Вікторія Горбунова

ВИХОВАННЯ без нервування

Як упоратися з упертюхами, ледарями, плаксіями, розбишаками, крикунами та хитрунами

Майстер-клас для мам і тат

Клуб сімейного дозвілля

Вікторія Горбунова

ВИХОВАННЯ без нервування

Майстер-клас для мам і тат

ХАРКІВ 2014
КЛУБ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ

УДК 159.9
ББК 88.5
Г67

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

Дизайнер обкладинки *Марія Пащевська*

Популярне видання

ГОРБУНОВА Вікторія
Виховання без нервування

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Редактор *І. В. Байда*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *І. Г. Близнюкова*

Підписано до друку 01.08.2014.
Формат 84х108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 21.
Наклад пр. Зам. № .

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

Віддруковано
у ДП «Видавництво та типографія "Таврида"»
95040, Україна, АРК, м. Симферополь,
вул. Ген. Васильєва, 44

© DepositPhotos.com / DmitryRukhlenko, Violin, kobbydagan, yarosand75, Siempreverde, jenmax, Elnur_, обкладинка, 2014
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2014
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», художнє оформлення, 2014

ISBN 978-966-14-8244-8 (PDF)

ЧОМУ Я НЕ ЛЮБЛЮ ЧИТАТИ «ВИХОВНИХ» КНИЖОК…

Страшенно не люблю читати книжок, в яких написано, як жити, добиватися життєвого успіху, завоювати кохання або правильно виховувати дітей. Як мама, психолог, викладачка психології та письменниця мала б любити, але не люблю. Читаю тому, що мушу знати, що в них написано, адже їх читають і мої студенти, і мої клієнти також. Кожного разу, коли хтось із них із захопленням розповідає про чергову книжку, я тривожусь. Моя тривога зростає, як тільки мова заходить про те, що в цій книжці описано десять обов'язкових правил чи п'ять послідовних кроків, які конче треба виконати або пройти для того, щоб щастя прийшло і розкрило свої обійми.

Існує якась міфологічна віра в те, що написано в книжках під заголовком, який не залишає місця сумніву, — «Як правильно виховувати дитину» — правда. Ми називаємо такі книжки «розумними» і віримо їхнім словам, так само як у дитинстві вірили в Діда Мороза. Нам здається, що коли вже якісь поради або правила живуть у буквах на сторінках та ще в твердій обкладинці — вони мають діяти. Буває так, що ми сприймаємо такі книжки наче таблетку: з'їси усі букви — і щасливе батьківство чекатиме тебе за останньою сторінкою. Не допомогло? Неуважно читав! Читав уважно? Погано зрозумів! Зрозумів добре? Не дотримувався порад!

Чомусь вважають, що «виховні» книжки винятково корисні. Що вони розширюють світогляд, стимулюють осмислення, сприяють усвідомленому ставленню до життя. Скажу відверто, що знаю багатьох людей, яким книжки нашкодили. Навіть більше, я знаю людей, яким психологічні книжки завдали болю,

людей, яких вони ввігнали у депресію, і навіть людей, які через них розлучились із коханими та посварились із найріднішими. І найбільший парадокс у тому, що книжки, які одним допомагають, іншим руйнують життя.

Книжки пишуть звичайні люди. Кожна книжка — це історія життя конкретної людини або історія, подана крізь призму її життя. Якщо ми читаємо романи, то пам'ятаємо про це і сприймаємо їх як чиюсь історію, найчастіше історію вигаданого героя. Буває так, що ця історія схожа на нашу, буває, що ні. Інколи нам хочеться, щоб подібне сталося і в нашому житті, а інколи — навпаки. Ми читаємо, переживаємо, радіємо, плачемо, проте розуміємо, що, навіть якщо вдасться пережити усі карколомні перипетії книжкового сюжету, наше життя все одно буде інакшим.

Однак як тільки до рук потрапляє книжка «Як правильно виховувати дитину», ми забуваємо, що книжки пишуть звичайні люди. Ми забуваємо, що написане — це чужий досвід, чуже життя та чужі діти. Ми починаємо вірити в те, що поради універсальні та дієві для всіх, а рецепт щасливого батьківства існує. Ми починаємо приміряти на себе усе написане, стараємось, дотримуємось правил, але чомусь так нічого відчутного і не досягаємо. Стає прикро, сумно, опускаються руки, починається хандра, приходить депресія. З'являється відчуття, що «я погана мама», «я ніколи не навчусь виховувати дитину правильно», «у мене важковиховувана, проблемна дитина»… У родині починаються конфлікти, а взаємини з дитиною руйнуються на очах.

Налякала? Звісно, буває інакше. А інакше буває в двох випадках: якщо книжка вам таки підходить, якщо це ваша книжка, а також тоді, коли ви знаєте секрети безпечного читання «виховних» книжок. Дуже сподіваюсь, що ви знайдете свою книжку, а секретами — ділюсь.

Будьте уважні до того, чию книжку читаєте, того, хто сплітав букви у рекомендації та поради. Дізнайтесь про автора, відчуйте, чи близький вам його життєвий досвід та погляди, чи не напружує вас його віра або невір'я, чи влаштовує вас його освіта та кваліфікація. Правда в тому, що психологи теж люди і вони дуже по-різному вчилися в університетах. Я особисто взяла чесне урочисте слово «ніколи не працювати з людьми» з кількох випускників-психологів. Взяла слово, бо не могла перешкодити отриманню диплома. Зараз я читаю їхні поради, нехай ще не у книжках, але вже в особистих блогах, у соціальних мережах та персональних сайтах. Знайте, що звичайної вищої освіти для справжнього психолога як людини, яка дає поради та має вплив на дитяче життя, катастрофічно недостатньо. Він має вести власну консультативну практику, працювати з живими дітьми та їхніми батьками. Для того ж, щоб мати право на таку практику — моральне (всюди), юридичне (в розвинених країнах), — він має мати серйозну психотерапевтичну освіту та бути членом професійних громад.

Ставте під сумнів усе, що читаєте. Кожне слово, речення, главу. І найкращий фахівець може помилятися. До того ж книжний психолог не знайомий ані з вашою дитиною, ні з вами. Він не знає життєвої історії вашої родини, її складнощів та перемог. Ви краще за будь-кого відчуваєте свою дитину, ви любите її. Тож, перед тим як пробувати, переносити в своє життя написане в книжках, спостерігайте, обмірковуйте, приміряйте до себе. Якщо сумніваєтесь — почитайте ще щось, знайдіть можливість інтернет-консультації, а також реальної зустрічі з живим фахівцем.

Пам'ятайте, що кожна дитина особлива. І ваша також. Дитячий розвиток має безліч індивідуальних варіацій. Те, що для однієї дитини і справді може розглядатись як проблема, для іншої лише особливість розвитку, яка має логічне

пояснення. Вікові норми, стандарти та правила — це добре, але дитина не робот. Є безліч випадків, коли «відхилення від норм» є нормою, більше того — унікальною рисою дитини, такою, що свідчить про її неповторність, творчість, талант. Тож пам'ятайте про винятки та шукайте альтернативних пояснень. Якщо дитина малює чорними олівцями, не поспішайте з висновками про проблеми у світосприйнятті — подивіться, чи наточені кольорові.

Одна моя клієнтка під час першої телефонної розмови запитала, чи знаю я, як правильно жити. Я сказала, що ні, бо в кожному разі це її життя і що в ньому правильно, а що ні, вирішувати лише їй самій. Я лише провідник, ліхтарик, який може показати шляхи та висвітлити камінці на дорозі, в якому ж напрямку йти — завжди вирішує клієнт. Уже в ході нашої роботи вона зізналася, що саме через цю відповідь прийшла на консультацію.

Я писала цю книжку про себе, своїх клієнтів, свого маленького сина і свою родину. Якщо вона стане вам у пригоді, стане вашою книжкою — я буду щаслива. Якщо ні — це теж добре, і я цьому також радітиму. Адже це означатиме, що мій шлях вам не підходить і ви шукатимете далі свою дорогу батьківства.

Захопливої та доброї подорожі вам, дорогі батьки!

Розділ 1

ПРО УПЕРТЮХІВ

ВІДМОВЛЯЄТЬСЯ СПАТИ, АБО ЯК ОРГАНІЗУВАТИ ВІДПОЧИНОК БЕЗ ЗАЙВИХ НЕРВІВ

— Вечора чекаю із жахом, — розповідає Римма, мама дванадцятирічної Марини, замучена тоненька жінка із синцями під очима. — Дівчинка доросла і мала б спокійно готуватися до сну, митися, чистити зуби та вкладатись у ліжко. Замість цього ще з вечері починається казна-що. Їсти за столом з усіма відмовляється. Усідається з тарілкою на дивані перед телевізором. Упрошування вечеряти за столом, вимкнення телевізора, сварки та замикання в окремій кімнаті нічого, крім істерик та безсонних ночей, не дають: «Тато дивиться телевізор, і я буду!» Пояснення, що для тата, який пізно повертається з роботи, це єдиний спосіб розслабитись, успіху не приносять. Після основної страви — десерт, потім щось погризти — і так доки не постелимо ліжко та не вкладемося самі; ми спимо у залі. По цьому все не припиняється. Марина гучно миється, потім гучно човгає, гучно збирає речі на завтра. Світло в кімнаті вимикаю я, коли вона «відрубається» з плеєром у вухах. Плеєр не виймаю, інакше прокинеться і почне репетувати на весь дім, тата розбудить, усі нерви витріпає.

Одне з класичних дитячих вередульств — відмова спокійно вкладатися у ліжечко. При цьому немає значення, денний це чи нічний сон, один чи дванадцять років виповнилося дитині, є в неї власна кімната чи вона ділить простір із кимось з родини.

Варіанти боротьби з батьківським бажанням вкласти, укрити, поцілувати та зрештою відпочити різняться від упертого «Не хочу — не буду!» до пошуків невідкладних справ, які треба зробити саме тут і зараз. Однорічні малюки плачуть і стишуються, лише коли батьки, обриваючи руки, носять їх кімнатою. До-

шкільнята вимагають горщик, пити, казочку, поцілувати і кричатимуть до справжніх сліз. Першачки просять мультиків та годинами розповідають важливі історії минулого дня, підлітки дивляться телевізор, сидять у Мережі, читають книжки, слухають музику. Вчасно та спокійно вкладатись спати ніхто не хоче.

— Не знаю, в чому взагалі проблема, — каже Марина, симпатична дівчинка в одязі, що накидає їй років чотири; розмовляє неохоче, дивиться з викликом. — Я маю право їсти що хочу, дивитись що хочу і спати коли, як і з ким хочу.

Від останньої заяви мама полотніє. Даю води.

— Ти висипаєшся? — запитую Марину.

— Так!

— А батьки? — Це запитання, як і попереднє, ставлю спокійно, без натяків і звинувачень, так, ніби не чула попереднього випаду в наш «дорослий» бік.

Дівчинка трохи ніяковіє, але за хвилину повертається до свого наїжаченого захисто-опору.

— Хто їм заважає?!

Найбільша проблема дитячого неспання — це неможливість повноцінного відпочинку для батьків.

Найбільша проблема дитячого неспання — це неможливість повноцінного відпочинку для батьків. За логікою речей, безсонні ночі перших місяців життя, коли немовлята потребують постійної уваги та тілесного контакту, має змінювати поступова сепарація, від'єднання, розділення, коли тато й мама все більше і більше часу проводять «з вільними руками», все рідше бігають до дитячого ліжечка та зрештою сплять в обіймах одне одного

всю ніч. На жаль, така пасторальна картинка для більшості сучасних батьків — фантастика. Маю безліч подруг та клієнток, що жаліються на власних батьків, які не розуміють їхніх проблем із дитячим сном. «Не знаю, що ви робите — ми спали!» — говорять бабусі та дідусі покоління тридцятирічних. І справді, наші батьки спали більше, а батьки наших батьків взагалі мало стикалися з проблемами дитячого вкладання та сну.

— Риммо, Марина, а були часи, коли вас обох влаштовували вечірні вкладання?

Марина знизує плечима. Римма дивиться на неї, і її обличчя освітлюється теплим спогадом.

— Звісно. Мариночка маленька засинала між нами. Ми знімали однокімнатну квартиру, тож спочатку ліжечко не купували, користувалися люлькою з возика, а потім якось і потреба відпала. Маринка ніколи не крутилася, не переверталася, спала між нами, як той солдатик, — рівнесенько, сопіла тихенько.

Сучасна психологія радить батькам якомога більше контактувати з немовлятами, притискати до грудей, колисати, активно пропагуються слінги — мовляв, малюки продовжують таке природнє для них перебування у співзвуччі з рухами, диханням, серцебиттям дорослого. І хоча педіатри переважно з причин гігієни та безпеки проти спільного спання, психологія, навпаки, підтримує його, мотивуючи тим, що мама та тато мають змогу миттєво відгукнутися на потреби дитини, створити для неї атмосферу прийняття, що згодом має перерости в довіру до світу. Меблева індустрія пропонує спеціальні ліжечка, що приставляють до батьківських, утворюючи спільний спальний простір.

Контактувати, взаємодіяти, обіймати, цілувати малюків, безсумнівно, важливо. Досвід перебування в одному ліжечку також приємний і для дитин-

чат, і для батьків — чого тільки варті спочатку беззубі, а потім і зубасті посмішки, сонні личка та потягусі. Слінги за правильного використання також сприяють підтриманню особливого довірливого зв'язку, економлять батькам час на бігання до дитини, її заспокоювання. Слінго-дітки спокійніші та чутливіші… доки вони у слінгах. Будь-яке намагання покласти малюка окремо викликає голосний опір. Будь-яке зловживання, навіть контактом та обіймами, викликає заперечення чогось інакшого.

Відчувати комфорт та впевненість діти мають, не лише перебуваючи в тісному контакті, але й за його тимчасової відсутності.

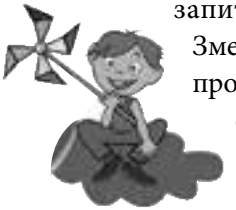
Так само як цілувати та обіймати, важливо поступово створювати для малюків простір самостійності. Давати впевненість у тому, що мама обов'язково повертається, куди б вона не пішла. Але для цього треба піти. Відчувати комфорт та впевненість діти мають, не лише перебуваючи в тісному контакті, але й за його тимчасової відсутності. Природа підказує, як саме має відбуватись цей процес. Адже спочатку світ приходить до нас згори усміхненими обличчями дорослих, потім він змінює свою перспективу разом зі здатністю перевертатись, потім сидячи, повзаючи, можна побачити ще більше, далі в нагоді стає зріст, а потім і рух на власних двох, спочатку обережний і зрештою скоординований, стрімкий, нестримний.

Малюки однаково потребують контакту й простору. Так само як і ми, дорослі, інколи шукаємо чийогось тепла, а інколи прагнемо свободи і навіть самоти. Поступове, обережне створення простору, вільного від батьків, його розширення стимулює самостійність

дитини, її впевненість у своїх силах, здатність бути в контакті з собою, регулювати свій емоційний стан і отримувати від цього задоволення.

Так само як дітям треба набувати досвіду самостійності, батькам варто вчитись поступово відпускати своїх малюків, дозволяти їм дорослішати.

Так само як дітям треба набувати досвіду самостійності, батькам варто вчитись поступово відпускати своїх малюків, дозволяти їм дорослішати. На зміну заколисуванню на руках має приходити колискова в ліжечку з триманням за долоньку чи торканням до чола, за тим — колискова, цілунок і простір для самостійних спроб заснути. А для цього мама має йти з кімнати або також лягати спати або тихенько займатися своїми справами. Йдеться про те, що ми, дорослі, маємо створити ситуацію, в якій малюк зможе навчитись самостійно регулювати своє збудження. Звісно, різке рішення на кшталт «З сьогоднішнього дня він засинає сам» нічого, крім істерик, не викличе, адже малюк, що звик до довгих укладань, вимагатиме того самого знову і знову. Тож послідовне, терпляче, доброзичливе, без різких заяв, криків і грюкань дверима привчання до того, що засинати треба самостійно, — в інтересах і дитини, і батьків. Нехай на перших порах вам прийдеться сто разів заглядати, обіймати, цілувати, давати водичку і відповідати на найбезглуздіші у світі запитання. Наполегливість дасть свої плоди. Зменшуйте кількість підходів, домовляйтесь про останній, найостанніший та останній з найостанніших разів; пробуйте все важливе (пити, ходити в туалет, читати, розмовляти) зробити до того, як малюк вкладеться



і вкриється ковдрочкою. Будьте тверді та непохитні — й останній раз таки настане. І нехай він співає, повзає ліжком, барабанить у стіни та танцює гопака — рано чи пізно ви почуєте тишу, а це означатиме: він сам вклався спати.

У наших батьків, що здебільшого мали смішну декретну відпустку, нічні зміни та своїх батьків у селах, куди швидко не дістанешся, можливостей для тривалого контакту та довгого вколисування не було фізично. Вихователі ж у дитячих садочках, куди потрапляли кількамісячні малюки, також не страждали бажанням годинами носити на руках кожного підопічного. Тих, кому пощастило дістатись до бабусі, теж спільним спанням не балували: по-перше, не було таких традицій, по-друге, бабусі та дідусі, окрім онучків, дбали про чималенькі господарства. Чи це добре? Ні. Я в жодному разі не закликаю до повернення доби дефіциту батьківського часу, лише пробую пояснити, чому наші батьки спали, а ми — ні. Ми не спимо, бо маємо набагато більше часу на любов та ніжність, а разом із тим на знесамостійнення наших малюків.

— То були такі щасливі часи! Ми з Маринкою були вдома. Тато — на роботі. Я ні до чого її не примушувала. Вона хотіла — спала, хотіла — ні. А як Толік любив з роботи вертатися, обнімати, цілувати Мариночку! Як носив її на руках! Знаєте, ми якось собі на втіху жили. У гості ходили, гуляли до півночі. Маринка спочатку у возику, а потім і просто з нами, ніжками та на ручках. Проблем у цьому не було жодних, адже я завжди вдома, можна і лягти пізніше, і встати коли хочеться.

— Тобто ви спали всі разом і якогось стабільного часу вкладання не було?

— Звичайно. Мариночка в садочок не ходила, можна було ввечері довше погуляти, телевізор подивитись…

Подивитись телевізор до півночі, сходити всім разом у шумні повечірні гості або у розважальний центр, запросити когось до себе і засидітись голосно-довго або гуляти-гуляти-гуляти заліхтареним містом — це трапляється з усіма молодими батьками, з одними рідше, з іншими — частіше. Так, діти народжуються, коли ми самі ще прагнемо розваг і не готові весь час скніти в чотирьох стінах. Це природно, так само як і для малюка природно звикати до певного режиму дня, циклічності активності та відпочинку.

