозку, а також демонструють високий рівень нервового збудження у корі в моменти емоційних сплесків, що свідчить про те, що вони не втратять здатності думати, коли їх охоплять емоції.

Іда Флорес, освітній психолог та відомий спеціаліст з дитячого розвитку, порівнює дитячу саморегуляцію з дією термостата. Термостат вимірює температуру, порівнює її з пороговим значенням і перемикає прилад на інший режим, якщо температура стає небезпечною. Так само і дитина, яка вміє регулювати свої емоції: вона оцінює їхній рівень і, якщо розуміє, що він є небезпечним, за допомогою осмислення та волі обирає інші реакції. Зрозуміло, що такі навички не здобуваються самі собою, адже діти мають навчитися осмислювати свої відчуття та інформацію, яку можна використовувати для того, щоб впливати на власні думки та поведінку.

Здатність до саморегуляції зростає разом з дитиною, і нам, дорослим, важливо не форсувати цей процес, а повсякчас перебувати в зоні актуального розвитку, допомагати розвивати ті навички, які дитина здатна опанувати в конкретному віці. Вперше керувати собою, робити не те, що хочеться, а те, що пропонують дорослі, дитина здатна у віці 2—3 років. Так, вона вже може відмовитися від гри і піти вдягатись на прогулянку, однак швидко заспокоїтись, якщо чимось засмучена, ще не може, і вимагати від неї цього означає лише посилювати тривогу, а не розвивати саморегуляцію.

Сьогодні популярною технікою розвитку дитячої саморегуляції є скаффолдинг. У перекладі з англійської саме поняття означає «будівельне риштування». Так от, ідеться про створення для дитини таких умов (підготовку цього самого риштування), які б допомогли їй оволодіти тим, чим сама вона поки не здатна оволодіти. У випадку саморегуляції це власний приклад, використання підказок та поступове зменшення допомоги дорослого. Так, дорослим варто показувати й пояснювати дітям, як вони самі мають приборкати ті чи інші емоції: «Я зараз злюсь через розбиту тарілку, але розумію, що ти не навмисне це зробив, і якщо накричу на тебе, то ображу. Я не хочу тебе ображати і тому стримаюсь та не кричатиму». Також варто підказувати спосіб, у який можна вгамувати емоції: «Коли відчуваєш, що тобі страшно, спробуй подихати глибоко й подумати про щось приємне». Зрештою, варто просто поцікавитися в самої дитини, що вона могла зробити, для того аби стриматись, і що може зробити наступного разу: «Цього разу ти був злий і розірвав зошит, як би наступного разу ти міг виявити свою злість в інший спосіб?»

Загалом дія емоцій починається з ситуації, у якій опинилася дитина (гавкає собака, критикує вчитель, оголошують перемогу на музичному конкурсі), через її осмислення та оцінку («може вкусити», «це несправедливо», «я молодець»), які, власне, і запускають емоційні й тілесні зміни, провокуючи певну поведінку (починаю втікати, сперечаюсь та кричу, кричу усім: «Я кращий»); завершується дія емоцій наслідками цієї поведінки (собака кидається навздогін, учителька зла і дає додаткові завдання, інші ображені, оскільки теж виступили достойно). Інколи, як, наприклад, у ситуації переляку, тіло реагує першим.

Когнітивно-поведінкові терапевти пропонують передусім навчити дітей відстежувати свої думки й не дозволяти їм впливати на настрій та керувати поведінкою. Я вже згадувала про майндфулнес як спосіб медитації, опанування яким допомагає дітям відволікатися від негативних думок. З цією ж метою використовують уяву — запропонуйте дитині уявити, як погані думки відносить вітер чи вони відлітають з хмарами. Так само дітей вчать відволікатися на тілесні відчуття (подихати й прогнати страх або сісти на долоні, коли виникає бажання когось вдарити, і відчуття вагу свого тіла на них). Також дітям пропонують шукати правильні думки, які не провокують непотрібних емоцій («Як би про це могла подумати мама?», «Якби ти не був ображеним, то що б подумав?», «Як ще можна пояснити поведінку вчительки, крім того що я їй не подобаюсь?»).

Одними з досліджень, які свідчать про користь розвитку навичок управління емоціями, є експерименти Бреда Бушмена, професора психології Університету штату Айова, і доктора Джорджа Бонанно з Колумбійського університету. Перший показав суперечливість порад щодо вивільнення гніву на інший предмет замість його асертивного висловлення адресату. Студентам, яких навмисне дражнив і ображав викладач, пропонували бити боксерську грушу, замість того щоб виявити своє невдоволення. Така «заспокійлива» процедура ніяк не сприяла душевній рівновазі, а, навпаки, спровокувала зайве роздратування та вороже ставлення. Ті ж студенти, які вільно висловили своє невдоволення, почувалися набагато краще як за тих, хто виміщував свою злість на груші, так і за тих, хто не стримував емоцій і висловлювався агресивно. Вони виказали своє ставлення і заспокоїлись, інші ж ще деякий час переймалися тим, що так і не відповіли кривднику або були занадто різкими. У другому експерименті зіставлявся рівень стресу студентів з їхньою здатністю до емоційного контролю. Виявилось, що студенти, які мають найнижчий рівень стресу в навчальних ситуаціях (сесії, потреба терміново виконати завдання, дискусії з викладачами), здатні свідомо посилювати та пригнічувати свої емоції, а також є набагато вдалішими за інших студентів у передбаченні поведінки інших людей.

Емоційна регуляція є важливою, по-перше, з огляду на розвиток вміння взаємодіяти з іншими людьми, передбачати, який вплив справляють на них наші емоції, та цілеспрямовано контролювати цей вплив, піклуватись про якість стосунків. Також навички емоційної регуляції допомагають управляти емоціями, які можуть викликати депресію чи тривожні розлади, призвести до розладів регуляції злості, а отже, є запорукою психічного здоров'я кожної людини. До всього вміння, пов'язані зі свідомим контролем своїх емоцій, дозволяють зосереджуватись на шкільних завданнях, займатись спортом, долати імпульси, які стоять на заваді майстерному оволодінню якоюсь діяльністю. Дитина, яка вміє керувати своїми емоціями, здатна до самомотивації, спонукання самої себе до того, щоб почати якусь важливу, але не дуже цікаву чи захопливу діяльність та досягти в ній успіху.

### ***Прощати та вчити цьому***

*«Ніколи тобі не пробачу!» — Артемова мама постійно говорить це татові і от сказала Артему. Він багато разів уявляв собі, як вона це скаже, як викривиться її обличчя, як затремтять губи, а тому намагався все і завжди робити правильно.*

*Артем дуже слухняний і дуже любить своїх батьків. Хлопчик дуже переживає, коли вони сваряться, коли мама не вибачає тата, бо тоді тато йде і Артем не знає куди. На якийсь час в квартирі стає дуже тихо, а потім мама починає дзвонити. Вона бере телефон і запитує: «У тебе? Не бреши! Скажи, якщо прийде! Він має повернутися додому!» Артем не знає, кому телефонує мама і чому вона повторює те саме, але дуже боїться, що тато не повернеться. Малюк — а Артемові всього чотири роки — як мантру повторює: «Він має повернутися додому», і тато вертається. А потім щось стається, мамине обличчя знову кривиться, і тато йде.*

