

Розумію тебе!

Як виховувати дітей
без крайнощів



Антоніна
Оксанич

Наталя
Біда

Олександра
Сидорченко



Розумію тебе!

Як виховувати дітей
без крайнощів

Розширена і доповнена версія книжки,
що увійшла до ТОП-30 найкращих родинних видань
2019 року за версією «БараБуки» (простір української
дитячої книги) і отримала відзнаку «Вибір читачів».

ТОП
30

Стисло про найважливіше
у вихованні дітей.

Сучасні знання з психології
дитини – у доступній формі.

Щоб батьківство було радістю,
а в країні розвивалася взаємоповага.

Антоніна
Оксанич

Наталя
Біда

Олександра
Сидорченко

Розумію тебе!

Як виховувати дітей
без крайнощів

Ілюстрації Юлії Тверітіної



2022

УДК 159.922.7
О-52

Оксанич А., Біда Н., Сидорченко О.

О-52 *Розумію тебе! Як виховувати дітей без крайнощів* / Оксанич Антоніна, Біда Наталя, Сидорченко Олександра. — Київ : Yakaboo Publishing, 2022. — 224 с.: іл.

ISBN 978-617-7933-24-2

У цій книжці в стислій та доступній формі подано сучасні знання з психології дитини. Авторки Антоніна Оксанич, Наталя Біда і Олександра Сидорченко зібрали найважливіше для того, щоб батьківство було радістю, а в країні розвивалася взаємоповага.

Завдяки зворушливим, подекуди жартівливим та однозначно влучним ілюстраціям Юлії Тверітіної кожен персонаж немовби оживає: так легко впізнати себе і в дитині, і в дорослому — мамі чи татові. Хай би які вони були — радісні, втомлені, сердиті — батьки люблять своїх дітей так, як можуть, а ця книжка допоможе всім охочим відкалібрувати свої почуття, навчитися висловлювати їх без шкоди для рідних і досягти близькості у стосунках між батьками та дітьми.

«Розумію тебе! Як виховувати дітей без крайнощів» — це розширена і доповнена версія книжки, що увійшла до ТОП-30 найкращих родинних видань 2019 року за версією «БараБуки» (простір української дитячої книги) і отримала відзнаку «Вибір читачів».

УДК 159.922.7

УСІ ПРАВА ЗАСТЕРЕЖЕНО.

Будь-яку частину цього видання в будь-якій формі та будь-яким способом без письмової згоди видавництва і правовласників відтворювати заборонено.

© Оксанич Антоніна, Біда Наталя,
Сидорченко Олександра, текст, 2021

© Юлія Тверітіна, ілюстрації, 2021

© Оксана Гаджій, обкладинка, 2021

© Yakaboo Publishing, 2021

ISBN 978-617-7933-24-2

Зміст

Вступ 7

1. Які є типи виховання? 13

- 1.1. Директивність і покарання 16
- 1.2. Уседозволеність і відсутність меж 30
- 1.3. Відсторонення та ігнорування 37
- 1.4. Турбота і співпраця 44

2. Як налагодити емоційний зв'язок з дитиною? 49

- 2.1. Як працює дитячий мозок? 51
- 2.2. Розвиваємо емоційний інтелект дитини 63
- 2.3. Даємо раду негативним емоціям дитини 72

3. Як установлювати здорові межі? 97

- 3.1. Разом з «ні» — підтримка 99
- 3.2. Замість покарання — наслідки дій 108
- 3.3. Замість погроз — пояснення 114
- 3.4. Замість примусу — домовленість 118
- 3.5. Замість наказу — попередження 120
- 3.6. Замість критики — розуміння 122
- 3.7. Замість порівняння — визнання 135

4. Як заохотити дитину до самостійності? 141

- 4.1. Значення прив'язаності в житті людини 143
- 4.2. Криза трьох років «Я сам!» 149
- 4.3. Як знайти баланс між відстороненням і гіперопікою? 154

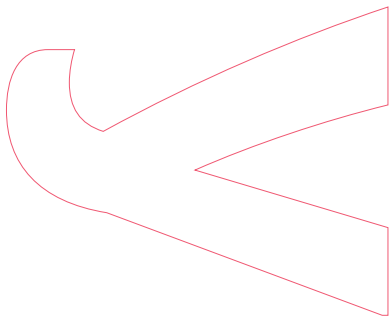
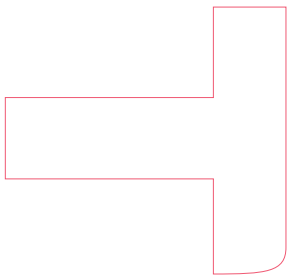
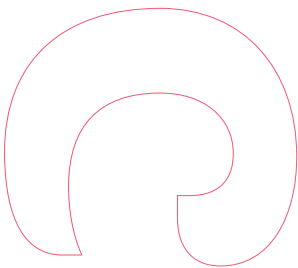
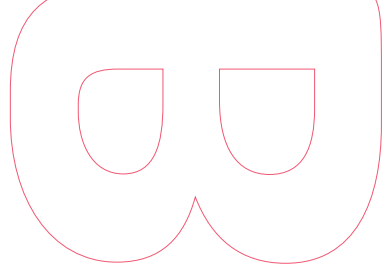
5. Емоції батьків важливі 173

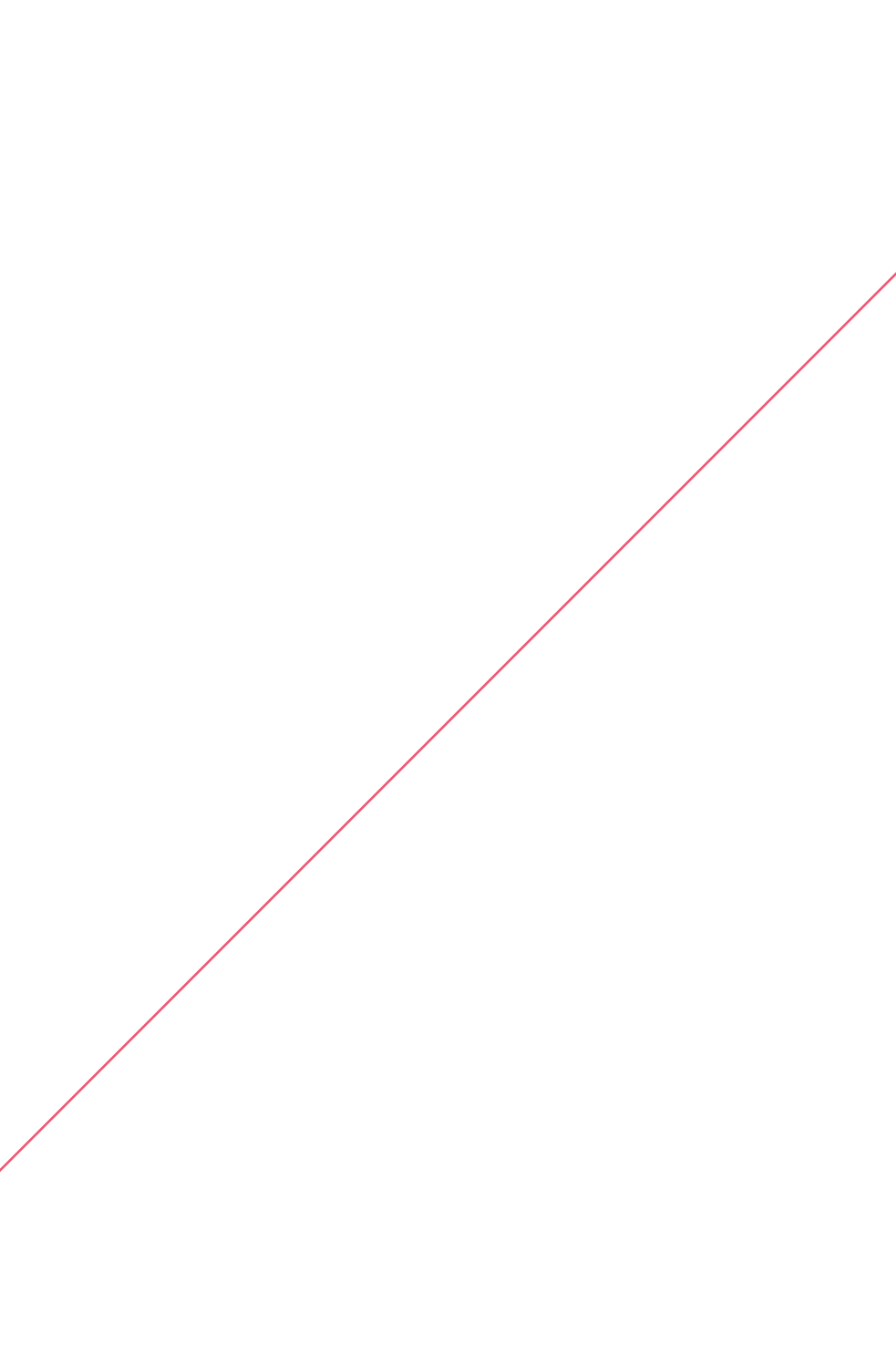
- 5.1. Чому буває так важко? 175
- 5.2. Контейнер емоцій 181
- 5.3. Час на відновлення — турбота про себе 185
- 5.4. Як опанувати себе й не зірватися на дитині? 197
- 5.5. Як говорити дитині про свої негативні емоції? 201
- 5.6. Батьківські жертви не потрібні 207
- 5.7. Дітям не потрібні ідеальні батьки 210

Про авторок 217

Для нотаток 218

Вступ







Світ постійно змінюється. Людські знання поглиблюються, і ми дедалі більше дізнаємося про самих себе. А отже, можемо покращувати взаємини відповідно до тієї інформації, цінностей та умов, у яких живемо.

Коли світ змінюється й вимагає від нас нових якостей і вмінь — іншими стають і методи виховання дітей. Старі методи надавалися до того, щоб виростити слухняних, заляканих і не впевнених у собі людей для тоталітарної системи. А в демократичному суспільстві XXI століття основними цінностями у вихованні є повага до особистості й відсутність насильства.

У цивілізованому світі успішними й щасливими стають ті, хто поважає себе й інших, уміє вчитися й домовлятися, пробувати і помилятися, дослухатися до себе та захищати свою гідність, бути гнучким і відповідальним — усе це неможливо прищепити

дитині приниженням, агресією та залякуванням. Також цього неможливо досягти і вседозволеністю, адже якщо дитині не встановлювати меж, чи зможе вона навчитися відчувати власні кордони й поважати кордони інших людей?

Будь-які крайнощі — небезпечні. Межі встановлювати необхідно, але при цьому варто зважати на форму, у якій це слід робити.

Фізичне й психологічне приниження — це небезпечна й часто неефективна форма встановлення меж, адже вона руйнує стосунки з батьками та самооцінку дитини, а також визначає суспільну модель поведінки «або ти, або тебе». Так дитина вчиться принижувати чи терпіти приниження, потім відтворюючи цю модель у дорослому житті, зокрема у ставленні до близьких людей.

Наразі є інші, безпечні й ефективні, форми встановлення меж — вони базуються на сучасних наукових дослідженнях¹, що вивчають людську психіку, дізнаються дедалі більше про причини поведінки дітей, надають широкий спектр дієвих альтернатив і виходів із конфліктних ситуацій². В основі цих методів — прийняття, спілкування, підтримка, турбота, захист дитини і співпраця.

.....
¹ Naomi I. Eisenberger, Matthew D. Lieberman, Kipling D. Williams. Does Rejection Hurt? <https://bit.ly/2X7pXF3>

² Corporal Punishment and Elevated Neural Response to Threat in Children. Jorge Cuartas, David G. Weissman, Margaret A. Sheridan, Liliana Lengua, Katie A. McLaughlin. First published: 09 April 2021 <https://bit.ly/3s2OzZ7>

Ці знання існують не лише на папері, вони десятиліттями втілюються в життя у розвинених країнах, де діти виростають самостійними, поважають батьків та одне одного, уміють адаптуватися до викликів світу, який так швидко змінюється.

Цікаво, що цивілізовані країни (зокрема скандинавські) з гуманним ставленням до дітей не завжди були такими — там теж застосовували фізичні покарання й вірили, що без цього виховання недієве. Однак поступово, зі зниженням рівня агресії щодо дітей (Швеція перша заборонила бити дітей у 1979 році), у цих країнах також скоротився рівень злочинності, вживання наркотиків та алкоголю (особливо серед молоді).

Варто розуміти, що такі зміни стали можливі не лише завдяки шведському законодавству, а передусім — завдяки освіті й підтримці батьків. Заборонити бити чи принижувати — недостатньо, варто надати ефективну альтернативу. Світовий досвід свідчить, що змінити шкідливі звички цілком реально, хоч на це потрібні роки масштабної інформаційної кампанії для всіх громадян.

Сьогодні Україна рухається до цивілізованого світу.

Ми перебуваємо на етапі зміни цінностей: від «права сили» — до «сили права», від «ти або тебе» — до взаємоповаги, від «не висовуйся» — до гідності особистості. Зміни — це непросто, але результат вартий зусиль. Великі зрушення починаються з маленьких кроків щодня.

Пропонуємо вашій увазі сучасну книжку про виховання — з малюнками й підказками, як зрозуміти

свою дитину та налагодити з нею міцний емоційний зв'язок. Ви дізнаєтеся про різні типи виховання, їхні переваги й недоліки. Зрозумієте, як розвивається дитячий мозок та емоційна сфера людини. Отримаєте практичні поради, як спілкуватися з дитиною, щоб вона відчувала підтримку й водночас знала межі дозволеного. Дізнаєтесь, як висловлювати свої емоції в безпечний спосіб, щоб не травмувати дитину. А також усвідомите, як бути щасливими батьками й навчити бути щасливими власних дітей.

Ця книжка є результатом багаторічної співпраці психологині Антоніни Оксанич з авторками освітнього проєкту #НеБийДитину Наталею Бідою та Олександрою Сидорченко. Інформація, подана в ній, базується на наукових дослідженнях, сучасних підходах у вихованні дітей та історичному досвіді цивілізованих країн.

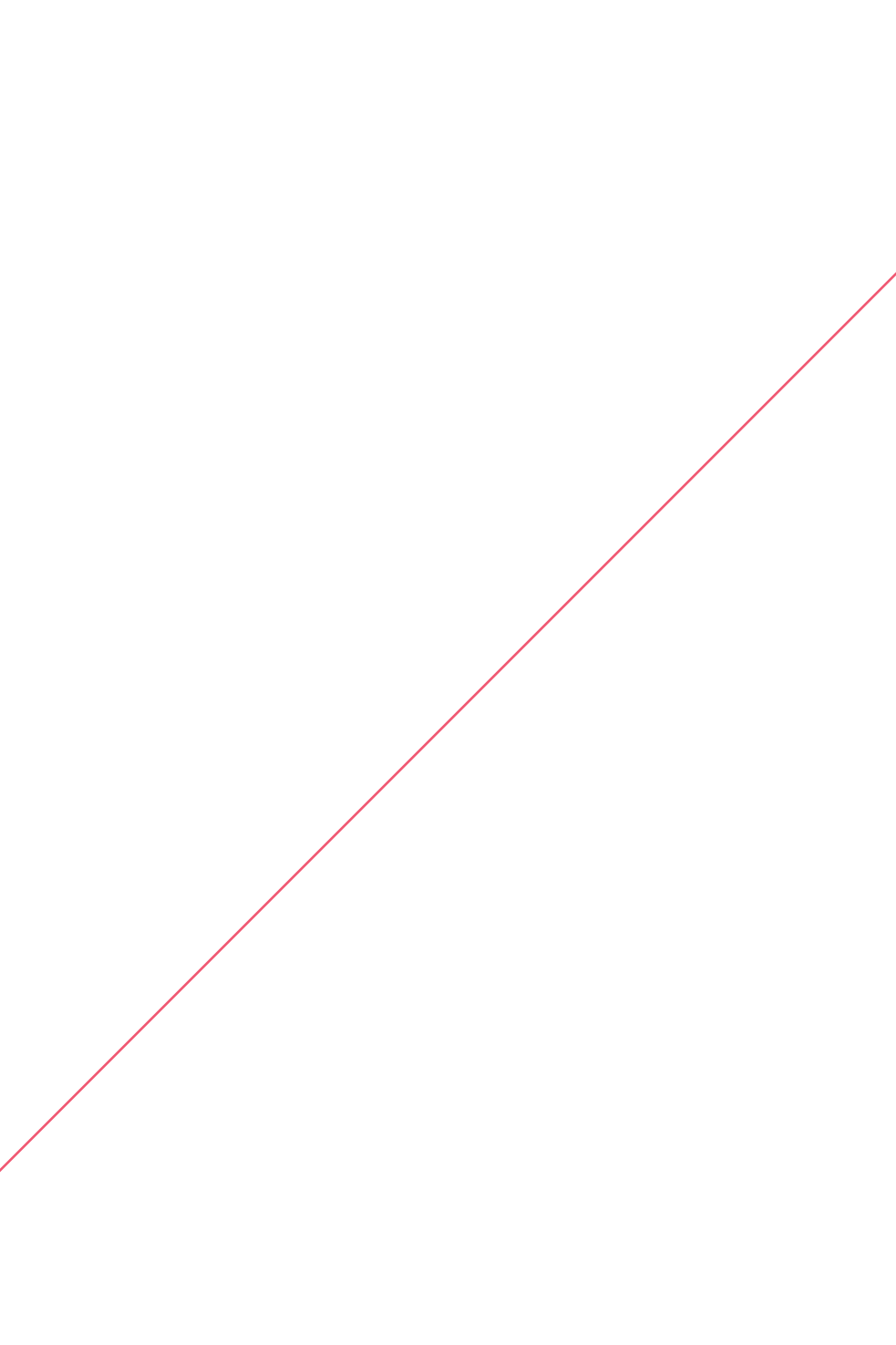
Особливістю видання є подання відомостей коротко й по суті: найважливіші ідеї зосереджені в інфографіці, у кожному розділі представлені практичні кроки й подані влучні вислови, що стануть ключем до формування довірливих стосунків батьків та дітей.

Ця книжка створена для підтримки — вам, батькам. Пам'ятайте: для своїх дітей ви — найкращі!

1.

**Які є типи
виховання?**







Стилі виховання й ставлення до дитини в сучасному світі поступово змінюються. Залежно від рівня суворості чи м'якості дисципліни, ступеня задоволення чи ігнорування потреб дитини, наявності чи відсутності емоційного зв'язку з нею, тип виховання може і бути вкрай директивним, і тяжіти до протилежності — вседозволеності. Ми називаємо це крайнощами.

Директивне виховання із суворою дисципліною було типовим понад два покоління тому, сьогодні ж простежується протилежна тенденція: цілковита ліберальність щодо дітей, яку й називають «уседозволеністю».

За директивного підходу є порядок, відсутній емоційний зв'язок із дитиною, у ліберальності є тепло та м'якість, але немає визначених меж і дисципліни.

1.1. Директивність і покарання

У директивному вихованні дорослий вимагає від дитини послуху й покірності, аргументуючи це твердженням «Бо я так сказав!». Порядок, правила, результат у такому типі взаємодії з дитиною винесені на перше місце. Емоції та сльози трактуються як слабкість і розпущеність характеру. Хороша дитина має слухатися, бути радістю й гордістю, допомагати батькам і не створювати зайвих проблем. За провини, погану поведінку, негативні емоції дитину карають, тобто «виховують».

Безумовно, директивне виховання має для батьків певні переваги:

- це комфортно, адже слухняна дитина створює менше проблем;
- це зручно, бо дитина дисциплінована, привчена до порядку, тож на зайві розмови й домовленості витрачається менше зусиль;
- у родині є ієрархія, молодший слухається старшого, батьки відчують свій авторитет і силу;
- дитина є помічником дорослого, адже на слухняну дитину завжди можна покластися.

Перелік таких «переваг» можна продовжувати. З позицій комфорту батьків, слухняна дитина — це мрія. Але мало хто знає, що за слухняність дитині доводиться платити високу ціну: вона розраховується власним психологічним здоров'ям. Покірна дитина недоотримує тепло й турботу, почувається

самотньою та спустошеною, пригніченою й непотрібною. Згідно з дослідженнями³:

- зручна дитина погано розуміє власні потреби і не має досвіду обстоювання своїх інтересів;
- слухняна дитина погано розуміє свої почуття, бо навчилася їх ігнорувати; вона вважає, що почуття батьків важливіші;
- терпляча дитина часто ігнорує власні потреби, вона не впевнена в собі та в глибині душі не відчуває власної цінності;
- покірна дитина тривожна, вона боїться покарання, тому прагне не засмучувати дорослих;
- саме слухняні діти зазвичай стають жертвами насильства⁴.

Поширеним інструментом директивного виховання є **фізичні покарання**. Деякі батьки переконані, що без фізичних покарань неможливо досягти дисципліни, особливо коли йдеться про хлопчиків. Однак така впевненість не виправдана, адже є багато нетравматичних способів установалення правил і забезпечення ладу в родині.

.....

3 Baumrind D. Differentiating between Confrontive and Coercive Kinds of Parental Power-Assertive Disciplinary Practices. Human Development. Published online 2012:35–51. doi:10.1159/000337962

4 Smith JD, Dishion TJ, Shaw DS, Wilson MN, Winter CC, Patterson GR. Coercive family process and early-onset conduct problems from age 2 to school entry. Dev Psychopathol. Published online April 2, 2014:917–932. doi:10.1017/S0954579414000169

Сучасні дослідження⁵ у психології підтверджують, що фізичні покарання призводять до низької самооцінки, породжують страхи й агресію, формують емоційну замкненість, жорстокість і навіть погіршують здоров'я дитини. Всесвітня організація охорони здоров'я наполягає на тому, що фізичні покарання справляють негативний вплив на психологічне, психічне і фізичне здоров'я дітей⁶.

Новітнє дослідження (2021), здійснене під керівництвом професорки кафедри психології Гарвардського університету Кеті Маклафлін, засвідчує, що навіть легкі тілесні покарання змінюють реакцію мозку дитини на довколишній світ.

У цьому дослідженні експерти обстежили 147 дітей, яких об'єднали у дві групи. У першу потрапили діти, до яких батьки застосовували легкі тілесні покарання в дошкільному віці, а в другу — яких батьки не били ніколи. Дітям двох груп демонстрували зображення незнайомих обличч з різноманітною мімікою, щоб виявити відмінності в реакціях. За допомогою сучасного функціонального МРТ дослідники спостерігали, як побачене відображається в мозку. Коли діти дивилися на обличчя з виразом гніву, усі вони видавали емоційну реакцію. Проте ті, кого колись били, реагували значно гостріше: мозок сприймав таку міміку як серйозну загрозу. Ба більше, мозок «битих» дітей

.....

⁵ Global prevalence of past-year violence against children: a systematic review and minimum estimates. Hillis S, Mercy J, Amobi A, Kress H. Pediatrics 2016; 137(3): e20154079

⁶ <https://bit.ly/3fRjbK9>

реагував гостро навіть на ту міміку, яку однолітки з протилежної групи вважали безпечною.

Дослідження виявило, що тілесні покарання змінюють реакцію дитини на дійсність. Вона стає налаштованою на очікування агресії й небезпеки навіть там, де їх немає⁷.

ФІЗИЧНІ ПОКАРАННЯ З ВЕЛИКОЮ ЙМОВІРНІСТЮ ПРИЗВОДЯТЬ ДО:

- низької самооцінки, проблем у навчанні й розвитку^{8,9};
- антисоціальної поведінки, агресивності^{10,11,12,13}
(«Трирічні діти, яким давали ляпанців більше ніж

.....

7 Corporal Punishment and Elevated Neural Response to Threat in Children. Jorge Cuartas, David G. Weissman, Margaret A. Sheridan, Liliana Lengua, Katie A. McLaughlin. First published: 09 April 2021 <https://doi.org/10.1111/cdev.13565>

8 Emotional Abuse. American Humane Association. Archived from the original on 22 April 2015. Cohn Jonathan (2011)

9 «The Two Year Window» (Cover story). New Republic. 242 (18): 10–13. Archived from the original on 10 September 2015.

10 Impact of child abuse. Adults Surviving Child Abuse (ASCA). Archived from the original on 24 April 2015. Retrieved 21 April 2015

11 Thornberry TP, Henry KL (2013). «Intergenerational continuity in maltreatment». J Abnorm Child Psychol. 41 (4): 555–569. doi:10.1007/s10802-012-9697-5.

12 Intergenerational continuity of child physical abuse: how good is the evidence?». Lancet. 356 (9232): 814–9. doi:10.1016/S0140-6736(00)02656-8.

13 Thornberry TP, Knight KE, Lovegrove PJ (2012). «Does maltreatment beget maltreatment? A systematic review of the intergenerational literature». Trauma, Violence, & Abuse. 13 (3): 135–52. doi:10.1177/1524838012447697.

двічі на місяць, були на 50 відсотків схильнішими до агресії до досягнення п'яти років»¹⁴);

- ризикової поведінки, яка загрожує життю та здоров'ю¹⁵;
- схильності до залежностей (уживання алкоголю й наркотиків)¹⁶;
- схильності до самоушкодження та самогубства, участі в групах смерті, психічних розладів^{17,18,19,20};
- психологічних травм, відсутності емпатії, труднощів у побудові довірливих стосунків («б'є — значить любить» — про те, коли в дорослому житті

-
- 14 Медіна Дж. Правила розвитку мозку дитини / Джон Медіна; пер. з англ. Тетяни Рибчак. — К.: Наш Формат, 2017. — 320 с.
 - 15 «Emotional abuse: Signs, symptoms and effects». NSPCC. Archived from the original on 26 April 2015.
 - 16 Baumrind D. The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. The Journal of Early Adolescence. Published online February 1991:56–95. doi:10.1177/0272431691111004
 - 17 Martin G, Waite S. Parental bonding and vulnerability to adolescent suicide. Acta Psychiatr Scand. Published online April 1994:246–254. doi:10.1111/j.1600–0447.1994.tb01509.x
 - 18 «Behind Closed Doors: The Impact of Domestic Violence on Children» (PDF). UNICEF. 2006
 - 19 Middlebrooks, J.S.; Audage, N.C. (2008). The Effects of Childhood Stress on Health Across the Lifespan (PDF). Atlanta, Georgia (USA): Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control. Archived from the original (PDF) on 5 February 2016
 - 20 Dolezal T., McCollum D. Callahan M. (2009). Hidden Costs in Health Care: The Economic Impact of Violence and Abuse. Academy on Violence and Abuse

звикла до ролі жертви людина шукає собі в парі звиклого до ролі агресора партнера — так «агресивність передається з покоління в покоління»²¹).

НЕГАТИВНІ НАСЛІДКИ ФІЗИЧНИХ ПОКАРАНЬ

☞ Для здоров'я

Фізичного:

слабкий імунітет

Психічного:

сповільнений розвиток
(інтелект, мова), психічні
розлади, залежності
(алко-, нарко-)

☞ У поведінці

Роль агресора:

антисоціальна поведінка
злочинність

Роль жертви:

невміння захищатися

☞ Для самооцінки

Невпевненість

у собі, страх помилок,
самоушкодження

☞ У стосунках

З батьками, з однолітками,
з партнерами: недовіра,
замкненість, самотність

Окрім того, що фізичні покарання є небезпечними для фізичного й психічного здоров'я дитини, зазвичай вони є також і неефективними у зміні небажаної поведінки. Адже увага дитини зосереджується не на її вчинку, а на поведінці та емоціях самих батьків. У голові крутиться лише те, як нечесно

.....

21 Гоулман Д. Емоційний інтелект / Деніел Гоулман; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. — Х.: Віват, 2018. — 512 с.





та жорстоко з боку матері чи батька їй було завдано болю²².

За таких умов дитина навряд чи спроможна брати із ситуацій повчальні уроки: для дитячого мозку стосунки з батьками пріоритетні, тож вона переживатиме саме про сварку з важливими для неї дорослими, а не про те, як погано вчинила і як краще вчинити натомість у майбутньому.

*Мозок спершу переймається безпекою,
а потім — навчанням²³.*

Якщо дорослі є джерелом небезпеки, навчання не відбувається.

Батьки дають дітям приклад того, як треба ставитися до людей

Те, як батьки ставляться до своєї дитини, закладає спосіб, у який та ставитиметься спершу до однолітків, потім — до коханої людини і, зрештою, — до власних дітей.

.....

²² Досить істерик! Комплексний підхід до гармонійного виховання дитини / пер. з англ. Світлани Січки. — К.: Наш Формат, 2018. — 264 с.

²³ Медіна Дж. Правила розвитку мозку дитини / Джон Медіна; пер. з англ. Тетяни Рибчак. — К.: Наш Формат, 2017. — С. 99.

Якщо дитину принижувати — вона відіграватиметься на «слабших» і продовжуватиме терпіти приниження від «сильніших», не вміючи захищати себе, бо з дитинства засвоює, що «з нею так можна».