Якщо у сім'ї прийнято пізно вкладатися та пізно вставати (принаймні для дитини та того дорослого, який нею опікується), то поступово саме такий ритм життя стане нормою і перехід на інший потребуватиме часу й зусиль. Однак найризикованіше — це взагалі відсутність більш-менш усталеного ритму, коли кожна доба не схожа на іншу. За таких обставин дитина перебуває у стані постійного стресу, нескінченної адаптації. Дитячі організм та психіка не можуть розрахувати ресурси, виділити час на відпочинок, енергозбереження та відновлення. А оскільки дитина не знає, скільки та коли вдасться поспати, — вона спить довго-довго, а потім, коли фізично виснажується або перезбуджується, ніяк не може заснути: просто не спрацьовує механізм, який за витриманої логіки дня стає автоматичним.

Я знаю багатьох дітей, яких не треба вкладати навіть на денний сон через те, що він є своєрідним рефлексом: погуляв — поїв — спати. Це звично, природньо і не викликає жодного опору. Це своєрідний біоритм організму, який знає, що прийшов час відновлюватись. Типовою є й ситуація, коли малюк спить лише в садочку. Серед батьків існує міф, що це «за компанію», мовляв, у них там як в армії — всі сплять і моє також. Я завжди запитую таких батьків, як і, головне, коли починається їхній суботній ранок? Зазвичай він починається вдень. І маля спить разом із дорослими, які намагаються відіспатися за тиждень. Звісно, де-

хто не дає такої радості батькам, влаштовуючи ранні підйоми, і я щиро рада за таких малюків. Їхній життєвий ритм налагоджений, і жодні дорослі соні не можуть його зруйнувати. Інша справа — «ті, хто спить лише в садочку» — це малюки, які переживають щотижневий стрес, збій у системі. Як ми мучимося, коли переводимо годинник із зимового на літній час і навпаки, як не любимо перельотів зі зміною часових поясів… А «ті, хто спить лише в садочку» переживають цю нелегку для здоров'я ситуацію (настільки нелегку, що цілі країни відмовляються від переведення годинників) кожного тижня. Одна моя маленька клієнтка з тих, хто «спить лише в садочку», заснула просто на диванчику в кабінеті, коли ми з її мамою розмовляли, серед купи нових іграшок, що нечувано для малюків, о сьомій годині вечора. «Ой, — сказала мама. — З нею таке буває по вихідних. Вона ж у нас вдень зовсім не спить, лише в садочку».

Звісно, є дітлахи, чия індивідуальна особливість — повна відмова від денного сну в дошкільному та молодшому шкільному віці та пізні засинання в підлітковому. Їхньому організму для відновлення достатньо меншої кількості годин, серед основних причин — особливості метаболізму або малі енергетичні витрати — наприклад, за низької фізичної та розумової активності протягом дня. І якщо перше — фізіологічна особливість, то друге знову ж пов'язане з проблемами в організації дозвілля дитини. Якщо весь її час зводиться до мультиків, диванних розмов телефоном та «лайкання» котиків у соцмережах — то до проблем із засинанням додається зниження якості сну, який через моноінформаційне перенавантаження мозку та відсутність фізичної активності буде поверховим із нав'язливими сновидіннями, а згодом прийде і безсоння.

Отже, діти, як і дорослі, потребують відносно стабільного ритму життя, і ключовим тут є слово «відносно». Немає ніякої катастрофи в тому, щоб недоспати півгодини-годину, так само як і в разовому порушенні режиму, якщо, наприклад, родина

від'їжджає на відпочинок і в день від'їзду не має змоги вчасно вкластися. Ще раз зауважу, що проблема навіть не в пізніх вкладаннях — вона у безладній організації дитячого життя, точніше, у відсутності його організації.

— А коли в Марини з'явилось власне ліжечко?

— Коли ми купили власну квартиру, переїхали, облаштували для неї кімнату. Якраз три виповнилось, я на роботу пішла, вона — в садочок.

— І як Марина відреагувала на власну кімнату та окреме ліжко?

— Я розуміла, що ми затягнули, тому готувала її до цього, розповідала, що вона вже доросла принцеса і в неї має бути власна кімната. Знаєте, як у ній гарно було? Ліжечко з балдахіном, шпалери дитячі з принцесами, каретами, кониками, люстра музична — там-там-там, тарам-там-там… — Римма наспівує люстрову мелодію і зітхає. — Тоді все і закрутилося. Спати сама Марина відмовилась категорично. Ми просили, умовляли, подарунки купували. Доки я сиділа біля неї, було ще нічого, а як тільки йшла — або крик здіймався, або за кілька хвилин вона вже була в нашій кімнаті. Двері пробували зачиняти, думали, перекричить і заспокоїться, та якось аж до реанімації дійшло. Так у двері гамселила, що скло вибила, рученята глибоко порізала, он — сім швів.

Римма пробує задерти Маринчину кофтинку, щоб показати мені шви, але та сіпається й відкидає мамину руку — різко, наче обпеклася.

— І як ви влаштувались?

— Ніяк. Марина до школи з нами спала. Толік періодично намагався її у власну кімнату відправити, а потім плюнув і сам в її ліжку спав.

— У дитячому?

— Так. Маринка підросла, крутитись стала, ще й скандали ці з ліжком періодичні, от він і втікав від нас. Ноги

стирчали, руки на підлогу падали, боки боліли, а що було робити?

Марина гиготнула.

Ще одна запорука спокійного вкладання — комфортна та особлива атмосфера передсну. Є діти, які, як це не дивно, люблять вкладатися спати. З нетерпінням чекають вечора і тих особливих подій, які передують сну. Цю дивину я пережила особисто. Кожен вечір ставав чеканим та бажаним, коли в гості приїздила бабуся. Вона була фантастичною казкаркою. Герої її історій так і виринали живі-живісінькі в нашій із братом уяві. Вона розповідала, а ми слухали, боячись поворухнутись під ковдрою, аби не сполохати велетенських циклопів, писклявих ліліпутів, хвалькуватого барона Мюнхґаузена, тендітну марсіанську принцесу Аеліту та інших, кого вона приводила в нашу кімнату. Кожного вечора ми готували бабусі трон: на звичайний стілець вмощували подушку, все це вкривали шовковою хустиною, прикрашали бантами та ялинковою гірляндою. Гірлянду підключали до розетки, і університетська викладачка філології перетворювалась на королеву казок на сяючому троні. Ми були щасливі й щасливо засинали.

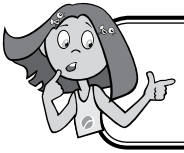
Традиції вкладання — це щось таке особливе і неповторне, що творять дорослі разом із дітьми.

Традиції вкладання — це щось таке особливе і неповторне, що творять дорослі разом із дітьми, ці традиції допомагають стишитись і переправитись до країни снів зі спокоєм та радістю. Сімейні колискові, що передаються від покоління до покоління, або інакші — новенькі, створені саме для своєї дитини з її ім'ям у приспіві; казки, читані й розказані; секретні розмови про друзів та кохання; ніжний масаж; цілування пальчиків… — це може бути все, що завгодно, головне — прищепити дитині

любов до вечірніх збирань на сон. Головне тут творчість, я б сказала, навіть співтворчість, прислуховування та чутливе реагування на потреби дитини.

Мій син близько двох із половиною років став дуже погано засинати, крутився, сто разів просив водички та тричі злазив із ліжка на горщик, кликав то мене, то тата, просив обіймів, цілунків, то одну, то іншу колискову. І якось я, втомлена його раптовим поганозасинанням (до того вистачало колискової й поцілунків) запитала: «Ну чого ти ще хочеш від мене?» І він просто й нелукаво відповів: «Говорити». З того часу ми стали пригадувати і проговорювати події минулого дня, ділитися враженнями: що трапилося, що він робив, із ким бачився… Богдасик готував мені місце, щоб я могла лягти біля нього, і розповідав про свій день. Після таких розмов він засинав відразу, так, ніби хтось натискав на вимикач. Механізм дуже простий: враження не давали йому заснути, і, проговоривши їх, поділившись, відреагувавши, він знімав напругу і відключався.

Інша цікава історія — це традиції вкладання моєї подруги та її десятирічної доньки. Настя кожного вечора ділиться з мамою секретами, розповідає їй все-все-все, а також і про не дуже добрі вчинки. У них є домовленість: увечері мама не сварить доньку, що б вона не розказала. Така своєрідна сповідь очищує дитяче сумління, допомагає розв'язати внутрішні суперечки, заспокоює і дозволяє спокійно заснути.



Атмосфера передсну має бути особливою й чеканою.

Колискова, казка, секретні розмови, цілунки, спокій та ніжність, швидкі реакції на кликання, особливо за перших спроб самостійно заснути, — це обов'язково. Атмосфера передсну має бути особливою й чеканою.

— А як у перший клас пішла, то вже сама спати вирішила? — звертаюсь я до Марини.

— Яке там вирішила… — замість доньки відповідає Римма і зітхає, ледь не схлипуючи. — Висварив її Толік якраз перед Першим вересня, сказав, що, якщо до своєї кімнати не піде, він її в дитбудинок відвезе, мовляв, там усі разом сплять, так, як вона любить. Маринка перелякалася, півночі у своїй кімнаті ридма ридала, а коли заснула, схлипувала просто уві сні. У мене серце на шматки рвалося, та що було робити, нічого більше не допомагало.

Дівчинка підібгала ноги, з її обличчя зник будь-який вираз — сидить як статуя, наче не з нами, в підлогу дивиться.

— Марино, ти це пам'ятаєш? — звертаюсь до неї.

Киває.

— Риммо, а коли, власне, почались проблеми із засинанням?

— Напевно, відтоді й почались… Розумієте, я жаліла Маринку, дозволяла з нами довше посидіти. А вона кожного вечора просилася, казала, спати ще не хоче, а потім засинала між нами і вже Толік її в ліжечко переносив. А коли він у відрядженнях був, то я взагалі до себе в ліжко її забирала. Не могла чути, як вона там у своїй кімнаті крутиться, товчеться, схлипує. Вона відтоді частенько уві сні щось таке робила, скавучала, чи що.

Римма підсовується до доньки і пробує чи то торкнутись, чи то обійняти її. Бачу, як побоюється наразитись на нову грубість. Та Марина відгукується, розклякає і ховається в мами на грудях. Сидять. Маминими щоками повзуть сльози.

Відмова спокійно вкладатись у ліжко в багатьох випадках не просте вередульство, це такий собі сигнал про те, що дитині чогось не вистачає у взаєминах із дорослими. Малюки плачуть, дорослiші діти вимагають почитати, підлітки грюкають дверима

і найчастіше за всім цим стоїть одне єдине невиказане прохання: «Побудьте зі мною, дайте відчути, що я потрібний та люблений».

Якщо день склався в такий спосіб, що не було ані можливості, ані часу побути разом, поговорити про щось важливе, обійнятись, поділитись почуттями, просто посидіти поряд без клопотів — вечір перед сном створений саме для цього. Буденність стрімка і заклопотана — невиспані швидкі ранки, дорога до садочка, до школи, на роботу, вечірня втома та віз щоденних проблем — звична картина робочого тижня. Ми, дорослі, навчились якось дотягувати до вихідних, свят, відпусток, ковтаючи стрес, живучи надією, що «от-от і відпочинок». Діти так не можуть, у них ще не напрацьовані захисні механізми психіки, ще не зіпсована система саморегуляції. Кожного дня вони потребують контакту та спілкування. І наша втомлено відчіпна цікавість: «Як справи?», «Що їв?», «Не змерз?» — тут не працює. Працює справжнє зацікавлення їхнім життям, його подіями, переживаннями, проблемами. Дитину необхідно вислухати, щось порадити, чимось зарадити.

Дорога із садочка чи школи, насичена гарним настроєм та важливими для дитини розмовами, родинна вечеря, за якою кожного вислуховують та зауважують, спільне готування до сну (розкладання ліжечка, підготовка речей назавтра) а заразом і чутливе спілкування, кілька хвилин на краєчку дитячого ліжечка з обіймами та цілунками, — усе разом, щось із переліченого або щось своє обов'язково має повторюватись кожного вечора. Найбільше ж зближують спільні почуття: можна разом висваритись на противного сусідського хлопчиська або подумати, чи це справжня любов, якщо з тобою діляться бутербродами, не зле й просто пореготати над чиїмось жартом.

Кілька хвилин справжнього стосунку, подарованого дитині надвечір перед сном, не лише допоможуть полегшити

процес укладання та збережуть нерви — вони можуть стати тим особливим, що складає якість життя та допомагає відчувати його смак. А якщо згадати, що психіка на порозі сну дуже чутлива та сприйнятлива до зовнішніх впливів, то ніжні слова, відчуття порозуміння та емоційної близькості будуть кориснішими та сприятливішими для міцного й легкого сну, ніж незадоволення, роздратування, бурчання, а подекуди й погрозливі крики.

Отже, для організації дитячого та власного відпочинку без зайвих нервів варто спробувати:

— створити простір для самостійного засинання;

— напрацювати відносно сталий режим активності/відпочинку;

— забезпечити особливу, комфортну та чекану атмосферу передсну;

— подарувати кілька вечірніх хвилин порозуміння та емоційної близькості.

Легкого і бажаного відпочинку, дорогі батьки!

ПЕРЕБИРАЄ ЇЖЕЮ, АБО ЯК НАГОДУВАТИ ДИТИНУ З КОРИСТЮ ТА НЕ ЗНЕНАВИДІТИ КУХОВАРСТВО

— Наша найбільша проблема — нагодувати Ромочку!

Хлопчик переді мною аж ніяк не скидається на дитину, що потерпає від недоїдання. Такий собі в міру вгодований, рожевощокий, цілком задоволений життям першокласник. На відміну від бабусі, тоненької, нервової, з руками, що повсякчас плескають у розпачі та притискаються до грудей.

— Так важко вгодити! Я то одне, то інше варю, парю, випікаю. Повен холодильник їжі. Гостей можна кожного дня запрошувати. А Ромочка носа верне. Не любиш ти прабабусю… — зітхає гірко.

Сам Ромочка не дуже зацікавлений нашою розмовою, він облаштувався в ігровому куточку, сидить, бавиться ляльками. Ляльки обідають.

Із дитячою впертістю стосовно їжі зустрічаються чи не кожні батьки. «Це бу, це не бу… Розпецькали дитину…» — бурчав собі під ніс мій власний тато, коли намагався увіпхнути в мене звечора привезену від бабусі після літніх канікул ранкову яєчню. Після різноманіття вареничків, сирничків, пиріжків, млинців, оладок, омлетиків та інших щосніданкових смаколиків ця не вельми естетична страва з пухирястими краями та противним жовтком видавалася мені огидною і зовсім неїстівною. Минав тиждень-другий, і татова яєчня дивним чином перетворювалась на бажану і смачну, особливо припечені до скоринки краєчки та тягучий жовток під тоненькою шкіркою. Як і більшість дітей, я перебирала їжею, тому що мала таку можливість.

Багато готувати і влаштовувати щоденні міні-бенкети нас змушують різні причини. Це і бажання побалувати смачненьким, і переживання «що худенький, бо погано їсть», і прагнення справити враження (особливо це стосується бабусь, що рідко бачать онуків), і намагання дати все найкраще, і впевненість, що дитину не можна позбавляти вибору їжі.

Неконтрольована можливість вибору, поєднана із задоволенням усіх забаганок, тягне за собою відповідну звичку та народжує примхливих вередунів.

Варто пам’ятати, що неконтрольована можливість вибору, поєднана із задоволенням усіх забаганок, тягне за собою відповідну звичку та народжує примхливих вередунів. Для батьків же перетворюється у кухонне рабство. Спочатку маленькі, а чим далі, тим більші тирани просто не уявляють, що щось

може бути не приготовлене, не куплене, не стояти на столі, що є «лише борщ» або «мама втомилася, тож їмо вчорашню печеню». Будь-які заклики до совісті не мають сенсу, бо років до восьми—десяти дитині дуже важко стати на позицію дорослого, її мислення егоцентричне, «що таке добре, що погано» вимірюється тим, що добре чи погано «саме мені». Діти щиро переконані: якщо їм подобається бачити на столі й куштувати багато страв, то мамі також подобається їх готувати. Тому раптова зміна тактики (повернення від бабусі, завершення маминої відпустки, татове рішення, що малюк вже подорослішав) викликає вперте сидіння над повною тарілкою, істеричні вимоги свого, розкидання їжі або й повну відмову від неї.

Ще однією проблемою є, власне, криза вибору, коли треба вибрати з кількох страв одночасно. Йдеться про таку собі боротьбу мотивів, коли вибір зумовлюється не відчуттям голоду («хочу чи не хочу їсти»), а усілякими кулінарними нюансами: що смачніше, краще пахне, красивіше викладене на тарілці тощо. Маленький гурман не в змозі зробити вибір: як буриданів віслюк він сидить над кількома стравами, придивляється, принюхується — і відмовляється від усього або ще гірше — з'їдає геть усе.

Тож навіть якщо куховарство є вашим захопленням або ви ще в декреті чи маєте помічницю і кілька різних наїдків до одного столування для вас не проблема, — не варто створювати прецедент для надмірної перебірливості в їжі. Смачно та корисно не означає все й одразу. Адже для того, щоб запропонувати десять страв, їх усі треба зготувати, причому без гарантії того, що не прийдеться марудитись ще й над одинадцятою. Найкращими стратегіями в такому випадку є «достатність і необхідність» та «турбота про себе». Їжі на столі має бути саме стільки, скільки дитині достатньо і необхідно для збалансованого здорового раціону, а ступінь її ресторанності та вишуканості має залежати від вашого фізичного та емоційного стану, втоми та бажання

і можливостей куховарити. А як же тоді бабусі? Бабусі здебільшого існують як винятки, що лише підтверджують правила. Дитина швидко засвоює різні способи поведінки з різними людьми, єдине що вередульства в перехідному періоді, коли дитина повертається після гостювань у бабусі, нікуди не подінуться, але тут уже справа батьківської витримки: здатися і перетворитися на кухонний комбайн або відстояти своє право на приготування однієї ранкової яєчні на всіх.