*Артем дуже тихий хлопчик, він тихо грається в своїй кімнаті, тихо засинає, тихо ходить в дитсадок. Навіть якщо в нього болить животик, він тихо лежатиме, доки мама не помітить температури й не запитас, чи нічого в нього не болить. Він і цього разу не хотів нікому створювати клопоту і вирішив сам взяти з холодильника свій йогурт. Взяв стілець, заліз, відкрив дверцята й потягнувся за йогуртом — той стояв за пляшкою з чимось коричнево-прозорим. Артем потягнувся і ненавмисне перекинув. «Ніколи не вибачу! Стільки робилося! Це ж ліки! Як ти міг! Такі дорогі ліки!» Артем зрозумів, що зробив щось страшне й неоправне, але що?! Він уявлення не має, що таке гімалайське мумію і чому воно було в їхньому холодильнику. Він злякався. Пішов до себе в кімнату, де довго й тихо плакав,*

*доки тато не прийшов з роботи і не покликав його їсти. Мама вже не кричала, але була червона й постійно говорила татові про це мумію і про дорого... Потім всі лягли спати, зранку пішли в дитсадок, а ввечері вихователька сказала мамі, що Артем став запинатися.*

Потреба в асертивності — це передусім потреба в повазі, а також визнанні прав дитини опиратися тиску, мати власну позицію, стояти на своєму, говорити «ні». Задоволення цієї потреби є серйозним викликом для дорослих, адже ми звикли піклуватися про дітей та приймати самостійні рішення на їхню користь, а часто й самі не мали дитячого досвіду, коли наші бажання та опір рішенням батьків серйозно брали до уваги. Зрозуміло, що активний дитячий спротив, тестування меж дозволеного, емоційні сплески, без яких неможливо навчитися саморегуляції та асертивності, можуть провокувати роздратування та образи з нашого боку. Ми живі люди й можемо звинувачувати, дорікати та в інший спосіб висловлювати своє незадоволення дітям. Що з цим робити? Передусім опановувати мистецтво прощення, вчитися прощати та щиро просити пробачення, а також вчити дітей прощати інших і бути готовими до особистих вибачень.

З психологічної точки зору прощення має кілька особливих моментів, які пов'язані передусім з впливом почуття провини на психіку, а також із впливом на психіку людини її неможливості вибачити когось. У психотерапії почуття провини є одним із найважчих для роботи. Для того щоб не почуватися винними, і діти, і дорослі вдаються до різних стратегій, частина з яких є відверто деструктивними. Так, для того щоб заслужити вибачення або щоб не наразитись на звинувачення, ми можемо поступатися власними інтересами, намагатися в будь-який спосіб отримати схвалення, погоджуватися на речі, які для нас є неприємними й навіть неприйнятними (часто діти-жертви сексуального скривдження не розповідають батькам про домагання дорослих, аби їх не звинувачували в тому). Щоб не перейматися почуттям провини, підлітки й дорослі вдаються до алкоголю та наркотиків. Щоб компенсувати те, що вдома їх звинувачують, долучаються до непевних компаній, можуть потрапити в секту. Аби притлумити біль від неприйняття, можуть вдаватися до самоушкоджень (порізи або подряпини), модифікацій обличчя і тіла (пірсинг, татуювання), ризикованих видів спорту з мінімальним страхуванням або й зовсім без нього (банджи-джампінг, альпінізм). У дітей, яких звинувачують та карають, не прощаючи, зазвичай розвиваються психогенії — соматичні хвороби, які мають психологічні причини й не піддаються медикаментозному лікуванню.

Так само непросто почуватися і люди, які не можуть простити іншого. Вони весь час думають про заподіяну їм шкоду та образу, перебувають в полоні цих думок, можуть мати тривогу, депресію, напади злості. Напевно,

найкращою ілюстрацією того, що робить образа з тим, у кому живе, є слова клієнтки одного з моїх колег. Ця юна дівчина пережила зґвалтування й мала багато психологічних проблем і труднощів, попри це вона знайшла в собі сили простити кривдника й перегорнути цю сторінку свого життя: «Доки я не прощу його, я знову й знову переживатиму це зґвалтування». Річ у тім, що, не прощаючи, ми продовжуємо думати про образу й кривдників і вона продовжує псувати наше життя. При цьому варто розуміти, що прощення не означає, що людина, яка скоїла поганий вчинок, звільняється від відповідальності.

Отже, чи є вчинки, які ми можемо не прощати своїм дітям? З психологічної точки зору — ні. Будь-що — від необережного слова чи побитого вікна до закатованого kota чи зламаной руки сусідському хлопчаку — потребує прощення. Дитина, звісно, має усвідомити скоєне, його наслідки, те, яких прикрощів і болю вона завдала іншим. А ми маємо збагнути причини її вчинку. З одного боку, дитина може не знати про те, що щось є поганим, з іншого — може прагнути дошкулити нам чи іншим за щось. Також поганий вчинок може бути ненавмисним чи випадковим збігом обставин. Усе це треба з'ясовувати й пояснювати. Якщо наслідки можна виправити, то наше завдання — допомогти дитині зробити це, так само і допомогти їй попросити вибачення в того, кого вона скривдила. На жаль, часто батьки пропонують дітям «відплатити кривднику тим самим» — вдарити, зламати якусь річ, сказати щось образливе. Це лише закручує коло образ та примножує агресію.

Одного разу я була свідком, як маленький хлопчик кинув своїй сестричці в око піску, дівчинка перелякалася й розплакалася. Батьки почали докоряти синові, сварити його, спочатку на майданчику при інших дітях і батьках, потім вже дорогою з парку в присутності сестри, яку мама повсякчас обнімала та жаліла, хоча очі промили й жодного дискомфорту дівчинка вже не відчувала. Підозрюю, що те саме продовжувалося в маршрутці, а потім і вдома. Батьки казали: «Наступного разу вона зробить тобі так само! Я сам дам їй пісок!», «Ти спеціально, я бачив!», «Ти поганий, з тобою ніхто не буде дружити!» Малюк і справді був не правий, а його вчинок міг зашкодити сестричці. Однак чи міг він у свої 5—6 років зробити якісь висновки з цієї ситуації, чи міг попросити щире вибачення та отримати його? Навряд чи... По-перше, замість того щоб збагнути шкоду та наслідки свого вчинку, хлопець був вимушений боротися з почуттям провини («Ти поганий!», «Ти спеціально!»). По-друге, він не мав змоги нічого виправити: батьки самі вмивали сестричку і не підпускали хлопця до неї. По-третє, сестричка не могла ані вибачити його, ані швидко відновити дружбу, адже чула купу звинувачень і сама вірила в те, який поганий та підступний брат.

По-четверте, малюк так і не отримав навичок щодо того, як контролювати себе та стримувати емоції, адже пісок в очі сестрі він кинув у розпалі гри, просто через те, що був збуджений і захоплений пошуком закопаних машинок. По-п'яте, його вибачення були зовсім не щирими, а з переляку, адже, замість того щоб справді перепросити в сестри, він вибачався, щоб припинилося цькування.