Спостереження за дітьми, до яких ставилися жорстоко, свідчать: підлітки в усьому виявляють себе з гіршого боку, є найбільш неспокійними, неуважними, апатичними і, по черзі, то агресивними, то замкненими²⁴.

**Те, як ми ставимось до дитини — показує їй, як ставитися до інших людей.
І що з нею так — можна.**

АГРЕСІЯ ПОРОДЖУЄ АГРЕСІЮ. АЛЕ НІКОЛИ НЕ ПІЗНО СПИНИТИСЯ

Людський мозок — пластичний і здатний змінювати усталені способи поведінки в будь-якому віці за допомогою навчання та практики. Подолати звичку бити дітей, а також навчитися розмовляти з дитиною так, щоб вона чула, — можна. У наступних розділах ми запропонуємо альтернативні способи спілкування з дітьми, налагодження емоційного зв'язку та порозуміння з ними.

.....

²⁴ Гоулман Д. Емоційний інтелект / Деніел Гоулман; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. — Х.: Віват, 2018. — С. 338.

*Наша мета — розвиток, а не досконалість.
Ми можемо пробачити собі моменти люті,
спалахи гніву, бо розуміємо, що хоча й не мусимо
так поводитися, але ми — просто живі люди.
Прогрес потребує часу²⁵.*

У пошуках наслідків...

- Хлопчику, не можна бити маленьких!
- Як «не можна»? Батьки ж мене б'ють!



.....

25 Курсінка М.Ш. Виховання надзвичайної дитини. Порадник для батьків надто активних, емоційних, вразливих, чутливих і наполегливих дітей / Мері Шіді Курсінка; пер. з англ. Ольги Синиці. — К.: Наш Формат, 2016. — С. 11–12.

Закон України забороняє бити й принижувати дитину

Фізичне насильство: ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання, незаконне позбавлення волі, завдання побоїв, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості.

Психологічне насильство: словесні образи, погрози, у тому числі щодо третіх осіб, приниження, переслідування, залякування.

Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від 07.12.2017 р.

У сучасному цивілізованому світі є інші гуманні методи виховання й порозуміння. **Можна встановлювати дитині межі без агресії.**

Міф про виховання: «Дитина слухається, якщо її достатньо карати»

Це не так. Бажання дитини слухатися й слідувати авторитету батьків визначається не примусом і наказом, не покаранням і нагородами, а довірою та силою прив'язаності.

*Що надійніше зв'язок із батьками,
що більше вони для дитини «свої»,
то природніше для неї їх слухатися²⁶.*

²⁶ Петрановська Л. Таємна опора: емоційний зв'язок у житті дитини / Людмила Петрановська; пер. з рос. О. Рибки. — Х.: Віват, 2018. — С. 72.

«Слухняна» дитина

Як цього досягти?

ДРЕСИРУВАННЯ

Покарання

«Що більше, то слухняніше»

Агресія

Прийняття

Нотації

Нагороди

«Поганий і хороший
поліцейський»



Дитина все одно **звикає**
до покарань і перестає
слухатися. **Не** відчувається
в **безпеці**.

Дитина **обманює**,
щоб уникнути покарань.

Ставиться до батьків
як до «**гаманця**».

Боїться, а **не поважає**.

Протест проти батьків.

СПІЛКУВАННЯ

Прив'язаність

Захист

Турбота

Емоційний зв'язок

Прийняття

Підтримка

Втіха

Навчання

Діалог, здорові межі

Демонстрація наслідків дій



Дитина сприймає батьків
як «**своїх**», бо вони на її боці.

Відчуває **безпеку**
та прихильність «своїх»
дорослих, а тому спокійно
розвивається, вчиться.

Слідує за «своїми» батьками,
тобто «**слухається**».



Саме в умовах, коли батьки є джерелом безпеки, формується тісний емоційний зв'язок з дитиною. Агресія та приниження залякують дитину, створюють відчуття небезпеки й руйнують емоційний зв'язок.

ДИРЕКТИВНИЙ ТИП

ЩО ХАРАКТЕРНО

- Високі вимоги
- Суворі дисципліна
- Очікування цілковитої слухняності
- Нечуйність
- Емоційна закритість

ЯКИЙ РЕЗУЛЬТАТ

- Низька самооцінка
- Слабкі соціальні навички
- Психологічні проблеми
- Схильність до шкідливих звичок
- Антисоціальний настрій

1.2. Уседозволеність і відсутність меж

Батьки, які зростали в суворій дисципліні й потребі яких ігнорували, дуже прагнуть зробити все по-іншому для власних дітей, подарувавши те, чого не отримали самі. Такі дорослі ставлять потреби дитини на перше місце, жертвують власним часом та інтересами, більше дозволяють і балують. Усе це вони роблять з найкращих міркувань, але непомітно можуть дійти до крайнощів — уседозволеності.

Такий метод виховання проявляється, коли батьки не вміють відмовляти дитині в її бажаннях, не встановлюють правил, захищають від будь-яких проблем і не витримують дитячих істерик. Буває, що дорослим простіше поступитися дитині, дати все, чого та зажадала, аніж витримати розпач, крики й істику.

Установлювати межі — це справді непросто, особливо коли хочеться бути найкращими батьками і зайвий раз не засмучувати власну дитину. Але якщо не встановлювати дитині правил, огортаючи любов'ю, то їх рано чи пізно почне вибудовувати світ, але не завжди в добрій і безпечній формі.

Установлення обмежень не робить вас гіршими батьками, навіть якщо дитина в розпачі кричить: «Ви погані!» Навпаки, ваші межі й емоційна підтримка допомагають їй психологічно дорослішати.

Особливо це стосується сучасного світу, перенасиченого різноманіттям яскравих іграшок, солодощів

і розваг. Дитина губиться у спокусах, її емоційна сфера перезбуджується, їй вкрай потрібна допомога дорослого, щоб зупинитися і разом зробити зважений вибір. Тому ми встановлюємо кордони, вчимо дитину не купувати все одразу, планувати, чекати й домовлятися.

Проблема виникає, коли батьки розпещують дітей, купуючи їм дедалі більше речей, захищаючи від необхідності вирішувати проблеми, від розчарувань, замість щедро давати справді необхідне та значуще — любов, емоційну близькість, увагу, час²⁷.

Результатом занадто ліберального виховання та вседозволеності може бути²⁸:

- відсутність витримки й самоконтролю;
- невміння зупинятися, відкладати бажання на потім, відмовляти небезпечним спокусам;

.....

²⁷ Сігел Д., Брайсон Т. Досить істерик! Комплексний підхід до гармонійного виховання дитини / Деніел Сігел, Тіна Брайсон; пер. з англ. Світлани Січки. — К.: Наш Формат, 2018. — С. 107.

²⁸ Baumrind D. The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. The Journal of Early Adolescence. Published online February 1991:56–95. doi:10.1177/0272431691111004





- психологічна нестабільність, істерики, емоційні вибухи;
- низький рівень емпатії (співчуття) до інших, нечутливість до кордонів інших людей;
- егоїзм та егоцентризм, винесення власних бажань вище за бажання інших, зверхність;
- схильність до ігрових і харчових залежностей, шкідливих звичок²⁹.

Уседозволеність

Що характерно

Який результат

- | | |
|---|----------------------------|
| ● Чуйність і м'якість | ● Егоцентричність |
| ● Поблажливість, низькі вимоги | ● Низькі соціальні навички |
| ● Невелика кількість або відсутність правил | ● Імпульсивність |
| ● Потурання й гіперопіка | ● Розпещеність |
| ● Невміння витримувати дитячі сльози | ● Інфантильність |
| | ● Слабка сила волі |

29 Wolfradt U, Hempel S, Miles JNV. Perceived parenting styles, depersonalisation, anxiety and coping behaviour in adolescents. Personality and Individual Differences. Published online February 2003;521–532. doi:10.1016/s0191-8869(02)00092-2

| ЩО ТАКЕ ВСЕДОЗВОЛЕНІСТЬ?

- Дитина вважає, що завжди має право отримувати бажане негайно і легко.
- Батьки захищають дитину від усіх проблем і розчарувань.

| НАТОМІСТЬ ВАРТО

- Давати дитині справді необхідне: любов, увагу, підтримку. Можна розпестити кількістю речей, а не любові.
- Бути поруч і підтримати в моменти розчарування, щоб надалі дитина вміла впоратися самотійно.
- Неможливо вберегти дитину від усіх проблем та заборон — у цьому світі вона все одно з ними стикнеться. Важливо навчити давати собі раду з проблемами та розчаруванням. Досвід, помилки та підтримка — найкращі вчителі.

Батьківські межі допомагають дитині **адаптуватися** і приймати обмеження світу.

Правила й дисципліна вчать дитину **поважати час та роботу інших**, а згодом — цінувати і свою працю.

Батьківські обмеження дають дитині розуміння, що всі ми живі люди, неідеальні, із вичерпним ресурсом, це сприяє тому, що **дитина дедалі більше здатна покладатися на себе й турбуватися про інших**.

Справжня впевненість у собі з'являється не від отримання бажаного, а від власних досягнень.

Коли діти отримують бажане постійно, вони не можуть засвоїти життєвих уроків:

- здійснення задуманого іноді віддалене в часі;
- щоб щось отримати, слід докласти зусиль або зачекати;
- варто вчитися переживати розчарування й рухатися далі.

1.3. Відсторонення та ігнорування

Є ще один тип виховання, що проявляється у відстороненні. Батьки дають дітям багато свободи, спонукають їх самостійно вирішувати власні проблеми, дозволяють вчитися на помилках та емоційно не включаються на сльози й істерики. Давати свободу вибору дитині та показувати їй наслідки власних дій дуже важливо, але й тут також не слід доводити до крайнощів.

Чи може дворічна дитина самостійно вирішити конфлікт на майданчику? Залишатися сама вдома? Вміти себе заспокоїти? Чи обрати що їсти? Між супом і цукеркою дитина, звичайно ж, обере друге. Силоміць примусити з'їсти суп або дозволити наїстися вдосталь цукерок — два типи крайнощів. Давати дитині багато свободи — це перекладати на неї батьківську відповідальність, що може бути небезпечним для її життя та здоров'я.

У деяких випадках батьки відсторонюються від дитячих проблем тому, що **не мають емоційного ресурсу**: хворіють, багато працюють або страждають від депресії. У такому разі варто знайти дорослого, який зможе допомагати з дитиною.

Якщо батькам важко зі своїми дітьми, то їхнє завдання — пошук підтримки. Дитина не може брати на себе відповідальності за вирішення складних ситуацій у сім'ї³⁰.

30 Арнц А., Якоб Г. Схема-терапія: модель роботи з частками / Арнод Арнц, Гітта Якоб. — Львів: Свічадо, 2014. — С. 157.

Інколи батьки соромляться того, що не справляються з дитиною, або вважають, ніби вона і так отримує достатню увагу. Обидва переконання хибні. Ростити дитину непросто, час від часу всім батькам потрібна допомога, а дитині — увага, турбота й емоційний зв'язок. У сучасному світі небезпека полягає ще й у тому, що діти перемикаються на гаджети і без турботливого контакту з дорослим починають шукати уваги та любові у віртуальному просторі. Це може бути небезпечно.

Третя причина батьківського відсторонення — це спосіб покарати дитину за неслухняність, на кшталт «Іди подумай над своєю поведінкою!», «Я не хочу з тобою розмовляти!», «Геть з-перед очей!», «Будеш так робити — я піду!» тощо.

Багатьом дорослим такі слова знайомі з дитинства, і часто вони автоматично вилітають уже щодо власних дітей. Виховання «кутком» і фразою «Іди подумай!» було звичайною практикою попередніх поколінь, тож зрозуміло, що позбутися звички говорити так зі своїми дітьми важко.

ЧОМУ НЕ ВАРТО ТАК ГОВОРИТИ ДІТЯМ?

Прийняття й емоційний контакт є базовими потребами, які дають дитині відчуття безпеки. Відштовхування, ізоляція, відсторонення викликають у неї почуття страху, невпевненості в собі та відчуття себе «поганою / поганим». Усе це руйнує самооцінку та не вчить дитину вирішувати конфлікти за допомогою спілкування: пояснень і домовленостей.

Сучасні нейродослідження підтверджують, що за емоційного відштовхування людина відчуває біль: у її мозку активуються ті самі ділянки, що й за фізичного болю. І щоб захистити себе від страждань, психіка утворює емоційні блоки, «стіни», які в подальшому житті заважатимуть людині будувати близькі довірливі стосунки³¹.

Виховання шляхом відсторонення призводить до:

- відсутності навичок витримувати конфлікт і вирішувати його в комунікації;
- емоційних вибухів та відсутності емоційного контролю;
- тривожності й страху бути покинутим;
- проблем у міжособистісних стосунках;
- депресії, замкненості, соціальної відстороненості.

ВІДСТОРОНЕННЯ

ЩО ХАРАКТЕРНО

- Нечуйність і холодність
- Мало правил
- Мало спілкування та пояснень
- Емоційна закритість
- Відсутність турботи

РЕЗУЛЬТАТ ВИХОВАННЯ

- Схильність до правопорушень
- Схильність до залежностей
- Низька самооцінка
- Тенденція до саморуйнування
- Депресія

.....

³¹ Naomi I. Eisenberger, Matthew D. Lieberman, Kipling D. Williams. Does Rejection Hurt? <https://bit.ly/2X7pXF3>

Покарання ізоляцією дає дитині урок: «Будеш помилятися — станеш самотня»

Психотерапевти Деніел Сігел та Тіна Брайсон у книжці «Досить істерик!» зазначають: «Ізоляція не наближує до мети, щоб дитина заспокоїлася і подумала над своєю поведінкою. Може, вас це здивує, але головне, над чим задумуються діти, коли стоять у кутку, — як несправедливо так із ними чинити»³².

Діти відчують образу та відчай, адже їх не розуміють. У цей момент вони впевнені, що батьки їх не люблять.

Так, стосунки з батьками для дитини — дуже важливі, і вона пообіцяє будь-що, визнає будь-яку провину, аби лише її не покинули (адже мільйони років еволюції підказують мозку: виживеш лише в тому разі, якщо будеш поряд зі своїм дорослим, тримайся за нього будь-якою ціною). Проте найімовірніше, що небажана поведінка незабаром буде повторена, адже дитина засвоює уроки в діалозі з батьками, а не наодинці з собою.

Покарання ізоляцією чи показним мовчанням (яке в деяких сім'ях триває по кілька днів) може бути болісним досвідом для дитини: бути непоміченою, відчувати себе «порожнім місцем».

.....

³² Сігел Д., Брайсон Т. Досить істерик! Комплексний підхід до гармонійного виховання дитини / Деніел Сігел, Тіна Брайсон; пер. з англ. Світлани Січки. — К.: Наш Формат, 2018. — С. 43.

| ПОКАРАННЯ ІЗОЛЯЦІЄЮ

Марш в куток! Подумаєш над своєю поведінкою!

| ОЧІКУВАННЯ

Я вчинила погано... Треба було слухатись маму. Шкода, що мама розізлилась — мабуть, вона дуже втомлена.

| РЕАЛЬНІСТЬ

Несправедливо! Я не заслужила такого за ту дрібницю! Наступного разу зроблю щось на зло! Чому стільки злості до мене?! Мабуть, я погана, тому мама мене не любить.

Ммм... шпалери... Цікаво, вони міцно тримаються?

Ізоляція неефективна! Що засвоює дитина? — «Коли ти будеш помилятися, ти будеш самотня!»

Думати про свою поведінку можна — але не в самотності на тлі негативних емоцій, а в спокійній атмосфері разом з дорослим, який поряд, щоб підтримати.

Просто бути поруч. Разом думається легше. Уроки засвоюються краще, коли мозок не відчуває загрози.

Що сказати дитині замість
**«Йди у свою кімнату
заспокойся, потім поговоримо!»**

Бачу, що ти засмучений.
Розкажи, що сталося.

Чую, що ти дуже хочеш,
але, на жаль, не можна.

Давай пожалію!

Давай шукати інші
варіанти.

Ти можеш мені про все
розказати.

Так, це сумно...

Ти невдоволений, я тебе
розумію.

Ти розізлився,
бо не отримав, що хотів.
Це так прикро.

Мені шкода, що так
трапилося.

Мені шкода,
але зараз «ні».



Що сказати дитині замість

«Не хочу тебе чути! Піди подумай над своєю поведінкою!»

Я хочу тебе зрозуміти!

Поясни, будь ласка, що сталося?

Розкажи, що тебе засмутило?

Що тебе розсердило?

Ти зробив / зробила боляче іншій людині.

Мені сумно про це чути.

Подумаймо про наслідки.

Ти можеш виправити ситуацію?

Як можна вчинити інакше?

Що ти хочеш змінити?

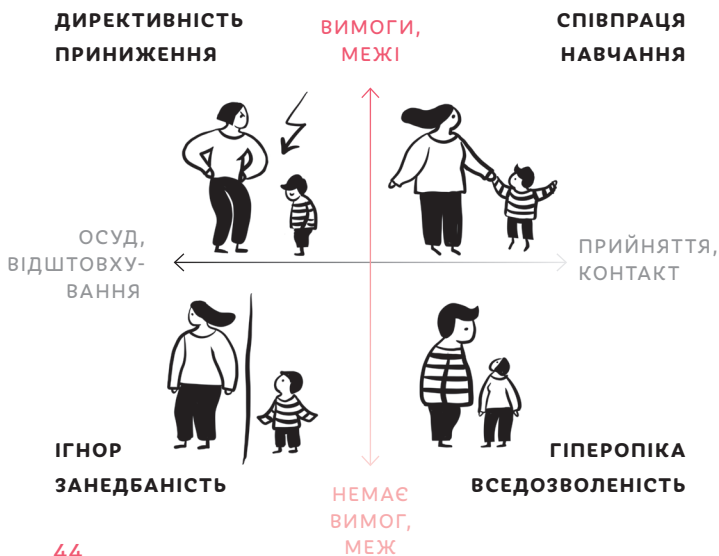


1.4. Турбота і співпраця

Отже, директивне виховання передбачає вимоги й дисципліну, але не дає достатньо тепла і турботи. У вседозволеності, навпаки, є м'якість і прийняття, але відсутні правила й порядок. Відштовхування та батьківське відсторонення породжують самотність і почуття провини. Жоден із цих типів виховання не робить дитину гармонійною та щасливою.

Важливо, щоб батьки підтримували здорову дисципліну й правила і разом зберігали емоційний контакт з дитиною, проявляючи до неї співчуття й турботу. Це закладає міцний фундамент для здорової самооцінки та емоційної стійкості.

СТИЛІ ВИХОВАННЯ



Виховання, що ґрунтується на повазі та співпраці, учить дитину турбуватися про себе й інших, бути самостійною, відповідальною та впевненою в собі.

Співмірні до віку дитини вимоги, зважені очікування, зрозумілі та послідовні правила допомагають їй почуватися впевнено та безпечно, проявляти силу волі й витримку. А підтримка дорослих посилює віру в себе та формує емоційну стійкість у моменти невдач і помилок^{33, 34, 35, 36}.

Як поєднати дисципліну і турботу? Установлювати межі й підтримувати дитину? Говорити «ні» та співчувати? Про це детально поговоримо в наступних розділах.

Коли батьки встановлюють дитині межі та водночас зважають на її почуття, вона вчиться стосунків, у яких є турбота, повага та співпраця.

-
- 33 Changing self-esteem in children and adolescents: A roadmap for future interventions. Netherlands Journal of Psychology, 62, 26–33. Published as: Bos, A. E. R., Muris, P., Mulken, S., & Schaalma, H. P. (2006): <https://bit.ly/3gdBrqS>
 - 34 Robins R.W., Trzesniewski K.H., Tracy J. L., Gosling S. D., & Potter J. (2002). Global self-esteem across the life span. Psychology and Aging, 17, 423–434.
 - 35 Muris, P., Meesters, C., & Fijen, P. (2003). The self-perception profile for children: Further evidence for its factor structure, reliability, and validity. Personality and Individual Differences, 35, 1791–1802.
 - 36 Kernis, M.H., & Goldman, B.M. (2003). Stability and variability in self-concept and self-esteem. In M.R. Leary and J.P. Tangney, Handbook of self and identity (pp. 106–127). New York: The Guilford Press.

СПІВПРАЦЯ

ЩО ХАРАКТЕРНО

- Чуйність і тепло
- Повага та прийняття емоцій
- Зрозумілі правила
- Зважені вимоги
- Підтримка

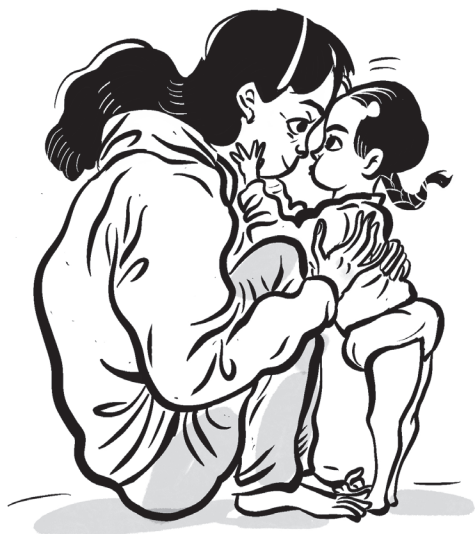
РЕЗУЛЬТАТ ВИХОВАННЯ

- Сильні соціальні навички
- Висока стійка самооцінка
- Емоційна стабільність
- Сила волі, витримка
- Позитивне мислення

Емоційний зв'язок — не забаганка, а потреба дитини.

Залякування, ізоляція, ігнорування породжують страх, який руйнує емоційний зв'язок і відчуття безпеки в дитини.

Установлюйте межі, зберігайте спокій та емоційний зв'язок!

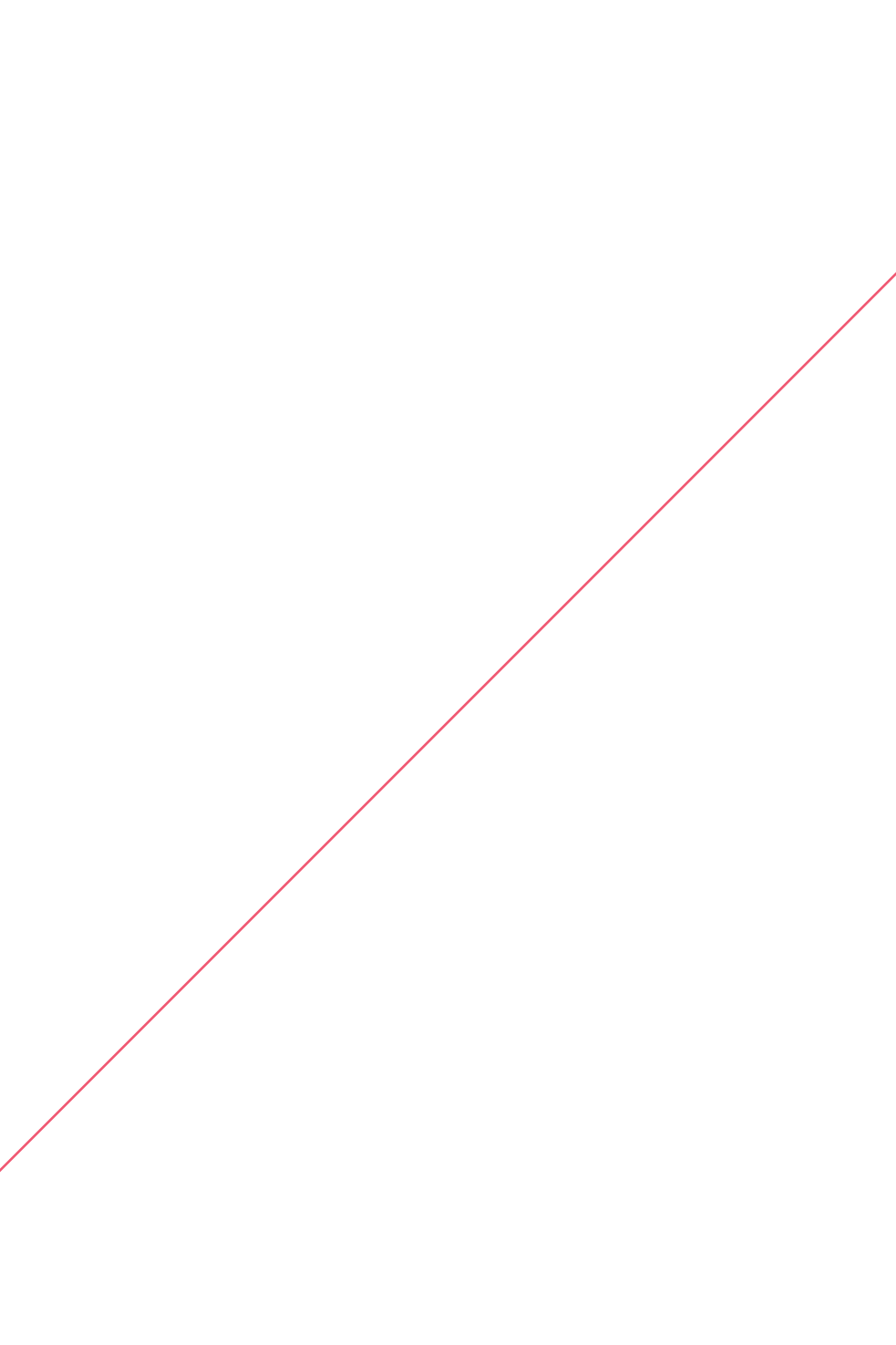


- ➔ Емоційний зв'язок — це не забаганка, а потреба дитини.
- ➔ Залякування, агресія, ізоляція, ігнор породжують страх, який руйнує емоційний зв'язок та відчуття безпеки в дитини.
- ➔ Мозок дитини найкраще розвивається в безпеці.
- ➔ Тому встановлюйте межі, зберігайте спокій та емоційний зв'язок.

2.

**Як налагодити
емоційний зв'язок
з дитиною?**





2.1. Як працює дитячий мозок?

Знати, як функціонує дитячий мозок, потрібно, щоб краще розуміти свою дитину: її емоції та поведінку.

Але спершу розберімося, як розвивався мозок людини розумної.

Він формувався впродовж сотень мільйонів років: поступово прості давніші його частини еволюціонували у складніші й розвиненіші.

З найпримітивнішої частини — «рептильного мозку», що відповідає за базові життєві функції, — розвинулись емоційні центри (лімбічна система), які, своєю чергою, стали основою для формування мисленнєвої частини мозку — неокортексу³⁷.

.....
³⁷ Гоулман Д. Емоційний інтелект / Деніел Гоулман; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. — Х.: Віват, 2018. — 512 с.

«Рептильний мозок» з'явився в риб майже 500 мільйонів років тому. Він продовжував розвиватися в земноводних і досяг найвищої стадії у плазунів приблизно 250 мільйонів років тому. Вперше лімбічна система з'явилась у дрібних ссавців приблизно 150 мільйонів років тому.

А неокортекс — наша «мисленнєва», раціональна частина, яка відповідає за конструктив, планування, діалог, мораль тощо, — почав формуватися значно пізніше, приблизно 2,5 мільйона років тому³⁸.

Мозок *homo sapiens*, який людина має зараз, — відносно молодий, він набув такого вигляду близько 70 тисяч років тому³⁹.

Людський мозок — надзвичайно складна структура. Для її спрощеного розуміння видатний американський учений Пол Маклін умовно розділив його будову на три складники⁴⁰.

«Рептильний мозок» («мозок ящірки») — найдавніша частина, що відповідає за біологічне виживання та фізіологічне функціонування.

Лімбічна система — огортає рептильний мозок. Керує емоціями та вегетативною нервовою системою.

.....

38 Харарі Ювал Ной / Людина розумна. Історія людства від минулого до майбутнього. — Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016.

39 Н.Уэйд. Неудобное наследство: Гены, расы и история человечества. — Альпина Паблишер, 2018.

40 MacLean, Paul D. (1990). The triune brain in evolution: role in paleocerebral functions. New York: Plenum Press.

Неокортекс — вищий центр, або префронтальна кора головного мозку, відповідальний за мислення, планування, раціональність та інтеграцію всіх імпульсів мозку⁴¹.

Найпершу реакцію на навколишню дійсність дає «рептильний мозок», забезпечуючи людині найголовніше — виживання. Будь-яка ситуація, що сприймається як загроза, вмить активує «ящірку» та базові інстинкти самозбереження: «Бий, біжи, завмири!» Водночас вмикається тривога в лімбічній системі: виділяється адреналін, прискорюється серцебиття. А вищий центр, неокортекс, миттєво аналізує ситуацію, щоб тверезо оцінити її та прийняти найкраще рішення.

Коли ми говоримо про дитину, варто знати, що дитячий мозок «імпульсивний». Він розвивається дуже поступово. У перші роки життя дитиною керують переважно інстинкти й емоції, а верхні, «раціональні», ділянки мозку дозрівають ближче до 7 років.

Так само як і в процесі еволюції мозку *homo sapiens*, мозок дитини формується поетапно: від нижчих центрів до вищих.