— Ромочка завжди дуже погано їв. Такий худенький був, кістки та шкіра! Ми знаєте як його вмовляти поїсти, — і танцювали, і співали, і книжки читали. Я, щоб хоч крихту до рота взяв, — у киселик чорничний манну кашку підмішувала, трошки-трошки, інакше помітить і плюватись буде. От і зараз дуже погано їсть.

— Рома не виглядає ні худим, ні змарнілим.

— А ви уявіть, що б було, якби я не виготовувала, якби не стояла над душею! Але ж це ненормально! Інші хлопчики добре їдять. Он, його друзів, як у гості приходять, від тарілки за вуха не відтягнеш! А я, соромно сказати, досі, буває, його з ложки годую. Цілий день треба за ним ходити, щоб хоч щось поїв. Якщо і одне, й інше зготую, то хоч якась надія, що поїсть.

Хлопчик зосереджено розкладає пупсам у тарілки деталі від конструктора. На кожній височить вже чималенька гірка.

Для малюків спочатку і дорослiших дітей в майбутньому дуже важливо говорити зайвій їжі категоричне «ні» та «не хочу». Адже бувають випадки, коли дитина відмовляється від їжі, реагуючи на сигнали організму про хворобу, або не хоче їсти щось конкретне через перенасичення чимось, що містить цей продукт. До того ж батьківське «він нічого не їсть» також може бути дещо перебільшеним.

Якщо в родині діє принцип «Я краще знаю, голодний ти чи ні», або «Доки все не з'їси — з-за столу не встанеш», або ще варіант — «Свиней у нас нема», дитина вимушена запихатися їжею попри власні потреби і з часом втрачає здатність до саморегуляції, поглинаючи усе, що бачать очі. Зайва вага, проблеми з обміном речовин з боку фізіології та психологічні невпевненість у собі, складність відстоювання власних інтересів, неможливість зробити вибір — далеко не повний перелік наслідків насильницького вигодовування.

Невпевненість у собі, складність відстоювання власних інтересів, неможливість зробити вибір — далеко не повний перелік наслідків насильницького вигодовування.

Малюк, який бачить ложку й автоматично відкриває рота, милий, лише доки він малюк. Вже близько двох із половиною — трьох років ця пасторальна картинка стає карикатурною. Дитина може і має їсти сама і сама регулювати кількість їжі. Експерименти американського психолога Клари Девіс доводять, що діти, які мають можливість без будь-якого батьківського тиску самі обирати, що і скільки їсти, отримують усі необхідні поживні речовини, вітаміни, мінерали та мікроелементи, тобто самі для себе формують збалансований раціон.

Зустрічається й ухил в іншій бік, коли батьки обмежують дитину в їжі. Інколи такі обмеження є медичним призначенням і можуть бути наслідком знову ж таки неправильної організації харчування дитини, коли вона втрачає навички саморегуляції. Буває і так, що причини ховаються у викривлених уявленнях батьків про те, що таке здорова вага і як саме має виглядати, наприклад, красива дівчинка.

Одна з моїх клієнток забороняла своїм дочкам чотирьох і семи років їсти після шостої, обмежувала вживання хліба до шматочка чорного на добу, зовсім не балувала цукерками та тістечками. Усі її пояснення здавались логічними та обґрунтованими: «Їсти на ніч шкідливо», «Хліб — не вітаміни», «У сучасному солодкому одні барвники та консерванти». Як згодом з'ясувалося, сама вона усе життя була незадоволена власною вагою, вимучувала себе дієтами, мала епізоди булімії (розладу, пов'язаного з тим, що людина не може утриматись від переїдання, після чого звільняється від їжі, роблячи собі клізми, напиваючись послаблюючого або викликаючи блювання). Мама двох дівчаток зараз, підлітком вона взагалі не вірила, що вийде заміж, через те що була гладкою і вважала себе потворою. Однокласники насміхались, подруги спеціально брали із собою на побачення, аби гарно вирізнятись на її фоні, а вчитель фізкультури просто в очі називав фрикаделькою. Бабуся ж, з якою вона жила, була твердою і непохитною в усьому і тому, що стосувалося їжі, також: у домі діяло правило чистих тарілок.

В обидвох випадках — і коли дитина має підчищати тарілки, недозовано запихаючись смачненьким, і коли смаколики величезна рідкість, — дитяче життя центрується на їжі. Їжа стає основною темою для ігор, розмов, думок, мрій. Поспостерігаймо, в що саме найчастіше грається ваша дитина. Розкладає горнятка, тарілки, годує пупса з ложечки, варить кашку та ліпить котлетки? Якщо, окрім цих ігор, присутні й інші, переживати не варто. Дівчинка в такий спосіб ідентифікує себе із мамою та бабусею, через гру привчається до однієї зі своїх майбутніх життєвих ролей; хлопчик відтворює діяльність, яку часто спостерігає, або й собі наслідує татка, якщо той полюбляє куховарити. Варто замислитись, якщо їжа — головний зміст ігор вашої дитини, а на свята вона понад усе бажає пиріжків, тортиків і цукерок, якщо ваші розмови зводяться до «Що ти сьогодні їв?» або навпаки — «Як ти міг це з'їсти?!».

Один мій одинадцятирічний клієнт на традиційне запитання: «Що цікавого відбулося в твоєму житті за тиждень, який ми не бачились?» — видавав детальне тижневе меню; його ж таємне новорічне бажання — самому з'їсти маминого фірмового фаршированого коропа. Зрозуміло, що якщо їжа є тим, що викликає найяскравіші емоції в житті дитини, то будь-які порушення в очікуваннях бажаного викликають справжнє потрясіння і фарширована щука замість коропа може зіпсувати Новий рік і маленькому гурману, і всій його родині.

Отут варто знову повернутись до проблеми вибору дитиною їжі — дитина має мати можливість вибирати, що саме та скільки саме вона хоче їсти. І це зовсім не суперечить тому, що написано раніше. Йдеться не про бенкетний вибір, за якого розбігаються очі, а про інший, за якого дитина може взяти участь у складанні сімейного меню. «Що б ти хотів скуштувати сьогодні на обід? Я можу зготувати борщ або суп із галушками. Також можемо зробити салат із помідорів та огірків або додати в нього ще й болгарського перцю. Чим заправлятимемо салат?» — щось подібне варто говорити мамі, яка прагне стимулювати саморегуляцію своєї дитини, допомогти їй в усвідомленні бажань, формуванні смаку та розвитку здатності відмовлятися від неприйнятного.

Можливість висловити свої пропозиції, а згодом побачити їх реалізованими на столі створює ситуацію успіху, в якій дитина керує процесом.

Отже, можливість вибору має існувати, але вибір цей має бути таким, що здійснюється заздалегідь, тоді, коли їжа ще готується або планується, наприклад, вечеря на завтра. Можливість висловити свої пропозиції, а згодом побачити їх реалізованими на столі створює ситуацію успіху, в якій дитина керує процесом, сама приймає рішення, що їй їсти, відчуває вагу

власного слова та бажання, має можливість вільно висловитись і щодо того, чого їй їсти не хочеться. Для того щоб не потрапити до пастки некорисних або обтяжливих для сімейного бюджету дитячих забаганок, вибір завжди слід обмежувати варіантами страв із доступних продуктів. «Або—або» — принцип, який чудово працює в цьому випадку: чим більше «або», тим щасливіша дитина. Щоб не відчувати тиску правила чистих тарілок, важливо дозволяти і самому регулювати розмір порції, самому накладати салат зі спільного блюда, говорити «стоп» мамі, яка наливає суп, визначати кількість котлеток чи оладок, які мають лежати на тарілці.

— Рома з таким задоволенням грається з ляльками, годує їх. Напевне, і на кухні вам допомагає?

— На кухні?! Він же хлопчик!

Хлопчик продовжував натхненно годувати ляльок.

Залучаючи дитину не лише до вибору, а й до приготування бажаних страв, ми не лише сприяємо саморегуляції, а й робимо своєрідне щеплення проти вередульства, адже «ти сам вирішив, що ми будемо їсти та ще й допомагав готувати». Звісно, дитина на кухні, особливо якщо мама щойно з роботи, а тато дуже голодний, — ситуація, близька до катастрофи. Однак є й інша сторона медалі: малюк, зайнятий дуже важливою справою, наприклад фігурним розкладанням серветок або чищенням мандаринів, стає дуже корисним і майже непомітним. Доросліші ж помічники із задоволенням виконуватимуть і складніші завдання, а щира вдячність за допомогу одного разу призведе до неочікуваного і приємного сюрпризу, наприклад власноруч приготованого сніданку.

— Розкажіть, а як ви взагалі їсте? Збираєтесь усі разом або сідаєте за стіл по черзі, хто зголодніє. У вас є родинні вечері, обіди? Рома їсть з усіма чи окремо?

— Звісно, є, і їсть він зазвичай окремо! Я і готую йому окремо! — Бабуся ледь не підстрибнула від моєї нетямущості. — У нього ж інший режим та інші потреби організму. Він їсть, коли того потребує, не можна ж дитину голодною лишати!

Спостерігаю за Ромою. Він нарешті награвся в обід і взявся виймати пупсів з-за столу. Тягне до ліжечка, вкладає, мостить подушечки під спинки. І… — бере туди ж тарілки, щось зачерпує з них, несе ложкою лялькам до рота.

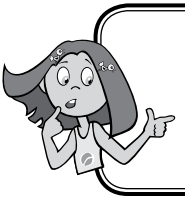
— І в ліжечку ви його годуєте?

— Звичайно! Молочко тепле з медом, щоб спав міцніше. — Бабуся й собі з замилуванням поглядає на онука.

Для профілактики їжеперебиральних вередульств важливо, щоб дитина призвичаювалась до загального столу. Якщо немає особливої, рекомендованої лікарем дієти, малюк поступово має залучатись до родинних прийомів їжі як їх повноправний учасник. Йдеться і про страви, і про процес: він має їсти все те саме, що й усі, а також сідати за стіл разом з усіма. Якщо приязне спільне столування в родині є традицією, діти змалечку звикають до багатьох важливих у міжлюдських стосунках речей. Наприклад, терпляче чекати, доки всі збираються за столом, доки настане час перейти до другої страви чи десерту. І це не лише терплячість, це повага до інших, а також і своєрідна дисципліна.

Якось ми зібрались у друзів, щоб відсвяткувати п’ятий день народження їхнього сина. Усі вже сиділи за столом, коли з’ясувалося, що забули про безалкогольні напої — ані компоту, ані водички. Тато іменинника швидко побіг у магазин виправляти ситуацію. Малий, що чекав на святковий стіл від самого обіду, голодний, але свідомий своєї ролі, ані крихти не кинув до рота, доки не дочекався тата. Нарешті, коли всі спустошили келихи за його здоров’я і можна було їсти, хлопчик, уминаючи аж

за вухами лящить, прорік: «Тато, якщо будеш голодний як вовк, так і кажи. Я кидатиму іграшки і бігтиму тебе рятувати!» «Це ж як?» — поцікавився хтось із гостей. — «Сідатиму за стіл, щоб можна було починати!» Також за спільним столом діти вчаться мовчати і слухати, якщо хтось розповідає про щось важливе, брати участь у сімейних розмовах, самі стають центром уваги, коли діляться своїми успіхами або негараздами.



Пропонуючи дитині щось перехопити поміж їжею, ми формуємо стійку і некорисну звичку їсти похапцем, мимохідь, поміж справами.

Спільні родинні сніданки, обіди, вечері, а також і проміжні між головними прийомами їжі чаювання рятують від їжевередульств ще й тим, що дитина засвоює режим харчування. Вона їсть разом з усіма приблизно в однаковий час і не має потреби перехоплювати щось, тим самим псуючи апетит і звикаючи до магазинного непотребу. Звичка під'їдати виникає саме тоді, коли не існує сталого режиму і батьки, переймаючись тим, що дитина може зголодніти, пропонують їй якийсь харчовий дріб'язок. Пропонуючи дитині щось перехопити поміж їжею, ми формуємо стійку і некорисну звичку їсти похапцем, мимохідь, поміж справами. Спочатку закришені печивом малюки на дитячих майданчиках, потім школярі з булочками над домашнім завданням, а далі вже ми, дорослі, із хот-догами над клавіатурою. Картина, коли мама кличе малюка, який весело стрибає з однолітками, щоб кинути тому у ротика щось їстівне, цілком звична і абсолютно антифізіологічна та антипсихологічна. По-перше, ані дитячий, ані дорослий організм не потре-

буе постійного перетравлення їжі, а особливо тоді, коли перебуває у фізичній активності. По-друге, ми ризикуємо зіпсувати смак до свіжої, щойно зготованої їжі на користь печива й цукерок, знову ж таки створюючи прецедент для перебирання їжею.

Якщо дитина харчується окремо чимось найкращим і найсмачнішим, що готується і бережеться лише для неї, вона дуже швидко звикає до своєї унікальності й винятковості.

До того ж, якщо дитина харчується окремо чимось найкращим і найсмачнішим, що готується і бережеться лише для неї, вона дуже швидко звикає до своєї унікальності й винятковості. А особливі діти можуть вимагати особливих смаколиків. «Найкраще — Танечці», — казала бабуся моєї подруги-сусідки і хапала зі столу шматок торта із прозорою желейкою, щоб метко переправити його до онуччиної тарілки. «Це перша полуниця, вона дорога, не дам — не проси!» — казала вже сама Таня, ховаючи за спину миску з червонобокими ягодами, припорошеними цукром. Скільки себе пам'ятаю, заздрила їй, бо усім мала ділитися з братом, а ще з мамою і татом. «Усі хочуть смачного», — говорила мама і вділяла кожному порівну мандаринових скибок. Але сильнішим за заздрість було моє щире здивування і подекуди переляк: чому Таня так верещить, тупає ногами і відкидає посуд, якщо чогось хоче або не хоче їсти? Якось і собі спробувала. Мама мовчки переклала вміст моєї тарілки татові, а запльований компот виплеснула в умивальник. На тому вечеря для мене і скінчилась.

На завершення розмови бабуся, вочевидячки розчарована в мені, потяглася за своєю сумкою і дістала з неї

пахучий пакунок та термос: «Ромочко, йди сюди, візьми бутербродик».

— У нас лишилося кілька хвилин. Ви зможете погодувати Рому пізніше.

— Я не буду, ба-а, не хочу… — протягнув хлопчик, не відриваючись від іграшок.

— Бачите, що ви наробили! Ромочко, іди, один шматочок — і я тобі на ніч мультик увімкну, який захочеш, навіть довгий-довгий.

Ще одна поширена помилка — заохочення за з'їдене, а також їжа як заохочення. «Усе з'їси — підеш до друзів», варіанти — дивитимешся мультики, ввімкнеш комп'ютер, пізніше ляжеш спати і т. п. Їжа стає розмінною монетою у задоволенні бажань, і заради того, щоб досягти бажаного, діти їдять. Їдять, навіть коли не хочуть, їдять несмачне, їдять, аби отримати те, що, власне, з їжею ніяк не пов'язане. Оскільки батьки маніпулюють дитиною за допомогою їжі, вона й сама швидко вчиться маніпулювати натомість: «Я все з'їм і завтра не піду на фізкультуру. Добре?»

Їжа як стимул, заохочення, подарунок за зроблене — теж не кращий варіант. Дитина, яка прибирає у своїй кімнаті за цукерки, цілує дідуся за пряник чи погоджується миритися з братиком за шоколадний батончик, поступово набуває впевненості в нещирості, в тому, що всі та все роблять не тому, що люблять одне одного чи прагнуть допомогти, а тому, що чекають на винагороду. «Мамо, не купуй мені «Барні», я все одно думаю, що Лєнка дурна!» — таким нехитрим зізнанням своєї доньки поділилася зі мною одна клієнтка.

Окремо хочу написати про зомбі-діток, малюків, що їдять, не відриваючись від монітора. Уперше таке побачила в ресторані готелю, в якому ми відпочивали родиною. Кожного ранку, вдень і ввечері за столиком неподалік від нас вмощувався хлопчик років восьми. Його мама вмикала мультик на

смартфоні та йшла по їжу. Хлопчик, приклеєний до сюжету, не реагував ні на що, ні на розмаїття страв, що їх наносила мама, ні на людей, що сиділи поряд, ні навіть на галасливість мого сина, що жваво роззирався, бігав за їжею, випадково зачіпав його та коментував усіх й уся. Зомбі-хлопчик просто сидів, втупившись очима в екран, меланхолійно поглинав їжу і навряд чи відчував щось на смак. Телевізор, планшет, смартфон — погана компанія за столом. Вони повністю поглинають дитячу увагу, змушуючи з'їдати більше (бо механічно) або менше (бо втягують) за норму. Дитина не відчуває ні смаку, ні того, втамований голод чи ні. Нанівець зводиться не лише саморегуляція, вміння прислуховуватись до потреб свого організму, а й соціальні, культурні навички: дитина з активної комунікабельної істоти перетворюється на комп'ютерну приставку.

Зрештою Ромі набридло бавитись пупсами. Він підійшов до нас та сів поряд із бабусею, яка оперативно скористалась ситуацією і витягла бутерброд. Хлопчик звично відвернувся.

— Не буду, не хочу…

— От бачите, — докірливо глянула у мій бік старенька. — Може, шоколадку?

Хлопчик жваво висмикнув шоколадно-вафельну паличку з бабусиних рук і взявся смачно хрумтіти.

Дитячий смак розвивається поступово і залежить від того, що саме, як часто, в якій кількості, послідовності та смаковій насиченості їсть дитина. Думаю, всі мами час від часу пробували каші та овочеві пюре, які заобищіч наминають беззубі малюки, кривилися і випльовували. Немає нічого противнішого за смак, вигляд і консистенцію, наприклад, пюре з броколі — найліпшого делікатесу немовлят. До речі, наша доросла реакція на їжу є для дитини важливим сигналом щодо того, їстівна вона чи ні навіть у кількамісячному віці. Тож не варто

чекати, що малюк любитиме те, щодо чого ви на його очах продемонстрували негативну реакцію. Тож «Сама їж свою вівсянку» — цілком адекватна реакція дитини, яку намагаються годувати здоровою їжею у родині любителів віденських ковбасок. Смакові вподобання родини більшою частиною переймаються дитиною, хоча, звісно, бувають і винятки. Скажете: «Ми любимо борщ, а він викидає капусту під стіл!» Тоді подумайте, де малюк міг бачити таку реакцію (садочок?), а також поцікавтесь, що саме нагадує йому борщова капуста (дитяча уява може побачити в тарілці що завгодно, і капуста цілком може обернутись океанськими водоростями чи дощовими черв'яками).