Чи справді батьки мають просити вибачення в дітей і чи не позначиться це на їхньому авторитеті? Так, мають. На авторитеті позначиться, але виключно в кращий бік. Слід пам'ятати, що просити вибачення, чи здаватись, чи визнавати свою помилку — це зовсім не означає показати слабкість. Просити вибачення — відновлювати рівновагу та будувати стосунки, а ще показувати дитині, що не лише вона помиляється та чинить неправильно, показувати вихід із ситуації провини. Коли ж ми почуваємося винними і пробачення було б доречним? Наприклад, якщо покарання було занадто суворим чи несправедливим, якщо не вдалося стримати емоцій і ви накричали на дитину чи фізично покарали її, якщо звинуватили в тому, чого вона не робила, або не змогли дотримати слова. Так само варто просити вибачення одне в одного в присутності дитини, по-перше, для того, щоб показати, що це правильно; а по-друге, щоб допомогти розвинути навички асертивного вибачення. Так, Рой Левіки з колегами з Університету штату Огайо провели дослідження, у якому задіяли близько тисячі осіб і довели, що найкращий спосіб просити вибачення для того, щоб бути прощеним, не мати почуття провини та зберегти стосунки, — це послідовність шести простих кроків: висловити жаль з приводу скоєного («Мені прикро», «Я жалкую, що так вчинила»); називати причини своїх помилок («Була роздратована», «Не зрозуміла», «Не володіла всією інформацією...»); взяти на себе відповідальність за скоєне й назвати неправильний вчинок («Я справді накричала на тебе», «Я була занадто сувора»); визнати провину («Я помилилася»); запропонувати виправити ситуацію («Як я можу виправити ситуацію?»), («Чи можу я чимось зарадити?» ) та щиро вибачатись.

Якщо згадати Артема, чия сумна історія відкриває цю тему, то постійні мамині звинувачення призвели до розвитку тривожності й невпевненості в собі, страху бути покинутим. Як результат хлопчик не поборов стрес, якого зазнав, коли сам став об'єктом звинувачень, і відреагував заїканням.

У підсумку зауважу, що, за даними різних наукових досліджень, вміння прощати є однією з умов здоров'я та якості життя. Ті, хто не накопичує образ, мають менші ризики щодо гіпертонії та інших серцевих хвороб, є менш вразливими до депресії (особливо якщо вміють прощати самі себе), мають якісний сон та довшу тривалість життя.

## ***Як навчити витримувати та ефективно реагувати на критику***

Психологічна потреба у визнанні означає прагнення дитини до визнання її особистості та чеснот, до отримання стійкої позитивної оцінки себе і своїх досягнень. Якщо ця потреба задоволена, якщо батьки не вдаються до надмірної критики, якщо дитина не відчуває постійного незадоволення собою та своїми вчинками, якщо вона отримує справедливу похвалу, а її досягнення помічають, то зазвичай такі діти, а в подальшій перспективі й дорослі мають розвинене почуття гідності, впевненості в собі, власної значимості, сили, адекватності, а ще відчуття своєї корисності у світі. Занедбана, ця потреба викликає відчуття безпорадності, слабкості й зазвичай є причиною того, що дитина вдається до неконструктивних способів компенсації нестачі визнання, найрадикальніші з яких — приниження інших або возвеличення себе. Допомогти дитині почуватися визнаним можна за допомогою конструктивної критики, пропонуючи варіанти дій та рішень у ситуаціях, коли вона схилила або не знає, як вчинити, даючи їй час на усвідомлення наслідків власних дій та рішень.

Одна з перших згадок про потребу у визнанні та обґрунтування її важливості належить Абрагаму Маслоу. Вчений був певен у тому, що кожна людина потребує визнання, поваги оточуючих та можливості поважати самого себе. Цікаво, що чим молодшою є дитина, тим частіше вона потребує визнання, адже ще не вміє сама визначати, наскільки правильним та добрим є вчинок, достатніми зусилля чи значним успіх, і слова дорослого необхідні саме для підтвердження вартості того, що вона зробила. Так, дітлахи повсякчас звертаються за оцінкою своїх дій («Я правильно зробив?», «Я молодець?», «Це добре чи погано?»). І коли ми говоримо, що дитина потребує визнання, мається на увазі її потреба в тому, щоб було визнано щось з того, що вона зробила. І це не обов'язково добрий результат. Якщо ж ми говоримо про ранній вік, то бездоганного результату просто ще не може бути, але потреба у визнанні вже є. А тому варто визнавати зусилля, які дитина витрачає, щоб щось зробити, новий спосіб діяльності, її уважність чи наполегливість, спроби досягти успіху — будь-що, що дасть знак: «Ти на правильному шляху, молодець!»

Важливо розуміти, що дитина буде прагнути визнання в будь-який спосіб, і, якщо батьки не піклуватимуться про цю її потребу, це прагнення може набувати таких форм, як вередульство, капризування, вимагання уваги, дрібні та великі капості.

Як, власне, батьківське визнання вчинків і досягнень впливає на здатність дітлахів витримувати критику та ефективно реагувати на неї?

Відомий дитячий психолог Валерія Мухіна провела цілу низку експериментів щодо аналізу потреби у визнанні і, зокрема, встановила кілька цікавих особливостей. Діти, які отримували достатньо визнання в родині, здатні витримувати конкуренцію, легко ставляться до успіхів інших і щиро радіють їм. Дітлахи ж, позбавлені такого досвіду, є більш конкурентними й нетолерантними в спілкуванні з однолітками, оскільки прагнуть будь-що виграти та здобути перемогу заради похвали дорослих. Така поведінка характерна для них переважно в ситуаціях очікуваної перемоги, коли вони відчують власні сили або перебувають на своїй території. Якщо ж дитина передбачає можливість програшу, вона намагатиметься не ризикувати зайвий раз, не пробувати нового, аби не наражатися на критику та неприйняття, адже «невизнані» діти доволі важко переживають ситуацію неспіху.

Так, задоволення потреби у визнанні сприяє прийняттю як критики, так і успіхів інших людей, визнанню того, що хтось може вміти і знати стільки, скільки я, навіть більше. Визнання забезпечує впевненість дитини щодо власних здібностей, сили характеру, добрих якостей, інших чеснот і призводить до того, що вона не сприймає ровесників як конкурентів, а критику дорослих як бажання принизити, вказати на помилку чи порівняти з кимось на його користь. Критику сприймають як інформацію до роздумів, яку можна використати, щоб навчитись нового та розвивати свої здібності. Звісно, зараз не йдеться про нетолерантну чи неконструктивну критику, яку, на жаль, подекуди можна почути в наших школах. Будь-які зазіхання такого плану «визнані» діти відкидають. Тому все частіше можна почути й побачити малюка, який з гордо задертим підборіддям говорить, наприклад, вчителю: «З дітьми так не можна розмовляти!»

Потреба у визнанні є природним прагненням дитини почуватися впевнено щодо своїх дій та вчинків, і саме ця впевненість в майбутньому відіграє основну роль в здатності приймати конструктивну критику, знаходити раціональні зернята в критиці не дуже толерантній та відкидати неконструктивні зауваження і зазіхання.