Від 15 місяців до 4,5 року активно розвивається лімбічна система, що відповідає за емоційну та мовну сфери. З 4 до 7 років — дозріває права півкуля мозку, що забезпечує обробку цілісної картини на основі образів, руху, емоцій, інтегрованого мислення.

.....
⁴¹ Triune Brain Concept: A Comparative Evolutionary Perspective / <https://www.sciencedirect.com/topics/neuroscience/triune-brain>

Із 7 до 9 років розвивається ліва півкуля, яка керує логікою, читанням, письмом, навчанням. У 8 років частково дозрівають лобні ділянки мозку, що забезпечують контроль соціальної поведінки й емоційну стриманість. У 9–12 років розвивається мозолисте тіло, яке відповідає за комплексну обробку інформації всім мозком, інтеграцію процесів.

І на цьому процес не завершується, префронтальна кора продовжує дозрівати аж до 25 років^{42,43}.

Усе це означає, що до 25 років батьки мають справу саме з «дитячим» мозком, який невпинно формується, тому очікувати від нього зваженості та конструктивності не варто. Однак ми можемо допомогти дитині дати раду емоціям, заспокоюючи її «ящірку»^{44,45,46,47}.

.....

42 Hannaford, Carla (2005) [1995]. «7 and 13». *Smart Moves*. Great River Books

43 The Science of Early Childhood Development
<https://bit.ly/3iWUApo>

44 Kazlev M. Alan. *The Triune Brain*. — [Електронний ресурс]
<https://www.kheper.net/topics/intelligence/maclean>

45 Cesario, Joseph; Johnson, David J.; Eisthen, Heather L. (8 May 2020). «Your Brain Is Not an Onion With a Tiny Reptile Inside»
<https://bit.ly/3CUqgnc>

46 Kiverstein, Julian; Miller, Mark (6 May 2015). «The embodied brain: towards a radical embodied cognitive neuroscience». — [Електронний ресурс] <https://bit.ly/3k6Y8Vr>

47 Panksepp, J. (2003). Foreword to Cory, G. and Gardner, R. (2002) *The Evolutionary Neuroethology of Paul MacLean: Convergences and Frontiers*

Мислення, контроль, мораль,
емпатія, аналіз,
діалог



Коли в дитини вирують емоції — мислення не працює, тому нотації від дорослих у цей момент не ефективні, а тільки більше розбурхують найдавнішу частину мозку — «ящірку», що будь-який напад чи домінацію сприймає як загрозу.

Спершу дитину слід заспокоїти, а вже потім, коли у врівноваженому стані ввімкнеться «мисленнєва» частина мозку, — говорити, учити й брати уроки на майбутнє⁴⁸.

Як заспокоїти «ящірку»?

Передусім має значення невербальна комунікація. Тут не так важливо, **ЩО** говорить дорослий, а **ЯК** він це робить, яким тоном, у якій позі. Дорослий має продемонструвати, що він не нападає, а прагне підтримати, допомогти вирішити ситуацію. Для цього батькам варто зберігати спокій.

- ✓ «Мозок ящірки» спокійний, коли відчуває **безпеку**. Саме тому агресія, залякування, ізоляція й ігнор не працюють.
- ✓ Зрозумійте, **чому** дитина насправді засмучена (наприклад, причиною можуть бути втома, голод, нудьга, нестача уваги тощо).

.....

⁴⁸ Kerstin Uvnas Moberg, *The Oxytocin Factor: Tapping the Hormone of Calm, Love, and Healing* (Cambridge, MA: Da Capo Press, 2003).



- ✓ Лишайтеся **в контакт**і з дитиною. Будьте **поруч** фізично, але спокійно наполягайте на своєму «ні»: «Мені шкода, але цього справді не можна робити, тому що...»
- ✓ Опустіться до **рівня очей** дитини.
- ✓ Злегка торкніться **плеча** дитини чи візьміть її **долоньку**.
- ✓ **Обійміть**.
- ✓ Знайдіть **свій варіант** відповідно до віку й характеру дитини, ситуації та власного ресурсу.

Демонструючи повагу в ставленні до дитини, виховуючи її з емпатією, залишаючи місце для взаємної та обдуманної дискусії, ви анонсуєте «відсутність загрози», внаслідок чого «рептильний мозок» зменшує свою реактивність⁴⁹.

Спочатку — зв'язок і спокій, потім — уроки. У зворотному напрямку — ні, не працює. Ураган дитячих емоцій не здатен чути повчання дорослого. Наляканий самотністю мозок — так само.

Коли діти засмучені, вони найбільше потребують нашої підтримки. Погана поведінка — це результат неспроможності дитини впоратися зі своїми емоціями та сигнал про допомогу.

49 Сігел Д., Брайсон Т. Досить істерик! Комплексний підхід до гармонійного виховання дитини / Деніел Сігел, Тіна Брайсон; пер. з англ. Світлани Січки. — К.: Наш Формат, 2018. — С. 66.

Один із найпростіших способів установити зв'язок з дітьми — звичайний дотик. Можна присісти поряд, узяти дитину за руку, подивитися в очі та визнати її непрості почуття.

Коли ми встановлюємо емоційний контакт з дитиною, яка не в змозі прийняти зміни, ми допомагаємо її мозку інтегруватися, щоб він послабив своє критичне ставлення до ситуації та став гнучкішим. Так ми допомагаємо дитині адаптуватися.

З погляду науки це має такий вигляд: установлення емоційного зв'язку зміцнює волокна, які поєднують лімбічну систему й неокортекс, щоб верхні відділи могли краще контролювати інстинкти та емоції. Інтеграція в стосунках (співчуття, повага, бажання зрозуміти) веде до інтеграції мозку дитини⁵⁰.

Як заспокоїти дитину в істериці?

Коли ви помічаєте, що дитина починає вередувати, зупиніться й запитайте себе: «Може, вона стомлена, голодна, самотня чи пригнічена?»

Істерика — це перезбудження нервової системи, відсутність у дитини контролю над своєю поведінкою. Деякі діти верещать, падають на підлогу, б'ються в істериці. У цей момент дитина не знущається,

50 Досить істерик! Комплексний підхід до гармонійного виховання дитини / пер. з англ. Світлани Січки. — К.: Наш Формат, 2018. — 264 с.

вона фізіологічно не може дати ради своїм емоціям. Їй потрібна допомога.

Істерики — це невід’ємний етап розвитку будь-якої дитини. Усі діти проходять через це, коли стикаються з обмеженнями. Їхній мозок ще розвивається, він ще недостатньо врівноважений, процеси збудження в нервовій системі перевищують процеси гальмування. Періодичні істерики у 2–5 років — це норма. Погане самопочуття, коли дитина втомлена чи зголодніла, впливає на її реакцію та посилює істерику.

Якщо батьки раз за разом поступаються дитині в істеричі (наприклад, купують те, що вона хоче, аби не кричала), фізіологічна істерика закріплюється в мозку дитини як спосіб досягнення свого і з часом стає демонстративною істерикою. Тому завдання батьків у цей непростий момент допомогти дитині заспокоїтися, задовольнивши її потребу в турботливих межах, де вона може відчувати безпеку й поступово стишитися. Батькам не потрібно визначати, маніпулює дитина чи ні. Під час будь-якої істерики варто встановлювати межі та проявляти співчуття.

Що можна зробити, щоб допомогти дитині вгамувати істерику?

Насамперед варто заспокоїти себе, пригадавши: дитина не знущається «з мене», не прикидається, — **вона страждає та потребує допомоги**. Якщо істерика викликає у вас страх або розгубленість, підтримайте себе: «Я в безпеці, мені нічого не загрожує, у цій ситуації я дорослий, а дитина потребує моєї підтримки». Такими словами ви заспокоюєте власну

«ящірку» та повертаєте владу у свої руки. Так з автоматичної позиції захисту мозок дорослого перемикається в позицію турботи.

Якщо дитяча істерика відбулася в громадському місці, коли малюк кричить на майданчику чи падає на підлогу магазину, це може викликати у батьків сильний сором за дитину. Підтримайте себе в цій ситуації та заспокойте свою «ящірку»: **«Усе нормально, істерики — не соромно, це невід’ємний етап розвитку дитини. Усі діти проходять через це, коли стикаються з обмеженнями».**

- Дайте дитині хвилику, щоб виплеснути обурення. Хай полежить на підлозі чи потупотить, головне, щоб це було безпечно — не на дорозі.
- Будьте просто поруч і озвучуйте її емоції зі співчуттям: «Ти дуже засмучена, так, я знаю, як тобі неприємно!», «Я бачу, що ти злишся і тобі важко опанувати себе, я тобі допоможу» або «Мені шкода, ходи обійму!»
- Відкрийте обійми та запросіть дитину до себе. Не обіймайте силою, лише дайте зрозуміти, що ви відкриті. Якщо дитина не хоче йти на контакт, почекайте і ще раз озвучте її емоції. Дайте їй трошки часу та простору. Усі діти різні. Хтось перемикається з істерики на контакт швидко, комусь треба час — у такому разі ви можете продовжувати робити щось своє поряд і залучати до цього дитину: «Я вибираю йогурти, читаю, які є смаки. О, є навіть із чорницею. Які тобі подобаються?» Це спосіб перемкнути увагу дитини на щось

цікаве. Але не варто зловживати «відволіканнями», дитина має передусім відчувати, що ми її розуміємо, залишаємося поруч та не ігноруємо її бажань та емоцій. Тому спочатку варто проявити емпатію й озвучити емоції дитини, а лише потім, коли вона трохи заспокоїться, можна перемкнути її увагу або залучити до своїх справ.

- Якщо дитина починає битися, не можна бити у відповідь або тікати, ображаючись. Ви не рівні в силах. Ви — дорослий, а вона — дитина. Її агресія — це відчай. Зупиніть її удари, м'яко візьміть кулачок у свої долоні та ще раз озвучте її емоції, поспівчуйте. Скажіть: «Бити не можна, скажи мені словами, який ти засмучений!»

Істерики, сльози, агресія — це невід'ємні емоції в розвитку дитини. Її мозок, витримка та сила волі формуються крок за кроком. У цьому допомагають дорослі — усвідомлювати та поступово проявляти власні емоції в безпечний спосіб. Це називають розвитком емоційного інтелекту.

2.2. Розвиваємо емоційний інтелект дитини

Помічати свої емоції, знати й визнавати їх, називати, усвідомлювати їх причину — означає виявляти увагу до себе і краще розуміти інших людей. Цього варто вчитися з дитинства. А можна й разом з дітьми.

Емоції виконують багато важливих функцій у житті людини, найголовніші з яких — сигнальна, комунікативна та адаптивна. **Розуміючи власні почуття, людина краще усвідомлює свої потреби, легше налагоджує комунікацію та швидше адаптується до змін.** Усе це називають емоційним інтелектом.

Не буває поганих чи непотрібних емоцій. Усі почуття, які переживає людина, мають значення. Вони сигналізують про її стан та актуальні потреби. Позитивні емоції виникають, коли наші потреби задовольняються. Ми радіємо, якщо ситі, коли нам цікаво, коли поряд близька людина. Негативні почуття сигналізують, що якісь важливі для нас потреби не задоволені. Ми сумуємо, коли поряд немає рідної людини, ображаємося, коли нас не цінують, сердимось, якщо щось пішло не так. Негативними вони називаються не тому, що погані, а тому, що їх неприємно переживати. Так задумала природа, — якби людина не відчувала емоційного дискомфорту, в неї не виникало б мотивації щось робити для свого блага. Негативні емоції спонукають нас до змін, а позитивні — винагороджують.

За своєю суттю всі емоції є імпульсами до дії, миттєвим планом дій, який заклала в нас еволюція, щоб ми змогли впоратись із життєвими труднощами⁵¹.

Емоції є основою для спілкування та емпатії.

Емпатія (англ. *empathy* — «співпереживання») — розуміння почуттів, психічних станів іншої особи у формі співпереживання⁵².

Без такого багатства чуттєвої сфери ми просто не були б людьми. Емоції нас збагачують, допомагають розуміти одне одного, відчувати близькість і формувати прив'язаність.

Базові емоції людини (класифікація за Арістотелем)



Радість



Гнів



Здивування



Страх



Сум



Огида

⁵¹ Гоулман Д. Емоційний інтелект / Деніел Гоулман; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. — Х.: Віват, 2018. — С. 38.

⁵² Емпатія // Літературознавча енциклопедія: у 2 т. / авт.-уклад. Ю.І. Ковалів. — К.: ВЦ «Академія», 2007. — Т. 1: А — Л. — С. 331.

Як розвивається емоційний інтелект у дитини?

Від самого народження дитина має почуття й емоційні переживання, реагує на все, що відбувається навколо неї, але поки що не розуміє та не усвідомлює своїх емоцій.

Якщо батько чи мати не виявляє емпатії щодо певних емоцій дитини, — наприклад, радості, сліз або потреби тепла та обіймів, — то дитина починає уникати будь-яких виявів цих емоцій. Цілком імовірно, що з часом цілий діапазон почуттів може стертися з емоційного набору, який відповідає за близькі стосунки⁵³.

Розуміння дитиною власних емоцій починається з того, що батьки дають назву всьому, що вона відчуває. Проговорювання кожного почуття розвиває її емоційний словник. Дитина поступово пов'язує певне переживання з назвою емоції: «Ти злякався, тобі страшно!» Згодом, коли почне розмовляти, вона зможе називати власні емоції сама. Це позитивно впливатиме на комунікацію та ваше взаєморозуміння.

Також дитині важливо навчитися називати власні відчуття для формування самоконтролю. Емоції народжуються в нашій давній (з еволюційного погляду) частині мозку, де вони часто не контрольовані.

.....

⁵³ Гоулман Д. Емоційний інтелект / Деніел Гоулман; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. — Х.: Віват, 2018. — С. 188.

Але коли ми їх усвідомлюємо й називаємо — долучається наша «мисленнева» частина, яка здатна стишити й пояснити причину їх виникнення. Таким чином, **відчутти емоцію й назвати її — означає гармонійно задіяти мозок людини розумної.**

Помічайте, називайте емоції дитини, щоб вона вчилася розуміти свій стан. Виявляйте емпатію та співчуття до дитини. Віддзеркалюйте: «Я бачу, ти злишся», «Тобі страшно», «Ти засмутилася». Дитина має право на будь-які почуття, а батьки мусять бути поряд, щоб прийняти їх.

Не слід заперечувати почуттів дитини, але можна встановити межі щодо вчинків чи форми вираження емоцій (надавши альтернативу): «Ти сердишся? Я тут, розкажи, що сталося», «Таке справді може засмутити, але бити іншого не можна, скажи йому словами, що тобі не подобається».

Називаючи стан дитини, ми допомагаємо їй його зрозуміти. Ба більше, у цей момент дитина відчуває, що її емоції мають значення, вона важлива і її люблять за будь-яких умов. Батьківський посил «Я з тобою» заспокоює дитину, особливо коли вона сама лякається інтенсивності власних емоцій і втрачає контроль.

Ігнорування, заперечення та засудження почуттів не розвивають емоційний інтелект, а навпаки, підтримують відчуття розгубленості та внутрішнього хаосу⁵⁴.

54 Turculeț A, Tulbure C. The Relation Between the Emotional Intelligence of Parents and Children. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*. 2014;142:592–596.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ: 5 КРОКІВ

1. Визнавати й приймати будь-які емоції дитини (радість, сум, злість, огиду, страх, здивування тощо).
2. Давати назву почуттям та вчити цього дитину.
3. Сприймати емоції як можливість контакту й навчання. Проявляти емпатію, готовність допомогти.
4. Вчити дитину висловлювати почуття в безпечний спосіб. «Так» — усім емоціям. «Ні» — небезпечній формі вираження.
5. Зрозуміти причину емоції та допомогти вирішити проблему (а згодом навчити робити це самостійно), враховуючи ресурси й обмеження.

Називання та прийняття батьками емоцій дитини розвивають її емоційний інтелект і виконують важливі функції.

♥ **Заспокоєння, зниження тривоги та невизначеності**

Дитина заспокоюється, коли ми її приймаємо, інстинктивна реакція тривоги поступово згасає. Коли батьки чують дитину та емпатійно реагують на неї, її лімбічна система отримує сигнал «Я в безпеці, мене чують, мене захищають» — і емоції вщухають⁵⁵.

.....

⁵⁵ John Bowlby, *Separation: Anxiety and Anger* (New York: Basic Books, 1973)

♥ Формування гармонійного внутрішнього «Я»

Якщо реакція батьків не суперечить почуттям дитини, тоді вони здаватимуться їй обґрунтованими. Поступово малюк зможе краще розуміти та описувати їх. Це вкрай важливо для формування гармонійного внутрішнього «Я»⁵⁶. Інколи батькам справді важко зрозуміти дитячі емоції. Проте якщо вони весь час заперечують і знецінюють їх: «Не можна злитися, припини плакати, не вигадуй, тут нема чого засмучуватися!» — вона почне сумніватися в здатності правильно оцінювати те, що з нею відбувається. Тобто буде не впевнена в адекватності своїх почуттів. Це, своєю чергою, призводить до відчуття тривожності, спантеличеності, невпевненості в собі, нерозуміння власних емоцій.

♥ Налагодження близькості й довірливих стосунків

Дитина здобуває досвід: розділяючи позитивні та негативні емоції, можна отримати підтримку й устанавлювати близькість з людьми. Цей досвід емоційного контакту в майбутньому стане основою гармонійних стосунків у подружжі⁵⁷. Учимо дітей,

.....

56 Heffernan M, Quinn Griffin MT, Fitzpatrick JJ (August 2010). «Self-compassion and emotional intelligence in nurses». International Journal of Nursing Practice. 16 (4): 366–73

57 Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., & Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. The Journal of social psychology, 141(4), 523–536.

що у близьких взаєминах завжди можна розраховувати на підтримку. Хай яка складеться ситуація, дитині важливо знати, що батьки будуть на її боці. Довіра й підтримка є основою близькості у стосунках.

♥ **Розвиток емпатії, розуміння емоцій інших людей**

Коли намагаємося зрозуміти почуття дитини, ми проявляємо емпатію, співчуття. Установлений емоційний зв'язок розвиває і дитячу емпатію⁵⁸. Дитина завжди транслює те, що отримує. Агресію в родині вона вимістить на тому, хто слабший, — меншій дитині, тварині. І навпаки, співчуття й емоційна турбота пробудять у дитини бажання піклуватися про інших.

♥ **Розуміння власних потреб**

Емоції ніколи не виникають на порожньому місці, вони завжди пов'язані з актуальними потребами людини. Розуміючи свої почуття, дитина краще усвідомлюватиме власні потреби, говоритиме про них батькам і разом шукатиме способи їх гармонійного задоволення.

58 Titchener EB (2014). «Introspection and empathy» (PDF). Dialogues in Philosophy, Mental and Neuro Sciences. 7: 25–30. Archived from the original (PDF) on July 26, 2014

«Ниття» — це спосіб сказати про свої потреби

Батьки втомлюються від примх і забаганок дітей і часто не знають, що робити з вередуванням.

Ниття — це дитячий спосіб сказати про свої потреби. Дитина ще не навчилася добре розуміти себе й чемно просити. Це приходить із практикою, коли батьки проговорюють дитині її потреби та почуття, підтримують або співчують, коли не можуть виконати її бажань: «Бачу, що ти втомився!», «Ти засмутилася, що ми так рано пішли додому, розумію, ти хотіла ще погуляти», «Ти хочеш ще дивитися мультфільми. Давай домовлятися, ще п'ять хвилин».

Слова «Досить нити!» не заспокоюють і не задовольняють дитину, вона почувається знехтуваною та не почутою.

Є й інша крайність, коли батьки не можуть чути скиглення й готові вдовольнити будь-яку примху дитини, аби та заспокоїлась. У цьому разі ниття лише закріпиться як спосіб досягнення свого.

Ми не просто реагуємо на зовнішню поведінку, а також ураховуємо її мотиви. Варто пам'ятати, що можливості дітей не весь час однакові: вони змінюються, коли діти втомлені, голодні чи перенапружені⁵⁹.

59 Сігел Д., Брайсон Т. Досить істерик! Комплексний підхід до гармонійного виховання дитини / Деніел Сігел, Тіна Брайсон; пер. з англ. Світлани Січки. — К.: Наш Формат, 2018. — С. 57.

Що сказати дитині замість

«Досить нити!»

Не можу розібрати твоїх
слів, скажи ще раз!

Розкажи, чого ти хочеш.

Давай
домовлятися!



Зачекай
мене
ще трішки.

Ти втомився / втомилася?

Іди до мене, обійму!

Мені шкода, що так
не виходить!

Давай пограємося!

Пожалійся мені!

Здається, ти
засмутився /
засмутилася.

2.3. Даємо раду негативним емоціям дитини

Усі емоції важливі

Негативні емоції, як-от злість, страх, образа, сум, відчай та інші, відіграють не менш важливу роль у психоемоційній сфері людини, ніж позитивні, адже вони:

- допомагають зрозуміти власні потреби;
- дають поштовх до змін та енергію для реалізації власних бажань;
- полегшують переживання стресу, що виник через незадоволення потреб і фрустрацію.

Фрустрація (від лат. *frustratio* — «омана, марне очікування») — стан неприємного емоційного напруження, викликаний зовнішніми чи внутрішніми перешкодами, які роблять неможливою тимчасово або назавжди реалізацію намірів особи⁶⁰.

Людська психіка влаштована так, що емоції виникають спонтанно, поза нашим бажанням. Ми не можемо змусити себе не відчувати злості, смутку, образи. Кожне почуття є сигналом від лімбічної системи про значущі потреби. Тому так важливо чути емоції, а не заперечувати їх — і свої, і дитячі.

60 Фрустрація // Універсальний словник-енциклопедія. — (Електронний ресурс) <https://www.slovopedia.org.ua>

«Немає жодної причини, щоб так засмучуватися!» — говорять батьки. Постійне заперечення почуттів може збити дитину з пантелику й розлютити її. Це також учить дітей не розуміти своїх почуттів і не довіряти їм»⁶¹.

Дитина потребує, щоб її почуття приймали та поважали.

Емоційний контакт налагоджується, коли батьки:

- уважно слухають дитину;
- визнають і приймають її позитивні та негативні почуття;
- показують, що розуміють бажання дитини.

Поговорімо про фрустрацію та негативні емоції дітей; про причину їх виникнення та значення для дитини. Як допомогти дітям виражати свої почуття в безпечній формі?

Злість

Дитина — відкрита й спонтанна, тож за кожним проявом її особистості ховаються життєво важливі потреби. Це стосується й агресії. Дитина злитися,

⁶¹ Фабер А., Мазліш Е. Як говорити, щоб діти нас слухали. Як слухати, щоб діти з нами говорили / Адель Фабер, Елейн Мазліш. — Львів: Свічачо, 2010. — С. 14.

б'ється і лається не тому, що погана. Так вона дає раду фрустрації — стану, коли щось іде всупереч її потребам та очікуванням.

За дитячою агресією стоїть бажання домогтися того, що дає безпеку, любов, увагу. Незрілу поведінку ми зауважуємо часто, а от розуміємо, що за нею ховається, значно рідше. За агресією завжди стоїть вразливість.

Незрілі дитячі емоції, спалахи гніву, істерики — це адаптація дитини до обмежень світу. Вона пізнає свою силу й межі, бореться щосили, аби домогтися свого, але іноді стикається з неможливістю щось змінити. У цей момент важливо, щоб поруч опинився дорослий, здатний допомогти дитині пережити лють і відчай.

Якщо батьків карали, соромили, відштовхували в дитинстві за гнівну поведінку, їм буде вкрай складно витримати істерики й агресію власних дітей. Коли вони були дітьми, то самі не отримали досвіду підтримки й не розуміють, як надати її свої дитині.

Варто вчити малюка справлятися з агресією, допомагаючи усвідомити її: «Я бачу, що ти злишся. Ти розсердився». Тоді дитина пов'язує свій стан із назвою емоції і знає, як надалі позначати свої почуття.

Навчаймо дітей висловлювати те, що вони переживають: «Я дуже злюся! Мені так не подобається! Я засмучений!»

Даваймо дитині змогу проговорити власні емоції. Якщо цього не досить, нехай вона покаже тілесно, як злитися: потупає ногами, як ведмідь, погарчить,

як лев. Для зміцнення таких навичок грайте з дітьми в родину диких тварин, які залюбки виявляють свою силу-агресію.

Важливо, щоб дитина не лякалася власного гніву, не боялася вашої реакції на її злість, а могла висловити емоцію в безпечний спосіб. Агресія — це енергія, і поки їй не дадуть тілесного чи вербального виходу, раціональна частина мозку не ввімкнеться. Дитина не почує наших доводів, порад, розумних слів, поки не заспокоїться її емоційний мозок. А вмиротворює дитину наша спокійна присутність поруч, коли ми разом промовляємо почуття й співчуваємо їй.

Дитині важливо відчувати себе почутою, так вона заспокоюється і готується чути нас у відповідь. Це і є проявом дорослої позиції, коли спочатку батьки намагаються зрозуміти дитину і встановити з нею контакт, а не вимагають, щоб вона їх одразу зрозуміла й слухалася.

Частіше грайте з дітьми в різноманітні ігри, як активні, так і заспокійливі — це допомагає справлятися з негативними емоціями та відчувати підтримку й увагу батьків.

ТЕРАПЕВТИЧНІ ІГРИ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ АГРЕСІЇ В РОДИНІ

🦊 «Родина хижих тварин»

Малюємо прості маски когось із хижих тварин і граємо разом. Одного дня можна бути родиною ведмедів: тупаємо ногами, наступного разу — родиною

Що сказати дитині замість

«Нема чого злитися!»

Бачу, що ти розсердився /
розсердилася!

Я чую тебе!

Таке і справді може злити!

Розумію тебе!

Мабуть, ти хотів /
хотіла іншого!

Ти образився /
образилася.

Розкажи, що сталося.

Тобі це не подобається.

Скажи, чого ти хочеш.

Чим тобі допомогти?



левів: ричимо. Якщо батьки хоч на мить вийдуть з ролей «дорослих» і дозволять собі трішки побути кумедними — це забезпечить море позитиву та сміху. Спробуйте!

✚ «Поклик джунглів»

Під протяжний звук «а» плескаємо себе по грудях, показуємо одне одному свою силу. Якщо є згода, плескаємо одне одного по спині, при цьому видаємо звуки. Цікаво спостерігати, як звуки видозмінюються від сили поплескувань.

✚ Битва подушками у стилі «сумо»

Ховаємо подушку під одяг, наче великий живіт, і штовхаємо одне одного «животами», руки за спиною. Це дуже смішна й весела гра. Не соромтеся здаватись кумедними — діти будуть у захваті!

✚ «Сніжки»

Взимку сніжки, а в теплу пору року — зминаємо папір і граємося в паперові «сніжки». Робимо домашні фортеці за диваном чи столом, за якими ховаємося від «ударів». Головне — веселий настрій.

✚ «Долоні в долоні»

Стаємо одне навпроти одного. Тримаємо витягнутими руки, упираємося в долоні іншого, утримуємо натиск. Дорослий має присісти, щоб бути на рівні очей із дитиною та регулювати власну силу. Давмо дитині змогу відчувати власну силу та спертися на нашу.

Що сказати дитині замість
«Не треба плакати!»



Ходи до мене, обійму.

Це справді засмучує.

Розумію тебе.

Це так сумно.

Дай пожалію.

Розкажи, що сталося.

Мені дуже шкода.

Так, це дуже неприємно.

Ти хотів / хотіла іншого.

Ти засмутився / засмутилася.

✚ «Масаж усім тілом»

Дорослий лягає на живіт, а дитина перекочується навколо себе по спині й ногах дорослого, а потім назад.

✚ «Бджоли шукають скарб»

Хтось із родини ховає «скарб», інші — шукають. Коли вони підходять ближче до цілі — ведучий починає дедалі голосніше дзижчати «ж-ж-ж-ж», наче бджола. Що ближче — то голосніше. Той, хто знаходить «скарб», стає ведучим.

Сльози полегшують переживання

Сльози мають надзвичайно важливе значення в регуляції емоційної сфери людини. Вони невід’ємно пов’язані з почуттями: проявляючись, сльози полегшують переживання, запускаючи в роботу парасимпатичну нервову систему, яка заспокоює людину та зменшує стрес⁶². Коли діти плачуть, а їх утішають батьки, відбувається виділення окситоцину⁶³, гормону прив’язаності, який, своєю чергою, перешкоджає виділенню кортизолу, гормону стресу⁶⁴.