Варто пам'ятати, що сіль, цукор, спеції та інші органічні та хімічні підсилювачі смаку, зокрема і глутамат натрію, що міститься в більшості готових магазинних наїдків — змушують рецептори до адаптації і знижують поріг смакової чутливості. Дитина, яка росте на чіпсах та жувастиках, вередуватиме, коли їй запропонувати манну кашу, а дорослою навряд чи оцінить вишуканий смак ніжної форелі або тонкий букет французького вина.

— То чого саме ви хочете? — запитала я бабусю насамкінець. — Як, уявляєте, Рома має поводитись?

— Це ж так просто: їсти те, що йому пропонують, без істерик і впертості, не псувати собі апетит перед їжею і не зловживати оцим, — бабуся тицьнула пальцем у блискучу обгортку.

Підсумуємо нехитрі правила, що можуть допомогти не лише Ромчиній бабусі, а й багатьом іншим дорослим нагодувати дитину з користю та не зненавидіти куховарство і годування:

— пропонувати страви в достатній та необхідній кількості;

— залучати дітей до розробки меню та дозволяти самостійно регулювати обсяг порцій;

— ***організовувати спільні приготування сімейних сніданків, обідів та вечерь;***

— ***творити традиції родинного приязного столування.***

Смачного у затишному родинному колі, дорогі батьки!

УСЕ РОЗКИДАЄ ТА НЕ ПРИБИРАЄ ЗА СОБОЮ, АБО ЯК ЗАБЕЗПЕЧИТИ ЛАД, НЕ ВИКИДАЮЧИ ІГРАШКИ ТА РЕЧІ НА СМІТНИК

— Ніколи не думала, що двоє дітей — це забагато. Нас у мами було двоє, і вона ніколи так не нервувалася, не втомлювалась, як я…

Ірина виглядала змарнілою. Мама трирічного Дмитрика і семирічної Софійки прийшла на консультацію сама: «Щоб хоч тут відпочити».

— Старша вже школярка, молодший у садочок ходить, думала, підростуть — легше стане. Але ж ні. Сил за собою прибрати немає. Соромно сказати, та буває, що немитий посуд лишається чекати наступного дня, про непрасовану білизну взагалі мовчу. Ще й цей нескінченний безлад. Іграшки всюди: на підлозі, в шафах, під столами, у ліжках… Вчора он шматки «Лего» з унітазу виловлювали.

Дорослі значно поблажливіше ставляться до самих себе, аніж до дітей, які вчасно, тобто негайно, не розклали все по своїх місцях.

Я особисто небагато знаю ані дорослих, ані малюків, які все і завжди кладуть на місця. Звісно, є чепуруни, у яких кожна річ має свою, лише для неї призначену місцину й після

використання повертається до своєї домівки. Однак здебільшого ми створюємо навколо себе більший чи менший безлад, який час від часу треба упорядковувати. При цьому дорослі значно поблажливіше ставляться до самих себе, аніж до дітей, які вчасно, тобто негайно, не розклали все по своїх місцях.

Якось я попросила своїх клієнтів, батьків третьокласника Юри, на деякий чай залишити увімкнену камеру в себе вдома. Камера на шафі охоплювала майже всю квартиру-студію і до її об'єктива потрапило багато цікавого. Отже, вечір четверга, члени родини повернулися з роботи та школи і… Тато кинув верхній одяг на стілець біля входу, офісний одяг акуратною купою склав на підлозі за бильцем дивана та лишився в мальовничих сімейках і футболці. Мама свої речі розвісила й розклала у шафі, а от взуття ні мити, ні ховати не стала, накинула просто на блузку халат й пішла на кухню. Тато наказав синові вимити взуття, бо воно таке, ніби «хтось в калюжі стрибав», і нагадав, що вдома треба перевдягатись у домашнє, а шкільний костюм «не кидати як-небудь, а розвісити на стільці», бо він і так виглядає, «ніби його корова жувала». Доки мама готувала вечерю, тато працював з ноутбуком на колінах на дивані, Юра робив щось із домашнього завдання за своїм столом. Перед вечерею мама збурилася, що Юра «всівся, не миючи рук». Хлопчик побіг у ванну, тато тим часом перемістився з дивану за обідній стіл. Після вечері кожен зайнявся своїми справами. Мама перемила посуд і сіла подивитися серіал, татко знову заглибився у ноут, а Юрчик взявся грати бакуганами. Батьки біля екранів їли печиво, коли ж до тарелі підбіг хлопчик, то йому заборонили брати хрустики, «бо крихти рознесеш по усій квартирі». Нарешті родина стала готуватись до сну. Порозстилали ліжечка, сходили в душ. Татко не став пакувати свій ноут до сумки, а лишив на підлозі біля дивану, на журнальному столику зосталася стояти і тареля з-під печива.

Юру батьки перед сном змусили прибрати іграшки та скласти портфель на завтра.

Ми вимагаємо від своїх дітей правильних речей — дбати про іграшки та одяг, бути охайними, все класти на місця, не смітити. Однак самі через втому, брак часу або звичку не дотримуємось того самого.

Ми вимагаємо від своїх дітей правильних речей — дбати про іграшки та одяг, бути охайними, все класти на місця, не смітити. Однак самі через втому, брак часу або звичку не дотримуємось того самого. Нам здається, що ми дорослі, а тому здатні контролювати ситуацію, і якщо не приберемо чогось негайно — зробимо це іншим разом.

Юрині тато з мамою лишили своє взуття біля дверей, тому що воно не таке вже й брудне і тому що завтра знову йти дощовою калюжною вулицею, тож нема сенсу витрачати час на миття, натомість сину сказали, щоб він вимив своє. І так кілька разів за вечір: складання одягу, перевдягання у домашнє, миття рук, перекус під час дозвілля… І кожного разу батьки хлопчика мали рацію, але тільки на словах.

Ми не помічаємо, наскільки наш власний приклад розходиться із тим, чому ми вчимо та чого чекаємо від дітей. Якщо дорослі демонструватимуть стратегії, які хочуть бачити у своїх дітей, вони значно швидше досягнуть результату, аніж змушуючи їх робити те, що самі не завжди виконують. Тато та мама, які щоранку застеляють ліжка і не вештаються кухнею у піжамі, миють руки перед їжею та після туалету, не обсмоктують пальці після смачненького та не сьорбають із ложок, прибирають зі столу відразу по обіді, не лишають горняток на журнальному столику, не кидають речей на стільцях та кріслах, пам’ятають, де їхні мобільні, пульти, ключі тощо, мають багато

більше шансів виховати дітей, охочих до порядку.

Тож варто задуматись, яке ставлення до речей та порядку ми хочемо бачити у своїх дітей, і наполегливо демонструвати їм бажані форми поведінки. Універсальних правил тут не існує, усе залежить від межі вашої особистої толерантності до безладу. Створюйте для дитини певний коридор свободи, дозволяйте дозволене у вашій родині. Наведення ладу важливе, але наскільки важливим воно має бути в житті вашої дитини, скільки часу займатиме, замість чого (відпочинку, навчання, спілкування з друзями…) та заради чого (порядку, покарання, виховання, задоволення від спільної діяльності…) здійснюватиметься, — вирішувати вам.

До того ж варто пам'ятати про сприятливі для наслідування періоди. Навчити підлітка впорядковувати своє життя власним прикладом потребує багато більше часу та зусиль, аніж дошкільня. Згадаємо, з яким захватом малюки хапаються за пилосмоки, швабри, витирають пил, з яким завзяттям вимагають, щоб їм дозволили помити посуд, прибрати зі столу. І тут головне — не згаяти момент. «Це минає…» — втішають бувалі мами молоденьких, натякаючи, що з часом малюки втрачають інтерес до хатніх справ. Минає, та не в усіх.

Причини інтересу допомагати старшим, як і причини його втрати дітьми, — прості й зрозумілі. Роблячи те, що мама й тато, дитина відчуває і себе, по-перше, дорослою, по-друге, потрібною, по-третє, причетною до чогось важливого, по-четверте — зауваженою, цінною для інших. Ми завжди помічаємо і хвалимо малюків за перші спроби допомогти, адже вони здаються такими безпосередніми, щирими та наївними. А після того робимо класичну помилку — відбираємо у дитини ганчірку, віника, швабру… бо вона все одно не може усе зробити як слід і замість справді допомогти лише витрачає наш час та подвоює зусилля. Справді, прибрати після таких прибирань

буває набагато складніше, ніж до них, однак заохочуючи, підтримуючи дитячі прагнення допомагати, ми водночас створюємо умови, в яких діти почуваються (читай вище) дорослими, потрібними, причетними до важливого, зауваженими та цінними для інших, а отже знову і знову прагнутимуть цього. Відбираючи ганчірки, створюємо протилежну ситуацію.

Маю домашнє відео, на якому мій син у свої два з невеличким рочки миє сходи в нашому будинку. Він крехче, сповзаючи зі сходинки на сходинку, тягне за собою мокру ганчірку і старанно розвозить пил та бруд. Звісно, сходи доводилось перемивати, але лише тоді, коли маленький засинав, упевнений у власній величезній корисності. Тож заохочувати, мужньо терпіти наслідки першої помочі, обережно і ненав'язливо скеровувати та підтримувати у кожній спробі — шлях до прищеплення звички допомагати.

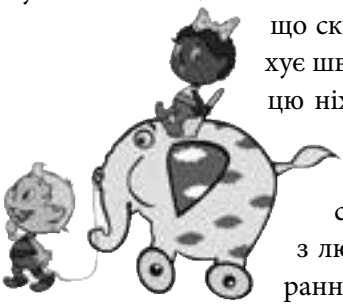
— Для мене домашня робота гірша за панщину. Кручусь наче дзиґа. Працюю ніби неповний день, але нічого не встигаю. Прибігла, треба вечерю зготувати, назавтра підготуватись і, звісно, прибрати усі ті ляльки-машинки, інакше й ногу зламати недовго. Аби ви знали, як я ненавиджу усі ті кіндери, кітті, тачки, трансформери. Вони реально засмічують моє життя.

Діти — найкраще дзеркало. І вони чудово усе віддзеркалюють, у тому числі й наші стратегії прибирання.

Діти — найкраще дзеркало. І вони чудово усе віддзеркалюють, у тому числі й наші стратегії прибирання. Для одних прибирання — суцільна мука; для інших навпаки — задоволення та релаксація. Маю двох дуже різних у цьому сенсі подруг.

«Я, ніж прибирати, краще на роту наготую», — каже одна з них. «Для мене прибирати — наче знову народитися», — примовляє інша. Для першої і справді навести лад — ніби дрова нарубати: і важко, й сокира на ногу може впасти. Генеральне прибирання в її родині відкладається з дня на день і буває хіба що напередодні великих свят, та й то у випадку, якщо має завітати свекруха. Зазвичай усе просто розпихується, аби на видноті не лежало, злегка прибирається пилосмоком — й усе по тому. У кімнатах її дітлахів усе те саме, дверцята шаф зачиняються виключно плечем та підпираються стільцем; на столах щось знайти можуть лише хазяї, на стінах у найнезбагненніший спосіб наліплене найважливіше. Хлопці-підлітки ніякої проблеми з того не роблять. Щось заважає — переступають і поготів. У іншої — все блищить, від підвіконь до кухлів у буфеті. Кожної суботи — загальна мобілізація, генеральне прибирання. Килими вибиваються, пил усувається, шафи ревізуються, підлога натирається. Дитяча її доньки впорядкована та чепурна, все на місцях, зошити у стосиках, іграшки в контейнерах, одяг у чохлах. Мала з неймовірною насолодою викладає светрики рукавами всередину, складає навпіл — й на полицю в шафу, рівнесенько один на інший. Перша подруга купу зусиль витратила на те, щоб привчити своїх хлопців до порядку; друга нічого не робила, аби донька навчилась прибирати за собою.

Діти не можуть полюбити прибирання, якщо для батьків це важка повинність. Якщо тато миє підлогу з виразом страшної муки на обличчі, а сміття виносить, щось белькочучи під ніс; якщо скуйовджена мама оскаженіло вимахує шваброю, жаліючись на те, що її працю ніхто не цінує; якщо мити посуд чи прибирати зі столу — це покарання за провини, навряд чи дитина ставитиметься до наведення ладу з любов'ю і захватом. Якщо ж прибирання в радість, робиться гуртом, з при-



мовками, жартами, підбадьорюванням, навіть конкурсами на те, хто перший встигне винести сміття, то й емоції воно приносить геть інші.

Один із моїх яскравих дитячих спогадів — про те, як я прийшла в гості до свого друга Дениса, який разом із татом якраз прибирав у своїй кімнаті. Грала весела музика, тато тримав картонну коробку, в яку Денис із задоволенням жбурляв зім'яті папірці, зламані іграшки та інші непотрібні дрібниці. Я доєдналася, і ми із захватом швидко та весело навели лад у хлопчачій спальні. Поскладали книжки, підмели та вимили підлогу й пішли у двір витріпувати покривало й килимок. Денисів тато перекинув одне й інше через поперечину турніка, й ми, по черзі завзято лупаючи пластиковою вибивачкою, реготали, здіймаючи пилючні хмари. Це було найкраще генеральне прибирання в моєму житті. Я, дівчинка, яку усією родиною вмовляли поскладати власні іграшки, із завзяттям допомагала хлопцю прибирати в його кімнаті.

Влаштуйте з домашніх прибирань щось приємне та особливе для усієї родини, вмикайте музику, організовуйте «чисті банкети» після завершення роботи, «відпочинкові валяння», прогулянки або рушайте у парк розваг. Можна розділити територію або функції між собою та придумати щось на кшталт прибиральних перегонів, можна навпаки — прибирати у кожній кімнаті разом, співаючи пісень або розповідаючи якісь секрети. Основна ідея — сповнити процес наведення ладу позитивними емоціями, перетворити рутинний домашній обов'язок на захоплюючу пригоду.

— Я взагалі вчителька. У мене в школі по три десятки чужих дітей за один раз — і нічого, справляюсь, слухаються — усе прибирають за собою. А тут із двома власними не можу ладу дати. Софійці кажеш своє прибрати — на Діму звертає, мовляв, це він її речі розкидає. А я ж не знаю, хто розкидав, може, й Діма. Він, таке враження, навмисно то робить. Діму взагалі змусити його

щось прибрати неможливо — опирається, кричить, бере іграшки і жбурляє куди бачить. Змушуєш — іще гірше. Он учора тато наш не витримав, згріб на купу усі ті машинки з роботами та й на смітник виніс. Істерика така була, що мене досі тіпає.

Прийшлося Софійку до бабусі відправляти. Діма тим часом весь свій крам із нашої кімнати виніс і запхав кудись — куди, ще не шукала. Софійчині ж ляльки — усі, що знайшов, — приніс і за двері просто в під'їзд викинув, а до того руки-ноги повикручував, позатоптував, потрощив, мовляв, ви мені шкоду, а я — їй. Я вже з ніг валюся, а від втоми скаженію. Верещу й на одного, й на іншу, й на обох разом.

У садочках та школах діти прибирають свої речі, по-перше, гуртом, по-друге, обов'язково. Кожен має наводити за собою лад, і це не обговорюється. Відсутність інших варіантів, аніж поскладати все на місця, робить прибирання щоденним і звичним. Насправді дітям навіть на думку не спадає, що може бути інакше, ну а щодо того, у кого такий намір все ж таки виникає, застосовують різні неприємні санкції. В умовах групового тиску, коли ти єдиний, хто опирається загальним правилам, ці санкції діють. Домашні ж покарання за безлад — інша справа. Батьківські нотації, тиск, крик, примус викликають опір, особливо гострий на фоні вибіркової дії правил порядку. «Чому в татовому гаражі й досі лежать пробки від старого лічильника, змочалені пензлі та криві цвяхи, а я маю кожного дня складати іграшки в ящики?» «Чому мама наводить лад у шафах під Новий рік, а мене постійно змушує слідкувати за порядком у шухлядах стола?» «Чому сестра вже тиждень не кладе брудну білизну в кошик, а я мушу щоранку вдягати свіжі шкарпетки?» Швидкість пошуку приводів для порівняння на користь несправедливості у свій бік зростає із віком дитини. І якщо трирічний малюк лише відчуває неправду, для

підлітка вона ясніша над сонце. Спроби переконати дитину, що «татів гараж і твоя кімната — це не те саме» або «сестра охайніша, і її одяг не потребує прання», не матимуть жодного успіху.

Відчуваючи несправедливість до себе, діти бунтують. Антиприбиральний бунт буває різним: від тихого непослуху із запиханням речей під ліжко до майже збройного повстання, коли засіб виправдовує ціль, а отже можна псувати речі інших, влаштовувати істерики з показовим розкиданням іграшок, битися і бити кривдників.

У дитячому світі батьківські санкції сприймаються не як покарання за розгардіяш та безлад, а як особисте приниження, образа, знецінення.

У дитячому світі батьківські санкції сприймаються не як покарання за розгардіяш та безлад, а як особисте приниження, образа, знецінення. Речі, особливо іграшки, для дітей не стільки власність, скільки частина їх самих. Це пов'язано із дуже реалістичною уявою, адже, граючи вітрильником, малюк і насправді стає піратом, а розставляючи на позиції черепашок-нінзя, він цілком занурюється в усі перипетії боротьби зі Шредером. Також іграшки — це спосіб отримати визнання серед однолітків, спочатку бути включеним до їхнього кола, бо маєш такі самі іграшки, а потім і стати кращим через те, що маєш іграшки, яких ніхто не має. Тож дитина ідентифікується з іграшкою, стає з нею єдиним цілим. І якщо батьки погрожують ці іграшки викинути, зламати, комусь віддати, вона відчуває не засудження своєї поведінки, а загрозу собі особисто. Викинути особисту річ дитини — це ніби викинути частинку її самої.

— А що ви робите, — запитую я Ірину, — щоб залучити дітей до прибирання?

Вона дивиться на мене з легким нерозумінням.

— Кажу їм: «Приберіть». Якщо не слухаються, а вони ніколи з першого разу не слухаються, повторюю.

— А ще що? Що робите, якщо не слухаються з другого разу?

— А що тут зробиш? Що всі — сварюсь, кричу!