### ***Бути конструктивними***

*Катруся закриває вуха, і це дуже дратує її мачуху. Та червоніє і надувається. Каті здається, ще трохи — і її обличчя роздується, наче повітряна кулька, і лусне — ба-бах! Катя уявляє собі це, а також як мачуху викрадають інопланетяни, зачаклує на мовчанку добра відьма, як її переїздить автобус, тільки це, останнє, секрет. Просто одні затулені вуха*

*Каті не допомагають, а якщо мачуха лопається в уяві або з нею стається ще щось, тоді їй справді стає тихіше і не чути отих: «Як ти могла?!», «Що за кара небесна?!», «Руки-крюки!», «Толку не буде!».*

*Катя розуміє, що мачуха хоче як краще, вона чує і розуміє і тата, і бабусю. Вона знає, що в мамі двоє маленьких близнят і для всіх краще, якщо Катя трохи поживе з татом і його Тамарою, яка працює вчителькою і має підтягнути її, Катрусю, з усіх предметів. Катя все знає, але найбільше зараз мріє зробитися глухою, щоб не чути постійних криків. А потім, коли мама візьме її назад, можна буде знову мати слух. Каті дванадцять. Вона доросла і все розуміє. Тато довго пояснював, що любить її, свою дочку, і мама любить. Просто житимуть вони окремо, мама — з Геною, а тато — з Томою. І в неї, у Катрусі, буде два тата і дві мами, більше, ніж в інших дітей.*

*Катя не хоче більше, вона хоче все назад, коли ніхто не вчив її вчитися, коли всі були заклопотані і нікому було перевіряти домашні завдання. Вона хоче, щоб вчителі були лише в школі і щоб Тома луснула, наче повітряна кулька. Катя інколи підозрює, що Тома не така й вже погана мачуха. Вона купує їй цікаві книжки, її можна попросити ще, бо читати дітям на користь. До того ж Тома, напевно, піклується про неї. Водить на всі гуртки, бо таку роззяву, як Катрусю, не можна саму пускати. Записала на ковзани, бо не можна ж рости такою незграбою. Погодилась взяти з собою і татом в Болгарію на море, щоб перетворити на подобу дитини цю білу моль. А ще Тома робить з нею уроки, і це найгірше, що може бути у світі. Катрусю інколи думає, що вона тупа, а інколи — що тупа Тома.*

Чи можна, критикуючи, піклуватись про дитячу потребу у визнанні? Так, якщо ця критика є конструктивною, підтримує віру в себе та допомагає долати труднощі.

Зрозуміло, що критика — це завжди оцінка з позицій правильно-неправильно та вказівки на те, що не вдалося і треба змінити або зробити інакше. Якщо ця критика гостра, нещадна, якщо критик не підказує виходу з ситуації та ще й ображає чи принижує — ідеться про критику неконструктивну. Якщо ж помилки аналізують з позицій «Чому це вчить?» та «Як можна зробити краще?», а в словах співбесідника повага й прагнення допомогти — це добра конструктивна критика.

На жаль, якщо дитині не вистачає досвіду підтримки та визнання, а дорослі, які її оточують, вдаються виключно до критики першого штибу, то, навіть якщо на її шляху зустрінеться хтось, хто вміє критикувати необразливо і безпечно, вона не покаже іншої реакції, ніж пасивна (тривога, плач, зневіра) або агресивна (злість, неприйняття, образа). Критикувати неконструктивно означає кривдити дитину, не піклуватися про її потребу

у визнанні. Незадоволення ж цієї потреби призводить до відсутності внутрішнього фундаменту, базової впевненості в доцільності та корисності своїх вчинків, вміння самому оцінювати результат, аналізувати його та намалювати власні перспективи розвитку. Чому? Бо відсутність конструктиву — це відсутність виходу, рішення, загальна оцінка особистості як не здатної зробити щось вартісне.

Дані психологічних досліджень свідчать про те, що надмірна критика провокує не лише тривожність і невпевненість у своїх силах, а є одним із факторів ризику виникнення такого поширеного дитячого розладу, як синдром дефіциту уваги та гіперактивності. Також з надмірною батьківською критикою пов'язують розвиток перфекціонізму та схильність до суїциду, особливо у підлітковому віці.

Конструктивна критика, навпаки, — інструмент розвитку, оскільки спрямована на допомогу зробити краще й отримати визнання. Ба більше, конструктивна критика сама по собі несе визнання якщо не результатів праці, то зусиль та майбутніх досягнень.

Одна з моїх дипломниць проводила серію простих експериментів з другокласниками на уроках малювання. Відразу зауважу, що жоден малюк не постраждав, оскільки нічого, з чим би діти не стикалися в реальному житті, не робилося. Так от, діти малювали на вільну тему аквареллю, а їхні малюнки оцінювали. Частині дітей ставили оцінку без жодних пояснень, просто бал у кутику малюнка та в журналі. Щодо малюнків іншої частини дітлахів, то, перед тим як поставити оцінку, вчителька вдавалася до конструктивної критики (говорила, що вдалося, що ні та що наступного разу можна було б зробити краще і як саме цього досягти). Потім дітям пропонували подарувати малюнки батькам. Наступного дня, коли батьки приводили малюків до школи, їх запитували, чи отримали вони подарунок та чи ділилися діти враженнями про сам процес малювання. Виявилось, що всі діти, чію роботу критикували, зробили батькам презент і що більша частина з них з радістю розповідала, що в цьому малюнку зображено найкраще, а що наступного разу буде вдосконалено. Дітлахи пишались собою й говорили про це. Ті ж маленькі художники, які отримали лише оцінку, або забули презентувати свої витвори батькам, або зробили це кволо та неемоційно. Цікаво, що наступного уроку, коли ситуація повторилася, один з малюків попросив вчительку не йти просто так і сказати кілька слів про його малюнок, а за ним здійнявся гул вимогливих голосів: «І про мій! І про мій!»

Отже, правильна критика, яку здійснюють значимі для малюка люди, ніби правильний мед, який роблять правильні бджоли: вона не просто констатує факт, а сприяє розвитку здібностей та особистісному зростанню.

Діти, які брали участь в експерименті моєї дипломниці, отримали конструктивну критику і змогли не лише усвідомити, що та як вони робили під час малювання, а й відчули, що їхні зусилля визнали, їм самим приділили увагу, а їхні малюнки не просто оцінили, а відзначили найкраще в них. Те, що діти, які не отримали зворотний зв'язок, одностайно почали вимагати його, також свідчить про те, наскільки важливим для малюків є визнання їхніх зусиль.

У підготовці психотерапевтів критика є обов'язковим компонентом. Ми вчимося, практикуємося одне на одному, переходимо до роботи з реальними клієнтами під наглядом супервізорів (психотерапевтів високої кваліфікації) та постійно зустрічаємось у так званих групах рівних — групах колег, де аналізуємо випадки та напрацьовуємо навички. Так от, всюди має місце критика, яку ми називаємо «зворотний зв'язок». Тому ми говоримо одне одному про те, що сподобалось (для того щоб визнати те, що зроблено добре), та про те, що можна було б зробити так само гарно, але в інший спосіб (для того щоб розширити обрії). Після цього зауважуємо і помилки, причому намагаємося зробити це так, щоб людина сама збагнула, у чому річ, а тому спочатку запитуємо: «А що тобі не вдалося?», «Як ти думаєш, чи не помилився?», «Що можна було б зробити краще?» Потім підказуємо шлях виправити зроблене, але, знову ж таки, після запитань, бо зазвичай людина сама знаходить відповідь і не потребує підказок для того, щоб вийти зі скрутної ситуації, знайти варіанти та способи вирішення проблем. На завершення ми завжди говоримо про зони розвитку або точки зростання — ті сходинки професійної майстерності, які нам ще треба опанувати.

Думаю, що батькам, а також вихователям дошкільних закладів, вчителям шкіл та тренерам гуртків було б не зайвим пройти підготовку в наданні подібного зворотного зв'язку, адже тоді їхня критика слугуватиме мотивації та розвитку, а не навпаки.