62 Asmir Gračanin, Lauren M. Bylsma, Ad J. J. M. Vingerhoets. Is crying a self-soothing behavior? — [Електронний ресурс] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4035568/>

63 Kerstin Uvnas Moberg, The Oxytocin Factor: Tapping the Hormone of Calm, Love, and Healing (Cambridge, MA: Da Capo Press, 2003)

64 Ad Vingerhoets, Why Only Humans Weep: Unravelling the Mysteries of Tears (Oxford: Oxford University Press, 2013)

Дитячі сльози завжди мають причину та пов'язані з фрустрацією. Фрустрація — емоційний стан, який виникає, коли певна важлива потреба не може бути задоволена. Дитина плаче і коли їй боляче, і коли засмутилась, образилась, розлютилась, якщо щось пішло не так чи не отримала бажаного. І навіть якщо дитяче бажання здається нам незначним (наприклад, з'їсти цукерку), це ніяк не зменшує суб'єктивного переживання смутку дитини. Вона щиро страждає, коли її очікування не справджуються. Сльози є проявом потреби в турботі. Дитина ще не вміє заспокоювати себе сама, для цього їй потрібні дорослі⁶⁵.

Батькам інколи здається, що дитина маніпулює слізьми, намагаючись розчулити дорослих і досягти свого. Так буває. Проте у власних переживаннях вона справді засмучується від неотримання бажаного. Саме тому можна не визначати, маніпулює дитина чи ні, важливо визнати її почуття, співчувати і при цьому залишатись уважним до власних меж та правил. Якщо п'ять цукерок — це межа дозволеного, то так має залишатися. Сльози не повинні «розсувати рамки», тоді й дитина не маніпулюватиме. Забороняйте і одночасно співчуйте дитині, проявляйте розуміння, допомагайте знайти рішення.

.....

⁶⁵ Aletha Solter, Understanding tears and tantrums // Young Children 47, no. 4 (1992)

СТРАХ

Боятися — не соромно. Боятися — нормально.

Страх — це дуже важлива людська емоція, що є складовою інстинкту самозбереження. Без цього відчуття людство не було б спроможне вижити. Страх сигналізує людині про небезпеку, примушує бути обережною, послідовною, планувати та зважати на власний ресурс. Але якщо ця життєво важлива емоція зашкалює, тоді людина відчуває паніку, розгубленість чи жах; у такому випадку сильні переживання блокують раціональність, а вчинки стають невиправданими⁶⁶.

Дитина також відчуває страх змалку. Щоб вона могла вижити, інстинкти формують у дитини прив'язаність до батьків. Найбільший страх малюка — втратити такий зв'язок із дорослим. Коли дитина загубилася, надовго залишилася сама або відчула себе покинутою, вона переживає дуже високий рівень страху. Якщо дорослий не відповідає на емоції дитини, не помічає їх, ніяк не реагує на плач і потреби — вона переживає страх порушення прив'язаності, близький до страху смерті. Такий зв'язок є способом виживання дитини.

Ті, хто в дитинстві був змушений голати страх і біль без допомоги батьків, — у дорослому житті гостро реагують на стрес, застрягають в агресії чи розпачі⁶⁷.

66 The Biology of Fear / <https://bit.ly/3gcZX1K>

67 Петрановська Л. Таємна опора: емоційний зв'язок у житті дитини / Л. Петрановська; пер. з рос. О. Рибки.— Х.: Віват, 2018.— С. 224.

Коли дитині страшно — їй потрібен поряд спокійний дорослий

Якщо тобі страшно, говори мені про це. Страх стає меншим, коли ним ділишся.

Протягом дорослішання одні страхи змінюють інші, наприклад, страх темряви, незнайомих, монстрів — природні переживання в маленьких дітей. Заперечення чи ігнорування батьками дитячих страхів не зменшують їх.

Батьки витрачають багато сил, пояснюючи дітям, як позбутися страху, але рідко приймають і визнають це почуття. Так діти навчаються пригнічувати свої страхи, щоб догодити батькам і не засмучувати їх власними переживаннями⁶⁸.

Дитина прагне, щоб її почули, підтримали, звернули більше уваги, вона хоче відчувати, що родина — її фортеця. Проте якщо в сім'ї напружена атмосфера, має місце насильство, якщо дитину карають, залякують, б'ють — вона не відчуватиме безпеки, її страхи лише посиляться.

Щоб дитина почувалася безпечніше, грайте з нею в хованки, будуйте різноманітні «хатинки»

.....

⁶⁸ Оклендер В. Окна в мир ребенка / Вайолет Оклендер; пер. с англ. — Москва: Класс, 2012. — С. 245.

Що сказати дитині замість «Нема чого боятися!»

Ти злякався / злякалася.

Боятися — це нормально.

Я тебе розумію.

Розкажи мені, що сталося.

Я з тобою!

Давай пограємося зі страхом!

Мені теж буває страшно.

Давай руку!

Ми зможемо разом.

Давай допоможу!



зі стільців і простирадл. Вимикайте світло та грайтеся ліхтариком, вигадуйте разом смішні історії про веселих монстриків.

Створіть щоденні сімейні ритуали, які підтримуватимуть позитивний настрій у родині: чаювання, настільні ігри, перегляд фільму всією родиною тощо.

Залучайте дітей до улюблених ігор чи занять свого дитинства, передавайте їм власний світлий досвід, діліться радісними спогадами.

ТЕРАПЕВТИЧНІ ІГРИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ

📌 «Халабуда»

Дитина будує власну «халабуду» вдома, на свій смак. Ховається в ній, за бажання запрошує в гості, відчуває себе повноцінним господарем. Допоможіть дитині знайти зручне місце для «халабуди», щоб та не заважала й ви не вимагали її розібрати. Дитина має награтися досхочу.

📌 «Жива фортеця»

Родина стає в коло й формує своїми руками «хатинку». Кожен з учасників по черзі залазить усередину й підказує, що треба зробити іншим для затишку: притулитися ближче чи, навпаки, звільнити більше простору, ніжно доторкнутися або ж міцніше обійняти руками.

Що сказати дитині замість

«Нема чого ображатися!»

Що ти хотів / хотіла би
змінити?

Давай поговоримо!

Я тебе засмутив / засмутила?

Мені шкода, що так вийшло!

Ти образився /
образилася, бачу.

Ти хотів / хотіла іншого.

Я тебе розумію.

Вибач мені!

Як тобі допомогти?

Нумо миритися!



✚ «Родина дерев»

Родина стає в коло. Усі розширюють ноги так, щоб ступні торкалися ступень тих, хто стоїть праворуч і ліворуч. Руки — це гілочки, які торкаються плечей сусідів. Батьки проговорюють, що в дерев міцне-преміцне коріння і ніщо не зможе їх зрушити з місця.

✚ «Угадай, яке я дерево»

Кожен із родини зображає своє дерево, решта вгадують загадане.

✚ Колаж «Родинне дерево»

Дитина малює дерево та наклеює на нього фотографії своїх батьків, бабусь, дідусів та інших членів родини. Батьки розповідають світлі історії про своїх родичів.

✚ «Мій монстрик»

Намалюйте чи зліпіть із пластиліну свого монстрика. Розкажіть від його імені веселу, сумну чи страшну історію життя, наприклад: «Я щасливий / нещасний монстрик, ось чому...», «Мене звати... я мрію про...» У кінці історії обійміть кожного монстрика.

✚ «Я — привид»

Накиньте на себе простирадла й пограйте в приви́дів. Разом літайте, жартуйте, співайте пісні. Якщо дитина лякається, відкладіть цю гру на трохи старший вік.

Що сказати дитині замість

«Не треба сумувати!»

Ти сумуєш за мамою / татом.

Сумувати —
це нормально.

Давай напишемо листа
до мами / тата.

Ми сумуємо, коли
розлучаємося з близькими.



Мама / тато тебе
любить і також
думає про тебе.

Ти сумуєш,
що загубив /
загубила свою
іграшку.

Ти сумуєш, що свято
закінчилося.

Зробімо подарунок
для мами / тата.

Це було чудове,
веселе свято!

Мені шкода,
що так вийшло,
співчую тобі.

ОБРАЗА

Дитина ображається, коли її не чують. Дитина ображається, коли відчуває несправедливість, коли думає, що її не розуміють, ігнорують, не підтримують, не виконують її бажань.

Образа — це природне дитяче почуття, адже дитина ще маленька, вона не в змозі задовольнити свої потреби самостійно. Вона відчуває свою залежність і справді потребує турботи й захисту дорослого. Якщо цього не отримує — ображається. Має право. Авжеж, батьки — неідеальні, неспроможні задовольнити всі бажання дитини. Це й не потрібно, а проте важливо визнавати бажання дитини та її право на образу: *«Розумію, що ти цього хочеш, це гарне бажання, нумо разом подумаємо, як його втілити!», «Мені шкода, що так вийшло!», «Вибач, що я забула про це!»*

Важливо перепросити, коли вибухнули й наговорили зайвого, якщо не додержали слова, не дотримались обіцянки.

Коли ми просимо прощення в дитини, ми вчимо і її перепрошувати та визнавати свої помилки. Усі ми — живі люди, які помиляються.

СУМ

Сум зменшується, коли його поділяють. Сум — важлива емоція, яка допомагає людині адаптуватися: пережити відсутність чогось важливого поряд і прийняти те, чого не можна змінити. Пережитий сум переростає в надію.

Не слід знецінювати це почуття чи забороняти дитині його переживати: «Немає причин сумувати!», «Ну, що це ти вигадав?» Батьки вважають, що такі слова мають заспокоїти дитину, але насправді діти почуваються непочутими.

Сум минає швидше, коли поруч є дорослий, який може розділити з дитиною її почуття. Наприклад, коли малеча сумує за мамою, вихователька чи няня може підтримати дитину, визнаючи її емоції: «Ти сумуєш, сумувати — нормально, коли ми розлучаємося з близькими. Мама також про тебе думає! Зробімо подарунок для неї!»

Ревнощі

Ревнощі до братиків і сестричок — це природно.

Коли народжується малюк, старша дитина може відреагувати досить ревниво. Засуджувати чи заперечувати такі почуття — означає ще більше посилити їх.

Підтримки, уваги, любові та часу — ось чого потребує первісток у цей період. А фразу «Ти ж старший / старша» вживати не варто. Бо від відчуття нерівності й несправедливості до ворожості — один крок.

Почуття ревнощів виникає зі страху загубити любов мамини й тата. Такі емоції природні, адже дитина й справді не знає, як зміниться її життя після народження малюка. «А може, мама любитиме його більше, більше турбуватиметься про нього та проводитиме з ним більше часу? А може, мама перестане мене любити?» Ці несвідомі страхи виникають у старшої

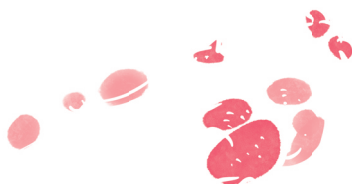
Що сказати дитині замість
**«Не треба ревнувати
до малюка!»**

Колись ти був /
була у мене
в животу.

Побудь
зі мною
поряд.

Ось фотографія,
де ти був / була
немовлям.

Я тебе
люблю!



Ти хочеш
моєї уваги.

Ти мій неповторний /
моя неповторна!

Розкажи,
як справи.

Такого / такої,
як ти, більше
немає на світі!

Ходи
до мене,
обійму.

Пограймося
з тобою вдвох.

дитини, коли з'являється малюк. Тому її ревності — це боротьба за мамину / татову увагу й любов.

Не потрібно засуджувати та карати дитину за її ревності — навпаки, варто посилити прояви любові (обіймати, проводити час удвох), щоб старша дитина заспокоїлася й відчула, що батьки її люблять, як і раніше. Хоч вона й старша, але все ще залишається маленькою з правом на дитинство.

Навіть якщо старша дитина ображає молодшу, не варто карати її за це, скажіть про свої почуття: «Мене дуже засмучує, коли моя люба дитина робить боляче іншій! Ти для мене як був, так і залишаєшся дорогим і неповторним первістком! Для мене ти завжди будеш першим! Ти можеш бути моїм найкращим помічником у догляді за малюком! Допоможеш?»

Утім не варто перекладати відповідальність за маля на старшу дитину й перетворювати її на «няню». Адже дитина лишається дитиною, а батьки — батьками.

Залучайте первістка до допомоги, якщо це приносить йому радість, дякуйте своєму маленькому помічникові. Створюйте умови, коли обидві дитини отримують позитивні емоції у спільній грі чи веселощах. Виділіть щоденно бодай пів години, щоб провести зі старшою дитиною час наодинці. Вона цього дуже потребує!

ТЕРАПЕВТИЧНІ ІГРИ ДЛЯ ВЗАЄМОПІДТРИМКИ Й ДОВІРИ В РОДИНІ

- ♥ Родина робить коло. Хтось першим стає в центр, решта по черзі говорять добрі слова та компліменти тому, хто в центрі. Усі по черзі заходять у коло — і батьки, і діти.
- ♥ Формуємо коло. Співаємо ім'я того, хто в центрі, в унісон по складах. Можна домовитися про ноту, в якій співаємо. Міняємося.
- ♥ Хтось один стає в коло, решта піднімають його на руки, ледь похитуючи вгору та вниз, праворуч і ліворуч. Дорослий може сісти на стілець, а спиною обпертися на долоні інших членів родини.
- ♥ Хтось один із родини в центрі. Інші підходять і починають повільно «погладжувати» його, при цьому не торкаючись. Руки мають залишатися на відстані 5–10 см. Можна уявно розмальовувати того, хто в центрі, різними кольорами та розказати йому про це. Якщо «центровий» погоджується, можна фізично доторкнутися до нього руками, дуже ніжно, як до квітки.
- ♥ Хтось один із родини лягає на спину. Хтось торкається ніг, інші — рук, голови, плечей. Добре увімкнути музику, найкраще — інструмент ханг. Під музику кожен ледь постукує пальцями по тому, хто в центрі, як крапельки дощу (3–5 хв.).

Хлопчики мають право на слабкість! Бути дівчинкою — не соромно!

«Ти ж хлопчик!», «Ти мужик чи ні?», «Хлопці не плачуть», «Ти ж дівчинка, як тобі не соромно!» — певно, усім нам знайомі такі висловлювання.

Усі діти — незалежно від статі — мають право помилятися, адже так вони вчаться.

Усі діти мають право інколи виявляти слабкість і негативні емоції, так вони вчаться чути себе і співчувати, просити про допомогу й надавати підтримку, відчувати свої межі та поважати межі інших людей.

Емоційна сфера як дівчат, так і хлопців потребує турботи й підтримки. Заборонити плакати, засмучуватися, проявляти слабкість — не допоможе заспокоїти дитину та зробити її сильнішою. Пригнічені емоції не зникають, лише глибше приховуються, а потім вибухають незрозумілою агресією до себе та до інших.

Сильнішою дитина стає, коли відчуває підтримку, коли знає, що в будь-якій складній ситуації має на кого «спертися», має кому пожалітися. Припинення не робить дитину сильнішою, а підриває її віру в себе.

Помилково вважають, що «справжніх чоловіків» із хлопчиків робить суворе виховання, без сліз і нитя, без підтримки та сюсюкання. Це не так.

Аби дитина виросла цілісною особистістю зі здоровою самооцінкою та внутрішньою силою, їй необхідні любов і підтримка батьків. Кожній дитині треба мати дитинство, де вона має право бути слабкою та відкритою у своїх почуттях, право на розуміння та близькість.

Що сказати дитині замість

«Ти ж хлопчик!»

Тобі боляче?
Дай пожалію!

Тобі сумно?
Іди до мене!

Тобі страшно? Дай руку!

Бачу, ти засмутився.
Розкажи, що сталося.

Справжній друг не має тебе
ні до чого примушувати!

Ти маєш право відмовити!

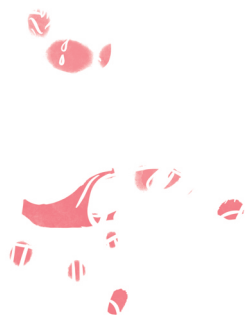
Кажі, коли тобі
неприємно!

Ти завжди можеш
звернутися
по допомогу!

Я вірю в тебе, ти зможеш!

*Усі фрази — і для
дівчат, і для хлопців.*

Ти можеш не дружити
з тим, хто тебе ображає.



Що сказати дитині замість

«Ти ж дівчинка!»

Нічого
страшного, ось
серветка.

Так робити не варто,
можна так...

Так нечемно.
Якщо тебе образили,
скажи про це!

Давай покажу інший спосіб!

Бачу, що ти злишся.
Розкажи мені чому.

Я хочу, щоб у кімнаті
було чисто, давай
приберемо разом!

Я хотіла б, щоб ти прибрала
свій одяг, дякую.

Це вже варто
попрати,
допомогти тобі?

Усе брудне можна випрати,
не хвилюйся!

Прибери, будь ласка,
свої іграшки.

*Усі фрази — і для
дівчат, і для хлопців.*



*Щоб виростити слабака, достатньо
змушувати бути сильним і забороняти
будь-які слабкості⁶⁹.*

Світ, звісно, підкине проблем (як він робить це з кожним), але, маючи віру в себе, яка проростає з віри батьків у свою дитину, — маленька людина зможе впоратися з труднощами і рухатися далі. Незалежно від того, дівчинка вона чи хлопчик.

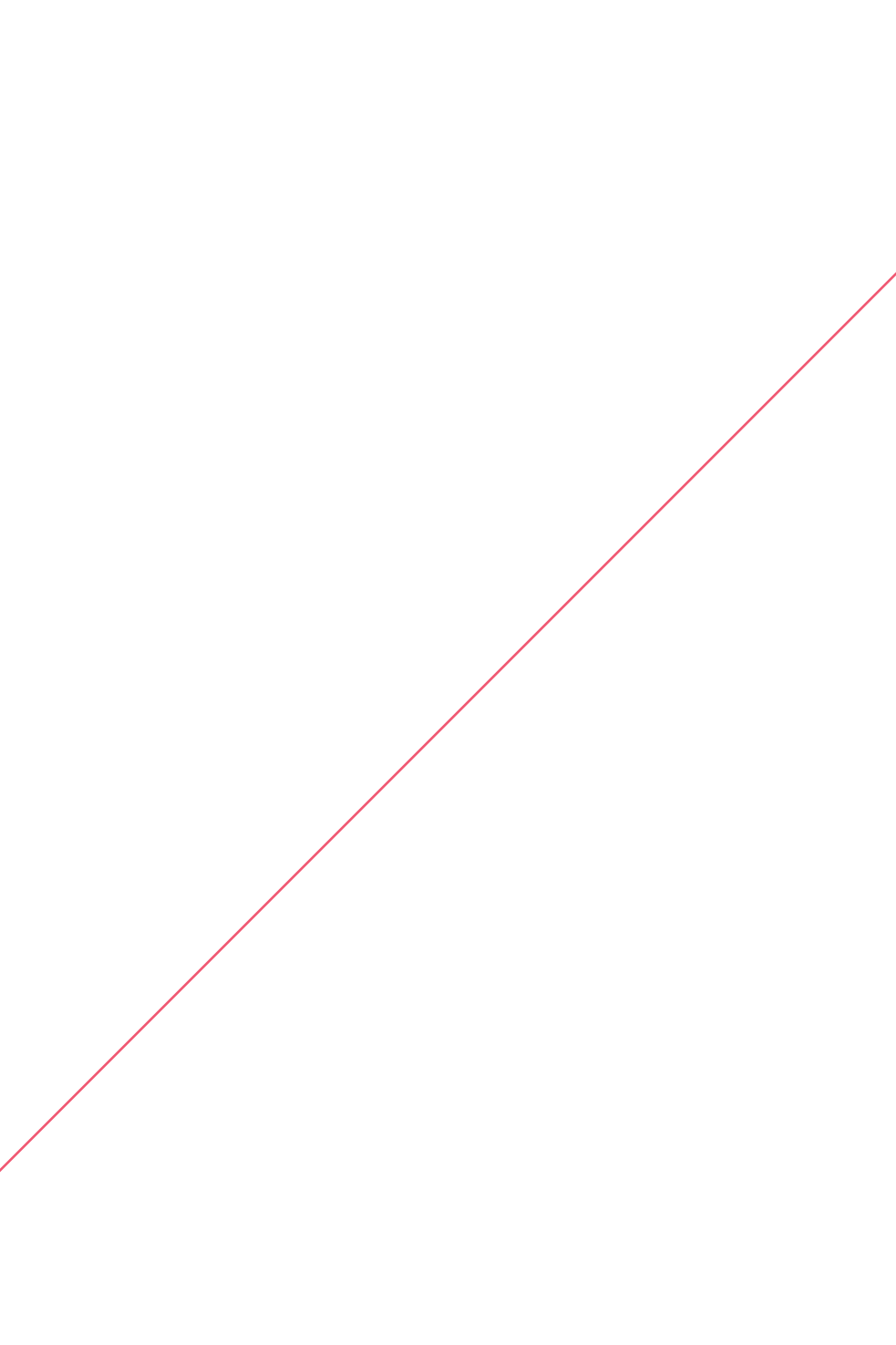
Варто привчати дитину до чистоти й порядку незалежно від того, дівчинка вона чи хлопець. І можна це робити з повагою, без засоромлень. Щось розлити, випадково розбити, забруднитися — не соромно! Таке трапляється навіть з дорослими, ми неідеальні. Це не проблема, усе можна виправити, прибравши за собою.

⁶⁹ Горбунова В. Виховання без травмування / Вікторія Горбунова. — Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. — С. 41.

3.

**Як установлювати
здорові межі?**





3.1. Разом з «ні» — підтримка

Виховання дитини на принципах взаємоповаги означає, що дитина не лише отримує любов, а й знає, що таке здорові межі.

Говорити «ні» у процесі виховання дітей — необхідно, але значення має передусім форма. Межі варто встановлювати в безпечній формі, без агресії.

Влада в дбайливих руках є опорою й захистом для дитини, це ті кордони, у яких вона почувається безпечно.

Запроваджуючи обмеження, батьки можуть наразитися на різні реакції з боку дитини: злість, сум, образи — і це нормально. Завдання дорослих — бути послідовними, приймати будь-які емоції й водночас наполягати на межах, пояснюючи, чому «ні»; бути поруч, щоб допомогти дитині пережити неприємні

почуття (а для цього батькам варто подбати і про власний ресурс, бо якщо сил немає — витримувати дитячі емоції дуже важко).

Батьки, знаючи, як гідно сказати «ні» своїм дітям, мали би значно менше руйнівних сварок, а їхні діти були б менш розпещеними і щасливішими, — такими вони бувають, коли ростуть в умовах твердо й шанобливо визначених рамок⁷⁰.

Виставляючи межі, проговорюючи правила, можна розподілити заборони на три види: зелені, жовті й червоні. У такій ігровій формі дитині буде простіше зрозуміти, наскільки серйозними є наші межі — чи готові ми з приводу них домовлятися (зелена зона), маємо знайти альтернативу (жовта зона) чи озвучуємо категоричне «ні» (червона зона).

 **Зелене «ні» — можна в рамках меж:** «Так, ти можеш з'їсти п'ять цукерок», «Так, можна подивитися пів години телевизор / погуляти дві години / лягати спати о 21:00».

.....

⁷⁰ Юрі В. Сила позитивного Ні: Як сказати «ні», але зберегти угоду і стосунки / Вільям Юрі / пер. з англ. Наталії Палій. — К.: Книголав, 2017. — С. 309.

 Жовте «ні» — **так не можна, але є альтернатива**: «Тобі не можна шоколаду, але можна мед», «Не можна їсти солодке перед обідом, але ти можеш з'їсти цукерку після нього», «Зараз ми не купуватимемо цієї іграшки, можемо домовитися придбати її на твій день народження», «Зараз ми не будемо грати, заплануймо гру після вечері».

 Червоне «ні» — **точно ні, це неприпустимо**: «Битися не можна, якщо ти злишся — говори про це словами», «Не можна переходити дорогу на червоне світло — лише на зелене», «Не можна гратися з дротами й розеткою — це небезпечно», «Не можна ображати тварин і тих, хто слабший», «Не можна сміятися з хвороб інших».

Батьки можуть допомогти дитині прийняти обмеження.

- Прийняти негативні емоції дитини як нормальну реакцію на обмеження: «Розумію тебе, ти так цього хочеш!»
- Запропонувати альтернативу, адже дитина не завжди знає інші варіанти задоволення своєї потреби. «На жаль, цукерок більше їсти не можна, я можу нарізати для тебе фрукти чи дати меду», «Мені шкода, але вже пізно і ми маємо йти додому, ти можеш зустрітися зі своїм другом завтра».
- Домовитися з дитиною про майбутній варіант (щось зробити завтра), щоб сформувати надію.

Тут важливо не обіцяти того, що не спроможні виконати. Наприклад, якщо ви обіцяєте дитині завтра піти в гості чи в магазин, то треба виконувати домовленості. Інакше в дитини не буде довіри до ваших слів, і домовитись у майбутньому буде ще складніше.

- Якщо дитина продовжує пробивати межі, наполягаючи на своєму, не хоче домовлятися, ми м'яко повторюємо: «На жаль, ні», — і даємо час дитині позлитися, поплакати та прийняти обмеження. У такі моменти батькам найскладніше зберігати спокій, бо негативізм та істерики дитини можуть дратувати. Внутрішньо підтримуйте себе словами: **«Так, моїй дитині важко приймати обмеження, але зараз вона вчиться, а я допомагаю їй переживати негативні емоції»**. Дайте дитині час, будьте поруч.

- Межі + підтримка = безпека та здорова самооцінка дитини, а також довірливі стосунки з батьками.
- Межі + відштовхування = образа на батьків, замикання дитини на собі (так часто зароджується нарцисизм) і внутрішня самотність.

У дитини не повинно формуватися зв'язку: якщо поступаються, значить, люблять. Нехай вона буде впевненою: навіть якщо не потурають, однаково люблять, піклуються про неї та розуміють її потреби.

Коли ми відмовляємо дитині, важливо не відштовхувати й не засуджувати, можна залишатися емоційно теплими і при цьому не піддаватися.

Стикнувшись з неможливістю реалізувати бажане, дитина переживає фрустрацію — емоційний стан, пов'язаний з неприємними емоціями: злістю, сумом, розчаруванням. Це справді сумно, що не завжди все виходить так, як хочеться. Навіть якщо оберегати дитину від розчарувань, рано чи пізно вона з ними стикнеться, тож замість уникання — краще навчити її давати раду з обмеженнями.

Як же цього навчити? Для початку варто зрозуміти, що відбувається в мозку дитини, яка раптом чогось захотіла. Найлегший спосіб утамувати це прагнення — отримати бажане й заспокоїтись. Але що, як на шляху цього бажання з'являється перешкода? Наприклад, упевнене батьківське «Не можна!», «Ні, це небезпечно», «На жаль, зараз ми не можемо собі цього дозволити» тощо. У такому випадку мозок дитини зазвичай не збирається здаватись, а все ж намагається досягти бажаного — пробує ще! У хід може йти повторне прохання «Ну, будь ласка...», або аргументоване «Для мене це важливо, тому що...» (якщо це старша дитина), або сльози і вимогливе «А я хочу! Дай!». Це нормально, коли дитина наполягає. Але не всі бажання мають бути виконані, не всі вони реалістичні, доречні й безпечні. Щодо певних бажань дорослі можуть вести діалог, а щодо інших — мають казати категоричне «ні».

І тут важливу роль відіграє реакція батьків — чи втримають вони встановлену межу? І якщо втримають, то яким чином? Від дорослих залежить, із чим

залишиться дитина, у що перетвориться фрустрація — у спокійне прийняття реальності («Справді, це неможливо, ну що ж») чи в додатковий стрес від неможливості прийняти обмеження («Чому все так несправедливо?!»).

Розберімося, що відчуває дитина, коли почула відмову, спробувала ще раз досягти бажаного, але ж ні — знову стіна. Передусім — роздратування й злість.

Що роблять батьки? Буває, що їм складно витримати злість і тиск дитини, тож вони роблять усе, аби вона не була «невдоволеною». Межі при цьому страждають (формується всездозволеність), а дитина засвоює: «Отже, агресія працює, наступного разу зроблю так само». Ще один варіант: батьки можуть засуджувати дитину за прояв злості — відштовхувати, ігнорувати, карати. У цих реакціях спільне одне — дитина опиняється наодинці зі своїм розчаруванням (бо воно нікуди не зникає, навіть якщо його не помічати), а тому її внутрішнє роздратування лишається невираженим і неприйнятим, тож через певний час знайдеться новий привід «на порожньому місці» заявити про своє невдоволення.

Утім головне питання: чи має дитина досвід проживання суму, чи вчиться переживати фрустрацію та виходити на спокійне прийняття реальності «Щось я можу змінити, щось — ні»? Саме сум стоїть за тією злістю, про яку так голосно повідомляє маля.

Важливо, щоб дорослі зустріли дитячу злість, дали їй простір і дозвіл бути вираженою: «Так, бачу, що ти злишся, ти так цього хотів, але, на жаль, це неможливо зараз».

Як дитині кажуть «ні» — і що з того виходить

НІ + ВІДШТОВХУВАННЯ

- ⊖ Засудження не вчинку, а особистості дитини;
- ⊖ приниження, агресивний і критичний тон;
- ⊖ бажання довести свою правоту, не намагаючись зрозуміти дитину;
- ⊖ убачання злого умислу в діях дитини: «Ти навмисно мене доводиш!»;
- ⊖ лишання на самоті без підтримки.