На жаль, говоріння, а якщо «не доходить», то сварка, погрози, а подекуди й ляпанець по дупі — основні інструменти залучення дітей до прибирання своїх речей. Спробуйте пригадати себе малим. Ви захоплено граєтесь: возите пісок та цеглу на будівництво сторіччя, годуєте, перевдягаєте, наставляєте на розум ляльок, малюєте, ліпите, клеїте… Ви занурені у гру, не існує нічого важливішого за те, що відбувається тут і зараз. Нарешті гра завершена, є задоволення від зробленого, загальна приємність і легка втома, адже це так непросто — творити. І раптом: «Прибери за собою!» Ви ж не готові прибирати, так? Вам потрібен час, щоб відпочити, насолодитись результатами власної праці, просто відволіктись, полежати на дивані чи зайнятись чимось іншим, переключитись. Але ж ні: «Негайно прибери весь цей безлад!», «Скільки повторювати: завершив гратися — прибери!», «Якщо зараз же не прибереш, шукатимеш іграшки на смітнику!».

Відчули? Щось подібне переживає і дитина. Їй подобається грати, але прибирати — це інше. У грі вона творець, за чиїми законами все рухається та діє. Прибирання ж є батьківською вимогою, безапеляційною та невблаганною вимогою згори. Маленького бога скидають з Олімпу на землю, де від нього чогось хочуть, щось вимагають, до чогось змушують. Отже, прибирання від початку пов'язане з неприємними емоціями. А чи подобається нам робити те, що просякнуто негативом? Тож не дивно, що діти не люблять прибирати за собою. Вони просто не хочуть знову і знову переживати увесь цей тиск та негатив. Упираючись, заперечуючи необхідність прибирання, влаштовуючи страйки, діти просто захищаються від негативу.

Що ми, дорослі, можемо? Зняти стрес та напруження. Створити інші умови, зробити ситуацію прибирання ненав'язливою, емоційно спокійною, звичною для дитини.

І перше — це прибирати разом. Особливо спочатку. Якщо у вас маленька дитина, ніколи не прибирайте її іграшки самі. Навіть якщо йдеться про однорічне маля. Нехай допомагає, несе вам іграшки, намагається покласти їх на поличку, в мішок, коробку. Посміхайтесь, заохочуйте, будьте разом, дозволяйте якомога більше зробити самому. Прийде час, і вам заборонять прибирати, бо «я можу сам». Не важливо, скільки років вашій дитині, підтримати її в прибиранні не зайве в будь-якому віці, особливо якщо з якихось причин вона не готова робити цього сама. Прибираючи разом, спокійно та без зайвих нервів ми узвичаюємо процес, вводимо правило: «Пограв ся — прибери».

Загалом, правила — це найперше правило прибирання. Найкраще їх не лише озвучувати, а й демонструвати, показувати у дії.

Загалом, правила — це найперше правило прибирання. Найкраще їх не лише озвучувати, а й демонструвати, показувати у дії. «Пограв ся — прибери»; «Беремо наступну іграшку, якщо прибрали попередню»; «Усе складаємо на місця»… Цей перелік можна продовжувати, і в кожному разі правила мають бути прості та зрозумілі. Їх варто повторювати, показувати, як дотримуватись і допомагати це робити.

А ще наводити лад може бути цікаво. Зробіть прибирання такою ж грою, як і гра. Чому б мамі ведмедиці та маленькому ведмежаті не затягти у свій барліг усе, що вони назбирали у лісі, або не перевезти усі іграшки у шафу потягом, де малюк — паротяг, а батьки — вагончики, в які, власне, і навантажується іграшковий крам.

Також важливо організувати простір для зберігання дитячих речей не гамузом, а окремо, сортованими та впорядкованими. Своя шафа або полички та шухляди у спільній шафі, прозорі контейнери для іграшок, спеціальні органайзери не лише спростять процес прибирання, а й полегшать пошук потрібного та привчать до акуратності. Я особисто випробувала прозорі пластикові контейнери різного розміру, що гарно складаються у стосики. Іграшки в них не лише зручно складати, але й шукати, оскільки усе перед очима.

Ще одне — створювати ситуацію успіху, заохочувати зусилля дітей. Коротке «молодець» ніяк не забезпечує потреби дитини у визнанні та поціновуванні. Похваліть гарним словом і зробіть щось з такого: скажіть, що саме вдалося дитині («Ти справжній молодець, бо сьогодні сам прибрав свої іграшки»); відзначте, завдяки чому вдалося досягти результату («Ти поскладав у різні контейнери пазли і конструктор. Рядочком припаркував машинки. Ведмедика і слоненят посадив на диванчику»); наголосіть на тому, що це значить для вас особисто («Мені дуже приємно, що ти прибрав, і я матиму більше часу»), для самої дитини («Тепер тобі буде легко знайти все необхідне») та для оточуючих («Татко також радітиме, що в кімнаті краса і лад»). Важливою є і непряма похвала, коли дитина відчуває, як ви нею пишаєтесь — розкажіть в її присутності іншим людям, що саме та в який спосіб вона зробила, відзначте самостійність та вигадку. Створіть умови, за яких їй захочеться робити це знову і знову.

Дмитрик і Софійка із задоволенням відвідували наші заняття. Вони вчилися гратися та прибирати іграшки разом із мамою. На останній зустрічі усі разом на величезному шматку ватману зображували важливі для них сімейні події, малювали, вклеювали свої фотографії та картинки зі старих журналів — готували сюрприз для

тата. Наприкінці Дмитрик збирав обрізки і носив їх у смітник, Софійка складала фломастери та мила пензлі. Мамі лишилося лише скрутити татів подарунок, однак малі не дали їй цього зробити, влаштувавши сімейне закручування.

Наводити лад можна з приємністю та без нервів, для цього варто спробувати:

— ***показувати прикладом, а не лише словом бажане ставлення до порядку в домі;***

— ***організовувати спільні сімейні прибирання з радістю та вигадками;***

— ***приєднуватись до дитини у прибиранні, допомагати та цінувати її зусилля;***

— ***організувати простір, який би сприяв наведенню ладу.***

Домашнього затишку та щасливих помічників, дорогі батьки!

ЩО НЕ ЗАПРОПОНУЙ — ЗАВЖДИ «НІ», АБО ЯК ДІЙТИ ЗГОДИ ТА ПОРОЗУМІНЬ БЕЗ СКАНДАЛІВ І ПОКАРАНЬ

— Тільки не розповідайте мені, що негативізм — це нормально.

Ця мама була абсолютно безапеляційною, дуже впевненою і трохи агресивною. А ще вона заперечувала будь-що, що я намагалася їй сказати, навіть до того, як мені вдавалося це озвучити. Вона примудрилася відповісти «ні» навіть на запитання «Скільки років дитині?»

— Ні! Це віку не стосується! Я вже серйозно думаю, може, зурочив хто ще до народження. Він завжди такий був. Від мого молока відмовився, плювався і все тобі. У возику, ліжечку лежав, іграшки викидав і вищав, доки не даси що хоче.

Заперечувати, відмовлятися, наполягати та вчиняти по-своєму, а подекуди і всупереч бажанню дорослих — це нормальні періоди у розвитку дитини, але нормальні вони лише тоді, якщо і справді періоди. Якщо ж дитина перетворюється на «нехочуху-монстра», який щоденно тероризує родину та знайомих своєю впертістю та крикливістю, — варто пошукати причини, чому так сталося, і вжити заходів. Отже, що, як і до чого.

Заперечувати, відмовлятися, наполягати та вчиняти по-своєму, а подекуди і всупереч бажанню дорослих — це нормальні періоди у розвитку дитини, але нормальні вони лише тоді, якщо і справді періоди.

Дитячий негативізм від початку пов'язаний із розвитком самоусвідомлення, розумінням того, що Я — окрема істота, яка має окремі бажання, свої власні і зовсім не такі, як у мами з татом, бабусі з дідусем, вихователькок, учителів чи тренера з аеробіки. Піки цих усвідомлень припадають на різні вікові періоди, однак пов'язані вони не стільки з конкретним віком дитини, скільки з етапами розуміння себе, який вона переживає. У кожного це відбувається по-своєму і в своєму темпі.

Перші прояви негативізму батьки помічають, коли малюк починає говорити і вимовляє свої перші «ні». Однак протести проявляються і раніше, але через те, що дітлахи ще не говорять, їхній вереск сприймається як вимогливий крик про допомогу. Немовлята в наших очах безпомічні та вразливі істоти, тож ми поспішаємо на допомогу, не здогадуючись, що насправді вони кричать «ні» мокрим та важким памперсам, прохолодному протягу, несмачному молоку, гарячій воді, голодному дискомфорту в животику, незручному одягу, неприємному запаху, шорстким на дотик іграшкам… Справа в тому, що перше, що усвідомлюють діти на шляху розвитку свого Я, — це власне

тіло, і перше, проти чого вони протестують, — це неприємні для тіла відчуття. Цей етап немовлячого негативізму в більшості випадків минає безболісно, оскільки батьки не чують прямого супротиву, а отже і не мають причин наполягати на своєму. Ми здебільшого намагаємось вгамувати малюків і за допомогою здорового глузду, інтуїції або й методом тику доходимо того, що памперс треба змінити, протяг — ліквідувати, молоко — підсолодити, воду — остудити…

Однак буває й інакше. Діти, що з якихось причин не мають повноцінного батьківського піклування, вимушені до посинення кричати, аби їхній маленький протест проти тілесного дискомфорту був почутий. На жаль, нетвереза мама, втомлена бабуся, заклопотана медсестра у будинку немовляти не можуть відгукнутися відразу або й взагалі не здатні задовольнити малюкових потреб. Отже, голосно вимагати та протестувати стає життєво необхідним і з часом закріплюється в поведінці та переростає у стійкий негативізм, впертість, агресію, які лишаються з дитиною довго-довго і ризикують перейти у доросле життя. І все це — не що інше, як реакція самозахисту, захисту свого життя у ворожому і нечутливому світі. Або кричати, або зневіритись і здатись — іншого виходу у таких малюків немає.

Інакше буває і тоді, коли дорослі знають, як правильно, і це «правильно» залізобетонне, коли дитячі голосні заяви про потреби чують, але до них не дослухаються, коли роблять так, як вважають правильним, «кращим для дитини». Якою має бути температура повітря, води, скільки має бути одежинок та ковдр, якими мають бути іграшки, що будемо їсти і як довго — все вирішує мама. Звісно, мама хоче для свого чада кращого і виховує його правильно, за новітніми методиками або старими перевіреними методами. Проблема лише в одному — дитяче «ні» вона не чує та не розуміє, бо не вважає, що малюк може сам знати, що для нього краще. Немовля, чиї заяви ігноруються, змушене боротися, заявляючи

про себе голосніше і голосніше. Тоді супертурботливі мами починають шукати причини і знаходять їх на прийомах у педіатрів і неврологів. Після цього — посилена турбота про здоров'я та гіперопіка. Наслідок — великий ризик виплекати не просто маленького негативіста, а маленького монстра, який, маніпулюючи батьківською любов'ю, завжди досягатиме свого.

— Думала, почне говорити, — стане легше. Ага! І ліжко мочив, і землю з вазонів вигрібав, і їжею кидався, і посуд бив. Як зараз пам'ятаю його перший день народження: свято, всі за столом, я промовляю тост, беру його на ручки, щоб поцілувати й обійняти, а він: «Ні!» — і нумо верещати та відбиватися наче скажений. Так кричав, вже думали, родимець ухопив. Я злякалася страшенно, на диван поклала, до телефону кинулася, щоб у швидку дзвонити. А він миттєво заспокоївся, з дивана зліз, на ноги став — стоїть, хитається, скуйовджений весь, червоний, обличчя зле. Усі гості злякані, принишклі. А цей мовчить, дивиться спідлоба і раптом: «Ні!» — та почимчикував убік іграшок.

Близько дванадцяти—вісімнадцяти місяців малюки приходять до остаточного усвідомлення, що їхнє тіло — це їхнє тіло і фізично вони окремі істоти. Тож їм не має подобатись те, що з ними роблять мама, тато чи інші дорослі. Власне, саме про це, про свою незгоду щодо дій із власним тілом малюки і заявляють своє перше виразне «ні», підкріплюючи його викручуванням з обіймів, перевертанням тарілок, стягуванням колготок, відмовою йти гуляти, виплюскуванням води з ванної та подібними акціями непокори. Тут важливо розуміти, що дитина не повстає проти дорослих, а заявляє про те, що з нею, її тілом не можна робити чогось неочікуваного, чогось раптового, чогось неприємного.

Спробуйте поставити себе на місце маляти, яке ще говорити до ладу не вміє, а вже наважилось сказати «ні» величезним та сильним дорослим, яким заввиграшки схопити його, стис-

нути і силою вдягнути, нагодувати, вимити голову, вкласти у ліжко. Звісно, це «ні» має бути голосним, рішучим і безапеляційним, звісно, воно буде вистрибувати наперед будь-якої дії, пропозиції чи запитання. «Хочеш яблучко?» — «Ні!»; «Підеш гуляти?» — «Ні!»; «Будеш гратися?» — «Ні!»; «Поцілуєш маму» — «Ні!». Для того щоб вистояти у непростій боротьбі за автономність із дорослими, діти починають грати на випередження і про всяк випадок ще до того, як збагнуть, у чім справа, викидають оте своє «ні», «не хочу», «не буду».

Спробуйте поставити себе на місце маляти, яке ще говорити до ладу не вміє, а вже наважилось сказати «ні» величезним та сильним дорослим.

Батькам стає важко. Мало того що ночі все ще неспокійні, а дні зайняті клопотами, то ще й постійний протест під боком. Діти перетворюються на впертих віслючат, що до крику зі слиною впираються з найменшого приводу, тобто завжди. Одну з дієвих противпертісних стратегій я підгледіла у своєї подруги. «Ні!» — заявляє її маля. «Добре», — говорить мама і абсолютно спокійно продовжує займатися своїми справами, вдаючи, що «ні — то ні». Буквально за мить дитинча змінює гнів на милість і пристає на мамину пропозицію. Чому? Бо більше не відчуває загрози, бо його «ні» почуте і прийняте, а Я визнане.

Окрім спокійної згоди, пробуйте наперед проговорювати те, що маєте робити, складати такий собі план. Наприклад, «зараз знімемо піжаму, потім перевдягнемося, поїмо, поп'ємо чайок, виберемо іграшку, вдягнемося і підемо гуляти». Звісно, ви можете отримати «ні» на всі перелічені пропозиції «пакетом», але матимете низку тактичних переваг. По-перше, це час, адже до реалізації кожного пункту треба дожити, а отже можна спокійно реагувати на відмову і не дратуватись, що не встигаєте.

По-друге, попереджений малюк — знезброєний малюк, адже він знає наперед, що має відбутися, і тому не буде відчайдушно захищатися і стане поступливішим. До того ж у такий спосіб ви вчите дітей планувати свій час, а ще — будуєте відкриті й передбачливі взаємини. Також важливо просити у дітлахів дозволу на все, що робите з ними, цікавитись щодо їхньої готовності, давати час для прийняття рішень, пропонувати вибір: «Дозволь я зніму піжамку»; «Ти готовий вдягатися на прогулянку?»; «Скажеш, коли захочеш компоту»; «Кефір питимеш зараз чи перед сном?».

Отже, погоджуємось, плануємо, просимо дозволу, цікавимось про готовність, даємо час та можливість вибору, а ще — запасаємося терпінням. Кризові періоди минають тим швидше і тим швидше формується маленьке Я, чим раніше приходить до дитини відчуття безпеки та досягнення бажаного, у випадку криз самоусвідомлення — впевненість, що тебе чують, а твоїй волі поступаються.

— *Після трьох стало ще гірше. До горщика привчити так і не змогла — брав і навмисне на підлогу дзюрив. І просила, і кричала, і капцем по попі, — дзюрив і все. Про «ні», «не буду», «не хочу» я взагалі мовчу. Закапати ніс, протерти очка було просто нереально, тому все життя на антибіотиках. Істерив, падав на підлогу, бив мене і руками, і ногами, відмовлявся їсти, спати, гуляти, рвав книжки, ламав іграшки. Відводила в садочок — зітхала з полегшенням, приводила додому — ніби у пекло верталася.*

Близько трьох років до малюка приходить усвідомлення, що він не просто окрема істота, а окрема особистість із власними потребами, бажаннями та прагненнями. Піднімається нова хвиля протестів, основний меседж якої — «Ні, я сам!». І якщо спочатку діти протестують проти фізичного дискомфорту, потім повстають проти того, що дорослі роблять з ними, то зараз це протест проти того, що все в їхньому житті вирішують інші лю-

ди. У маленькому Я народжується потреба самому керувати своїм життям, самому приймати рішення щодо себе. Негативізм, впертість, непокірливість, підкреслена самостійність, постійний протест, знецінення всього, що подобалась раніше, і навіть деспотизм, — психологічний портрет трирічного малюка.

У маленькому Я народжується потреба самому керувати своїм життям, самому приймати рішення щодо себе.

Звісно, витримати новий сплеск дитячих вередульств нелегко. Здається, що малюк вже підріс, гарно говорить, навчився багатьох речей, а отже має більше слухатись та розуміти, про що його просять. Замість цього маємо постійний протест та невдоволення, присмачені словесними образами, а подекуди і лайкою. Діти не лише кричать, видираються, впираються, відмовляються щось робити, — вони переходять на особистості. «Не люблю тебе!», «Йди геть!», «Дурень!» — ще не найгостріше, що може вилетіти з янгольських ротиків. До того ж малюки починають відверто брехати («Це ти розбила горнятко!», «Я не розкидав іграшок») та засвоюють нову техніку протесту — мовчки ігнорують усе, що ви їм говорите, ніби вуха заклало, а рот повний води. Не оскаженіти і справді важко. «Краще нову дитину народити, ніж цю відмити!» — виривається у виснажених батьків.

Спробуємо заглянути у світ боротьби за своє Я. Я виріс. Навчився пісяти в унітаз, без допомоги вдягатись і навіть застібати ґудзики, високо стрибати і швидко бігати, можу сам зателефонувати бабусі та увімкнути телевізор і комп, без проблем пилесмочу, поливаю квіти, запускаю пральну машинку, класно малюю та ліплю з пластиліну, чудово вирізаю ножицями та клею, складаю пазли і конструктори, знаю напам'ять купу віршиків, співаю і танцюю, навіть букви і цифри можу назвати. І все це

та багато іншого, що я вже вмію, мені забороняють робити дорослі саме тоді, коли я цього найбільше хочу! Або змушують робити це та інше тоді, коли в мене інші плани! Я не можу з цим миритися! Я маю боротися!