Отже, якщо говорити про правила конструктивної критики дітей, то перше, відоме й описане в усіх книжках: критикуємо вчинок, а не особистість. Усе, що дитина робить, може оцінюватися з позицій правильно чи ні, тому що помилки в діяльності можна виправити, навичку вдосконалити, а здібність розвинути. Будь-які ж зазіхання на особистість — ярлики, прізвиська, кпини, — замість того щоб допомогти вдосконалитись, вселяють зневіру в собі та образу на критика. Якщо згадати історію Катрусі, то мачуха кожен свій вчинок, навіть зроблений в інтересах дитини, супроводжує нападами на особистість («роззява», «незграба», «біла моль»). Звісно, дівчинка не матиме поваги ні до неї, ні до її піклувань.

Друге правило конструктивної критики: вказувати не лише на недоліки та помилки, але й обов'язково на те, що вдалося, зроблено гарно та

правильно. Одна з моїх клієнток жалілася, що найважче їй дається саме це — знайти хороше. «Ну що доброго в тому, що вона порізала порт'єри, аби зробити ляльці сукню?» По-перше, важливо розрізняти ситуацію, коли ми оцінюємо результати діяльності дитини, і ситуацію, коли сваримо її за якийсь не дуже добрий вчинок. Перше потребує конструктивної критики, і в цій ситуації завжди можна знайти, що помітити та відзначити. Друге потребує встановлення меж дозволеного, і в цьому випадку для дітей діє правило, що незнання меж і відсутність попередніх заборон звільняє від покарання. Зрештою, дочка моєї клієнтки й уявити не могла, що сукні для принцес роблять не з порт'єр, до того ж сукня ніби вийшла дуже симпатична.

Третє правило: жодних діагнозів та негативних прогнозів, натомість вказуємо на перспективи, можливості, майбутні досягнення й успіхи. Діти, які чують, що їм обов'язково все вдасться, що вони вже зробили багато, навчилися чогось важливого і тепер треба лише продовжувати, щоб отримати гарний результат, — такі діти щеплені від дрібних невдач і готові виправляти помилки. Пригадуєте кинуте мачухою Каті: «Толку не буде!»? Щоразу, говорячи дитині щось подібне, ми руйнуємо її віру в себе, а тому жодних негативних передбачень, натомість: «Все вийде!» та «Я вірю в тебе!». Інсталяція успіху та надії є обов'язковим елементом конструктивної критики дітей.

Четверте: показати, що і як можна зробити, накреслити алгоритм дій, дати підказку, вказати напрямок думки, запропонувати варіанти. Цим принципом я завдячую своєму науковому керівникові. Щомісяця він збирав нас на аспірантські години, для того щоб обговорити роботи, дослідження, експерименти, аби ми могли чути, бачити і вчитися одне в одного. Так от, щоразу, коли хтось вказував на недоліки в чийсь роботі, ми чули: «Легко сказати “не так”, скажи, як треба, запропонуй варіанти». Саме в пропозиціях колег і спільному обговоренні пропозицій і народжувалися цікаві ідеї, планувалися дослідження й реалізовувалися плани. Отже, накреслити шлях виходу — ще одна умова конструктивної критики.

Також ми маємо говорити про конкретні речі; критикувати тоді, коли в цьому є нагальна потреба; не вдаватись до зайвої критики в присутності інших (особливо дуже значимих для дитини осіб); давати зворотний зв'язок спокійно та доброзичливо, без зайвих емоцій та інтонацій на зразок презирства, зневаги чи байдужої відстороненості. Варто пам'ятати, що балансувати між успіхами й невдачами необхідно на користь перших, а якщо це неможливо, тоді на допомогу має прийти доброзичливе й впевнене накреслення перспектив. Загалом усі правила щодо

конструктивної критики мають базуватися на тому, як допомогти дитині, вселити в неї впевненість і готовність до нових звершень.

### *Пропонувати варіанти дій та рішень*

*У Тимофійка опустились руки. Він точно знав, що його вже нічого не врятує, він підвів команду, омріяний фестиваль йому не світить, а Макса можна викинути на смітник. У Макса погоріли всі плати. Як так сталося? Не важливо! Винен, звісно, він, Тимофій, бо це його робота. Як бути з уже купленими білетами? Як сказати татові? А Євгену Петровичу — як?! Під вечір у нього підвищилась температура, а зранку Тимофія поклали в лікарню.*

*Лікар призначив крапельниці й мультфільми. Тато притяг планишет, і вони всією палатою дивились улюблених Тимофійкових «Трансформерів», от тільки хлопчику було від цього не легше. Температура знову підвищилась, і лікар заборонив «Трансформерів» і наказав дивитись щось легке на кшталт «Тома і Джері» або «Ну, постривай!». У якому столітті народився і виріс цей лікар?! А ще він сказав, що роботи — це дрібниця, що здоров'я важливіше, що роботехнічний фестиваль, і їхня команда, і конкурс, на який мав їхати Макс, — теж дрібниці. Мовляв, треба все забути і одужати! Температура ніяк не хотіла триматись норми, тільки збивали — вистрибувала червоною цівкою термометра знову. Крапельницю не відключали цілий день. Мама плакала, а тато спересердя викинув скаліченого Макса за вікно. Лікар запропонував батькам подумати про реанімацію.*

*Коли прийшов Євген Петрович з хлопцями, Тимофійкові боліла голова і пливло в очах. Хлопців не пустили до нього, але Євген Петрович казав, що вони тут і що він, Тимко, незважаючи на все, поїде з ними на фестиваль. Сказав, що Макс поїде також, точніше, його двійник, бо ці дні, доки Тимко вилежувався в лікарні, хлопці зробили все начиння для нового Макса за кресленням Тимка. Але збирати не будуть, і це принципово, бо автор Макса Тимко і він сам має це робити, і везти Макса на фестиваль теж має сам. Якщо не встигне, то це можна буде зробити і на місці, бо конкурс буде в останній день.*

*Тимофійкова команда на конкурсі увійшла до півфіналу, а Макс отримав спеціальну нагороду — «Найоригінальніше технічне рішення».*

*Пам'ятаю, як в старших класах я не справлялась з якоюсь задачею з фізики й прийшла пізно ввечері до батьків по допомогу, бо виконане завдання треба було принести на перший урок. Мої тато з мамою —*

випускники Одеської академії холоду, тож простих розв'язань тієї задачі ніхто не знайшов. Досі пам'ятаю, як сиджу між ними в ліжку, а вони навперебій тицяють пальцями в зошит, креслять там і пояснюють мені, що таке логарифми і як саме їх треба брати, щоб розв'язати цю задачу. Вчителька поставила «незадовільно», бо логарифмів ми ще не проходили і цю задачу треба було розв'язувати іншим способом. Ця «двійка» моїх батьків не задовольнила, і вже наступного дня нетямуща вчителька слухала нотацію про те, що в дітей треба вірити, а я, попередньо надресирована, пояснювала їй все, що знаю про логарифми. Після цього мене, абсолютного гуманітарія, записали у фізичний гурток. А ще я збагнула: якщо не знаю рішення, то можуть бути варіанти.

Насправді ми, дорослі, доволі часто обмежуємо своїх дітей у варіантах дій та рішень. Схема «правильно-неправильно», «можна-не можна», «доцільно-недоцільно» міцно засіла в нашій свідомості, а отже, щоразу, як дитина робить щось не так, ми або змушуємо її повертатися до правильного зразка, або просто забороняємо робити щось. Пірамідки мають бути складені верхівкою догори у міру зростання розміру кружалець, писати треба з нахилом у правий бік, дружити з тим, хто гарно вчиться, виш для навчання обирати з огляду на економічну перспективність майбутньої професії. У результаті стаємо батьками дітей, які мають світоглядну особливість, що отримала назву «нетолерантність до невизначеності», а також повсякчас потрапляють у тупикові ситуації. Адже якщо правильного, дозволеного й доцільного рішення немає, то іншого не існує: усе — тупик.