- > Дитина думає, що вона погана.
- > Замикається в собі.
- > Погіршуються стосунки з батьками.

НІ + ПІДТРИМКА

- ⊖ Розділення емоцій: «Розумію тебе, ти злишся, ти так цього хотів / хотіла, мені шкода, але ні! Подумаймо, що ми можемо зробити натомість!»;
- ⊖ незасудження бажань: «Бачу, як сильно ти цього хочеш. Але правило — для всіх»;
- ⊖ бути поруч або дати знати «Якщо треба, я — тут».



- > Дитина отримує межі й здорову самооцінку, стосунки з батьками зміцнюються.

Що отримує дитина за такого розвитку подій? Підтримку. **Коли дитина відчуває, що її негативні емоції приймають, але разом з тим вона нічого змінити не може, — злість змінюється на сум і сльози. Дитина починає гірко плакати та шукати заспокоєння в батьків.**

Прийняття дитиною обмежень — це процес не логічний, а емоційний. Щойно дитина прийме, що не може чогось змінити, вона почне плакати. Саме через сльози, через відчуття суму дитина приходить до прийняття марності своїх зусиль⁷¹.

Емоційна підтримка батьків у цей момент є нагальною потребою дитини.

Те саме стосується і прийняття втрати. Невиправно зламана іграшка, загиблий папужка — це сумно, й уникати цього суму не варто, щоб він не закупорився десь глибоко всередині, а навпаки, знайшов вихід у вигляді сліз, які приносять полегшення.

.....

⁷¹ Макнамара Д. Покой, игра, развитие / Дебора Макнамара. — М.: Ресурс, 2016. — С. 174.

Хочу!

ОТРИМУЮ

НЕ МОЖНА!



Спокій



Злість дитини
+ покарання



Злість дитини
+ підтримка



Озлобленість



Сум



Дезадаптація
Стрес



Адаптація
Спокій

3.2. Замість покарання — наслідки дій

Установлювати межі — необхідно, але замість покарання слід пояснювати дитині наслідки її дій.

Батьки мають повне право вибудовувати кордони, казати «ні» та пояснювати, чому «не можна», щоб дитина розуміла наслідки, а не керувалася страхом покарання. Дитина мусить боятися небезпеки, а не батьків.

Лише після того, як ви встановили емоційний зв'язок, вислухали почуття дитини й дали їй час на заспокоєння, можна перейти до обговорення поведінки та наслідків дій.

Замість читати нотації, спробуйте встановити з дитиною діалог: припустіть, що змусило її так учинити і як можна було зробити по-іншому. Наприклад: «Бачу, що ти відібрала іграшку у брата, ти, мабуть, хотіла нею погратися. Братик дуже засмутився через це. Поміркуймо, як можна було б по-іншому отримати іграшку».

Коли дитина бере участь у процесі обговорення, це дає змогу детальніше обдумати власні вчинки і те, до чого вони призводять. Це сприяє розвитку самоусвідомлення⁷².

⁷² Сігел Д., Брайсон Т. Досить істерик! Комплексний підхід до гармонійного виховання дитини / Деніел Сігел, Тіна Брайсон / пер. з англ. Світлани Січки. — К.: Наш Формат, 2018. — С. 197.

Разом з тим не забувайте, що навіть десятирічна дитина ще не в змозі оцінити наслідки своїх дій так само добре, як це вдається дорослому. Префронтальна кора, що відповідає за планування, аналіз, прийняття рішень і регулювання соціальної поведінки, формується до 25 років⁷³.

Зі свого боку, батьки можуть запропонувати декілька безпечніших і комфортніших способів задоволення потреб чи цікавості дитини. Спільних домовленостей можна дійти разом.

ПОКАРАННЯ ЧАСТО ЗАЛЕЖИТЬ НЕ ВІД ТОГО, ЯК САМЕ ДИТИНА ЗАВИНИЛА, А ВІД НАСТРОЮ ЇЇ БАТЬКІВ⁷⁴

Мабуть, кожен із батьків помічав, як впливає власний емоційний стан на сприйняття дитини. Будьмо відверті: утомка й негаразди на роботі чи вдома зменшують терпимість до витівок дітей. У спокійному стані пояснити було б легше, а в роздратованому — складно, одразу хочеться покарати. Коли немає ресурсу, вмикається виховання на автопілоті: вилітають саме ті фрази (часто образливі), які батьки самі чули в дитинстві.

.....

⁷³ Alvarez JA, Emory E. Executive function and the frontal lobes: a meta-analytic review // *Neuropsychology Review* 16 (1). — 2006

⁷⁴ Гоулман Д. Емоційний інтелект / Деніел Гоулман; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. — Х.: Віват, 2018. — С. 340.

Як сказати дитині «ні»?

- ➔ Спокійно **пояснюйте, чому «ні»**, присівши на рівень очей дитини.
- ➔ **Обговоріть** з дитиною можливі **наслідки її дій**.
«Ставиш чашку на край — може впасти. Вона пластикова й не розіб'ється, але вода з неї розіллється».
- ➔ Озвучуйте, після яких дій настали наслідки і скільки триватимуть: *«Вода розлилася — прибереш сам (сама) чи зробимо це разом? Гратися підемо лише потім».*
- ➔ **Дотримуйтесь обіцянки**. Дякуйте та **хваліть** дитину за її відповідальність. *«Дивись, як тепер чисто, клас!»*
- ➔ Поясніть, що наслідок дії — через **конкретний вчинок**, а не тому, що дитина «погана».
- ➔ **Один вчинок — один наслідок**. Без подальших засуджень.
- ➔ Після того як дитина пережила наслідок своєї дії, **обговоріть з нею свої та її емоції**. **Які висновки** зроблено?
- ➔ **Визнайте свої помилки** перед дитиною, якщо в чомусь перегнули палицю чи вчинили несправедливо. **Попросіть вибачення**.



Ми караємо дитину, засуджуємо, проявляємо гнів і нетерпимість тому, що в цей момент відчуваємо безсилля. Батьківський крик — це часто крик про допомогу, а покарання — це прояв безсилля. Для дорослого надзвичайно важливо турбуватися про власний ресурс, щоб вистачало сил на роз'яснення дитині її поведінки і пошук домовленостей. Дитина вчиться — не варто її карати за помилки, ненавмисну шкоду, активність, повільність чи негативні почуття.

Про те, як піклуватися про свій емоційний стан і не зриватися на дітей, поговоримо в розділі «Емоції батьків важливі».

А як бути, якщо дитина робить щось небезпечне? Те, що загрожує її здоров'ю або шкодить іншим? Як у такій ситуації залишатися в ресурсі, не нагримати на дитину, не покарати? Бо справді хочеться миттєво зупинити її дії в будь-який спосіб, навіть агресивний.

Агресія й покарання за небезпечні дії дитини НЕ вчать її остерігатися небезпеки, а радше вчать боятися батьків і самого покарання. Проте завжди слід пам'ятати, що головне завдання дорослих — донести, що таке небезпека і як її уникати.

За що не можна «карати» дітей

Помилки

Діти на них учаться.

Повільність

Діти вчатьсЯ поступово.

Активність

Навіть на людях.

Відмінність від інших

Фізична чи психологічна.

Негативні емоції

Кожен має право на них.

Неуспішність у навчанні

Хваліть за зусилля, підтримуйте.

Незумисна шкода

Дитина вчиться обережності.

Вимагання більшого

Дитина вчиться визначати цілі.

Незгода з батьками

Дитина вчиться бути особистістю. Пояснюйте, але будьте авторитетом.



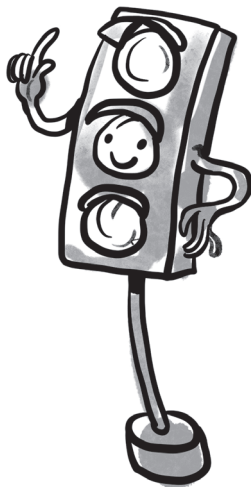
У цих та інших випадках замість «покарання» демонструйте, пояснюйте наслідки дій дитини.

ЗРОЗУМІЙТЕ, ЧОМУ НАСПРАВДІ ДИТИНА ТАК ВЧИНИЛА

(втома, голод, нестача уваги чи підтримки, бажання самостійності тощо), і допоможіть їй упоратися з причиною.

Як зупинити небезпечні дії дитини

- ⊗ Пояснюйте небезпеку на безпечному досвіді. Опіки від вогню — на прикладі гарячого чайника. Електрика — колючий гребінець.
- ⊗ Заборонивши, надайте альтернативу: «Перебігати дорогу не можна, краще бігати по майданчику».
- ⊗ Розкажіть і проявіть свій страх за життя дитини, щоб вона боялася не батьків, а саму небезпеку. Маля розуміє емоції з перших днів.
- ⊗ Вимагайте мало, але залізобетонно: «Ні! Пальці в розетку — у жодному разі!»
- ⊗ У момент небезпеки переставте дитину, відведіть її руку, візьміть на руки, гучно гукніть тощо.
- ⊗ Дитина вчиться поступово: будьте поруч, повторюйте — і вона навчиться.



3.3. Замість погроз — пояснення

Важливо не лише ЩО, а і ЯК казати дитині. Те, що ми говоримо нашим дітям, — безперечно, вагома річ. Але не менш важливим є те, як ми це робимо, яким тоном, у якій позі, з яким підтекстом, діями тощо.

Коли ми погрожуємо дитині, то активуємо її «ящірку» — систему захисту. Це підвищує її тривогу, тіло затискається і нагадує равлика, який ховається в мушлю — дитині страшно. У момент погроз вона думає лише про покарання, вона не готова осмислити свій вчинок, зробити висновок чи взяти урок із ситуації.

Коли дитина боїться — вона не вчиться!

Щоб дитина почула, вона має довіряти, відчувати безпеку, а не захищатися.

Спокійний тон, неагресивна поза налаштовують дитину на діалог і розуміння своєї поведінки й наслідків.

Якщо ви дуже розізлилися, дайте собі час заспокоїтися, лише потім говоріть з дитиною про її вчинок, висловлюйте свої почуття («Мені неприємно, я злюся»), пояснюйте правила та наслідки дій, разом шукайте рішення.

Що сказати дитині замість

«Зараз у мене отримаєш!

Як дам тобі!»

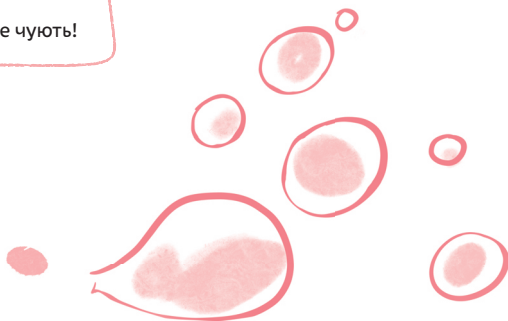
Мені не подобається така поведінка!

Мені так неприємно!

Це небезпечно!

Зупинися! Стоп!

Я злюся, коли мене не чують!



Я хочу з тобою поговорити.

У мене є цікава ідея! Ходи розповім.

Скажу тобі
щось на вушко.
*(Зауваження
на вушко, щоб краще
почув / почула)*

Хочеш, розкажу одну історію?
(Повчальна історія)

Підійди, будь ласка!
Дай руку.





3.4. Замість примусу — домовленість

Навіть змалечку дитину можна вчити домовлятися. Звісно, це не буде та домовленість, що встановлюється між двома дорослими. Тут важлива не рівність, а прояв поваги до себе й іншої людини.

Домовленість починається з визнання потреб іншого, що можуть не збігатися з власними в певний момент. Визнавати й приймати, тобто не засуджувати й не критикувати бажання іншого — це пів справи. Друга половина — це пошук зваженого рішення, що відповідає ситуації, віку дитини та власному ресурсу.

Коли ми чуємо дитину, зважаємо на її потреби та домовляємося з нею, то на власному прикладі навчаємо її будувати партнерські стосунки з іншими людьми, де є повага та співпраця.

Надто турботливим батькам, які звикли задовольняти передусім бажання дитини, важливо бути чутливими й до власних потреб і ресурсів. Слід чути не лише дитину, а й себе.

Як знайти компроміс і домовитися?

1. **Запитати, що важливо для дитини** (для малечі озвучуємо свої здогади): «Чого ти хочеш? Як ти хочеш?», «Здається, ти втомився / хочеш їсти / хочеш цю іграшку тощо».

2. **Пояснити дитині, що важливо для вас:** «Я маю приготувати обід», «Мені потрібно сходити в магазин», «Зараз я хочу полежати», «Мене хвилює, що, не поївши вчасно, ти погано почуватимешся».
3. **Знайти спільне рішення або надати варіанти:** «Пропоную закінчити обід, а потім іти на прогулянку», «Давай ми пообідаємо, потім пограємося», «Нумо готувати обід разом!»

*Сім'я — це не перетягування ковдри,
а пошук спільного рішення, що враховує
важливі потреби всіх її членів.*

3.5. Замість наказу — попередження

- ➔ **Дитині потрібен час, щоб підготуватися до зміни діяльності.**

Почати чи закінчити гратися, кудись зайти чи вийти, когось зустріти чи попрощатися — на всі ці зміни дитина може реагувати різкою відмовою чи істерикою. Тому важливо підготувати її до змін — попередити й дати час.

- ➔ **Час має бути конкретним, вимірюваним і зрозумілим дитині.**

- ⌚ «Через п'ять хвилин ми йдемо додому».
- ⌚ «У тебе десять хвилин. Що ще маєш зробити, щоб бути готовим?»
- ⌚ «Коли стрілка годинника покаже 10:00, ми...»
- ⌚ «Коли таймер (будильник) спрацює, нам треба буде...»
- ⌚ «Увімкни, будь ласка, собі таймер».

Якщо дитина ще надто мала, щоб розуміти час на годиннику, озвучте для неї певну послідовність дій, аби вона могла зорієнтуватися й налаштуватися на ваші плани.

- ➔ **Визначте послідовність дій**

- ✓ «Після обіду ми підемо на прогулянку».
- ✓ «Зараз ми купимо молоко й підемо на майданчик».

- ✓ «Коли ти почистиш зуби, ми читатимемо книжку».
- ✓ «Після прибирання будуть мультики».
- ✓ «Стрибаєш ще тричі, а потім — черга братика».

➔ **Визнайте емоції, підтримуйте**

Якщо перша реакція дитини «Ні!», варто дати їй можливість звикнути, а через деякий час запропонувати знову: «Я почекаю, коли ти будеш готовий».

Про неприємні речі варто попереджати, навіть якщо дитина засмутиться. Але попередження можна пом'якшити співчуттям і розумінням почуттів дитини: «Знаю, ти не хочеш, щоб ми йшли додому», «Мені теж тут подобається, але вже час іти», «Розумію, тобі не хочеться йти до лікарні».

Забороняючи, підтримуйте дитину: «Ні, сьогодні не можна. Зможемо завтра. Я бачу, що тобі сумно, але, на жаль, сьогодні ні».

3.6. Замість критики — розуміння

Є думка, що критика виховує та робить дитину кращою. Це не так. **Критика не мотивує, не запалює дитині очі, не підтримує її в стараннях і не посилює віри в себе.** Усе навпаки. Від критики дитина відчуває пригнічення, зневіру, вважає себе винною, бездарною й слабкою. Вона страждає від того, що засмучує батьків, навіть якщо не показує цього. Щоб упоратися з негативними відчуттями, які викликає критика, дитина починає старатися догодити батькам, порадувати їх. Але проблема полягає в тому, що такі старання не йдуть із внутрішнього азарту, цікавості пізнання та віри в себе. Вони подаються як жертва, лише щоб догодити батькам, а самооцінка дитини залишається низькою. Якщо ж раз за разом дорослі проявляють невдоволення дитиною і зосереджуються на недоліках, які завжди можна знайти, то з часом дитина просто припиняє старатися. У деяких випадках вона починає навмисно все робити сяк-так, щоб розізлити батьків, у такий спосіб проявляючи свій протест щодо критики. Якщо ви помітили такі прояви, не карайте дитину, спробуйте налагодити взаєморозуміння.

Учіться не критикувати, а натомість:

- розберіться, чому дитина так учинила (причини є завжди);
- допоможіть дитині розібратися в тому, чого вона не розуміє чи що в неї не виходить;

- хваліть дитину за те, що в неї вийшло добре;
- хваліть передусім за старання, а не за результат;
- радійте, коли в дитини щось виходить;
- проявляйте інтерес до занять і навчання дитини, тоді вам буде зрозуміліше, де саме дитині потрібна допомога;
- помічайте сильні сторони й таланти саме вашої дитини, вона не повинна бути кращою в усьому;
- пам'ятайте, що дитині потрібна не критика, а підтримка.

Оцінюйте вчинки дитини, а не її особистість

Якщо дитина зробила неприйнятний вчинок, варто пояснити їй, чому так чинити не можна. **Дуже важливо оцінювати вчинки дитини, а не її особистість, тоді в неї буде шанс виправитися.** Якщо ми вішаємо ярлик «Ти — погана», то даємо характеристику, яку дитина підсвідомо приміряє на себе. Вона сама починає вірити в «Я — якась не така». Так формується негативна самооцінка дитини, і найгірше, що навіть гарні вчинки в майбутньому не виправляють сформовану в дитинстві негативну самооцінку. Діти переносять негативне самосприйняття і у своє доросле життя.

Не вішайте на дитину ярликів «ледар», «плакса», «брехун», «грубіян», «істеричка», «бруднюля» тощо. Найчастіше так батьки критикують дітей через емоції, коли самі засмучуються від їхніх дій. Але все ж не забувайте, що ваші слова згодом

Що сказати дитині замість
«Ти поганий хлопчик!»
«Ти погана дівчинка!»

Розберімося разом!

Розкажи, що сталося!

Скажи словами,
битися не можна!

Стоп, так робити не можна!

Знаю, ти дуже розсердився,
але так не можна вчиняти.

Хороші діти інколи
вчиняють погано!

Так не потрібно робити
тому, що...

Давай допоможу!

Бачу, що ти сердишся!

Твій вчинок робить
шкоду.



стануть внутрішнім голосом дитини. Ваше ненароком кинуте слово може стати коренем самооцінки дитини, ярликом на її особистості.

Перш ніж засуджувати, спробуйте зрозуміти, чому дитина погано вчинила, які в неї були мотиви, які емоції, які проблеми.

Якщо дитина образила вас, скажіть їй про свої почуття та межі: «Твій вчинок ображає мене / мені неприємно це чути / знаю, ти розсердився, але так не можна вчиняти!»

«Як тобі не соромно?!» — фраза, знайома всім з дитинства. **Це фраза, зловживання якою нав'язує дитині невпевненість у собі й думку «Я неправильна, погана, а всі навколо кращі».** Таке ставлення до себе не є помічним не лише в дитинстві, а й у дорослому житті.

Дитина вчиться всього на світі, робить помилки, досліджує довкілля, перевіряє межі, живе й отримує задоволення доти, доки не «заморозиться» соромом. Емоція сорому дуже токсична для самооцінки дитини, вона вмить зупиняє життєву енергію, блокує ініціативу, підвищує тривогу та невпевненість у собі.

Установлюйте межі без засоромлень, говоріть дитині про свої почуття, очікування, правила, намагайтеся розібратися й зрозуміти, чому вона так учинила. Допоможіть дитині знайти вихід її енергії у прийнятній для ситуації формі. Наприклад: «Кричати тут не можна, ти можеш розказати мені на вушко», «Бігати тут не можна, давай помалюємо», «Побігати зможеш на вулиці, почекай трохи».

Що сказати дитині замість «Як тобі не соромно?!»

Схоже, ти сильно
засмутився / засмутилася.

Давай ми з тобою
домовимися!

Розкажи, що сталося.

Поверни, будь ласка,
це моя річ.

Нічого страшного,
це не проблема!

Давай поговоримо!

Мені боляче, мені
так неприємно!

Питай, будь ласка, дозволу
наступного разу.

Зупинися, будь ласка.

Так не варто робити!



Ще одна знайома з дитинства фраза: **«Я ж тобі ка-
зав / казала!»**

**Батьки кажуть так, коли дуже засмучені че-
рез те, що дитина не чує попереджень і робить
помилки.** Емоції батьків можна зрозуміти, але важ-
лива форма їх прояву. Фраза «Я ж тобі казала!» для
дитини звучить як критика та звинувачення. Вона
відчуває себе поганою, бо засмутила батьків, і незда-
рою, тому що наробила помилок.

Дитину також можна зрозуміти в її прагненні бути
самостійною, перевіряти слова батьків на практиці й от-
римувати власний життєвий досвід. Діти вчаться на по-
милках інших лише в теорії. Коли вони розвиваються
й дорослішають, то хочуть спробувати свої сили та пере-
вірити межі дозволеного. Це притаманно кожній дитині.
У таких ситуаціях нагадуйте їй про правила, пояснюй-
те небезпеку, пропонуйте свою допомогу, щоб підстра-
хувати. А також говоріть про свої почуття, щоб дитина
розуміла, що ви турбуєтеся передусім про неї: «Я хви-
лююся за тебе!», «Мені хочеться, щоб ти не впала, давай
допоможу тобі!», «Мені сумно, що ти мене не почув».

ПРО «ЖАДІВНІСТЬ» І БАЛАНС МІЖ ВЛАСНІСТЮ Й ЩЕДРІСТЮ

Коли хтось на роботі без дозволу бере вашу чашку,
то фраза «Ти що, жаднюга?!» щодо вас звучала би
дивно, чи не так?

Кожна людина має право на власні речі й право
ділитися ними добровільно. Дитина — не виняток.

Що сказати дитині замість

Я ж тобі казав / казала!»

Мабуть, у тебе була причина так вчинити!

Здається, ти хотів / хотіла це зробити сам / сама.

Я засмучений / засмучена.

Я хочу, щоб ти мене почув / почувла.

Розкажи, будь ласка, що сталося.

Мені сумно, що так вийшло.

Давай домовимося!

Будь обережний / обережна.

Я радію, коли ти до мене дослухаєшся.

Мені тебе шкода!



Що сказати дитині замість «Не будь жадібною!»

Так. Це твоя річ.

Хочеш помінятися?

Можна я візьму твою річ?

Можеш поділитися, коли захочеш.

Відчуваю, що
ти не хочеш
зараз
ділитися.



Поділися зі мною, будь ласка.

Ти сердишся, коли
беруть твої речі.

Маєш право на власні речі.

Маєш право не давати.

Пригостиш мене?

Кожне маля поступово проходить декілька стадій: спочатку грається іграшками саме, потім грається своїми іграшками поряд з іншою дитиною, пізніше діти можуть гратися своїми іграшками в спільну гру і лише потім — добровільно обмінюватися іграшками.

Дуже важливо, щоб дитина мала власні іграшки та не ділилася, коли цього не хоче, навіть з братиками й сестричками.

Змушувати дитину ділитися, доки вона не відчула, що щось належить саме їй, — неефективно і навіть небезпечно, адже веде до неширокого бажання віддати своє, а в дорослому житті може вилитися в невміння захищати себе й свої кордони.

Батькам і дітям варто вчитися дбати про себе і свої кордони. А ділитися — коли справді цього хочеш.

Повага до бажань. Але виконувати всі — не обов'язково

Хороші батьки — не ті, які виконують усі дитячі бажання, а ті, які поважають їх.

Дитина потребує, щоб її бажання помічали та приймали, однак це не означає, що їх слід одразу виконувати.

Немає нічого поганого в тому, що батьки відмовляють дитині, але разом із цим проявляють розуміння, дають надію та співчують, якщо та засмутилася: «Ти хочеш цю іграшку, розумію тебе, вона цікава, ми зможемо придбати тобі її наступного

Що сказати дитині замість

«Хочеш — перехочеш!»

Розумію тебе!

У тебе гарний смак!

Розкажи, чого ти хочеш.

Мені подобається твоє бажання!

Мені шкода,
але зараз ми
не можемо
це придбати.

Домовимося, що придбаємо
це наступного тижня.

Обирай, можу
купити тобі цю
іграшку або ту.

Можеш
накопичити
коштів для цієї
покупки.

Давай
подаруємо
це тобі
на день
народження.

Ця річ
і справді
гарна!
Мені теж
подобається!



тижня / на день народження. Мені шкода, але сьогодні — ні».

Важливо відмовляти дитині без засудження її бажань і без критики особистості. Ось такі фрази соромлять дитину й породжують у неї почуття провини: «Та скільки можна просити! Тобі все мало і мало!», «Що в тебе за смак! Увесь час якийсь непотріб хочеш!», «Я тобі й так багато купую!», «Хочеш — перехочеш!»

Виростаючи, дитина, яка чула такі фрази, сама зупиняє себе в бажаннях, мріях, задоволеннях, а головне — блокує в собі радість від життя.

ДИТИНА ОБМАНЮЄ НЕ ТОМУ, ЩО ВОНА «ПОГАНА»

Ставлення дорослих людей до обману — вкрай негативне. Тому часто ми оцінюємо дитячі вчинки так, ніби маємо справу з дорослим сформованим мозком. Спіймавши дитину на обмані, батьки одразу вбачають у цьому злий умисел, а тому вдаються до покарань, заодно закріплюючи переконання дитини: краще не бути відвертою, бо отримаєш на горіхи... Дитина ще більше закривається, ще більше уникає чесності, цикл повторюється, довіра щодалі більше руйнується.

Щоб розірвати це зачароване коло, варто пам'ятати: найголовнішим є передусім емоційний зв'язок. Ми кажемо «так» дитині й «ні» — вчинкам (у цьому випадку — неправдивим словам).

Якщо ви помітили обман, не поспішайте засуджувати й карати дитину. Навіть якщо вона

Що сказати дитині замість

«Не бреші!»

Мені шкода, що так сталося!

Усі помиляються. Ми допоможемо.

Краще нам
знати правду,
тоді ми
зможемо тобі
допомогти.

Ти можеш говорити правду, навіть якщо тобі соромно.

Помилки можна
виправити,
якщо їх
визнаєш.

Усі твої
бажання
важливі,
говори нам
про них.

Обіцяю, ми
не будемо
тебе карати,
розкажи як є.

Бачу, що ти засмучений / засмучена. Розкажи, що сталося!

Якщо ти чогось дуже
хочеш, розкажи нам,
ми разом подумаємо,
як це отримати.

Довіра —
це найважливіше
в нашій родині,
обман руйнує
довіру.



зробила щось неприйнятне чи небезпечне — спершу розберіться в справжніх причинах її поведінки.

Оминайте ярлики «брехун» і «обманщик», бо якщо дитина в це повірить, то чи буде намагатися чинити інакше? «Ви ж самі кажете, що я такий, то чого від мене ще чекати?»

Поміркуйте, чому дитина не сказала правди — причини завжди є. Можливо, вона боїться покарань чи їй соромно зізнатися у скоєному, або ж відчуває провину та не хоче засмучувати вас.

Коли ви зрозумієте почуття дитини, буде легше налагодити з нею довірливий контакт, заспокоїти й допомогти розкритися. Почати бесіду можна зі слів: «Бачу, що ти засмучений / засмучена. Розкажи все як є, не бійся, ми не будемо тебе карати».

Зрозумійте справжні бажання дитини: що вона хотіла, але не змогла отримати без брехні. Запевніть дитину, що готові домовлятися з приводу її бажань, головне — бути чесною: «Якщо ти чогось дуже хочеш, розкажи нам, ми разом подумаємо, як це отримати».

Де правда, а де вигадка? Розберіться разом з дитиною, вкажіть на факти спокійно й упевнено («Ні, це не ведмедик розлив воду, це ти зробив», «Бачу, як сильно ти хотів узяти цукерку, тому сказав татові, що мама дозволила, але насправді мама заборонила»).

Розділіть сум дитини, допоможіть пережити його, якщо вона не може отримати бажаного. Маючи певність, що на розчарування дорослі відреагують позитивно (обійми, дозвіл посумувати поряд), дитина не матиме потреби вдаватися до обману.

3.7. Замість порівняння — визнання

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 помилки⁷⁵.

Деякі батьки вважають, що порівняння мотивує дитину до кращої поведінки чи результатів дій. Інші батьки порівнюють своїх дітей просто через звичку, тому що так і з ними колись поводитися.

Порівняння з іншою людиною погіршує самооцінку дитини та руйнує стосунки між братами й сестрами. І навіть якщо вам здалося, що конкуренція між дітьми покращила їхні успіхи, то з кожним разом ця конкуренція руйнуватиме їхню близькість. Вони і в дорослому житті доводитимуть одне одному, хто крутіший, а не підставлятимуть плече у скрутну хвилину.

⁷⁵ Горбунова В. Виховання без травмування / Вікторія Горбунова. — Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. — С. 41.

Що сказати дитині замість

«Ось подивися на свого брата! Візьми приклад!»

Це ти зробив чудово! А над
цим ще можна попрацювати!

Сьогодні тобі вдалося
краще, ніж учора! Ти
старався! Молодець!



Це справді складне завдання,
яке потребує зусиль!