Як полегшити малюкам їхню боротьбу, як допомогти у процесі становлення Я? Серед іншого зустрічаю і такі популярні поради: «Треба відволікти, переключити на щось інше»; «Необхідно поступатись, щоб пом'якшити конфлікт», «Варто дати по м'якому місцю», «Не звертати уваги». Скажу «ні» кожній із цих порад. Поміркуймо, хіба можна допомогти малечі впевнитись у тому, що вона сама може приймати рішення у своєму житті, якщо ми будемо відволікати її від цих рішень, підігрувати, ніби не існує ніяких перешкод для реалізації бажань, карати за спробу непокори або ігнорувати ці спроби? Допомогти дітям — означає створити умови, в яких вони навчились би відстоювати своє Я та вірити в себе. Щоб досягти першого, не варто відволікати та поступатись; другого — карати та ігнорувати.

Допомогти дітям — означає створити умови, в яких вони навчились би відстоювати своє Я та вірити в себе.

Не раз спостерігала за мамами, які дають малюкам викричатись і лише тоді починають перемовини. Стратегічно це дуже правильний підхід. Малюк у розпалі свого «ні» не готовий до жодних компромісів. Тож без агресії, повільно, голосно і чітко скажіть, що він має заспокоїтись, інакше ви його не чуєте. Відведіть (віднесіть) на диван, крісло, у свою кімнату, скажіть, що як тільки він буде готовий говорити, може приходити до вас або кликати — і ви підійдете до нього. Можете сісти поряд, можете взяти за плечі, можете глибоко подихати для заспокоєння, пропонуючи долучитись до вас. На тому все. Чекаємо і зберігаємо

спокій. Зачиняти двері чи далеко йти не можна — це не покарання, а створення можливостей взяти себе в руки, навчитися самостійно регулювати свій емоційний стан.

Далі — говоримо. Якщо малюк від початку спокійний у своєму «ні», спробуйте одразу пояснити, чому ви йому пропонуєте або забороняєте щось робити («Зараз не можна іти в гості до Іринки, бо вона вже готується до сну»), які можуть бути наслідки, якщо він пристане або ні на вашу пропозицію («Якщо підемо зараз, ви будете радіти, стрибати, розбурхаєтеся і не зможете заснути, а завтра раненько вставати в садочок»), коли саме можна буде робити те, чого хоче саме він («Давай зателефонуємо Іринчиній мамі і скажемо, що хочемо прийти в гості завтра відразу після садочка»). Відкритий і чесний діалог, без «Дорослих треба слухатись!» та «Як я сказав, так і буде!» — найкращий інструмент у випадках, коли дозволити бажане саме зараз неможливо.

Якщо ж вимога може бути виконана — поступаємося, визнаючи право маленького Я на прийняття власних рішень. На жаль, інколи ми забороняємо дітям бажане не тому, що воно може їм зашкодити, а через те, що створює незручності для нас самих. От, наприклад, чому не можна їсти бублики, вдягнувши їх, наче каблучки, чи малювати пальчиковими фарбами, намащуючи їх не на долоньки, а стопи; чому не можна ходити в татових капцях або писати на дзеркалі фломастерами; чому не можна бігати від стіни до стіни або стрибати у ліжку?

Якщо дуже поспішаєте, втомлені чи малюк насправді дістав і ви зірвались, дали по попі, накричали, — особливої катастрофи також не сталося. Батьки — живі люди, до того ж у житті поза родиною такі реакції на дитячу впертість не рідкість, тож із ними також варто знайомитись. Єдине що, зірвались — поясніть чому. Викричались, дали ляпанця по сідницях, насильно всадили за стіл чи вклали в ліжко — розкажіть дитині, чому ви

це зробили, аби вона не почувалась поганою, нікчемною та нелюбленою. Відверто скажіть дитині, що втомились, що вона сьогодні забагато вередує і що ви вичерпали сили впрошувати, поясніть, що така поведінка вас дратує, та наголосіть, що все одно дуже любите її. Маленький син моєї колеги, яка не забувала повторювати, що любить його навіть коли він вередує, якось приголомшив маму зізнанням: «Я люблю тебе, навіть коли ти кричиш».

Я ростиме, якщо цінувати його зусилля, радитись із ним, враховувати його побажання у своїх планах.

А ще Я ростиме, якщо цінувати його зусилля («Ти була права, коли наполягла на тому, щоб наліпити таткові вареників, — бачиш, як він зрадів»), радитись із ним («Як вважаєш, що краще подарувати на день народження бабусі?»), враховувати його побажання у своїх планах («Галинка хотіла сходити в парк, давай спланУємо вихідний так, щоб потрапити туди»).

Діти піднімають чергову хвилю негативізму тоді, коли відчувають загрозу своєму Я, і таких хвиль може бути кілька, вони можуть іти одна за одною, бути зв'язані з конкретними людьми чи подіями і перетворитись на руйнівне цунамі, якщо вчасно не збагнути причини та вжити заходів убезпечення маленької особистості.

— Зараз узагалі «дах зірвало». І це не можна підлітковим віком виправдовувати. Вчора відмовився робити уроки, мамі моїй сказав, що вона стара дурепа, і пішов, дверима ляснув. З'явився надвечір, ніби нічого не сталося. Був би батько — добряче б приклався. А так… От які в мене важелі впливу? «Де швендяв? Чому уроків не робиш? Навіщо бабцю ображаєш?» А він у своїй кімнаті зачинився і нічичирк, хоч би яке-ніяке пояснення. От що мені робити, щоб поговорити, біля туалету чатувати?

Я вже голос зірвала і нервову систему зіпсувала. Я ж істеричка вже. Кажу: «Винеси сміття!», «Прибери в кімнаті!»; запитую: «Ти палив?», «Домашнє завдання зробив?»… На все одна відповідь — «Ні!», і ще — «Не чіпай мене!».

Підлітки — найбільші негативісти. Батьки гірко жартують, що слово «підліток» походить від «підлий», і воліють швидше пережити цей період зростання Я своїх дітей. Якщо перші «ні» стосувалися тілесного дискомфорту, маніпуляцій із власним тілом, необхідності підкорятися волі інших, то тепер це «ні» самому собі, такому як є. Це своєрідне неприйняття своєї ще недостатньо дорослої життєвої ролі та її обмежень. Цікаво, що раніше, до виникнення шкіл та університетів, підлітків не існувало взагалі. Маленька людина ставала дорослою набагато швидше, ніж зараз. Для цього їй було достатньо навчитися того, що вміють дорослі, — шити, пекти хліб, вправлятися з ковадлом у кузні, полювати…

Раніше, до виникнення шкіл та університетів, підлітків не існувало взагалі. Маленька людина ставала дорослою набагато швидше, ніж зараз. Для цього їй було достатньо навчитися того, що вміють дорослі, — шити, пекти хліб, вправлятися з ковадлом у кузні, полювати…

«Чому, щоб вважатися дорослим, мало вміти все і навіть більше, ніж вони?! Чому треба мати мінімум вісімнадцять, атестат та ще й кожного божого дня доводити, що не потребуєш памперсів?!» — збурювався мій дорослий п’ятнадцятирічний клієнт. Підлітком бути важко. Мало того що з гормонами впоратись не так легко, ще й треба довести собі та іншим, що ти не верблюд. Організм щодня псує настрій, підкидаючи щось новеньке, — пітні

підпашшя, прищі, стрибки ваги, нестримні реакції на протилежну стать… Окрім того — дорослі, які всюди і повсякчас намагаються показати тобі твоє місце: вдома, у школі, у громадському транспорті, в гуртках, з телевізора — всюди. Ти тримаєш кермо не гірше за татка, смажиш яєчню, таку ж як і мама, в компі шариш краще за всіх, разом узятих, — і тебе вважають дитиною. Що лишається? Впертися і заявити своє категоричне «ні».

Отже, підліткове «ні» — це самозахист, стратегія, що допомагає вижити у складній життєвій ситуації. Проблема в тому, що, коли дорослі не зглянуться, ця стратегія раз і назавжди ризикує стати рисою характеру.

— Я вас слухаю, і мені бентежно…

— Ні, це мені бентежно, тому я і прийшла до вас.

— За той час, що ми спілкуємося, ви ще жодного разу не погодились зі мною.

— Ні, чому це?

Я посміхнулась, і моя гостя трохи відтанула, видихнула…

— Я просто це все стільки збирала і так довго несла.

— Так, я розумію. Вам дуже складно, ви любите і переживаєте за свою дитину.

— Так…

Це було перше «так». Розгублене і щире.

— А зараз уявіть, що ви — це ваш син. Зможете?

Вона кивнула.

— Привіт!

— Привіт!

— Як тебе звуть?

— Данило.

— Данило, я Вікторія, психолог. У мене в гостях сьогодні твоя мама. Ти міг чути, що вона говорить. Мені здається, вона вже переживає за тебе і не знає, як налагодити ваші стосунки. Можеш їй щось порадити?

— Не знаю… — Сльози в очах. — Може, нехай вона не кричить? Може, нехай поцікавиться, що я можу їй порадити?

Підлітки почуватимуться безпечно, якщо ми, дорослі, допоможемо їм у цьому, визнаємо і поважатимемо їхню дорослість.

Підлітки почуватимуться безпечно, якщо ми, дорослі, допоможемо їм у цьому, визнаємо і поважатимемо їхню дорослість. Потреби в емоційній близькості, спілкуванні, схваленні, повазі найгостріші саме в підлітковому віці. Адже підлітки, ніби в невагомості, літають між дорослістю і дитинством. Тяжіння назад неможливе, а підтягнути вперед, до себе, можуть лише дорослі. Підліток потребує підтвердження свого дорослого статусу від тих, хто його вже давно має. І підвищена вимогливість, критичність, усілякі заборони та постійні натяки на те, що «в тебе ще вуса не виросли», ніяк не сприяють силі тяжіння. Варто розуміти, що, не знайшовши підтримки у батьків, доросла дитина почне шукати її деінде, здебільшого у таких самих ніким не підтриманих, а отже злих та бунтівних братів і сестер по кризі.

Перше, що маємо зробити, — прийняти дорослість. Звести до мінімуму усі прямі вислови та натяки на недорослість, неспроможність, неготовність. Залучити до дорослого життя, розподілення бюджету, планування відпочинку та праці, обговорення справ на роботі; не приховувати ні радостей, ні горя, яке є в родині. Підтримувати усі спроби самоствердження, але й відверто говорити про можливі труднощі, про те, чому зараз те чи інше ще не можна і чого варто навчитися, щоб бажання стало реальним. Важливе і ставлення до помилок, критика того, що робить підліток, а не його самого, підтримка у складних

ситуаціях, запевнення у тому, що помилки — це теж досвід і що їх можна і потрібно виправляти.

Найголовніше — створення довірчої атмосфери, за якої існують обґрунтовані обмеження (наприклад, не затримуватись пізніше одинадцятої, бо «ми хвилюємося», стає менше часу на відпочинок, важко прокидатись та вставати у школу), але порушення цих правил можливі, вони розглядаються, обговорюються і приймаються. Така атмосфера не можлива і без права на автономію, права на власні межі, непорушні навіть для батьків, право на секрети і їх безкарне відкриття. Ще — гумор, готовність жартувати, висміювати та бути висміяним. А ще — увага до дрібничок, що роблять дім затишним, таким, в який хочеться повертатись і бути. Наприклад, спільний, навіть дуже ранній ранок із дбати бутербродом та цілунком і побажанням «Гарного дня у школі!» замість «Ти вже дорослий і можеш подбати про себе сам!».

Причини дитячого негативізму в кожному віці особливі, тож я не можу дати ніяких загальних порад, окрім таких:

— ***будьте чутливими до дитячих потреб;***

— ***що б не сталося, показуйте свою любов, говоріть про неї;***

— ***пояснюйте свої рішення та вчинки;***

— ***запасіться терпінням і пам'ятайте про турботу про себе.***

Щиро бажаю частіше чути «так» та бути готовими до «ні», дорогі батьки!

НІЧОГО НЕ РОЗПОВІДАЄ ПРО СВОЇ СПРАВИ, АБО ЯК БУТИ У КУРСІ ЖИТТЯ ДИТИНИ ТА НЕ ПОРУШИТИ ЇЇ ПРАВО НА ОСОБИСТЕ

Спілкування з Дімою було непростим випробуванням через те, що спілкування як такого не було. Кмітливий, інтелектуально розвинений хлопчик нічого не розповідав

про себе. Він, звісно, говорив, до того ж не зупиняючись. Про космос, планети, зорельоти, комети, чорні діри, туманності… Про себе ж, родину, друзів, свої переживання, мрії, тривоги — нічичирк. Він пропускав мої запитання повз вуха, не вівся ні на рольові, ні на проективні ігри. Тобто будь-які спроби на кшталт: «Давай уявимо, на яку планету ти схожий найбільше, а які тобі нагадують друзі…» — не давали результату також.

Узагалі зазирнути в душу десятирічним не так вже і просто, адже вони вже пережили кризу соціальних вимог, тож трохи втратили безпосередність та навчились відповідати рольовим очікуванням, бути чемними, ввічливими, не розповідати того, за що їх можуть сварити, та, навпаки, розповідати те, що їх підносить в очах інших, трохи прибріхувати, трохи замовчувати, але зовсім мовчати про себе — я з таким стикнулася чи не вперше.

Власне, Діміна мама саме з цією проблемою і звернулася за консультацією.

— Я нічого про нього не знаю. Нічого не можу витягнути. «Як справи у школі?» — «Нормально». «Чому до нас більше не приходить Саша?» — «Усе добре». «На зборах вчителька жалілася, що ти побився зі старшокласниками…» — «Не бери в голову». Що буде далі? Далі ж підлітковий вік!

Здавалось би, як життя, створене тобою, може бути таким інакшим, таким незрозумілим, таким далеким? Перші доторки, посмішки, відгуки на плямкання беззубих ротиків, на плач, вигнуті спинки, простягнуті рученята — усе це наші спроби зазирнути у світ дитячих потреб. Спочатку простіших — у теплі, їжі, контакті, потім складніших — в емоційному відгуку, бутті поруч, безпеці, довірі й так за висхідною — до складних, суперечливих несполучних за своїм змістом потреб — у прив'язаності

та автономії, свободі та контролі, критиці та прийнятті. У якийсь момент ми губимося, втомлюємося, втрачаємо пильність, а з нею і чутливість щодо того, чого саме потребує дитина від нас, дорослих.

Одна з клієнток записалась до мене на консультацію через мій пост у Фейсбуці. Оцей: «Хочу поділитись тим, як важко і важливо бути із дитиною в контакті. Не просто в зоровому, тактильному, чути її — ні. Я про такий особливий простір взаємного відчуття та розуміння, коли ти відгукуєшся на її потреби, а вона відчуває твій стан. Помічаю, як усе складається у нас із сином (немає ні вередульств, ні непорозумінь), коли ми в контакті та як усе складно і нервово, коли ні. Для мене, щоб бути разом, необхідно зупинитись, залишити осторонь свої думки про дисертацію, студентів, вечерю, погоду на завтра, клієнтів... відшукати його очі, торкнутись, обійняти і головне — пережити якусь спільну емоцію, налаштуватись одне на одного. Важливо — бо це і є близькість, яку ніщо не замінить; важко — бо життя таке засмічене клопотами!» Основне питання, що хвилювало клієнтку, — як такий контакт із дитиною побудувати? Вона просила правил, кроків, технік, алгоритмів, цікавилась, як часто обіймати, скільки часу проводити разом, в які ігри грати, скільки говорити ніжних слів, цілувати лише на ніч або частіше…

Те, як формується простір довіри та взаєморозуміння між дорослим та дитиною, багато і детально описується у межах популярної сьогодні теорії прив'язаності. Сама теорія виникла з досліджень психіатра-психоаналітика Джона Боулбі, який шукав причини агресивності, депресії, соціальної дезадаптації та інших соціально-психологічних проблем дітей, що під час Другої світової війни втратили батьків. Сучасні автори детально розписують, що, як і в якому віці робити батькам, аби побудувати взаємини, повні прийняття і безпеки, — дивитись в очі, віддзеркалювати емоції, виділяти час, присвячений лише дитині, частіше триматися за руки та багато іншого.

Поради слушні, однак для мене, як для мами, вони так і лишалися порадами доти, доки я, а точніше ми вдвох із сином, не пережили цей унікальний момент співдоторку наших світів. Щось подібне я відчувала разом зі своїм ще майбутнім чоловіком, коли ми, закохані, не змовляючись, говорили одними словами, сміялись з лише нам двом зрозумілих жартів; бувало таке і з подругами, коли, втаємничені в душевні переживання одна одної, ми ділились найсекретнішими секретами; а також із мамою, в час, коли тато раненько йшов на роботу, а я, мала, залазила до неї в ліжко і могла говорити-теревенити про все на світі в теплих, сонних і мовчазних її обіймах. Тож написане в Фейсбуці було моїм особистим відкриттям у взаєминах із сином, яке дозволило раз за разом інтуїтивно налаштовуватись на одну хвилю без потреби думати про алгоритми. Упевнена, що в кожного з нас є такий досвід і його варто згадати, тому що неможливо однаковими для всіх правилами та кроками описати, як будується такий контакт. Адже справа радше не в тому, що ми робимо, а в тому, як говоримо, дивимось, обіймаємо, слухаємо, посміхаємось і найголовніше — що відчуваємо у цей момент. Не думаю, що можливо механічно налаштуватись на хвилю світу іншої людини, краще дозволити собі відсторонитись від усіх «треба», «винен», «правильно» та просто відкритися назустріч.

Не думаю, що можливо механічно налаштуватись на хвилю світу іншої людини, краще дозволити собі відсторонитись від усіх «треба», «винен», «правильно» та просто відкритися назустріч.

Отже, найперше — творимо спільний простір, простір взаємності та прийняття, для цього придивляємося, прислухаємося, вчуваємося в дитячі емоції, стан, вловлюємо зміни настрою, відстежуємо реакції на наші дії, а головне — відкриваємось самі.

Після кількох перших зустрічей Діма погодився на те, що до психолога він буде брати із собою маму, тож усі подальші консультації ми проводили утрьох, а ще — під музику і в русі, танці. Саме так, зневірившись розговорити хлопчика, я вирішила його розрухати, розтанцювати.