Величезна кількість моїх маленьких клієнтів і справді не вміють бачити вихід, якщо щось іде не за планом. Вони засмучуються, плачуть, впадають у розпач і відчай та можуть по-справжньому захворіти, як Тимофійко, чия зворушлива робото-історія починає цю тему. Найприкріше, що найчастіше діти не бачать виходу з ситуацій неуспіху та невдач. Тимко просто не міг знайти способу порятунку свого Макса, бо часу для того, щоб відновити його власними зусиллями до фестивалю, у хлопця не було. Що зробили найближчі дорослі та разом з ними лікар — порадили забути та відволіктись. Як можна забути те, на що були спрямовані всі зусилля, як можна відволіктись на мультики від власної мрії?! Врятував ситуацію тренер, але якби не він, якби не варіанти дій, сплановані і запропоновані ним (поділити роботу між гуртківцями, показати, що часу до конкурсу більше, ніж здається) — що було б з Тимком та його мрією?

Я познайомилась з Тимофійком, його роботом Максом та батьками вже після цієї події. Батькам в лікарні порадили консультацію в психолога через те, що малюк занадто сильно відреагував на стрес. З'ясувалося, що це було

не вперше, а ще — що Тимко та його тато — фаталісти. «Нічого не поробиш», а також «Усе, виходу нема» — їхні примовки-паразити. Так-так, є слова-паразити, а є фрази, які ми вживаємо, програмуючи себе на певне світосприйняття. Уперше від них оте «Нічого не поробиш», я почула, коли ми планували малювати аквареллю і не змогли набрати води в туалеті, бо її відключили. «Нічого не зробиш», — сказав тато. «Усе», — підсумував нахнюплений Тимофій, який якраз збирався намалювати для мене місячний пейзаж, щоб показати, у яких умовах працюватиме Максів наступник, коли Тимко виросте та сконструює його. Хлопчик усівся на стільці, відклав непроливайку, відсунув фарби, зітхнув і запитав приречено: «Що робитимемо натомість?» На моє: «Звісно, малюватимемо!» — відреагував мляво: «Олівцями чи фломастерами буде зовсім не те». — «Малюватимемо фарбами. Як думаєш, де можна взяти воду?» — «Ніде, її в крані нема». — «А де може бути?» У результаті двоє дорослих та один малюк придумали десять способів, де роздобути рідину. Вибрали ми найпростіший — зайти в сусідній офіс та попросити скляночку води з кулера, однак на те, щоб завершити малювання, часу так і не вистачило, бо психолог, тато і малюк реготали від варіантів вододобування, які спочатку й на думку нікому не спали. Спочатку перебрали раціональні — спуститись в туалет на поверх нижче, сходити в супермаркет за водою, піти в сусідній офіс або в сусідній будинок і попросити скляночку води; потім трохи радикальніші — вилити воду з-під квітів, набрати у фонтані, який дзюрчить через дорогу; далі — найсмішніші — зачерпнути в калюжі біля під'їзду або наплювати чи напісяти безпосередньо в непроливайку. Останній варіант, хоч і був найсмердючішим, але здавався найкрутішим, оскільки допоміг би відтворити аміачну атмосферу далеких планет, на які й мав літати майбутній робот. Інколи робота дитячого психолога може здаватися несерйозною, так воно і є. Ми робимо несерйозні речі заради серйозної мети. Моєю задачею було показати і татові, і Тимку те, що виходів завжди більше ніж одна безвихідь, та створити для малого ситуацію успіху й визнання, адже більшість варіантів придумав саме він.

Діти, які не мають варіантів виходу з ситуації, варіантів рішень, які не бачать їх та не можуть знайти через недостатність власного досвіду, а також через відсутність підказок та підтримки з боку дорослих, ризикують мати ту особливість світосприйняття, яка має назву «нетолерантність до невизначеності» і характеризується тим, що людині дуже важко справлятися з будь-чим, на що вона не може вплинути, чого не може передбачити та контролювати. Щоразу, коли щось іде не за планом, такі діти та дорослі відчують доволі сильну тривогу, через що не здатні знайти бодай якогось рішення. Толерантність до невизначеності, навпаки, пов'язана зі здатністю

людини почуватися впевнено і спокійно в будь-яких складних ситуаціях, бачити вихід, вміти покладатися на себе, продукувати та реалізовувати нестандартні ідеї. Власне толерантність до невизначеності дозволяє дитині не відступати й знаходити рішення в ситуаціях, які здаються невіршуваними, сприймаючи їх з легкістю, як своєрідну захопливу гру. Дослідження показують, що дітлахи, яких батьки стимулювали досягати поставленої мети, використовуючи всі можливі, а не лише найкращі та правильні способи, продукують більше ідей, здатні до нестандартних рішень, а також в кілька разів легше витримують стрес та критику. Девід Джонасен та Барбара Грабовські доводять, що толерантні до невизначеності діти є набагато успішнішими за інших, зокрема: у ситуаціях вивчення іноземних мов (легко включаються в контекст, знаходять нетипові способи запам'ятовування слів, не мають тривоги, пов'язаної з неправильністю говоріння); у ситуаціях вирішування нестандартних проблем (легко відходять від типових сценаріїв і пропонують нові); у ситуаціях критики та контролю з боку дорослих (сприймають критику як джерело нових ідей, якщо ж вчитель чи інший дорослий наполягає на своєму варіанті дій, то зазвичай такі дітлахи просто пропускають його слова повз вуха).

Пригадаймо в цьому контексті улюбленців дітлахів Карлсона та Пеппі Довгу Панчоу. Толерантніших до невизначеності книжкових персонажів, ніж ці, створені Астрід Ліндгрєн, напевно, і не знайти, вони творчі, непередбачувані, феноменально стійкі до будь-яких критично-виховних впливів дорослих, причому вміють лишатися в гарному настрої, незважаючи на будь-які життєві перипетії. Варто лише згадати Карлсонове ставлення до дрібних невдач: «Дурниці, не варто й згадувати!»

До речі, розвиток толерантності до невизначеності є гарною профілактикою багатьох психічних розладів, зокрема тривожних та панічних станів, генералізованого тривожного розладу. У психотерапії ми спеціально створюємо своїм клієнтам такі ситуації, щоб вони могли переконатись у власній здатності знайти гарне рішення.

Отже, як розвивати толерантність до невизначеності? По-перше, відмовитись від готових шаблонів у будь-чому. Щоразу, коли дитина прагне зробити щось по-своєму, не наштовхуйте її на правильне рішення, дайте можливість експериментувати, пробувати, підкиньте кілька ідей, поцікавтеся, чи не існує інших варіантів. Це стосується і навчальних задач, і творчості, і звичайних життєвих ситуацій. Адже якщо треба сходити в магазин за продуктами на вечерю, а на вулиці сильний дощ, то вирішувати цю проблему можна, думаючи щонайменше в трьох напрямках: як потрапити до магазину, мінімально намокнувши (таксі, дощовик, парасоля); де взяти продуктів, якщо не йти в магазин (замовити доставку додому,

попросити у сусідів); як приготувати вечерю, якщо продуктів нема (замовити в ресторанчику, піти в гості до сусідів, відкрити консервацію або знайти ще щось). Звісно, бувають випадки, коли діяти потрібно за правилами (наприклад, переходити дорогу на зелене світло), але тут ідеться не про типові життєві ситуації, а про ті, коли виникає проблема, яка потребує вирішення.