Ти засмутився, що тобі
не вдалося? Спробуй ще!

Розумію тебе, це непросто,
але ж як цікаво!

Хочеш допоможу?
Чи ти сам упорасешся?

Усі діти різні й мають різні
здібності! Що тобі цікаво?

Мені подобається
з тобою грати / читати /
розмірковувати.

Прошу тебе прибрати
за собою / закінчити
справу / виконати обіцянку.

Я вірю в тебе!

Порівняння ображає дитину, бо в глибині душі вона прагне, щоб її приймали такою, якою вона є, і любили просто так, а не за результати. І це не забаганка, це життєво важлива потреба дитини, яка має задовольнятися для формування позитивної самооцінки, внутрішньої цілісності та радості від життя.

Якщо ви хочете виправити дитину чи вказати на її помилки, обов'язково зверніть увагу на те, що їй вдалося добре. Аби дитина хотіла розвиватись, їй потрібно спиратися на те, що вона вже вміє робити добре. Позитивне підкріплення дуже важливе!

Указуйте, як результати дитини покращилися, порівнюючи лише з її власними діями в минулому. Тоді дитина усвідомлюватиме, що її праця та старанність творять дива.

Крім того, дитину має мотивувати не лише результатом, а й сам процес — задоволення від гри, завдання, пізнання.

Часто батьки надто переймаються оцінками й забувають, що дитина навчається через інтерес — і це природно. І в садочку, і в початковій школі навчання мусить відбуватися переважно в ігровій формі.

Окрім учителів, батьки також можуть посилювати інтерес дитини до навчання, захоплюючи її цікавими історіями, досліджуючи світ разом. І це надихає дитину, а порівняння вбиває творчість і радість від навчання.

Усі діти — різні, і це прекрасно!

Питання не в тому, чи розумне дитя, радше — у чому розумне⁷⁶.

Важливо бачити свою дитину такою, якою вона є. Бачити її прогрес; підтримувати в досягненні цілей, які базуються саме на її інтересах і можливостях; щоб вона була щасливою, а не відповідала очікуванням інших людей.

Кожна риса дитини може стати її перевагою, навіть якщо здається, що це «погана» риса. Наприклад, можна побачити у «впертій» дитині доволі наполегливу особистість. У «плаксивій» — емоційну та чутливу, у «непокірній» — вольову та принципову, у «вибуховій» — пристрасну⁷⁷.

Не вішайте на власних дітей негативних ярликів, помічайте їхні таланти — зворотні боки незручних якостей.

Усі діти різні, і це прекрасно!

⁷⁶ Корчак Я. Як любити дитину / Януш Корчак. — Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. — С. 19.

⁷⁷ Курсінка М.Ш. Виховання надзвичайної дитини. Порадник для батьків надто активних, емоційних, вразливих, чутливих і наполегливих дітей / Мері Шіді Курсінка; пер. з англ. Ольги Синиці. — К.: Наш Формат, 2016. — С. 32.

Усі гіму — різні!

Не варто порівнювати свою дитину з іншими чи дослухатися до того, хто порівнює вашу.

Краще порівнювати дитину з нею самою в минулому.
Бачити прогрес і радіти йому!

Діти мають різні:

- > інтереси й сфери розвитку
- > темп розвитку
- > фізичний стан
- > характер
- > вік тощо

Усі ми талановиті по-своєму.

Якщо оцінювати
лева за вмінням
літати — він
буде невдахою.

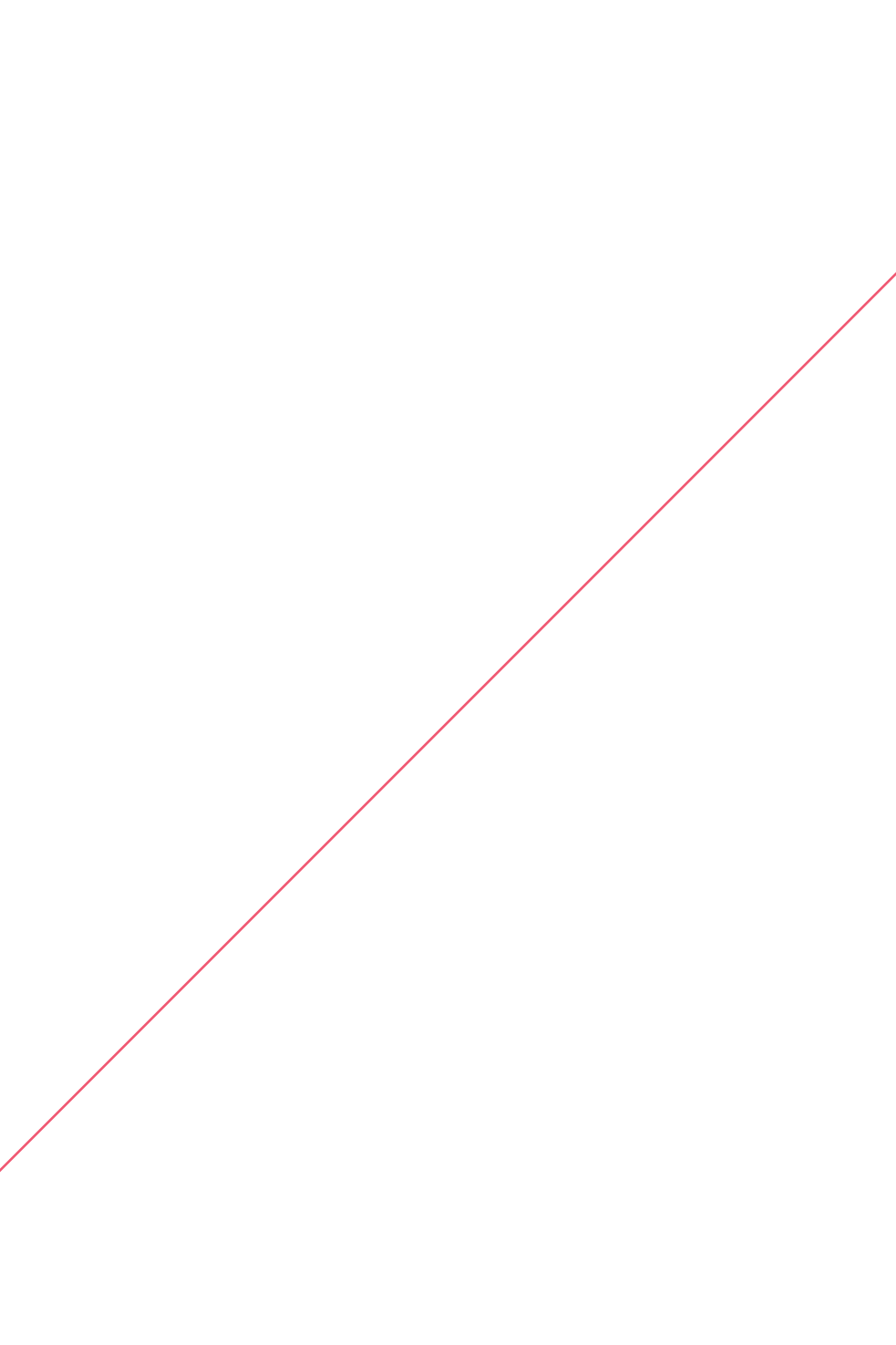
Якщо оцінювати
музиканта
за вмінням
малювати — ми
не насолодимось
його грою
на фортепіано.



4.

**Як заохотити
дитину
до самостійності?**





4.1. Значення прив'язаності в житті людини

Дорослішання — це довгий і поступовий шлях від цілковито залежного немовляти до самостійної особистості.

І на цьому непростому шляху в батьків виникає багато запитань: коли варто відпускати й передавати відповідальність, щоб, з одного боку, захистити, а з іншого — не перегнути з опікою.

У перший рік життя дитина особливо потребує рук матері та батька. Сучасні психологи однозначні: немовля має насититись обіймами батьків і відчуттям безпеки. Дослідження підтверджують, що таким чином дитя реалізує свій інстинкт прив'язаності. Обійми сприяють гармонійному розвитку дитини, покращують її емоційний стан, надають

упевненості⁷⁸. «Для психічного здоров'я необхідно, щоб у дитини був досвід теплих і близьких стосунків хоча б з одним із батьків, де обоє знаходять задоволення та радість», — зазначає видатний психолог Джон Боулбі у своїй доповіді для Всесвітньої організації охорони здоров'я⁷⁹.

Коли батьки відгукуються на потреби дитини: підходять, розмовляють, беруть на руки, годують — вона почувається безпечно і впевнено, бо поряд є надійні дорослі. Це спонукає дитину до самостійності — її енергія спрямовується на дослідження світу.

Проте якщо на плач дорослі не реагують, не беруть на руки, не задовольняють потреб, ігнорують, дитина дедалі більше відчуває тривожність. Енергія такої дитини скеровується не на пізнання, а на контроль батьківської присутності — це називають тривожною прив'язаністю. Така дитина не впевнена в собі, боїться проявляти ініціативу, стежить за реакцією дорослих і в майбутньому діє радше для того, щоб догодити батькам, ніж із власного інтересу⁸⁰.

78 Evan L Ardiel, MSc and Catharine H Rankin, Ph D. The importance of touch in development: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2865952>.

79 John Bowlby, *Separation: Anxiety and Anger* (New York: Basic Books, 1973)

80 Kochanska, G; Kim, S (2013). «Early Attachment Organization With Both Parents and Future Behavior Problems: From Infancy to Middle Childhood». *Child Dev.* 84(1): 283–296. doi:10.1111/j.1467-8624.2012.01852.x. PMC3530645. PMID23005703.

Немовля хоче на руки

Так і буде проситися все життя? Ні!

**«Не бери!
Привчиш до рук!»**

Після народження мама ще кілька місяців **«доношує»** малюка на руках. Це природно.

Якщо **відмовляти** в потребі обіймів, то потреба **зростатиме**, вона не може просто зникнути.

Немовля **ще більше** прагнучиме на руки і проситиме про це **плачем** (єдина доступна йому мова).



Довше проситиметься на руки дитина, яку **обмежували** в обіймах.

Якщо відмови постійні, дитині це так боляче, що вона взагалі **припиняє повідомляти** про свої потреби, а згодом **розуміти** і свої почуття (**«заморожує»** їх). Це травма прив'язаності.

**«Обіймай!
Тоді відпустить!»**

Обійми — не забаганка, а важлива **потреба** малюка. Така, як пити і їсти.

Якщо на потребу **відгукуються** та **задовольняють**, то зникає необхідність вимагати її задоволення.



Якщо важлива потреба дитини достатньо задоволена, вона **не чіпляється** за неї. Навпаки, поступово **відпускає** дорослого.

Задоволені потреби = **безпека**.

У безпеці з'являється **цікавість** до пізнання світу, прагнення **самостійності**. Це природна програма поступової **сепарації** поки що залежних малюків.



Коли маленьких дітей надто рано штовхають до незалежності, це примушує їх чіплятися за нас через відчуття небезпеки. У прагненні надати їм зрілої форми раніше ми створюємо фасад, не закладаючи міцного фундаменту⁸¹.

Девід Елкінд, психолог з питань розвитку, у своїй книжці «Неправильна освіта: діти у небезпеці» розповідає, як у 1970-ті батьки квапили дітей, у 1980-ті робили з них вундеркіндів, а в 1990-ті намагалися дати їм конкурентні переваги перед іншими⁸². Сьогодні теорії раннього розвитку ще досі залишаються популярними серед батьків. А сучасні психологи наголошують: «Залиште дітям дитинство!»

СВІТ — ТАКИЙ ВЕЛИКИЙ, А ДИТИНА В НЬОМУ — СПРАВДІ МАЛЕНЬКА!

Як добре, коли в дитини є право на власне дитинство; досвід бути маленькою, інколи слабкою та боязкою поряд із дорослими; можливість безтурботно гратися, пізнавати світ і бешкетувати; право не тягнути на собі дорослі проблеми й не виправдовувати

.....

⁸¹ Макнамара Д. Покой, игра, развитие / Дебора Макнамара. — М.: Ресурс, 2016. — С. 38.

⁸² Elkind, D. Miseducation: Preschoolers at Risk. — New York: Knopf, 2006.

Що сказати дитині замість
«Не будь як маленька!»
Та що з тобою?!»

Боятися — це нормально.

У тебе все вийде!

Я вірю в тебе!

Тебе щось хвилює?

Хочеш, допоможу?

Ти хотів / хотіла іншого?

Спробуймо разом!

Розкажи, що сталося.

Знаю, що ти можеш!

Вибач,
я так
не розумію,
скажи мені
словами.



батьківські надії; право відкрито виражати емоції, без масок і вдавання. Усе це і є дитинство, сповнене батьківської турботи.

Той досвід турботи, який людина отримує в дитинстві, є безцінним, поступово він стає її внутрішньою опорою.

4.2. Криза трьох років «Я сам!»

*Чому, коли дитина п'є, вона хоче сама тримати склянку і щоб мати зовсім не торкалася її?..
Наслідує? Ні, значно більше й цінніше.*

*— Я сам! — тисячу разів вигукує жестом,
поглядом, сміхом, благанням, гнівом, слізьми⁸³.*

Криза негативізму «Ні!» та «Я сам!» наступає у два з половиною — три роки. Її суть полягає в тому, що в малюкові народжується особистість, раптом він усвідомлює, що є окремою людиною. І відбувається це не на порожньому місці. До цього моменту дитина навчається впевнено ходити, говорити, трохи себе обслуговувати, сидати на горщик. У неї різко зростає здатність до самостійності, а отже, виникає усвідомлення: «Я — окрема людина». Ось малюк і починає перевіряти межі навколишнього світу — що можна домогтися своєю волею і впертістю, а чого — ніяк не можна.

Головними гаслами кризи є «Не хочу!» і «Я сам!». Дитина може заперечувати все, що пропонують інші. Виникає негативізм і впертість. Основний мотив — зробити навпаки. Малюк відмовляє не лише

⁸³ Корчак Я. Як любити дитину / Януш Корчак. — Книжковий Клуб «Сімейного Дозвілля», 2016. — С. 74.

тому, що йому не хочеться, а ще й тому, що хоче мати свою позицію.

У цей період у дітей з'являється нова психологічна потреба — в автономії та самостійності. І слід розуміти, що ця потреба може бути важливіша за інші бажання дитини. Тому з малюком буває так важко домовитися.

Що можуть зробити батьки, щоб знизити інтенсивність кризи?

- **Розширюйте самостійність і вибір.** Авжеж, трирічна дитина ще занадто мала для повної самостійності та дорослого вибору, разом з тим, вона почувається дорослою і хоче в усьому наслідувати батьків. Як бути? Давати дитині вибір у дрібницях, а самостійність — у рамках безпеки. Запропонуйте вибір з двох варіантів: «Ти будеш їсти рисову кашу чи гречану? Одягнеш червону футболку чи синю? Підемо гуляти на майданчик чи в парк?» Дитина зрадіє, що має вибір, і водночас не буде перевантаженою ним.
- **Потребу в самостійності можна всіляко задовольняти в побуті, творчості, грі.** Передавайте лідерство в іграх, міняйтеся ролями, нехай малюк пограє в «маму», подбає про вас або полікує, як лікар.
- **Залучайте до спільної діяльності.** Це вік, коли діти хочуть бути соціально активними й виконувати «дорослу» роботу. Нехай поливають квіти,

підмітають, прибирають зі столу, допомагають робити покупки в магазині або готувати їжу — це їх захоплює, розвиває, підвищує самооцінку й дає відчуття причетності, важливості та дорослості. Це той момент, коли спільні приготування на кухні важливіші за порядок і чистоту в ній. До речі, після кулінарних шедеврів можна і прибрати разом, привчаючи дитину до відповідальності.

- **Трансформуйте «треба» у «хочу».** Коли батьки пропонують дитині щось зробити, тому що «так треба», найчастіше вони наражаються на спротив. Коли дитина не відчуває власної мотивації, вона просто не хоче робити, адже їй це не треба. Тому, коли ми просимо дитину щось зробити, можна спробувати зацікавити її, щоб пробудити саме її бажання.

Дітей дошкільного віку найкраще залучати у гру, хай чим ви займаєтеся: грайте в «гостей», де треба накрити на стіл, щоб підготуватися до візиту улюблених іграшок; прибирайте іграшки в кімнаті перед сном, щоб вкласти їх спати та разом з ними дивитися цікаві сни; чистіть зуби й уявно долайте страшних мікробів. Якщо потрібна тиша, то грайте в «мову шепотінь», яку розуміють казкові істоти.

- **Пам'ятайте про наслідування.** У трирічному віці дитина повністю віддзеркалює наш стиль спілкування з нею. Якщо ви часто кажете: «Я сказала!», «Я так вирішила», «Буде по-моєму», «Ти нічого не розумієш!», Ні — і все!» — те саме

невдовзі почне видавати й малюк. Намагаймося не застосовувати командного тону, пробуймо домовлятися, учімо дитину поважати думку одне одного. У цьому віці варто рідше вживати слово «ні», бо дитина активно реагує негативізмом на нього, не чуючи жодних аргументів. Замість «ні» можна сказати: «Це небезпечно / гаряче / боляче!», «Повільніше, будь ласка!», «Давай пошепки!», «У мене є ідея! Хочеш дізнатися інший спосіб?», «Подумай, як можна ще зробити!», «Тут є ще один варіант!»

- **Визначаєте правила сім'ї.** Добре створити домашній статут. Правил має бути небагато, але їх мусять дотримуватися всі члени сім'ї. Наприклад, мити руки, коли приходиш додому, прибирати за собою, якщо насмітив, солодке їсти після обіду, у взутті по будинку не ходити, їсти за столом. Разом з розширенням свободи в дитини повинні з'явитися межі дозволеного. Батькам важливо підтримувати баланс, урівноважуючи свободу й дисципліну.
- **Дайте право малюкові на власний досвід.** Дитина часто не розуміє наших «не можна», поки не здобуде власного досвіду. Замість забороняти й лаяти, дайте дитині змогу в безпечній формі зрозуміти ваші занепокоєння. Наприклад, дозволити вийти роздягнутою на вулицю й відчути, що холод неприємний; доторкнутися до гарячої води, гострого предмета; спробувати солоне, пекуче, кисле.

*Найбільшою є радість подолання
труднощів, досягнення мети, відкриття
таємниці, радість тріумфу і щастя
самостійності, опанування, оволодіння...* ⁸⁴

ДИТИНА ПІЗНАЄ СВІТ

Як кажуть у Норвегії, не буває поганої погоди, буває поганий одяг. Тож маємо риторичне запитання: навіщо вдягати дітей у «красивий», але не функціональний одяг, тим паче на вулицю?

Зараз, завдяки технологіям, є одяг на будь-яку температуру й негоду. І єдине його призначення — забезпечити дитині максимально комфортний вуличний режим під назвою «пізнання світу».

У пошуках логіки...

- Ну чому ти знову такий брудний?
Наступного разу вдягну тебе в мішок!
- Так, мішок краще пасує для дослідника світу!

.....

⁸⁴ Корчак Я. Як любити дитину / Януш Корчак. — Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. — С. 73.

4.3. Як знайти баланс між відстороненням і гіперопікою?

З одного боку, дитина потребує батьківської підтримки, з іншого — самостійності. Як же знайти баланс та не впасти у крайнощі?

Якщо дитину вчити, що вона все має робити сама й завжди бути сильною, — є великий ризик, що дитина не вмітиме просити про допомогу в тих ситуаціях, коли в неї ще недостатньо досвіду, щоб вирішити проблему самостійно. Така псевдосамостійність у критичних ситуаціях може бути навіть небезпечною.

Якщо, навпаки, не давати дитині змоги самостійно долати труднощі й усе вирішувати замість неї (гіперопіка), — вона й не навчиться робити цього. Коли не давати права помилитися, — дитина не здобуде власного досвіду, на якому зможе навчитися. Якщо не дати права на розчарування й смуток, — ситуацію буде важче відпустити.

1. Дитина має право на спробу спершу самостійно вирішити ситуацію.
2. Дитина має право на помилку, адже так ми вчимося.
3. Дитина має право звернутися по допомогу.
4. Дитина має право на сум, якщо вдіяти нічого не можна.

Золота середина у вихованні дітей — це поєднання самостійності й підтримки.

«ТИ МОЖЕШ ЗРОБИТИ ЦЕ САМОСТІЙНО. Я ПОРЯД»

Видатний психолог Лев Виготський увів у лексику поняття «зона найближчого розвитку» — це ті завдання, які дитина ще не може вирішити самостійно, але здатна засвоїти за допомогою дорослих. Саме в такі моменти важлива присутність дорослого. Якщо батьки чутливі й реагують на зони найближчого розвитку своїх дітей, — «подають руку» там, де треба підстрахувати, не залишаючи дитину на самоті й не виконуючи за неї всіх завдань, — вони роблять дітей сильнішими і впевненішими у своїх силах. Тобто підтримують дитину в її самостійності й водночас дають зрозуміти, що вони поруч.

Сам + підтримка = самопідтримка. Отримуючи підтримку ззовні в складних ситуаціях, дитина водночас нарощує навичку самопідтримки, адже бачить, чує, відчуває, як ставляться до неї, і так само навчається ставитись до себе. У майбутньому, коли дитина здобуватиме дедалі більше досвіду в різних сферах життя, вона буде частіше здатна підтримати себе, наприклад, коли припустилася помилки. У цей момент її підсвідомість промовлятиме словами батьків: «Нічого страшного, усе нормально, спробуй ще, спробуй по-іншому!» Уміння підтримати себе також веде до впевненості в собі й більшої самостійності.





Формула проста: спочатку ви робите щось разом із дитиною, потім вона робить це сама, а ви, довіряючи їй, підбадьорюєте й допомагаєте за потреби. І нарешті, вона все робить сама, а ви нею пишаєтеся⁸⁵.

Помилки — це НОРМАЛЬНО. ТАК МИ ВЧИМОСЯ

Дитина вчиться на власних помилках. Теоретично ми це знаємо, а на практиці часто дратуємося з того, що вона не слухається й хоче перевірити наші слова ділом. І таке роздратування інколи виливається у звинувачення та приниження.

Словами «Нема чого жалітися. Сам наробив — сам виправляй!» батьки засуджують дитину і забороняють їй шкодувати через невдачу. Так вона не отримує підтримки, натомість учиться почуватись в усьому винною й не вірити у власні сили.

Зрештою, ми й самі часто не можемо собі пробачити свою «недосконалість» і ще зі школи сприймаємо помилки як вирок, а не як важливий елемент будь-якого навчання й розвитку.

Усі люди помиляються. І всі мають змогу виправити ситуацію і / або взяти урок з неї. Без промахів і сотні спроб неможливі великі досягнення. А без права помилятися — неможливо наважитися мріяти.

.....

85 Бикова А. Самостійна дитина, або Як стати «лінивою мамою» / Анна Бикова; пер. з рос. Наталії Шайноги. — Київ: Форс Україна, 2017. — С. 49.

Що сказати дитині замість
**«Нема чого жалітися!
Сама винна!»**

Бачу, ти засмучений /
засмучена.

Помилятися —
це нормально!

Розкажи, що сталося.

Ти можеш попросити
вибачення.

Ти хотів / хотіла
зробити це сам / сама?

Я теж іноді помиляюся.

Як ти можеш це виправити?

Помилки можна
виправити.

Щось пішло не так?

Спробуй ще!



Що сказати дитині замість

«Справляйся сам!

Сам наробив —

сам виправляй!»

Мені прикро, що так сталося!

Оце прикрість! Мені шкода!

Розкажи, що сталося.

Ти впораєшся чи допомогти?

Співчую тобі!

Це можна виправити, не хвилюйся!

Усі вчаться на помилках, це нормально!

Ти завжди можеш вибачитися!

Я впевнений / впевнена, що ти впораєшся з цим!

Тобі потрібна допомога?



Існує один міф: якщо дітей змалечку виховувати в суворості та залізній дисципліні, то це їх «загартує», зробить сильнішими й готовими до нібито жорстокого світу, в який вони потраплять після свого повноліття. Проте створення умов стресу із самого дитинства — аж ніяк не вчить дитину давати собі раду зі стресом та «жорстким світом». Навпаки, дитяча психіка за таких умов перебуває в постійній напрузі, у небезпеці, і кожна нова ситуація стресу може викликати відчуття катастрофи або бажання взагалі уникати нових можливостей (бо раптом там буде програш і чергове розчарування).

Маємо визнати: щось ми можемо змінити, чогось — ні. Щось ми в змозі зробити самі, щось — ніяк, і тоді варто просити про допомогу.

Сильна, стресостійка людина — це не та, що ніколи не помиляється, не засмучується й робить усе сама, а та, що здатна обирати найдоцільніше вирішення проблеми серед доступних варіантів (зробити самому, зробити з кимось, не робити, а відпустити тощо).

Це така людина, про яку кажуть «гнучка», вона, як м'ячик після удару, відновлює свою форму, — це не кам'яна брила без почуттів (суму й радості), а живий організм з усіма його емоціями, який не розсипається на друзки від стресової ситуації, а сприймає це як досвід, на якому життя не закінчується. Це та особа, яка в дитинстві отримує безумовну любов хоча б від однієї важливої людини поряд, і цей голос підтримки згодом стає її внутрішньою опорою.

Батьківська турбота в найперші роки життя неоціненна, вона дарує дитині базову впевненість

Сильна, стресостійка дитина

Як цього досягти?

ПРИНИЖУВАТИ

«Хай зникає до стресу
з дитинства, світ жорстокий!»

ЗАБОРОНЯТИ ПЛАКАТИ

«Ти що, слабак?»



Дитина лишається сам на сам
зі своїми страхами, болем,
сумом, їй важко долати це без
допомоги батьків, які мають
давати відчуття безпеки.

Дитина не має внутрішнього
спокою й упевненості, а тому
гостро реагує на стрес,
агресує або впадає в розпач.

ПІДТРИМУВАТИ

Допомагати прожити стрес,
а не приховати чи заперечити.

ПРИЙМАТИ ВСІ ЕМОЦІЇ,

зокрема сум і сльози. Бо щось
ми можемо, чогось — ні, сум
допомагає прийняти реальність
і рухатися далі.



Дитина вчиться розуміти
проблеми та почуття
й справлятися з ними —
спочатку поряд з дорослим,
а потім самостійно.

Психіка має запас міцності,
а тому нові стресові ситуації
не стають катастрофою.
Гнучкість, винахідливість.
Уміння звернутися по допомогу
і впоратися самостійно.



«Я — хороший / хороша» і внутрішнє відчуття безпеки, що є фундаментом для розвитку та взаємодії зі світом в усій його багатогранності. Без цієї внутрішньої основи людина постійно шукатиме підтвердження, що не така вона й погана, ззовні — вона потребуватиме нескінченних похвал, визнання й доказів («Ти справді мене любиш?»).

Надзвичайно важливо бути підтримкою для дитини, бути силою турботи й захисту, приймати її різною — з усіма емоціями, перемогами й помилками. Тоді вона навчиться приймати себе різною, відчує свою безумовну самоцінність на тій простій підставі, що вона Є, і це буде їй підтримкою за будь-яких життєвих перипетій, незалежно від того, чи будете ви поряд далі, — вона впорається.

«Нагодуй, навчи, відпусти» — так кажуть мудрі люди про виховання дітей. Звісно, батьки відповідальні за свою дитину під час виховання, оберігають від небезпек і дають орієнтири, що добре, а що погано. І все ж важливо навчити дитину бути самостійною. А це поступовий процес, сепарація відбувається роками, аж доки повнолітня людина не починає нести відповідальність за своє життя сама й ухвалювати рішення, зважаючи на те, що вона вважає добрим для себе.

Якщо не давати дитині змоги вчитися самостійності, не зважати на її думки й бажання, не дозволяти брати участі у важливих рішеннях щодо неї самої і все вирішувати й робити за неї — то звідки цьому вмінню раптом з'явитися у вісімнадцять років?

Що сказати дитині замість
«Так краще для тебе!»
Ми точно знаємо!»



Спробуй ще й це...

А що тобі подобається?

Мені це до вподоби, а тобі?

Як краще для тебе?

Чого ти хотів би / хотіла б?

Що із цього тобі подобається?

Дослухайся до себе.

Поміркуймо над можливостями.

Який варіант обираєш ти?

Ти радієш із цього?

Тобі порадити / підказати?

Дитина — це насамперед особистість, зі своїми смаками і вподобаннями, які варто враховувати, щоб вона вчилася чути себе, свої бажання, бачити свої можливості й обмеження, розуміти, куди рухатися.

Батьки можуть бути поряд, допомагати ухвалювати важливі рішення, пояснювати дії та наслідки — і при цьому не робити всього за дитину. Згадайте, як малюк вчиться ходити: спочатку батьки носять його на руках (ходять замість нього), потім ідуть поряд і тримають за руку, аби не впав, і аж потім дитина крокує сама і радіє цьому!

*Тримати дитяче життя під контролем важливо. Однак важливо і поступово передавати контроль до рук тих, кому це життя належить*⁸⁶.