Ми з Дімою домовились, що візьмемо маму на зорельот, приймемо у команду, але для цього вона мала пройти випробування. Мама погодилась, і їй було не просто. Усі космонавти мають бути фізично витривалими, тож Діма показував вправи, а мама виконувала — присідала, стрибала, підтягувалась…

Затим була урочиста посвята в космонавти, на якій кожен мав заприсягнутись у дружбі, довірі та чесності і на доказ розповісти один секрет. Мама зізналась, що це вона розбила Діміне улюблене горнятко, бо злякалась величезного павука, вона взагалі їх дуже боїться. Вибачилась. Діма вибачення прийняв, але сказав, що справжній космонавт має боротись зі своїми страхами, тож він покаже мамі, як треба поводитись із павуками, і навіть зловить для неї одного у банку. Дімін секрет був про те, що математичка не любить хлопчиків і саме через це «дванаднятки» отримують лише дівчатка. Мама збурилась і заявила про свою готовність розібратись із вчителькою. На що Діма серйозно відповів: «Космонавти самі вирішують свої проблеми з математичками і можуть заробити «дванадцятку», навіть якщо вони не дівчатка».

На завершення зустрічі ми танцювали традиційний космонавтський танок, штурхались спинами, бомкались лобами та тисли одне одному руки у різний спосіб — і традиційно, як це роблять зазвичай, і обхоплювали долонею великого пальця, чіплялись кінчиками паль-

ців, бомкались кулаками, бігли пальцями до передпліч, зрештою — обнімались. Адже справжні космонавти постійно у скафандрах, тож їм важливо розім'ятися і відчути доторк друга.

З цієї консультації мама і син пішли, тримаючись за руки.

Психологи жартують: «Якщо не знаєш, у чому проблема клієнта, — запитай його про це». Цей нехитрий принцип діє і в світі дитячо-батьківських взаємин. Хитрість лише в тому, як запитати так, щоб отримати відповідь. Спробуємо поміркувати про це з самого початку, з дошкільного віку, в якому ми чекаємо перших дитячих розповідей, і до підліткового віку, в якому втрачаємо надію ці розповіді почути.

Зрозуміло, що, віддаючи малюка у садок, лишаючи його з бабусею або нянею, ми хочемо знати, що він робив та що робили із ним. «Я шаленію від того, що він не в мене на очах, — скаржиться мені подруга, яка щойно віддала сина у садок. — Що вони роблять на заняттях, чи не змушують їсти, чи не кричать; як одягають на вулицю, чи взагалі гуляють і скільки; як у нього складається з дітьми, товаришує з ким чи сидить у кутку сам серед іграшок?!» Її розпитування, попри всі зусилля, лишаються марними — малюк мовчить або кидає відчіпне: «Все добре», «Гралися», «Нормально».

Маємо пам'ятати, що дітям, особливо дошкільнятам, буває складно переповісти події, які з ними трапляються. Дитина, що, як нам здається, вже доросла і гарно розмовляє, не завжди вміє створювати історії про своє життя. Просити про нагальне, розповідати завчені вірші, обговорювати ігри «тут і зараз», копіювати героїв мультиків — зовсім не те саме, що зв'язно відтворювати у словах якусь подію, героєм якої є ти сам та інші люди. Адже створювати історії про себе та інших — ціле мистецтво, якому ще треба вчитись.

Поспостерігаймо за собою. Що ми, дорослі, відповідаємо одне одному на щоденне «Як справи?», «Як минув день?»,

«Що нового на роботі?»? Так, найчастіше це односкладні «Добре», «Нормально», «Усе як зазвичай». Діти слухають і наслідують, переймають норми спілкування, заведені в родині. Тож спробуймо створювати нові норми та традиції, наприклад, традиції розповідей про свій день — відкритих, детальних, емоційних, з відповідями на запитання та коментарями щодо своїх переживань і думок.

Атмосфера, в якій усі цікавляться справами одне одного і розповідають про них, якнайкраще сприяє тому, щоб говорити. Звісно, важливим є і багато читати, переповідати прочитане, обговорювати вчинки мультяшних та книжкових героїв, запастись терпінням і розлого та докладно відповідати на нескінченні «Як?» і «Чому?».

Мовчазним малюкам можна запропонувати програти все те, що відбувалось з ними не на ваших очах. Запропонуйте погратись у «бабусин день», «садочок» чи «прогулянку з хрещеною».

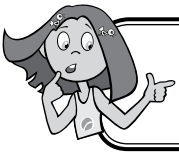
А ще мовчазним малюкам можна запропонувати програти все те, що відбувалось з ними не на ваших очах. Запропонуйте погратись у «бабусин день», «садочок» чи «прогулянку з хрещеною». Попросіть укласти вас спати, нагодувати ляльок, спробуйте щось намалювати чи зліпити так, ніби ви дитя, а ваш малюк — вихователька. «От скажи, Ольга Петрівна на вас кричить?» — допитує мама при мені чотирирічну Іринку. — «Ні!» — «Чому ж ти тоді не реагуєш, як я тебе спокійно прошу щось зробити, лише на крик?!» Іринка вовтузиться на стільці, мама розводить руками. «Іринко, — кажу, — давай вдягнемо зайців на прогулянку. Он вони не хочуть самі взуватись». — «АНУ ВСТА-А-ЛИ! ЧЕРЕВИКИ ВЗЯ-А-ЛИ! Сіли! ШВИДКО, БО ЗІПРІЄМО! Ра-а-аз, два-а-а…»

— От було б добре, якби в космос і справді мам із дітьми брали, — розмірковує вголос Діміна мама, яка щойно разом із сином у відкритому космосі здійснила стиковку з орбітальною станцією.

Зробити це було непросто, бо на двох, щоб виконати усі маніпуляції, у них було лише дві руки, права мамина і ліва Діміна. Іншими вони міцно тримались, адже в невагомості можна відлетіти один від одного і не знайтись.

— Так, — підтакує Діма. — І допомога, і з ким поговорити є.

Чарівним ключиком від дверей у дитячий світ є і той спосіб, в який ми приймаємо їхні розповіді про себе, як реагуємо на них. Так, дитина може замовкнути, закритись через те, що колись здобула неприємний досвід незауваження, критики, насмішок або й була скривджена за спробу поділитись важливим.



Найбільшим ворогом дитячої відкритості є наша формальна цікавість.

Найбільшим ворогом дитячої відкритості є наша формальна цікавість. Кілька років тому моя колега проводила дослідження із молодшими школярами, поміж іншого її цікавило, як діти сприймають значимих дорослих, що думають про їхнє ставлення до себе, своїх успіхів. Однією з досліджуваних була моя тоді ще маленька хрещениця. Диктофонний запис їхньої бесіди зберігається досі, а я досі пам'ятаю такі її слова: «Так, Віка моя хрещена, і так, вона розпитує мене про справи у школі. Але мої відповіді її не цікавлять». Навряд чи я колись забуду той сором, який пережила від цього маленького одкровення. Восьмирічна дівчинка, вона тонко і точно вловила, що

я лише вдаю інтерес до її справ, що я заклопотана і думаю про своє, що моя цікавість — формальна.

«Що їв?», «Не змерз?», «До дошки викликали?», «Які оцінки?», «Що задали назавтра?» — ось він, орієнтовний хід-парад класичних батьківських щоденних запитань. Отримуючи відповіді, ми вдовольняємось і занурюємось у світ телевізора, Інтернету та хатніх клопотів. Що відчувають діти? Нічого. Ні справжнього інтересу до їхніх справ, ні потреби у ці справи когось посвячувати. Саме так закладаються перші камінчики втомленої байдужості у стіну відчуження між нами та дітьми.

Що робити? Шукаємо і знаходимо час на щиру цікавість до дитячого життя. Пригадуємо, що головне — якість, та впроваджуємо її стандарти у щоденність, зупиняємось у своїх стрибках з дня у день і спокійно, неквапливо просимось у гості до дитячого світу. «Я не бачила тебе цілий день і дуже скучила, тож розкажи, як пройшов день…» — це, звісно, не універсальна, але гарна формула, і перш за все тим, що містить як мінімум дві дуже важливих для дитини складові — зізнання у теплих почуттях і щирий інтерес до того, чим вона живе, а не до їжі, одежі та домашніх завдань.

Критика — ще один ворог відкритості. «Як ставитись до того, що він постійно жаліється, скиглить і обмовляє друзів, брата, навіть бабусю? Я ще можу вислухати, а тато наш дратується, кричить, сварить за це, прозиває ябедою!» — допитується мама двох синів, старшого мовчазного розбишаки і молодшого балакливого плаксія. Я раджу бути уважними й обережними, адже є ризик сплутати скиглі з, можливо, недолугими, але спробами бути почутим. Запитую: «Старший так також робив?» — «Так! Але чоловік вважає це дівчачою поведінкою. Казав йому, що й меншому — не ний, не будь бабою!» — «І що зараз? Розповідає про школу, про свої справи?» — «Лещатами не витягнеш».

Саме так, ми подекуди лещатами не можемо витягнути те, що самі загнали у закомарок дитячого світу, — усю правду про

себе. А дитяча — втім, як і доросла — правда не завжди сильна, смілива, красива, охайна, наполеглива та рішуча, вона буває й інакшою, сльозливою, переляканою, ображеною, сварливою, сопливою — різною. І саме такою різною її й варто вчитися приймати. Розпитати, як та чому, спробувати дати пораду, якщо зайве — просто підтримати чи витерти сльози. Головне — прийняти такою як є. Збудувати непорушну впевненість у тому, що тебе завжди готові вислухати й підтримати.

Дитяча — втім, як і доросла — правда не завжди сильна, смілива, красива, охайна, наполеглива та рішуча, вона буває й інакшою, сльозливою, переляканою, ображеною, сварливою, сопливою — різною.

А ще сміх. Те, що для нас виглядає веселощами, для дітей може бути насмішками та глумлінням. Ми, дорослі, інколи робимо те, що нам здається дотепним, влучним та доречним, — насміхаємося над своїми дітьми. Кривенька аплікація до Восьмого березня, наївний самостійно складений віршик, кумедне личко в окулярах, тоненькі дівчачі ніжки у дутих чоботях, боязке зізнання у першому коханні… Хіба мало приводів всміхнутись, скривитися, сказати «Ну ти даєш!» і тицьнути у кумедність, страшкуватість, недолугість, невпевненість, перше почуття. Приводів безліч, і стримати сміх буває важко.

Та спробуймо згадати себе, коли, малий, чимдуж біжиш з відкритим серцем поділитися важливим, або підходиш тихенько із тремтливим секретом, або й просто стоїш, чекаючи почути «Яка краса!» і… наштовхуєшся на сміх. Боляче. Тож поважаймо власних дітей, кожен їхній крок — перший, другий, третій… у всьому, від малярства до любові. Звісно, не варто вихваляти те, що далеке від ідеалу, варто обережною правдою допомоги досягти кращого. Насмішки в цьому

не допоможуть, вони лише знецінять зусилля та закриють двері у дитячий світ.

«Ти пишаєшся мною?» — любить запитувати мій трирічний син з найменших приводів. І я кажу «так», незважаючи на те що на портреті, підписаному стрибучими «*МАМА*» не я, а інопланетний картоплеподібний гуманоїд. Я хочу, щоб він отримував задоволення від малювання, і знаю: якщо цінувати його зусилля, то рано чи пізно мій портрет стане впізнаваним, а зараз ми подумаємо, «що забув художник», і домалюємо вуха.

— Смакота!

Діма всміхнений і задоволений. У нас сьогодні справжній космічний бенкет. Ми усі втрьох їмо паштет, витискаючи його у рота з кондитерських мішечків (космонавти ж харчуються зі спеціальних тюбиків) та запиваємо соком із міні-пакетиків.

— Дімусю, — каже мама. — А давай поїдемо до бабусі. Вона нас вже сто років не бачила. Зачекалася. Все розпитує мене телефоном, як ти, що ти. А це приїдемо, і ти їй сам розкажеш і про математичку вашу противну, і про те, як ти її «зробив», як на олімпіаді обійшов майже усіх, і про Іринку Зубарєву, і про…

Діміна усмішка згасає, він супить брови, дивиться з-під них і каже:

— Давай домовимося я і ти, без всяких космонавтів, — є речі, про які я розповідатиму коли схочу і кому схочу. Добре?

Мами вистачило лише на кивнути.

— От і домовились. Смакота!

Важливим і безумовним правилом дитячо-батьківської довіри є повага до особистого, право на власну територію, непорушне виконання якого мають забезпечити саме батьки. Адже довіра — це не лише готовність відкритися навстріч іншій людині та

прийняти її, це і здатність не тиснути у моменти, коли інший не хоче прийняття, коли потребує власного закритого простору без глядачів і слухачів. Діти ростуть, і потреба у бутті з самим собою без свідків, наодинці росте разом із ними. Якщо дошкільня не здатне втримати у собі секретів, то молодший школярик вже назбирує їх добрячий мішечок, і далі — лише більше.

Довіра — це не лише готовність відкритися назустріч іншій людині та прийняти її, це і здатність не тиснути у моменти, коли інший не хоче прийняття, коли потребує власного закритого простору без глядачів і слухачів.

Батьківські тривоги змушують нас наполегливо допитуватися: «Що?», «Як?», «Із ким?», «Навіщо?»; і буває так, що ми хапаємо через край — забороняємо спілкування, вводимо комендантську годину, залазимо у телефони, вишукуємо приватне листування в соцмережах. Чи робить це нас поінформованішими тут і зараз? Можливо. Чи дає це більше знань про те, чим живе дитина в довгостроковій перспективі? Ні. Я не пропоную відмовлятись від спроб бути в курсі дитячого життя, це справді важливо і необхідно, я лише про те, що ці спроби мають бути якісно інакшими: менше тиску, більше довіри.

На одній із терапевтичних груп виринула тема материнської тривоги за дівчаток-підлітків, які зараз вже у тринадцять зрілі та звабливі. Мами з тривогою та сльозами ділилися своїми найстрашнішими фантазіями про можливе зґвалтування, говорили про те, чого їм варто дочекатись зі школи, відпустити на день народження, не посивіти від перших побачень своїх донечок. Тривожилися всі, і всі ділилися своїми способами добування інформації

про дітей і від дітей. Так от, значно спокійнішими, впевненішими й конструктивнішими були мами, які не читають пошти та не змушують своїх дочок звітувати за кожен крок. «Я тривожусь. Та я вдячна своїй мамі, яка довіряла мені та завжди була готова вислухати і дати зважену пораду. Вона ніколи не казала «ні», лише просила подумати над наслідками кожного рішення», — говорила одна з них.

Тож будьмо толерантними і до дитячого мовчання також. Демонструємо готовність до діалогу, спостерігаємо за поведінкою та змінами, обережно розпитуємо і наголошуємо на тому, що наш досвід і наші знання також можуть стати у пригоді, запрошуємо відкритися, але в жодному разі не пхаємо кілок у двері дитячого світу.

Бути допущеним у дитячий світ — мистецтво, доступне дорослим. Спробуємо рости і вдосконалюватись у ньому:

— ***будувати спільний простір взаємності та прийняття;***

— ***запровадити традиції відкритих розповідей про себе;***

— ***щиро цікавитись дитячими справами, забути про критику та насмішки;***

— ***забезпечити право «на мовчання».***

Відкритих дверей у дитячий світ, дорогі батьки!

Розділ 2

ПРО ЛЕДАРІВ

НІЧИМ НЕ ЦІКАВИТЬСЯ, АБО ЯК СФОРМУВАТИ ДИТЯЧІ ІНТЕРЕСИ, СТИМУЛЮВАТИ АКТИВНІСТЬ ТА ІНІЦІАТИВУ

— Не знаю…

Їй п'ятнадцять, і її могли б звати «Не знаю», що було б дуже влучно. Проте батьки назвали її Вікторією.

— Не знаю…

Це вже третя наша зустріч, і я майже зневірилась знайти те, чого вона прагне, про що мріє, ким хоче стати, чим займатись.

— Не знаю…

Найкрутіший у місті ліцей, брендове шмаття, солярійна засмага, акрилові нігті, останній айфон, татків «лексус» і його ж водій під вікнами мого кабінету… Переді мною дівчинка, яку амбітні та цілеспрямовані батьки назвали Вікторією, дівчинка, якій не бракує нічого, крім мрій.

— Це біс зна що, — бідкалася її мама на нашій першій зустрічі. — Це останній клас, треба вибирати університет, треба визначатися із майбутнім, планувати своє життя! Її нічого не цікавить, їй ніщо не потрібне! Віко, ну скажи психологу хоч щось!

— Що? Я не знаю…

Вікторія не перша і не остання, кого до мене притягнуть батьки з проханням «зробіть щось». Вони говоритимуть про те, що їхня дитина ніяк не дорослішає, що не може приймати відповідальних рішень, що нічим не цікавиться, що байдикує, що відбилася від рук, що геть нічого не робить, окрім хіба що якихось дурниць… Вони будуть не на жарт стривожені, дехто навіть у розпачі, а ще їм буде трохи ніяково, а можливо й соромно, адже це їхнє дитя таке інфантильне та пасивне.

Відразу зауважу, що не маю жодного наміру критикувати чи засуджувати жодного зі своїх клієнтів, а тим більше тих, хто скаржиться на дитячу безініціативність. Я вважаю справжнім вчинком прийти на консультацію із таким запитом, адже сказати: «Моя дитина нічим не цікавиться», — це водночас, хоч і не прямо, але визнати: «Я роблю щось не так». І нехай батьки подекуди нарікають на те, що «всі сучасні діти такі» або «це школа відбиває усі інтереси», здебільшого вони добре розуміють, що сімейні традиції та вміння «заразити» інтересом до життя — головне, що формує в дитини активне, пізнавальне ставлення до світу.

Тож спробуємо відшукати, заразитися самі та впустити у серця дітлахів вірус цікавості. Де він живе? Правильно, у в книжках і фільмах, у подорожах і пригодах, у цікавих людях та неочікуваних зустрічах, у нових видах діяльності та важливих справах… Саме так — усюди, де є загадки, задачі, запитання, проблеми; щось таке, що необхідно розгадати, розв'язати, відшукати, вирішити. Цікавість народжується там, де є щось нове і незвідане, її вірна супутниця активність — там, де треба докласти зусиль для того, щоб це незвідане відкрилось.

Цікавість народжується там, де є щось нове і незвідане, її вірна супутниця активність — там, де треба докласти зусиль для того, щоб це незвідане відкрилось.