По-друге, варто відмовитись від оцінки подій як хороших чи поганих. Чорно-біле сприйняття реальності лише посилює неспроможність бути гнучкими та нестандартними. Допоможіть дитині бачити світ у кольорах, що б і коли не сталося. Навіть найсумніша подія має інші кольори, крім чорного. Хвороба героя нашої теми Тимофійка — це погано й сумно, але якби не вона, хіба відчув би хлопець таку дружню підтримку? Та сама ситуація з тим, що перекрили воду, — ми не змогли відразу почати малювати, але знайшли купу рішень і добряче посміялися.

Третє і найочевидніше — толерантність до невизначеності формується саме в ситуаціях невизначеності. Коли все зрозуміло і все можна передбачити, ні в кого не виникає потреби шукати нових рішень. Тож — віват, невизначеність! Шукаємо її та невмісне створюємо для наших дітей. Ми, наприклад, завтра плануємо піти в похід, хоча за прогнозом дощ. А ви?

### **Давати час для досягнень та усвідомлень**

*«Швидше, копухо!», «Тебе лише за смертю посилати!», «Не дитя, а черепаха!» — на все це Оксанка лише гірко зітхала. Ні, вона дуже старалась і бути швидшою, і не губити нічого, і робити все правильно, але в передчутті, що от-от почує мамине дратівливе «Ти знову копаєшся?», губилась, плутала одне з іншим і лише затягувала час. Загалом Оксанка так звикла за свої чотирнадцять років всюди запізнюватися, нічого не встигати та мати купу кпинів з цього приводу, що на інше їй не сподівалась.*

*«Я повільна і незграбна. Бабуся каже, що це генетика». Оксанка ніби і змирилась зі своєю генетикою, але щоразу у відповідь на мамині підганяння чи татів невдоволеній погляд в очах з'являються сльози, а разом з ними виникає образа на батьків, які, самі швидкі, примудрилися народити її з такою генетикою.*

*У класі, наприклад, коли її ніхто не підганяв (а таке траплялось нечасто, бо і вчителі, і діти маминими стараннями знали, що вона «черепаха» і «копуха»), Оксанка могла виконати якесь завдання навіть швидше за інших. А це вона страшенно вперта й саме тому завжди перша*

заучувала англійську лексику, тренувалася в чергових формулах тригонометрії та з легкістю рахувала валентності. «Усі діти як діти, а ти все попою береш», — і тут додавала мама хмизу до образ, відбираючи в Оксанки книжки та вимикаючи світло в її кімнаті, коли та засиджувалась над чимось цікавим та складним.

А ще Оксанка дружить з хлопцем на ім'я Степан, і їй дуже хотілось, щоб він ніколи не довідався про її генетику. А тому ні мама, ні тато, ні навіть бабуся довго не були знайомі з ним та навіть не чули про нього. Усе сталося ввечері, коли Степан проводжав її з англійської. Мама визирнула з балкона: «Скільки можна товктись під вікнами?! Чого копаєшся? Давай додому вже, черепахо!» Хлопець підвів голову, вийшов так, щоб його добре було видно, і доволі голосно сказав: «Однією фразою ви трічі образили свою дочку. Не думаю, що швидкістю думки можна компенсувати вихованість!» Оксанка ледь не зомліла й збагнула, що закохана.

Інколи для того, щоб знайти краще рішення, не вистачає якоїсь хвилини; для того щоб відновити рівновагу — однієї миті; для того щоб виправити помилку — вдалого моменту. Усе, чого потребують діти, аби вивчити складне, опанувати якусь навичку, розвинути вміння, винайти цікаве чи навіть зробити відкриття, яке переверне світ, — це лише час. І в цих словах немає жодного перебільшення. Будь-яка фізично та психічно здорова дитина здатна опанувати будь-яку діяльність на достатньому рівні лише за однієї обов'язкової умови — достатньої кількості часу. Час стирає межі між гуманітаріями і математиками; дітьми з вродженою гнучкістю чи стрибучістю й тими, хто таких здібностей не має; між малюками, здатними точно розрізняти висоту звуку, і тими, кому «ведмідь на вухо наступив»... Час, а також батьківська підтримка й задоволення потреби у визнанні. Лазити по скелях, ковзати по льоду, витанцьовувати найскладніші па на паркеті, брати логарифми, писати вірші, оволодіти іноземною мовою — усе це може кожна дитина, якщо ми, батьки, вгамуємо своє нестримне бажання бачити дитячі успіхи тут і зараз, не поспішатимемо й тим самим створимо своїм дітям умови для досягнень і визнання.

Я вже згадувала про систему шкільної освіти в Фінляндії, зокрема про те, що там не існує неуспішних дітей, а також про те, що ніхто не лишається в одному й тому ж класі другий рік. Усе просто: дітей ніхто не порівнює між собою за допомогою оцінок, вони існують лише для того, щоб дитина могла відстежити свій власний рух. Кожен отримує завдання, які він здатен вирішити, і рухається далі лише тоді, коли готовий до цього. Дітям створюють умови не для накопичення знань, а для розвитку, причому у власному темпі.

У контексті того, що Фінляндія вже кілька років тримається в лідерах шкільного освітнього рейтингу, у «Фейсбуці» піднялася дискусія. Мовляв, цікаво, за якими критеріями цю кращість визначають, адже нобелівських лауреатів там один-два і край, а в круті європейські виші фінів вступає не більше, ніж українців. Що ж, одними з критеріїв міжнародної оцінки якості освіти є мінімальний розрив між слабкими і сильними учнями, а також здатність дітей ефективно використовувати отримані в школі знання в реальному житті. Так от, у Фінляндії ці показники найвищі у світі. Фінські діти почуваються компетентними та визнаними, а інформацію, засвоєну в школі, вважають корисною й необхідною для життя. Україна, як і більшість пострадянських країн, за цими критеріями пасе задніх.

На жаль, ми, батьки, часто припускаємося тих самих помилок, що й школа, у традиціях якої ми виростили: квапимо власних дітей, вимагаємо бути сильнішими, вищими, спритнішими. Традиційно ми підганяємо дітлахів щодня, збираючись у дитсадок, школу, магазин чи до друзів. Вимагаємо від них швидше виконувати домашні завдання, швидше думати, швидше відповідати. Просимо не квапитись із прибиранням та іншою допомогою по дому. Не витримуємо та відбираємо конструктори й усілякі інші ігри та крутиголовки, щоб швидше прибрати самим. Подекуди самі вдягаємо, збираємо та даємо готові відповіді, бо не витримуємо затягування справ. І звісно, віддаємо в найрізноманітніші гуртки та школи раннього розвитку, щоб цей самий розвиток пришвидшити. Також досі є популярним віддавати дітлахів до школи раніше, ніж ці самі школи рекомендують.

У кожного з нас, звісно, свої власні мотиви, але переважна більшість з них пов'язана зі страхом, що дитина буде гіршою за своїх ровесників, не встигатиме, не справлятиметься, матиме проблеми в навчанні та зрештою не вступить до гарного вишу і не матиме достойної освіти. Саме через це дітлахи перебувають у ситуації постійного стресу, тим гострішого, чим сильнішими є наші намагання прискорити час та отримати швидші результати.