Дбайливим батькам буває дуже складно прийняти, що дитина зробила дурницю, не порадившись з ними. Вони щиро обурюються, коли діти не дослухаються до їхніх раціональних вказівок, знаходячи проблеми на свою голову. Так і є, на те вони й діти, їм цікаво досліджувати світ і перевіряти теорію на практиці.

Батькам також буває складно **прийняти неідеальність дитячої самостійності** — погано прибрав

86 Горбунова В. Виховання без нервування / Вікторія Горбунова. — Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. — С. 238.

за собою, повільно вдягалася, перелив на себе сік, випустила тарілку з рук. У батьків не завжди вистачає терпіння на таку дитячу «самостійність», після якої треба прибирати чи переробляти. Тому дорослі, економлячи власний час і сили, радше самі все швидко зроблять за дитину, ніж проситимуть її: підігріти їсти, прибрати зі столу після обіду чи іграшки в кімнаті, зав'язати шнурки, помитися. Діти дорослішають, а батьки за звичкою все роблять за них. Бо так простіше. А час біжить. І якщо в три-п'ять років дитина прагне бути активним помічником у хатніх справах, то після семи-восьми її ініціативність різко знижується. Якщо батьки пропустили той неідеальний етап допомоги дошкільнятка, то у вісім-дев'ять років отримують дитину, яка не вміє обслуговувати себе, бо почувається безпомічною та невмілою.

ЧОМУ ДИТИНА НЕ ПРОЯВЛЯЄ САМОСТІЙНОСТІ?

Дитина не прагне самостійності, не проявляє ініціативи чи просить усе зробити за неї з різних причин. Запитуючи в дитини, можна прояснити, що її стримує та зупиняє — чого вона очікує та чого боїться. Є кілька підстав, що формують спротив до самостійності.

- **«Обпеклася» критикою.** Це може статися навіть випадково, коли батьки чи інші люди ненавмисно покритикували роботу дитини. Вона може

образитись, якщо сильно старалася, або повірити, що справді бездарна. Негативний зворотний зв'язок найбільше руйнує самооцінку дитини та її мотивацію пробувати ще. Навіть якщо батькам не сподобалася робота дитини, варто похвалити її за старання чи за оригінальне бачення. Шукайте, як підтримати дитину. Лише після добрих слів можна м'яко запропонувати щось зробити або виправити помилки, якщо це стосується навчання. Творчу роботу залишайте такою, якою хоче бачити її автор. Так само і з допомогою по господарству. Дякуйте дитині за допомогу, не критикуйте, підказуйте, як робити, заразом хваліть.

- **Звикла, що зрештою за неї все зроблять.** Кожна дитина час від часу проявляє спротив. Якщо батькам у цей момент не вистачає терпіння, вони починають робити справу замість неї, бо так швидше й простіше. Час іде, дитина звекає, що напружуватися не потрібно, батьки все зроблять: одягнуть, нагодують, приберуть, зроблять уроки. Це зручно. Але така гіперопіка має негативні наслідки в дорослому житті, коли потрібно брати відповідальність за своє життя і вміти піклуватися про себе та інших.
- **Стикнулася з перфекціонізмом дорослих.** Деякі батьки проявляють до дитини перфекціонізм, щоразу дошліфовуючи її роботу, бо вона зроблена «неідеально». Звісно, раз за разом дитячий запал згасатиме. Дитина думатиме: «Навіщо взагалі щось робити, якщо це завжди не ОК, не так

круто, як можуть зробити дорослі?». Так, дитина не може рівнятися на досвід батьків, її роботи будуть дитячими, кривенькими, брудненькими — і в цьому вони по-своєму унікальні й чудові. Справді, дитина не зможе так якісно прибрати за собою, як дорослий, але вона вчиться. Підтримуйте дитину в її стараннях, помічайте, що вона зробила добре, хваліть.

- **Дитині часто вказують, як робити: «Ти нічого не розумієш. Слухай маму й тата!»** Звісно, батьки хочуть кращого для своєї дитини. Найімовірніше, вони мають власний негативний досвід із дитинства, тому щиро намагаються вберегти своє чадо від зайвих проблем. Але якщо дитині не говорити про власні переживання, не пояснювати небезпеки й наслідків дій, а просто вказувати, у ній вкоріниться невпевненість у собі та спротив. У деяких дітей спротив активізується в підлітковому віці: довго підкоряючись батькам, вони вибухають у своєму прагненні свободи й незалежності. І якщо їх до дій спонукає саме опір (зробити все не так, як казали батьки), результати можуть бути небезпечні. Тому так важливо давати дитині право вибору, пояснювати наслідки дій та привчати до самостійності навіть у три-чотири роки.
- **Стикається зі складним для неї завданням,** коли пробує зробити сама, але в неї не виходить. У таких випадках діти зазвичай звертаються по допомогу до батьків, але якщо раз за разом дорослі зайняті або вважають, що дитина лінується,

Що сказати дитині замість
**«Нічого ти не розумієш!
Слухай маму / тата!»**



Я з тобою.

Допомогти тобі?

Дати пораду?

Не зупиняйся, пробуй ще!

Здається, ти заплутався / заплуталася.

Я хвилююся за тебе!

Розкажи, у чому проблема.

Ми готові тобі допомогти.

Хочеш зробити це сам / сама?

Слухай, є ще варіанти, як вчинити.

то вона перестає робити спроби, зневірючись у власних силах. Інколи дітям потрібен хоча б поштовх, лише одне добре слово підтримки, яке дасть сили рухатися далі. Але важливо й тут не перебільшити, даючи лише поштовх дитині, а не виконуючи роботу замість неї.

- **Відсутність мотивації.** Дитину спонукають до дій, старань та самостійності різні потреби:

- > цікавитися;
- > пізнавати світ;
- > випробувати власні сили;
- > перевіряти межі можливого;
- > самостверджуватися, відчуючи свою спроможність;
- > отримувати увагу й похвалу;
- > викликати емоції в інших;
- > отримувати винагороду.

Мотивуйте свою дитину. Допоможіть їй відчувати власне «хочу» через задоволення її потреб. Можна зацікавити, розказавши про власні захоплення, історії зі свого дитинства, як у вас горіли очі й вам хотілося досліджувати, робити власні проекти й ділитися результатами з іншими. Приділіть дитині увагу, похваліть, покажіть свої емоції: «Вау! Як я рада за тебе! Це було насправді складно! Ти впорався!» — це буде позитивним підкріпленням діяльності. Допмагайте трансформувати «потрібно» в «хочу». Це стосується і навчання, і домашніх обов'язків. Можна підтримувати мотивацію дітей і винагородою: «Після

зроблених уроків підемо в кіно», «Після прибирання замовимо піцу».

Коли в дитини виходить щось зробити самостійно, вона стає впевненішою в собі та щасливішою.

Моя дитина — не власність. Про право бути собою

Дитина багато в чому залежна від дорослих. Але «залежна» не означає, що вона є власністю батьків чи шансом втілити в ній усе не реалізоване у власному житті. Дитина — це не чийсь проєкт, вона не може й не мусить іти тим шляхом, якого бажали для себе дорослі, але з якихось причин все сталося не так, як хотілося. Бажання батьків базуються на їхніх власних потребах, що продиктовані генетикою та досвідом, особистими талантами та життєвими виборами. Але діти — не наша копія, не наш «шанс усе переписати»; у них є власні, відмінні від наших мрії, що так само формуються унікальним набором природних якостей, умінь та практики. У них будуть свої помилки й перемоги, і ці досягнення будуть саме їхніми, а не належатимуть батькам як приз та привід похизуватися в незрозумілій конкуренції «чия дитина краща?» і «хто кращі батьки?». Пишаймося власними перемогами, сумуймо через власні втрати чи нездійснені мрії — це і є особиста відповідальність, нехай кожен живе своє життя.

Звісно, спочатку дитина дуже залежить від нашої турботи й захисту, втім поступово стає самостійнішою. І вже після підліткової сепарації доросла дитина спілкуватиметься з батьками на рівних, як доросла особистість.

Якщо донька чи син на цей момент не стали єдиним центром життя батьків, відпустити їх можна без руйнації всесвіту, без відчуття покинутості, а навпаки — з думкою, що у вас є неймовірний рідний друг чи подруга. Хоч, звісно, батьки завжди залишаються батьками для своїх дітей.

Тож не забувайте про власні мрії! Пам'ятайте, що ви — не лише батьки, а діти вчаться бути собою на вашому прикладі.

Моя дитина — **не моя власність.**

Моя дитина — **не мій проєкт.**

Моя дитина — **не мій приз, щоб хизуватися.**

Моя дитина — **це не я.**

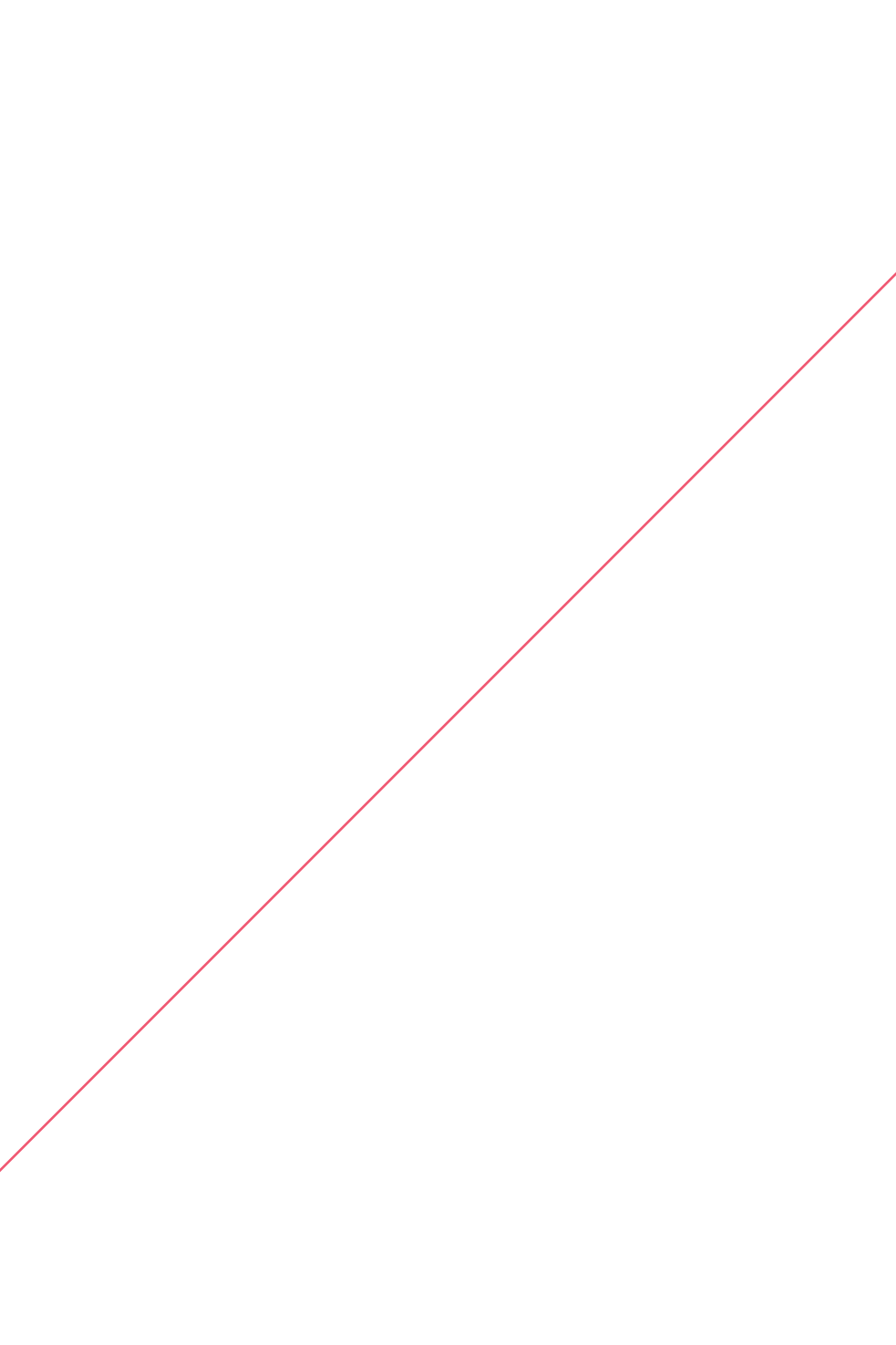
Дитина — **окрема особистість** зі своїми талантами й бажаннями, яка поки що залежна від моєї турботи й захисту, але щодня стає самостійнішою.

Щодня стає собою.

5.

**Емоції батьків
важливі**







5.1. Чому буває так важко?

Чекаючи на дитину, ми сподіваємося щастя і впевнені, що подаруємо малюкові всю свою любов і турботу. Так і трапляється, немовля привносить у наше життя море любові, але разом з тим і купу клопотів, безсонних ночей, нескінченної тривоги за його здоров'я й обмаль часу для себе. Зустрітися зі темним боком материнства не завжди просто, це може лякати і злити.

Мама дуже втомлюється, це факт. Фізичні та моральні ресурси вичерпуються, а змога відновитися є не завжди. Загальне виснаження призводить до підвищеної дратівливості. І не варто думати, що це особистий недолік, слабкість, невідповідність — це фізіологія, реальність, у якій живе кожна мама, що не має сторонньої допомоги.

Мати засмучується, коли їй здається, що вона не справляється, не встигає, робить помилки, — від цього відчуває сором і провину. Особливо виснажує порівняння себе з іншими: «Усі справляються, лише я одна — ні!»

Це не так. Усім мамам складно по-своєму. Просто в нашому суспільстві ще досі не прийнято чесно говорити про материнські проблеми, моменти відчаю та розгубленості. Досі жінки соромляться просити про допомогу й визнавати, що виснажені. За фасадом «Дитина — це щастя» мами мовчать про синці під очима, сльози ночами й нервові зриви. Найбільше впливає на емоційний стан жінки хронічне недосипання, одноманітність та ізоляція. Залишаючись упродовж дня сам на сам з немовлям, мами часто відчувають самотність, яка ще більше виснажує.

Крім того, дається взнаки втома фізична: здавалось б, ну що тут такого, сидиш собі удома, це ж не марафони бігати чи в тренажерку ходити тричі на тиждень, але чому ж так мало сил, куди вони всі йдуть?.. Втім, якщо поррахувати, скільки фізичної й часто одноманітної праці доводиться виконувати протягом дня для догляду за дітьми, особливо маленькими — все стає зрозумілим. Помічайте ці зусилля, розділяйте щоденні обов'язки з близькою людиною і забудьте про перфекціонізм у побуті (краще поспати, чесно), за потреби прямо просіть про допомогу та дбайте про себе — це найперший крок у догляді за малюком.

Післяпологова депресія

Післяпологова депресія — не випадковість, це стан, який настає внаслідок накопиченої фізичної і моральної втоми, тривалого стресу, переживання тривоги й страхів, пов'язаних з появою дитини, а також колосальною гормональною перебудовою організму. Тому запорукою психологічного здоров'я має бути щоденне відновлення фізичних і моральних сил.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 15% вагітних жінок по всьому світу мають тривожні розлади, а до 20% жінок стикаються з післяпологовою депресією⁸⁷.

ФАКТОРИ РИЗИКУ, ЩО МОЖУТЬ БУТИ ПРОВІСНИКАМИ ДЕПРЕСІЇ

- Відчуття втоми після пологів, зміна звичного розкладу дня, режиму сну, збільшення навантаження у зв'язку з народженням малюка, що не дозволяє мамі прийти в нормальний фізичний стан ще кілька місяців після пологів.
- Відчуття пригніченості у зв'язку з необхідністю догляду за дитиною і сумніви у власній здатності стати хорошою матір'ю: переживання з приводу того, що вона хоче, але не може бути бездоганною мамою і господинею, посилюють тривогу і стрес.

.....
⁸⁷ <https://bit.ly/3BziPsa>

- Виникнення почуття втрати індивідуальності, контролю над власним життям, зниження сексуальної привабливості.
- Необхідність залишатися вдома для догляду за дитиною і дефіцит спілкування з друзями, коханою людиною й близькими.

| Що робити?

- Продовжуйте годувати грудьми малюка і доглядати його. Також на користь піде спільний сон і носіння на руках. Зараз ви потребуєте лише перерви «на себе», а не цілковитої відмови від турботи про дитину.
- Постарайтеся відпочивати якомога більше, спати, коли спить ваша дитина, використовуйте будь-яку можливість для відновлення сил.
- Припиніть намагатися все встигнути. Це неможливо. Зробіть, скільки зможете, а решту залиште на потім.
- Не соромтеся просити про допомогу близьких людей. Це тимчасові труднощі, які минуть, коли дитина підросте.
- Намагайтеся побути зі своїм чоловіком, коханою людиною наодинці.
- Розкажіть батькові дитини або родичам про свої переживання і почуття — не таїть їх у собі.
- Не проводьте багато часу на самоті: частіше виходьте з дому, хоча б ненадовго, щоб зробити дрібні покупки або просто прогулятися.

Післяпологова депресія: СИМПТОМИ

Відчуження від
рідних і друзів.

Почуття провини, власної
нікчемності та марності.

Відсутність
апетиту або,
навпаки,
переїдання.

Проблеми з пам'яттю,
концентрацією уваги
і прийняттям рішень.

Сонливість
або, навпаки,
безсоння.

Можливе
прискорене
серцебиття.



Можливе
переривчасте
дихання.

Втрата інтересу
до життя,
відсутність
задоволення
від своєї
діяльності.

Можливий
головний біль,
біль у ділянці
грудної клітки,
спини та шиї.

Занепокоєння,
тривожність,
дратівливість,
плаксивість,
пригніченість.

Якщо будь-який із цих симптомів триває більше двох тижнів,
це може бути ознакою депресії і потребує звернення до фахівців.

Турбота про себе — це обов'язкова складова турботи про малюка.

- Спілкування з іншими мамами може бути для вас гарним досвідом. Поділіться з ними своїми переживаннями (вживу чи онлайн).
- Захистіть себе від серйозних життєвих змін у період вагітності й відразу після пологів, тому що вони можуть спровокувати непотрібний стрес. Якщо це неможливо, необхідно знайти підтримку і допомогу заздалегідь.
- Якщо симптоми депресії не проходять більше двох тижнів, зверніться по допомогу до психотерапевта і / або медичних фахівців.

У пошуках правди...

- Кохана, у тебе все добре?
- Так.

Подумки: «Я просто не спала вже рік, постійно щось мию і готую, тривожуся за дітей. Не пам'ятаю, хто я і що люблю. А так усе ОК, звісно».

У пошуках правди...

- Знаєш, я така виснажена. Тренуюся тричі на тиждень!
- Круто, а я забула, що таке спорт, бо сиджу з дітьми.

5.2. Контейнер емоцій

*Хай би як тобі зносило дах від браку спілкування
з дорослими, від почуття втрачених
можливостей чи просто від втоми й недосипання —
ти не припиняєш любити своїх дітей. Хай би як ти
любив дітей — часом хочеш відпочити від них,
мати час на щось іще в житті. Це нормально⁸⁸.*

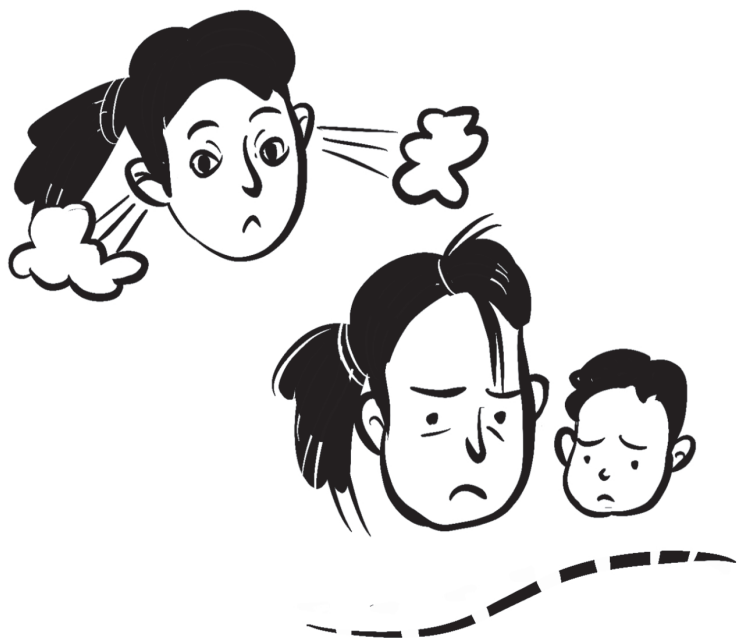
Чому ми часом дратуємося від, здавалось би, найменшої дрібниці?

Бо, якщо придивитися, до моменту дрібниці було ще багато стресових подій, втоми й конфліктів, яких назбиралося по вінця, і найменша крапля спровокувала емоційний вибух.

Людські емоції накопичуються, і якщо їх не проявляти — вони, зрештою, «зривають кришку». Але «контейнер», куди дорослі люди поміщають свої почуття, — значно більший, ніж дитячий. Дитина швидко «переповнюється» і хоче вилити свої переживання тут і зараз, щоб почуватися спокійніше. Натомість дорослий може «відтермінувати» вияв своїх емоцій, якщо «контейнер» ще не заповнений, — наприклад, запланувавши похід у спортзал, у кафе з друзями, наодинці в парк чи хоча б у ванну.

.....
⁸⁸ Чапай А. Тато в декреті / Артем Чапай. — Х.: Віват, 2016. — С. 23.





Проявляти емоції — це нормально й потрібно, головне — у безпечній формі. І варто їх розділяти й приймати, а не заперечувати чи забороняти (аби потім не було вибуху).

Але якщо контейнер дорослого і так повний — то сумнівно, що туди помістяться дитячі переживання.

Тому дорослій людині так важливо знаходити вихід для своїх емоцій, щоб там ще й лишалося місце для спокійного прийняття дитячих почуттів. А відчувши переповнення, дорослий має запланувати й знайти «розвантаження». У кожного це буде свій спосіб відпочинку, обрати який можна, згадавши, що вам подобається робити із задоволенням для себе, або звернутися до того, кому ви довіряєте та в кого можете знайти підтримку в розмові про наболіле.

Усвідомлена, розділена з іншою людиною емоція проходить і звільняє місце для спокою та радості.

У пошуках правди...

- Невже так страшно, що я розлила молоко?
- Вибач, звісно ні! Я дратуюся не через тебе, а через свою втому.



5.3. Час на відновлення — турбота про себе

Коли ви належним чином піклуєтеся про себе, то будете щасливіші та зможете дарувати більше щастя своїй дитині⁸⁹.

СПОКІЙНІ БАТЬКИ — СПОКІЙНІ ДІТИ. АЛЕ НІХТО НЕ ІДЕАЛЬНИЙ

Коли в дитині вирують емоції, найкраще, що можна зробити, — це поділитися своїм спокоєм, а не приєднатися до її хаосу. Звісно, втриматися у спокійному стані буває дуже нелегко, особливо якщо батьки виснажені фізично, зокрема через брак сну. Коли ресурс на нулі, доросла людина вибухає...

І тут варто пам'ятати, що крик — це крик про допомогу. І краще помічати свій стан ще на початку роздратування, давати собі паузу, звертатися по підтримку. Так, допомога — це нормально, ми не маємо все робити самі.

⁸⁹ Курсінка М. Ш. Виховання надзвичайної дитини. Порадник для батьків надто активних, емоційних, вразливих, чутливих і наполегливих дітей / Мері Шіді Курсінка; пер. з англ. Ольги Синиці. — К.: Наш Формат, 2016. — С. 22.

Також варто переглянути свої очікування, адже від великих сподівань бувають великі розчарування — що дитина не така, і ми не такі, і вдома безлад... Жодна хатня робота не є важливішою за відпочинок і здоровий сон, адже коли в батьків є сили — вони можуть ділитися ними з дітьми.

Коли є вільний час, витрачайте його на себе чи на сон (навіть денний), а не на господарство чи виконання чийось побажань щодо того, якими ви маєте бути мамою / татом і як вам має бути зараз легко, на противагу «От у наші часи...». У вас своє життя, свої бажання, правила, виклики й труднощі; батьками дитини є ви, і саме ви за неї відповідаєте. До того ж хатню роботу можна робити й разом з дитиною, а також розподіляти обов'язки між подружжям.

І все ж, якщо трапляються зриви (повірте, моменти безсилля й розпачу бувають у кожного), не варто картати себе, адже від цих самозвинувачень буде ще більше злості, зокрема й на дитину. Пробачте собі. Проявіть співчуття до себе, бо справді буває важко, ми всі живі люди, а не роботи.

Ми знаємо, як підтримати власну дитину, як допомогти друзям добрим словом, але часто забуваємо про себе, а наша «внутрішня дитина» також потребує співчуття. Якщо такої навички немає, тренуйте її. У будь-якій складній ситуації візьміть паузу, подивіться на себе у дзеркало або заплющте очі (спробуйте обидва варіанти), уявіть себе маленькою дитиною і щиро скажіть собі:

- «Я з тобою!»
- «Ти молодець!»

- «Ти моє сонечко!»
- «Ти робиш найкраще з можливого!»
- «Я вірю в тебе!»
- «Ти просто втомилася, відпочинь!»
- «Це тимчасово!»
- «Що для тебе зробити?»
- «Пожалійся мені!»
- «Тебе люблять!»
- «Я тебе люблю!»
- «Ти дуже добра людина!»
- «Усі помиляються. Нічого страшного. Усе можна виправити».

І нагадуйте собі частіше: «Ти хороша мама — найкраща для своїх дітей! / Ти хороший батько — найкращий для своїх дітей!» І це правда — діти вас люблять такими, якими ви є, бо саме ви — їхні батьки, одні, незамінні.

Усі слова самопідтримки й самозвинувачень закладаються в нашу підсвідомість з дитинства зі слів батьків і близького оточення. З віком вони стають частиною нашого внутрішнього світу. Якщо в дитинстві критики було більше, ніж підтримки, доросла людина неспроможна співчувати собі та іншим. Тоді в пригоді стає підтримка психолога й психотерапевта. Ці спеціалісти допомагають корегувати самооцінку та здатність до самопідтримки.

Якщо трапляються зриви

- Визнайте, що ви перевантажені, та просіть близьких про допомогу.
- Підтримайте себе й оцініть, скільки всього ви робите для дитини, адже це величезна й постійна робота!
- Поділіться своїми відчуттями з дитиною, поясніть, чому розізлилися (що не дитина в тому винна, а ваша втома).
- Попросіть вибачення в дитини, якщо відчуваєте провину, і пробачте собі. Любов і обійми здатні творити дива.

Що таке «дбати про себе»?

- Фізичний відпочинок (сон, ванна, спорт).
- Відпочинок з друзями чи близькою людиною (прогулянка, кафе, побачення за межами дому чи вдома ввечері, гості, спілкування онлайн — з друзями чи в групах підтримки для батьків).
- Інтелектуальний чи розважальний відпочинок (хороша книжка чи кіно, які допомагають «вистрибнути» з буденного потоку), улюблена справа, яка приносить задоволення від процесу (малювання, музика, вишивка, приготування їжі) — згадайте, що ви любите, і робіть це хоча б інколи, хоча б невеликий проміжок часу — це величезний особистий ресурс і джерело спокою й задоволення.

Часом ми відчуваємо безсилля й злість...

Як опанувати себе і не перейти на крик?

1. **Заспокойтеся.** Глибоко вдихніть–видихніть / порахуйте до десяти / побудьте на самоті тощо.
2. **Вивільніть емоції:** напружте й розслабте тіло / пострибайте / потупайте / побийте подушку в іншій кімнаті.
3. Запропонуйте дитині **обійнятися** чи навіть поплакати разом.
4. **Обговоріть** з дитиною її та ваші емоції. Поясніть, чому розізлилися: через утому, сум тощо.
5. **Долайте справжні причини** своїх емоцій: перевтому / конфлікт з партнером тощо. **Дбайте про себе.**
6. Якщо немає сил опанувати себе, зверніться до **психолога**.
7. А який ваш мирний варіант? **Знайдіть** свій, **спробувавши** різне.



У пошуках логіки...

- Мамо, а кого ти любиш?
- Тебе, твого братика, твого батька,
наших бабусь і дідусів...
- А себе?



Коли відчуваєте злість, відчай чи безсилля, не закривайтеся в собі, розділяйте емоції з партнером і підтримуйте одне одного. Говоріть прямо: «Я відчуваю...», «Я думаю...», «Я хочу поділитися з тобою...» Підкажіть своїй близькій людині, якої саме турботи ви потребуєте. Усі різні, у кожного своє розуміння підтримки, тому так важливо озвучувати саме свої побажання: «Обійми мене!», «Скажи мені слова підтримки!», «Ти мені потрібен».