Так, Оксана, про яку я згадала на початку теми, уже звикла вважати себе черепахою-нерозторопою та вже має тривогу, яка псує їй життя. Батьки, які лише прагнуть бачити дочку жвавішою, зовсім не помітили, що причини забудькуватості, повільності, розгубленості, а також тривожності саме в їхньому ставленні, намаганні обігнати час, підштовхнути дитину, пришвидшити.

Дозволити дитині жити в своєму темпі — краще, що можна зробити для її гармонійного розвитку. Ідеться перш за все про віковий темп — у певному віці діти просто не готові до виконання деяких завдань, які ми ставимо перед ними. Ця неготовність передусім пов'язана з особливостями

розвитку нервової системи. Дозрівання мозку відбувається поступово, і ті структури, які відповідають за емоційний контроль і вольову регуляцію, дозрівають пізніше. Якщо ж ставити перед дитиною задачі, які не відповідають її віку (наприклад, вчити читати у два роки або в п'ять вимагати повного самоконтролю), то надмірний приплив крові до лобної кори головного мозку — а саме з її діяльністю пов'язане ефективне виконання таких завдань — применшить кровопостачання нервових центрів, які відповідають за дихання, травлення, серцебиття. Дитина ризикує отримати спазм судин, порушення сну, головні болі та інші проблеми.

По-друге, необхідно враховувати індивідуальний темп нервової діяльності дитини, ту швидкість нервових процесів, яка закладена генетично й не може особливо змінюватись протягом життя. Нервова рухливість є різною, і ті, кого називають флегматиками, завжди поступатимуться холерикам у швидкості реакцій. Але це в жодному випадку не пов'язано ні з інтелектом, ні з рівнем знань, ні зі здатністю розв'язувати задачі. Зі швидкістю реакцій — так, діти з високою швидкістю проходження нервового імпульсу першими підносять руку для відповіді, однак, якщо повільному малюку створити спокійні умови для засвоєння матеріалу, він знатиме не менше й даватиме правильні рішення. Варто лише подивитися на Оксану, яка краще за інших знає англійську та розв'язує тригонометричні приклади. Секрет простий: час на підготовку, який дівчинка знаходить сама для себе вдома. Оксану до мене привела бабуся. Хотіла налагодити стосунки між онукою та батьками, переймалась тим, що ті заборонили дівчинці дружити з хорошим хлопцем, і повсякчас згадувала про її генетику. Єдине, про що ми домовились з бабусею, — час від часу вона забиратиме онуку до себе і дозволитиме їй бути «черепашкою» без жодних підганянь.

По-третє, важливо дозувати завантаженість дитячого дня, стежити за тим, щоб графік навчань і тренувань не був занадто інтенсивним і виснажливим. Так, вчені з університету Південної Каліфорнії під керівництвом Мері Іммордіно-Янг дійшли висновку, що лінощі є дуже корисними для нашого мозку, зокрема періоди спокою та релаксації призводять до того, що активуються нейронні мережі, які сплять в ситуації його інтенсивної діяльності. І саме активація цих мереж дає можливість дітям дійти неординарних рішень та стимулювати творче мислення. Також періоди лінощів та відпочинку сприяють запам'ятовуванню раніше вивченого матеріалу. Дослідники помітили, що діти, які мають достатньо часу для повноцінного відпочинку та розмірковувань про власне життя, є більш мотивованими до навчання, ніж їхні перевантажені ровесники,

демонструють нижчий рівень тривоги, мають кращі академічні результати, а також у них розвинені навички планування майбутнього.

Отже, перше, з чим нам, батькам, варто змиритися та прийняти, — це той факт, що дитина не може бути швидшою сама за себе. Вікові можливості, індивідуальний темп та потреба у відпочинку — фактори, на які треба зважати, якщо ми хочемо дати дитині можливість мати досягнення, а не невдачі, успіхи, а не повсякчасне відчуття, що вона не встигає й не справляється. Одного мого маленького клієнта мучили нічні жахіття, у яких він повсякчас щось забував, кудись не встигав, щось губив, ламав чи робив не так, як треба. Восьмирічний малюк майже щоночі неспокійно спав і прокидався спітнілий та в сльозах. Трохи легше йому було на канікулах, коли він з родиною виїжджав з міста, а також під час хвороб, однак і тоді інколи хлопчик підхоплювався вночі з відчуттям, що чогось не встиг зробити. Ситуація розв'язалась з відмовою від гуртка з легкої атлетики та переходом у секцію з боротьби. Сон налагодився десь за півроку, коли малюк став забувати постійні невдоволені крики свого першого тренера.

При складанні розкладу, плануванні дитячої активності, визначенні навантаження варто орієнтуватися не стільки на те, щоб дитина була постійно занята чимось корисним, скільки на те, щоб вона мала час для повноцінного відпочинку і навіть трохи для лінощів. Постійна біганина від секції до секції призводить лише до перевтоми, стресу та зниження ймовірності досягнень, яких ми так прагнемо. При перевірці завдань, плануванні домашніх обов'язків та звичайному щоденному контролю дитячого дня — дайте трохи простору й часу, вільного від себе, своїх запитань та допомоги. Нехай дитина побуде з собою та своїми думками наодинці. Прийде час, і ви ще здивуєтесь, побачивши, як вона читає книжку або вчить уроки без жодного вашого нагадування й присутності.

Останнє і найважче, з чим треба впоратись, аби навчитись давати власним дітям час для досягнень і усвідомлень, — це викинути з голови дві думки: «Моя дитина гірша за інших» та «Ми погані батьки». Саме ці думки змушують нас перевантажувати дитячий день, додавати в нього гуртків, секцій та репетиторів, підганяти своїх малюків, квапити, називати черепахами, позбавляти відпочинку й гри, повсякчас порівнювати з іншими та забувати про потребу у визнанні. Просто викиньте ростомір, за допомогою якого ви порівнюєте свою дитину з іншими, та ваги, на яких зважуєте свою батьківську хорошість. І щоразу, ловлячи себе на тому, що говорите дитині: «Ти повинен...», відразу спитайте себе: «Кому?» Адже наші діти нікому й нічого не винні, а їхня єдина життєва задача — бути щасливими.

## *Замість післямови. Навіщо дорослим дитинство*

Ось і наближається остання крапка у цій книзі. Досі не знаю, чи задоволена я собою як автором... У чомусь, 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, якою є роль дорослих 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 стандарту книжок-готових-алгоритмів-для-дії та написати книжку-харч-для-роздумів. Маю надію, що це вдалося.

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 дітлахах — 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 лишились, 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 в 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 вмію 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 закохатись
- ...ховаюсь у мріях
- ...нікому не відкриваю душу
- ...принижую, щоб почуватися краще
- ...постійно ризикую
- ...почуваюся винним
- ...не можу розслабитися

...не можу досягнути успіху  
...не вмю турбуватись 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 таки давали батьки. На жаль, ні нас, ні наших батьків ніхто не вчив бути батьками, у школах та університетах викладали все — від фізики до нарисної геометрії, декому навіть пощастило вчити педагогіку або педагогічну й вікову психологію. Однак навіть в останніх двох предметах, здавалося б, 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.

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 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Myriad 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](mailto:corp@bookclub.ua)  
Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика “Глобус”»  
61012, м. Харків, вул. Різдвяна, 11.  
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.  
[www.globus-book.co](http://www.globus-book.co)