На жаль, багатьох з нас у дитинстві не вчили просити про допомогу, не пояснювали важливість говорити прямо: «Чого я хочу?», «Що мені не подобається?», — не демонстрували в безпечній формі всі емоції (зокрема, сум і злість, які також є дуже важливі), тим самим не закарбовуючи уявлення, що всі почуття — це нормально і про все можна говорити й домовлятися, а конфлікти можливо вирішувати і від цього навіть ставати ближчими. Нас не вчили бути «неідеальними» в значенні мати право на слабкість (ну, бо неможливо в усіх ситуаціях і в усі періоди життя бути сильними, вмілими і здатними все вирішити самостійно), а тому часто буває страшно показати свою вразливість, бо раптом людина поруч зробить боляче, зловживе довірою?.. Саме тому з'являється схильність до захисної поведінки — напад, агресія, пасивна агресія чи й просто ігнорування... Зовні ніби й захистили себе, втримали «оборону фортеці», ніхто не пробився. Але що там усередині? Така само потреба в підтримці, в обіймах, у втісі. Начебто й скинули у гучній сварці поверхневі емоції (злість, роздратування), але в результаті більш



СКИНУТИ ЕМОЦІЇ

Вибухати від дрібниці.

Агресувати.

Звинувачувати: «Ти...»

Докоряти.

Конфліктувати,

але **не вирішувати**
конфлікт.

Не говорити прямо.

Пасивна агресія.



Нуль підтримки

Віддаленість



ДІЛИТИСЯ ЕМОЦІЯМИ

Говорити **прямо.**

Я-повідомлення:

«Я відчуваю...»

«Я думаю...»

«Я хочу поділитися
і хочу, щоб ти
теж поділився /
поділилася...»

Підказати,
як підтримати:

«Мені буде приємно,
якщо ти...»

«Можеш, будь ласка,
для мене..?»



Підтримка обом

Близькість

глибинні лишаються нерозділені та ще більше накопичуються (біль, сум, самотність, розчарування, втома...). Уже не кажучи про те, що внаслідок кожної такої «маленької війни» руйнуються стосунки, втрачається близькість.

Варто відходити від застарілих методів **скидання емоцій**, адже вони не дають підтримки, якої потребує кожен з партнерів, та спричиняють віддаленість у стосунках.

Натомість варто вчитися **ділитися емоціями** і, звісно, не нападати на близьку людину, яка трохи відкрила свою вразливість, — втішання, вдячність, взаємна щирість (або й просто обійми) будуть значно більш помічні. Така відвертість дає підтримку обом та розвиває справжню близькість, яка зрештою стає основою для вирішення будь-яких побутових питань чи ухвалення важливих рішень (як-от народження дитини, переїзд в інше місто чи ремонт квартири). Саме на близькості тримаються тривалі здорові стосунки дорослих людей.

Навіть прості слова підтримки «Я тут», «Я з тобою» або «Я тебе чую», сказані в потрібний момент, виявляються надзвичайно цілющими.

Відчуття «Я не самотня (Я не самотній)», можливість знайти в партнері опору й підтримку відновлюють сили та віру, що це тимчасово, — і все налагодиться! Розділений сум стає меншим, розділений відчай переходить у надію, розділена радість — подвоюється. Контакт — це найцінніше, що має людина.

Як висловити підтримку близькій людині

Ти для мене важливий / важлива.

Ми з тобою — команда!

Хочеш, обійму?

Що тебе може підтримати?
Що я можу зробити для тебе?

Дякую тобі.

Я з тобою.

Я тебе чую.

Ти зараз хочеш
поради чи бути
вислуханим /
вислуханою?

Як ти?



Що зробити для емоційного відновлення?

Заспокійливе дихання: вдих робимо на рахунок два, видих — на рахунок чотири. Повторюємо п'ять хвилин. Потім вдих робимо на три, видих — на шість. Повторюємо п'ять-десять хвилин. Це дихання стабілізує емоційний стан, знижує дратівливість і зменшує тривожність або паніку.

Балансуюче дихання Наді Садхан (Шодхана): великим пальцем затуляємо праву ніздрю. Вказівний і середній пальці розміщуємо на лобі. Робимо вдих через ліву ніздрю. Після цього затуляємо ліву ніздрю безіменним пальцем і робимо повільний видих через праву ніздрю. Вдихаємо через праву ніздрю, затуляємо її та повільно видихаємо через ліву. Продовжуємо чергове дихання десять-п'ятнадцять хвилин. Воно балансує праву й ліву півкулі мозку та емоційний стан людини.

Релаксація. Увімкніть музику для релаксації (йоги, медитації). Треба лягти на спину, заплющити очі й дати всьому тілу розслабитися. Можна уявити, що ви відпочиваєте на теплому пляжі, розслаблене тіло занурюється у м'який пісок. Залишатися в такому положенні п'ятнадцять-двадцять хвилин.

Візуалізація «Сонце і дощ». Сядьте у зручну позу на подушку чи на стілець. Заплющте очі. Підніміть догори руки, подумки візьміть у свої долоні теплий шматочок сонця та покладіть його до центру живота. Почніть дихати животом — на вдихові живіт розширюється і стає більшим, на видиху — звужується. Уявляйте всередині живота яскраве сонце. Дихати потрібно десять хвилин.

Далі уявіть, що ви — у красивому зеленому лісі. Покладіть розкриті долоні на коліна. Уявіть, що плився теплий літній дощ, цілющі ароматні краплини освіжають усе тіло. Кожна клітина вашого організму відновлюється та наповнюється силою.

Звісно, краще робити профілактику емоційного виснаження. Приділяйте одну годину в день для йоги, цигун, дихальних практик чи медитації, майндфулнес. Усе можливо, якщо домовитися з партнером / партнеркою або робити практику, коли діти сплять. Це працює!

| РЕСУРСНА ТЕХНІКА «МІСЦЕ СИЛИ»

1. Пригадайте п'ять найсвітліших спогадів вашого дитинства, пов'язаних з родиною, домом і природою. Наприклад, як ви ліпили з бабусею вареники, ходили по гриби в ліс, каталися на санчатах тощо. У кожного з нас свої спогади.
2. Візьміть аркуш паперу й детально опишіть кожен із цих спогадів: скільки вам років, хто поряд, які у вас емоції, відчуття в тілі, які кольори, запахи і звуки навкруги. Пригадайте найменші деталі.
3. Відчуйте спокій і радість у своєму тілі. Не поспішайте. Ці спогади — місце вашої сили.
4. Повторіть щось із цих спогадів у вашому житті зараз, для себе і для ваших малюків. Дітям можна розказати про свої спогади та розділити з ними свої емоції: це може бути гра, смак, відчуття, відкриття або просто теплі обійми.

5.4. Як опанувати себе й не зірватися на дитині?

Чому перша миттєва реакція на поведінку дитини — не завжди адекватна? Погляньмо, як працює наш мозок (спрощений опис процесів).

Мозок людини має не лише свідому раціональну частину, а й лімбічну систему, яка відповідає за базові інстинкти й емоції.

У лімбічній системі є мигдалеподібне тіло, яке формує наші емоції. А що таке емоція? Це імпульс до дії! У випадку з лімбічною системою — це імпульс до дуже швидкої дії, бо йдеться, наприклад, про питання виживання організму.

Саме завдяки цьому людина реагує на загрозу швидше, ніж встигне усвідомити реальну небезпеку й зрозуміти, як правильно діяти. Перша реакція — швидка реакція. І це добре, якщо йдеться про виживання.

Але буває, що цей механізм спрацьовує і в інших випадках — коли людина бачить те, що ненавидить, що її дуже дратує. Тоді перша швидка реакція буває досить агресивна, і якщо сильне роздратування викликала дитина, то це може бути небезпечно для неї (для її здоров'я чи психіки)⁹⁰.

⁹⁰ Kiverstein, Julian; Miller, Mark (6 May 2015). «The embodied brain: towards a radical embodied cognitive neuroscience». *Frontiers in Human Neuroscience*. 9: 237. doi:10.3389/fnhum.2015.00237

Ось як це відбувається: у нас є таламус, це частина мозку, яка приймає, наприклад, візуальну інформацію, декодує її й надсилає у свідому частину мозку (зорова кора), щоб та подумала, що із цим усім робити. Але водночас ця сама інформація від таламуса прямує в мигдалеподібне тіло коротшим шляхом (бо часто це питання виживання, тож діяти треба блискавично). І поки раціональна частина мозку думає, як відреагувати, мигдалеподібне тіло вже змушує тіло битися / тікати / завмерти⁹¹.

Тож варто пам'ятати, що перша швидка реакція — це не єдиний варіант поведінки (особливо в питанні виховання дітей). І після невеличкої паузи мозок встигне опрацювати інформацію, осмислити, як учинити більш зважено, і запустити цей усвідомлений імпульс до дії.

Свідомій частині мозку потрібно трішки більше часу, ніж лімбічній системі. Тому так важливо взяти паузу, вдихнути-видихнути, заспокоїтись — і вже тоді реагувати.

Що більше сил мають батьки (не голодні, не втомлені, вирішують, а не приховують свої проблеми тощо) — то легше контролювати миттєву реакцію лімбічної системи — «автопілот».

І що частіше звертатися до свідомої частини мозку — то дедалі менше зусиль це потребуватиме згодом.

.....

⁹¹ Гоулман Д. Емоційний інтелект / Деніел Гоулман; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. — Х.: Віват, 2018. — 512 с.

А щоб «вторувати» стежку до свідомої частини мозку, корисно ставити собі в критичній ситуації три запитання, про які кажуть автори книжки «Досить істерик»:

- **Чому?** (дитина так учинила)
- **Що?** (я хочу їй пояснити)
- **Як?** (це краще зробити)

Це означає, що ми матимемо більше шансів відреагувати ефективно, щоб виправити поведінку за короткий час і водночас дати важливі життєві уроки на довгі роки, сформувати навички, які допоможуть дітям у майбутньому обрати правильний варіант дій⁹².

Звісно, зважена реакція буде і для дітей прикладом того, як реагувати на складні ситуації не автоматичним вибухом, а осмислено, хоч і не з першого разу.

⁹² Сігел Д., Брайсон Т. Досить істерик! Комплексний підхід до гармонійного виховання дитини / Деніел Сігел, Тіна Брайсон; пер. з англ. Світлана Січка. — К.: Наш Формат, 2018. — С. 28.

Дитина вчинила «погано». Ваша реакція?

АВТОПІЛОТ

Задіяна частина мозку,
що відповідає за емоції,
інстинкти.



Так і хочеться **відразу** дати
дитині здачі, покарати,
накричати, образити,
відправити подалі тощо.

РЕЗУЛЬТАТ:

Злі й засмучені дорослі,
ображені й засмучені діти.
**Небажані дії зупинено тут
і зараз, але потім це буде
повторене чи приховане.**

Урок не засвоєно.

СВІДОМА РЕАКЦІЯ

Задіяна частина мозку,
що відповідає
за мислення, діалог.



Доводиться побороти першу
примітивну реакцію (автопілот)
і відреагувати свідомо.
ЗУПИНИТИСЯ. Зробити паузу.
Якщо треба, вдихнути
й видихнути, вийти на хвилину
тощо. **ЗАПИТАТИ** себе:

- > ЧОМУ дитина так вчинила?
- > ЩО я хочу їй донести?
- > ЯК це краще зробити?

РЕЗУЛЬТАТ:

**Збережено емоційний зв'язок
з дитиною, проаналізована
та обговорена ситуація й емоції**
(коли дитина заспокоїлась),
знайдені альтернативи.

Урок засвоєно.



5.5. Як говорити дитині про свої негативні емоції?

Злість — це нормально. Але в безпечній формі

Злість — це важлива людська емоція. І якщо її забороняти чи приховувати — вона нікуди не подіється, а лише накопичиться і потім від найменшої дрібниці вибухне. І все ж є неприйнятний спосіб вираження злості (наприклад, агресія та особисті образи) і прийнятний — шляхом проговорювання своєї емоції та пояснення її причин.

Злість відчуває будь-яка людина, коли її потреби не задовольняються, плани руйнуються, а межі порушуються.

Батьки — теж люди і цілком природно, що вони інколи відчувають і злість, і роздратування щодо дитини. Не найкращий варіант, коли дорослі перекладають відповідальність за свої емоції на дитину та звинувачують її у своїх негативних почуттях. Слова «Ти мене злиш, дратуєш, зводиш з розуму» — це звинувачення дитини.

Говорить про свої емоції у формі «Я-повідомлень»: «Я злюся, коли мене нечують», «Мені так неприємно!» — пояснюйте дитині свої почуття та встановлюйте межі. Тоді вона вчиться розуміти емоції інших і не відчувати за них провини. Дорослі відповідальні за свої почуття і власним прикладом вчать цього дітей.

Що сказати дитині замість

«Ти мене злиш»

Я злюся, коли мене не чують!

Мені це не подобається!

Це образливі слова, мені неприємно їх чути.

Послухай мене, будь ласка.

Зупинися, будь ласка!



Я серджуся, коли мені заважають.

Мені так боляче!

Я бачу, ти втомився / втомилася.

Так не можна робити!

Я прошу тебе трохи потерпіти.

«Тільки не засмучуй мене!» — кажуть батьки до своєї дитини. Так, діти часом засмучують нас — коли поводять себе не так, як нам хотілось, коли не слухаються, все роблять «по-своєму» або потрапляють у халепу. Без пригод ніяк не обходиться.

Дитина поводиться «не так» не для того, щоб засмутити батьків. У неї можуть бути свої причини так діяти, і якщо ми озвучимо свої емоції через «Я-повідомлення», то можемо про ці причини дізнатися й разом зрозуміти ситуацію та знайти компроміс. Замість «Ти мене засмучуєш» — краще сказати «Я засмучуюся, тому що...».

Звичка озвучувати свої емоції через «Ти-повідомлення» поширена ще з радянських часів, і це впливає, зокрема, й на самооцінку дитини — є ризик вирости надзвичайно залежною від оцінки інших людей і брати на себе провину за їхні почуття, надто тоді, коли хтось інший переживає негативні емоції.

До того ж «Ти-повідомлення» є пасткою і для того, хто їх озвучує, — здається, що це інші люди винні в тому, що я відчуваю, і я не можу нічого із цим вдіяти, окрім як звинувачувати їх.

Натомість «Я-повідомлення» дають нам відчуття відповідальності за власні емоції — «Я це відчуваю, ці емоції мої» — а отже, і відчуття сили: «Я можу із цим щось зробити, самостійно чи з підтримкою».

Емпатія й межі в здорових стосунках можуть існувати одночасно.

Що сказати дитині замість

**«Не засмучуй мене! У мене
через тебе серце болить!»**

Прошу тебе так не чинити — мені боляче / неприємно!

Ти можеш зробити по-іншому! Підказати?

Так небезпечно!

Мені страшно, коли ти ризикуєш!

Не розумію, що сталося!

Я хвилююся за тебе!

Зупинися, будь ласка!

Мабуть, ти засмутився / розсердився, якщо так поводишся?

Я розгублений / розгублена, розкажи, що трапилося!

Мені незручно, що на тебе жаліються, розкажи, що сталося.



РОЗЧАРУВАННЯ ТІСНО ПОВ'ЯЗАНЕ З ВИСОКИМИ ОЧІКУВАННЯМИ

Батьки можуть покладати на дитину певні очікування, показувати приклад, ставити орієнтири, але все добре в міру. Важливо не перетворити життя дитини на суцільне досягнення висот і задоволення чужих бажань за рахунок нехтування своїми. Бо все ж дитина — окрема особистість зі своїми талантами, інтересами й потребами.

Не варто говорити дитині про своє розчарування, хай які емоції ви відчуваєте. Діти прагнуть нашого прийняття навіть тоді, коли поведуться ненайкраще, припускаються помилок, не виправдовують сподівань.

Розчарування виникає, коли в батьків є завищені очікування та амбіції щодо дитини. Запитайте себе відверто: чи є у мене та висока планка, до якої дитина має дотягнутися?

Діти вчать на своїх помилках, перевіряють теорію на практиці, власне, проживають своє життя, а не життя батьків. Якщо дитина погано вчинила, заплуталася чи проявила слабкість, розкажіть їй про свої почуття, виявіть турботу замість критики, спробуйте зрозуміти її поведінку.

Навіть якщо вам дуже соромно через поведінку дитини, не забувайте, що сором — ваше почуття, і дитина не відповідає за нього. Нам ніяково через дитину в тих випадках, коли нас самих засуджували в дитинстві. Важливо це усвідомлювати, а не засоромлювати та принижувати власну дитину.

Що сказати замість

**«Ти мене розчарував /
розчарувала»**

Розкажи мені, що сталося.

Мабуть, ти мав / мала причину, щоб так поводитися.

Я хочу, щоб ми довіряли одне одному.

Я завжди готова /
готовий тебе зрозуміти.

Такі вчинки роблять
людям боляче.

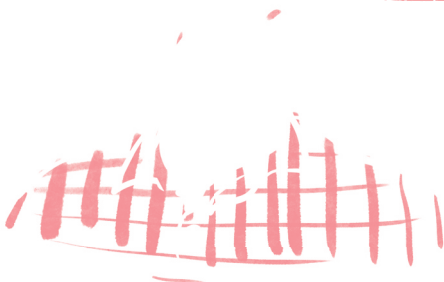
Я хочу, щоб ти питав / питала дозволу.

Ми всі помиляємося, зробімо висновки.

Мені шкода, що
так вийшло.

Будь обережнішим / обережнішою наступного разу!

Ти завжди можеш спитати поради.



5.6. Батьківські жертви не потрібні

Батьки люблять своїх дітей, тому інколи йдуть заради них на жертви. Тут важливий баланс. Якщо мати чи батько присвячують своє життя вихованню дитини, відкидаючи особисті інтереси, кар'єру, самореалізацію, то підсвідомо чекатимуть на компенсацію від неї — добре навчання, гарну поведінку і слухняність.

У таких стосунках дитина не має права проявляти негативні емоції та злитися на батьків. І тоді жертвність батьків стає не благом, а способом формування співзалежних стосунків, які тримаються на почутті провини.

Жертвні стосунки формують дорослі із заниженою самооцінкою та хронічним почуттям провини. Батьки щиро хочуть зробити життя дітей щасливішим, ніж їхнє. Але навчити дитину бути щасливою можна лише власним прикладом.

Парадоксально те, що батьківські жертви не викликають у дитини почуття вдячності. Навпаки, вона відчуває провину, яку неможливо компенсувати, так само хронічну, як у батьків. Формується зачароване коло.

Діти насправді вдячні, коли батьки навчають їх бути самостійними, коли приймають їхні різні емоції, особливо негативні, і дають приклад власного щастя. Діти дуже хочуть бачити поряд радісних і самореалізованих батьків, у яких є власні інтереси, захоплення та мрії.

А батьки, що присвятили все своє життя дитині, на жаль, часто залишаються самотніми, коли та дорослішає і йде, створюючи власну сім'ю.

Жертвуючи своїми потребами, батьки не навчають дитину особистих меж. У таких стосунках сепарація відбувається надзвичайно болісно. Батьки думають, що чинять правильно, не відмовляючи дитині ні в чому. Насправді цим вони не дають дітям змоги дорослішати, проявляти терпіння, самостійність і пізнавати власні межі.

Що сказати замість

**«Ми для тебе так стараємось,
а ти такий невдячний /
така невдячна!»**

Думаю,
ти можеш спробувати
сам / сама!

Зроби, будь ласка,
це сам / сама!

Мені буде легше, якщо
ти допоможеш!

Допоможи
мені, будь
ласка!

Я втомився / втомилася,
мені треба трохи
полежати.

Зачекай, будь ласка,
я закінчу свою роботу
і зможу тобі допомогти!

Я зможу це зробити / придбати
завтра. Сьогодні, на жаль, «ні».

Пограємося з тобою
через годину.



Я розумію, що ти
цього дуже хочеш,
але знайдімо
інший варіант.

Мені шкода, але
зараз — «ні».

5.7. Дітям не потрібні ідеальні батьки

БУТИ НЕ ІДЕАЛЬНИМИ, А СПРАВЖНИМИ

Батьки не мають бути спокійними беземоційними роботами, бо як тоді навчити дитину проявляти власні почуття, яких у неї ого-го скільки?

А без конфліктів — як навчити дитину їх вирішувати, щоб вони потім не здавалися катастрофою? Звісно, тут ключове слово «вирішувати», бо без цього постійні сварки можуть тільки погіршувати стосунки. Натомість вирішений конфлікт може їх зміцнити.

Діти розуміють, що коли стається конфлікт або сварка, це можна залагодити і все знову стане на свої місця. Це допомагає їм не боятися майбутніх стосунків; вони вчать довіряти, що після конфлікту запанує спокій і буде встановлено емоційний зв'язок⁹³.

Відновлення емоційного зв'язку — це те, без чого неможливо вирішити сварку, хай як голосно «ящірки» кричали одна на одну й намагалися зрозуміти, «хто

.....

⁹³ Сігел Д., Брайсон Т. Досить істерик! Комплексний підхід до гармонійного виховання дитини / Деніел Сігел, Тіна Брайсон; пер. з англ. Світлани Січки. — К.: Наш Формат, 2018. — С. 228.

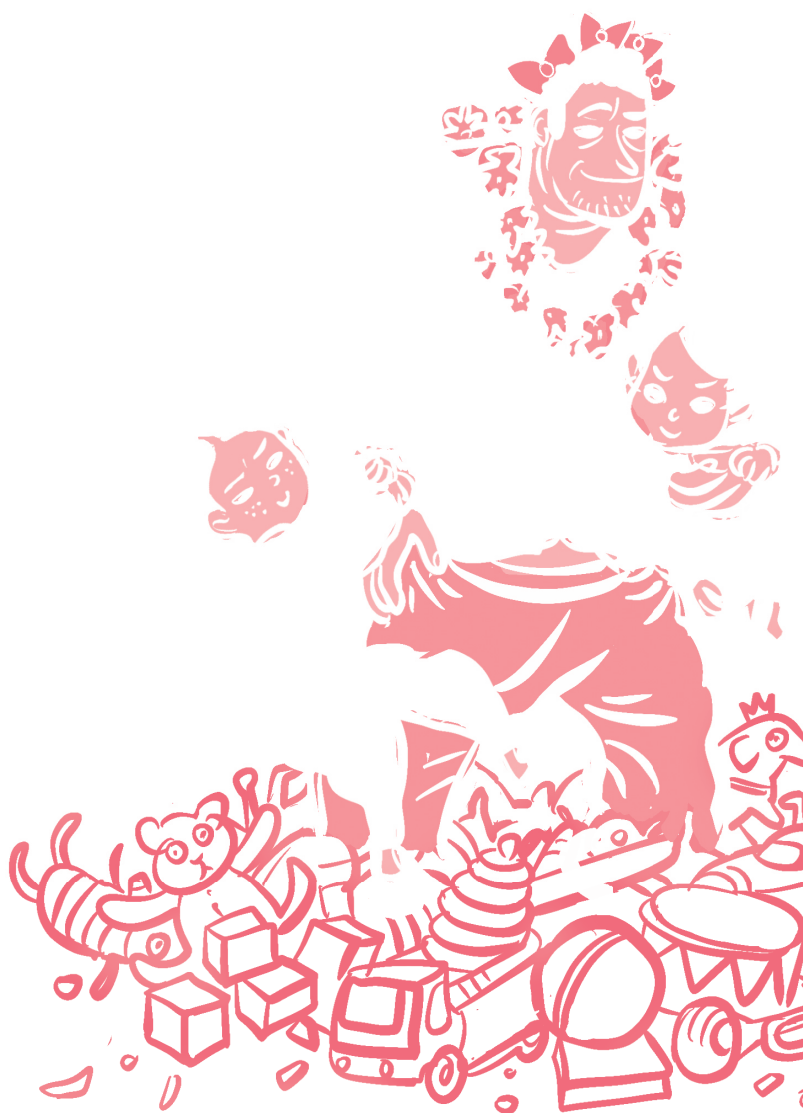
кого» (підказка: ніхто нікого, у такій «війні» близьких людей програють обое, а насамперед страждають їхні стосунки). Так, ми всі люди, і часом градус емоцій зашкалює, автопілот летить наосліп, забуваючи, що поряд з нами — не ворог. Помиритися — означає нагадати одне одному, що ви заодно, що ви поряд, що для вас важливі ваші стосунки. Означає визнати почуття одне одного, озвучити себе й почути іншого, а відтак стати ближчими.

Ми всі — живі люди. І ми вчимося, а не вдаємо ідеальних батьків.

До речі, кажуть, найбільша проблема «ідеальних» батьків — прагнення мати «ідеальних» дітей. А це — неминучий шлях до розчарування та роздратування від невинуватених очікувань, бо дитина може мати далеко не ті таланти, які хотіли б у ній бачити дорослі. Ніхто не ідеальний, це нормально. Але всі ми маємо власні здібності, бажання й потреби, і в кожного свій особистий шлях.

Батьківство, побудова стосунків із дитиною — це нескінченний процес. Бувають хороші дні, а бувають і важкі. Ми можемо бути добрими до себе, радіти миттям спокою, годинам «батьківської гордості» навіть тоді, коли увесь день не був ідеальним⁹⁴.

94 Курсінка М. Ш. Виховання надзвичайної дитини. Порадник для батьків надто активних, емоційних, вразливих, чутливих і наполегливих дітей / Мері Шіді Курсінка; пер. з англ. Ольги Синиці. — К.: Наш Формат, 2016. — С. 11.





Ідеальні батьки — це неможливо і непотрібно

Ми всі вчимося бути батьками. І неодмінно помиляємося.

Кожна помилка — це можливість навчити дитину, як виправити щось і / або засвоїти уроки на майбутнє.

Кожен конфлікт — це можливість навчити дитину, як його вирішувати.

Ми всі — живі люди. І маємо право на всі свої почуття. Але важлива форма їх вияву. Якщо батьки не виявляють своїх емоцій — дитина не знатиме, як можна виявляти власні.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ЗІРВАЛИСЯ?

1. **Відновіть емоційний зв'язок з дитиною.** Спокійний тон, неагресивна поза, обійми.
2. **Коли всі заспокоїлися, поясніть** дитині свої емоції, розпитайте про її почуття.
3. Попросіть **вибачення** в дитини. За тон, а не емоцію.
4. **Вибачте собі.** Підтримайте себе. Ми всі вчимося.

Як сказати дитині «Я тебе люблю»

Говоріть ці фрази як дітям, так і дорослим щодня.
Дбайте про себе та про найважливіших.

♡ Дякую тобі.

♡ Вибач мені.

♡ Я щасливий / щаслива, що ти є.

♡ Чим я можу тобі допомогти?

♡ Спробуй ще.

♡ Ти мені дуже важливий / важлива.

♡ Тобі все вдасться! Я поруч.

♡ З тобою цікаво.

♡ Радію за тебе.

♡ Вірю в тебе.



Про авторок

Антоніна Оксанич — дитяча та сімейна психологиня, має практику з 2008 року. Є акредитованою гештальт-терапевткою, сертифікованою супервізоркою, членкинею Всеукраїнського співтовариства психологів, які практикують гештальт-підхід. Лекторка, ведуча психотерапевтичних груп. Психологиня волонтерського освітнього проекту #НеБийДитину. Мама двох хлопців. Понад двадцять років займається йогою, цигун та іншими тілесними практиками.

Наталя Біда — співавторка та копірайтерка освітніх проєктів #НеБийДитину та «Взаємини», консультантка в методі «Когнітивно-поведінкова терапія». Мама дівчинки та хлопчика.

Олександра Сидорченко — есеємниця та копірайтерка психологічного проєкту, співавторка освітніх проєктів #НеБийДитину та «Взаємини», співавторка освітніх онлайн-курсів про батьківство та стосунки в парі. Виховує сина.

Науково-популярне видання

АНТОНІНА ОКСАНИЧ, НАТАЛЯ БІДА І ОЛЕКСАНДРА СИДОРЧЕНКО

Розумію тебе!

Як виховувати дітей без крайнощів

Редагування *Ольги Дубчак*

Коректура *Алли Кравченко*

Дизайн обкладинки *Оксани Гаджій*

Художнє редагування *Дар'ї Кольцової*

Верстка і макет *Михайла Федишака*

Відповідальна за випуск *Ксенія Харченко*

Підписано до друку 23.02.2022 р.

Формат 84×108/32

Цифрові шрифти Skolar Sans PE та Iskra

Друк офсетний

Наклад 2000 прим.

Зам. № К-0006

Видавець ТОВ «Якабу Паблішинг»

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 5243 від 08.11.2016.

04073, м. Київ, вул. Кирилівська, буд. 160, літ. Ю

Адреса для листування: 04070, м. Київ, а/с 88

publishing@yakaboo.ua

www.yakaboo.ua

Віддруковано ПП «КОЛО»

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №498 від 20.06.2001

82100, м. Дрогобич, вул. Бориславська, 8, пов. 2

www.kolodruk.com



НАШІ КНИГИ МОЖНА ЗНАЙТИ ТУТ:
«КНИГАРНЯ БЕСТСЕЛЕРІВ YAKABOO»



м. Київ, вул. Хрещатик, 22,
1-й поверх (Головпоштамт)