На якомусь з інтернет-ресурсів є перелік того, що має зробити кожен із батьків разом зі своєю дитиною. Цей перелік відкритий, й усі можуть не лише прочитати, а й долучитись, дописати щось своє, особливе і неповторне, те, що вони пережили разом зі своїми дітлахами або батьками, коли були ще малими. Так от — стрибати під дощем, влаштувати театр тіней, сидіти з ліхтариком під ковдрою, пускати сонячних зайців, дивитись на зорі, смоктати живицю, лишати відбитки тіла на снігу,

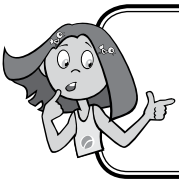
смажити хліб із салом на фруктовій гілочці та багато-багато іншого, вперше відкритого, незабутнього, спільного мають робити діти й дорослі разом. Для дорослих — це неймовірний досвід відкриття світу та його секретів іншій людині. Для дітей — це відчуття чогось особливого й неймовірного, що лишається на все життя і живить спогади про щасливе дитинство.

Діти, що лежать на диванах, не знають, куди себе подіти, нудяться у школі та вдома, задихаються під навалою іграшок, просто не знаючи, як із ними гратися, не вміють головного — експериментувати зі світом, їхня уява обмежена прямим призначенням речей. Для них вареник — лише шматок сиру, загорнутий у тісто, тому що колись, коли він скидався на пухку хмарку, що купчиться з товаришками у цукрі зі сметаною, йому сказали: «Зась! Їжа не предмет для фантазій».

Донька однієї з моїх подруг обожнює свого хрещеного передусім за те, що кожна зустріч із ним — це пригода. Пройти лісом — це відшукати нірки гномів та гнізда лісовиків. Вийти на засніжене подвір'я — це обладнати величезну гірку, накидати снігу й не полінуватися облити водою зі шлангу, а потім ковзати досхочу. Розповідати про шкільні справи — це бути на справжньому суді, де в тебе є й адвокат, і обвинувач, до всього ще й присяжні. І так у всьому. Настя вже доросла, їй тринадцять, але вона й досі не засиджується за комп'ютером, з радістю бавить меншого брата та без проблем знаходить чим себе зайняти у вільний час: хоча б самій спекти перший у своєму житті пиріг — за рецептом, вичитаним у дівчачому журналі. Насті не нудно ні з собою, ні з набагато меншими за неї, ні зі старшими — вона знає і вміє відшукати навколо себе нове, цікаве та ще не звідане. Що зробив для неї хрещений? Показав, що життя — це пригода, якою можна насолоджуватись, а ще що життя — це задача, яку можна вирішити. Навчив її цьому, заразив.

Тож спробуймо не зізвичаяти, не знецікавити світ для своїх дітей. Спробуймо навчи-

ти їх дивитися на нього не через вузьку щілинку вигод, функцій та призначень, а через прочинене вікно варіантів, можливостей та перспектив. Діти не знають, «як правильно», і в цьому їхня велика перевага над нами, — вони можуть здійснити те, що нам, дорослим, навіть не спаде на думку. Тож підтримаймо їх у цьому. Чому б не спробувати писати лівою рукою або й ногою — вийде справжній шифр; чому б не заховати десь у дворі подарунок до дня народження друга — нехай відшукає; чому б не намалювати вітальну листівку для мами просто на дзеркалі й не відмивати його потім урочисто, усім разом…



Діти не знають, «як правильно», і в цьому їхня велика перевага над нами, — вони можуть здійснити те, що нам, дорослим, навіть не спаде на думку.

Найкоротший шлях зацікавити дитину життям — це створити навколо неї особливий творчий простір, занурити в діяльність, яка потребує активності, пошуку, нетривіальних дій та рішень. Ні, це не просто купити професійні фарби чи круту гітару або віддати у найпопулярніший у місті танцювальний гурток. Це інше. Знайомство із новим та невідомим; прагнення зрозуміти, оволодіти; докладання зусиль та їх результат; поціновування дорослими чи однолітками — ось короткий ланцюжок творчості. І ми можемо підтримати його у кожній ланці. Спочатку відкриваємо щось нове, демонструємо новий спосіб застосування старих речей, створюємо загадку, підкидаємо ідею або й вдаємо розгубленість, мовляв, «не знаю як бути». Далі показуємо, як і що можна зробити, даємо книгу, скидаємо посилання на відео, спрямовуємо до Вікіпедії; знаходимо майстра і приводимо до нього. Потім найскладніше — не заважаємо. І на останок — радіємо, підтримуємо, пишаємося! Саме так, у пошуку та дії народжується спрага до цікавого.

Мої вчителі, дослідники творчості Валентин Моляко та Олександр Музика, доводять, як на мене, дві найважливіші для дитячої психології речі: перша — творчості можна навчитись; друга — той, хто переживав творчі інсайти, змінюється, і ці зміни такі сильні, що змінюють усе життя. Олександр Музика розробив унікальну у своїй простоті та дієвості програму розвитку творчих здібностей дітей, що зветься «Три кроки». Учений пропонує три речі, які може зробити для дитини кожен дорослий — і батьки, і шкільний вчитель, і керівник гуртка. Крок перший — створити ситуацію успіху, організувати діяльність так, щоб дитина досягла високого, гарного, значного результату. І не має значення, що це буде: виразне читання чи зав'язування шнурків, головне тут — успіх, що тягне за собою віру у власні сили та захват від досягнення. Крок другий — цінувати дитячі зусилля і навчити дітей з повагою ставитись до своїх успіхів. Ми більше звикли до критики та покарань, ніж до поціновування своїх дій, зусиль, досягнень, а тому не завжди здатні відчувати себе причиною перетворень навколо, а отже і бути активними, дієвими, причетними до змін світу. І третій, останній і найважливіший крок, — зробити так, щоб успіх у дитячому житті став нормою, у такому випадку навіть найбільші невдачі не сприйматимуться гостро і боляче, від них не опускатимуться руки, адже дитина знатиме, що вона може досягти успіху, і це стане її життєвим досвідом.

— Я взагалі ні на що не впливаю, — розповідала мені Віка. — Від кольору шпалер у моїй кімнаті до того, де і з ким святкуватиму день народження, — все це завжди вирішувала мама. Якось я посварилась з репетиторкою з англійської, противною такою тіткою з татуйованими бровами… Я влаштувала справжній скандал і їй, і мамі теж. Але вона одна з кращих, мама мене до неї чи не за рік наперед записувала; через це ще два роки тричі на тиждень я мусила і далі «спікати» з нею, а хотілося від-

кусити вухо. Чесно, дуже хотілося. Але мама не розмовляла зі мною тиждень, і я здалася. Тепер я ненавиджу не тільки ту репетиторку, а й англійську та саму думку про навчання нею десь за кордоном.

— Ти два роки вчила англійську з ненависною тобі людиною?

— Я десять років ходжу в ненависну школу, все життя ношу ненависні зачіски, кожного року валяюсь на ненависних пляжах, кожного ранку вигулюю ненависного тойтер'єра… Продовжувати?

— Чого ж ти мовчиш?

— Не знаю…

Ми, дорослі, і справді маємо більше досвіду, більше бачили, пробували, помилялись. І саме для того, щоб вберегти своїх дітей від помилок, ми подекуди приймаємо правильні рішення щодо них замість них самих. Чим цікавитись, в які гуртки ходити, яку мову вивчати, з ким дружити, як проводити літо, якої довжини носити волосся, коли вперше цілуватися… та ще багато чого іншого ми підказуємо, радимо, пропонуємо, нав'язуємо, наказуємо. І інколи самі не відчуваємо межу, за якою підказка стає наказом.

Едвард Десі, автор популярної теорії внутрішньої мотивації, доводить, що для того, щоб отримувати радість від будь-якої діяльності, щоб вона була вмотивованою внутрішньо, а не маминим проханням чи татовим наказом, щоб до неї хотілося вертатися знову і знову, мають задовольнятися три базові потреби: в самодетермінації — праві самому вирішувати, що, як і в який спосіб робити, не залежати від чужої волі та вказівок; в компетентності — відчутті майстерності, впевненості в тому, що ти володієш діяльністю і знаєш,

що та як робиш, а також у значимих взаєминах — присутності в житті людей, які цінують тебе і те, що ти робиш.

Давайте поміркуємо, чи задоволені ці потреби у наших дітей і що зробити для того, щоб вони почувались самодетермінованими, компетентними та важливими для інших.

Якось я була свідком одного виховного моменту: мама суворо й невблаганно вичитувала свого сина за те, що той налив кефір у горнятко, а не в склянку, як того вимагають правила етикету. Дитя почувалось присоромлено і ніяково… Через що? Через те, що «кефір у горнятка наливають лише некультурні й невиховані діти»! Моя недолуга спроба знизити напругу й собі налити кефір у горнятко наштовхнулась на крижаний погляд поборниці правильного виховання. Сумно і шкода. Для тієї мами предметом особистої гордості є вихованість її сина. Така собі крайньоетикетна вихованість, за якої життя восьмирічного хлопчика вщерть заклеєне етикетками з правилами та приписами. Він щодня користується ножем та виделкою; знає, як поводитись у присутності дорослих; ніколи не заправлятиме светр у штани, так само як і не вдягатиме шкарпетки в босоніжки; майстерно виголошує тости; вміє говорити компліменти дівчаткам; знає все про чоловічу шляхетність і навіть ходить до недільної школи, щоб навчитись толерантності та долучитись до вічних цінностей. Запитаєте, що в цьому всьому поганого? Нічого, крім того, що жодне з переліченого не було ініційоване самим хлопцем. Жодне з його етикетних умінь його самого не тішить, і коли мама не бачить, він ганяє як скажений, лається не гірше за вантажника, лупцює дівчат і до всього навмисно пхає светра у штанці, а штанці — у шкарпетки. А що мама? Мама не вірить, що її хлопчик на таке здатен, і щиро обурюється на усі скарги заздрісних обмовників. А ще вона постійно скаржиться, що не може прищепити сину інтерес бодай до чогось, адже він усе робить лише за її напучуванням, сам — нічого: «У цьому році навіть

не зміг придумати, ким хоче бути на новорічному карнавалі! Він, звісно, щось момсав про якогось там злюку бобра, але хіба це чоловічий образ?! Ще б хом'ячком вирядився! Сказала — ніяких бобрів, будеш левом, царем звірів!»

Жити у правильному світі можна і зручно, бо знаєш, що, як, коли і за яких обставин робити, проте невесело і нудно, адже це світ обмежень, нехай вони і задаються правильними правилами, нормальними нормами та принциповими принципами.

Жити у правильному світі можна і зручно, бо знаєш, що, як, коли і за яких обставин робити, проте невесело і нудно, адже це світ обмежень, нехай вони і задаються правильними правилами, нормальними нормами та принциповими принципами. У світі, від початку й до кінця регламентованому дорослими, дитина є обмеженою у своїх діях та рішеннях, мріях та бажаннях, обмеженою у своїй свободі, адже кожен її крок вже продумано та розписано наперед. Власне, її активність перестає їй належати і губиться, розпорошується поміж безлічі «треба», «необхідно» та «мусиш».

Дитині, звиклій жити за уставом приписаної правильності, важко придумати собі заняття, якщо поряд немає дорослого, тому що вона призвичаїлася до команд «знімай одяг», «обідай», «роби уроки», прийняла, що є хтось, хто завжди все контролює, відстежує; знає, як правильно і коли вчасно. Власне, така дитина не відчуває себе причиною власного життя. Вона живе у світі, в якому все продумане, прописане та узвичаєне не нею; у світі, в якому порушення правил засуджується, а подекуди й карається. Чи сприяє це дитячій активності, спробам експериментувати, намаганням щось ініціювати, створювати?

Самодетермінація живе там, де дитячі спроби керувати власним життям помічаються, заохочуються та підтримуються.

Хочеш це робити — пробуй! Чим я можу тобі допомогти? І вже тоді, коли з'явилося й оформилося бажання, варто купувати дорогі фарби, «струйову» гітару та записувати на танці. Олександр Музика розповідав нам, своїм студентам, історію, як щовечора, після того як він забирав маленьку доньку з садочку, ходив із нею повз освітлені вікна танцювальної студії. Мала бачила дітей, що рухаються поодинці, парами, кружляють у спільному танці, напрацьовують якісь рухи, чула відзвук музики і якось сама попросилася завести її туди, записати на танці. Він погодився, впевнений у тому, що дівчинка не відмовиться від свого бажання, легко не здасться і не покине гуртка, як би складно їй не було, бо рішення танцювати належало саме їй.

Чим би не займалася дитина, що б не робила, створіть для неї можливість самостійного прийняття рішень. Нехай сама вирішує, що та в якій техніці малювати; сама обирає книжки для читання та мультики для перегляду; сама придумає сценарій свого дня народження і вирішує, кого запрошувати; сама виконує шкільні домашні завдання… Звісно, не йдеться про таку собі безконтрольну самостійність. Зрозуміло, що спочатку варто допомагати з вибором книжок та переглядати домашнє завдання. Головне тут — дотриматись межі, за якою дитина перестає відчувати свою активність, а отже і свою відповідальність за зроблене.

Дитяча самодетермінація тісно пов'язана із компетентністю, адже навчитись тому, що тобі не потрібне і не бажане, — важко. Здібності розвиваються в діяльності, проте до високого рівня вони розвиваються лише у власнообраній, важливій для людини діяльності. Не секрет, що купа дітей вчиться грі на скрипці для мами, готує уроки для тата, читає книжки, тільки щоб дорослі відчепилися, а отже вони роблять усе це та багато іншого «лівою задньою», не прагнучи

успіхів, а уникаючи покарань і нотацій. Компетентність приходить із усвідомленням, що це необхідно мені, а не комусь іншому, що це мій вибір і моє прагнення. Досягти майстерності у чомусь, що тобі не особливо й потрібне, усе одно, що рибі виринати на поверхню — можна, звісно, але навіщо?

Думаю, всім випадало спостерігати за дітьми в моменти, коли вони захоплені діяльністю, коли малюють, висолопивши язика, або читають, шепочучи кожне слово; коли, заплющуючи очі, кожною клітинкою віддаються грі на улюбленому інструменті або танцюють, ніби з ними танцює світ; коли живуть м'ячем і летять разом із ним над полем або, тамуючи подих, годинами припасовують деталі конструкторського шедевра. Таке занурення, захоплення, пристрасть називають відчуттям потоку, в якому зупиняється час і лишаються лише ти та те, що ти робиш. Відчуття потоку — це такий собі внутрішній критерій власної компетентності — мене захоплює те, що я роблю, я хочу робити це і надалі та розвиватися в цьому.

Важливо не загасити інтерес, не залляти холодною водою зразків та норм вогонь захоплення діяльністю та собою у ній.

У цьому контексті важливо не загасити інтерес, не залляти холодною водою зразків та норм вогонь захоплення діяльністю та собою у ній. Колись я ходила в художню школу. Ходила — то заголосно сказано, бо була там три з половиною рази. Буквально. З останнього заняття я втекла із твердим наміром більше не повертатись. Чому? На момент вступу до школи я вже добре малювала, краще за всіх у класі, краще навіть за дідуся, що його вважали чи не першим маляром в своєму селі. Я змальовувала з натури, особливо мені вдавалась усіляка свійська живність: гуси, кролики, наш собака. Я прагнула

навчитись більшого. Я фантазувала, що тут, у школі, стану справжнім художником, що зможу малювати ніколи мною не бачених тигрів, левів і навіть тих космічних тварин, що живуть у моїй уяві. Для мене це було головне — навчитись малювати не лише те, що я бачу вживу, а й те, що в моїй уяві, фантазії. Мене ж, на догоду класичній методиці, змушувати викреслювати конуси та куби, тиснути на олівець з різною силою, малювати якісь смужки. Я пішла, бо для мене не мало сенсу робити те, що не приносить радості, для того щоб колись, якщо вистачить таланту, навчитись малювати по-справжньому. Мені стало нудно, я втратила відчуття потоку. До малювання повернулась лише зараз. Зараз у мене є мольберт, вимріяні пастелі, натертий кавою папір і неймовірне, колись втрачене відчуття шурхоту крейди під натиском долоні.

Є також і зовнішні критерії того, наскільки ти добре володієш тим, що робиш. Найперший із них — порівняння себе з іншими та їхніми досягненнями. Тож якщо у колі знайомих вашої дитини немає дорослих чи однолітків, захоплених якоюсь справою, — шукайте їх. Це надважливо! Важливо бачити, як інші працюють і досягають успіху, важливо порівнювати свої результати із їхніми, важливо спілкуватись, заражатись, надихатись. Тут особливо цінні й учитель — той, хто зможе показати усі цікавинки, надихнути, заразити, і конкурентне поле — однолітки, які роблять одну з тобою справу, ті, на кого ти рівняєшся та прагнеш обійти.

А ще важливий успіх. Саме так, розвиток компетентності стимулюється успіхом. А успіх — це насамперед визнання. І тут варто не лише самому збагнути, що досяг бажаного, а й бачити, відчувати, отримувати поціновування від значимих та компетентних людей. Дитяча самооцінка від початку живе у дорослих словах віри, захопленні та любові, у щасливих та гордих поглядах рідних людей, у нашій батьківській

впевненості та підтримці. Лише згодом самооцінка стає «само» оцінкою, вмінням самостійно зважувати свої досягнення і не залежати від думки оточення. Тож варто не лише пишатися дітьми, а й показувати їм це, говорити, давати відчути. Тут має значення і загальне схвалення, і аналіз того, що вдалося найліпше, і окреслення майбутніх досягнень.

Дитяча самооцінка від початку живе у дорослих словах віри, захопленні та любові, у щасливих та гордих поглядах рідних людей, у нашій батьківській впевненості та підтримці.

Одна з моїх уже дорослих клієнток зізналась, що живе ніби на сцені і, як актриса, потребує аплодисментів, схвалення усього «глядацького залу». Кожна людина в її житті, навіть випадковий попутник у маршрутці, може зіпсувати їй день або підняти настрій своєю оцінкою її дій. Жодну з початих справ вона не доводила до кінця. Училась і практикувала масаж, виливала вітражі, викладала аеробіку, мала перекладацьку агенцію... І кожного разу все кидала, якщо знаходився хтось, агресивно незадоволений її роботою: «Знаєте, я ж ніколи в дитинстві не відчувала підтримки. Що б я не робила, чим би не захоплювалась — усе сприймалось як дитяча примха, щось несерйозне і скороминуще. Правильним було тільки те, що пропонували батьки. А це — гарно вчитися й отримати серйозну професію».

— *Віко, а ти пробувала просто і відверто пояснити, що є речі, які тобі дуже не подобаються? Пояснити без істерик, розказати, що ти відчуваєш, попросити час на роздуми, сказати батькам, що ти розумієш їхні тривоги і будеш обережною, завжди будеш із ними на зв'язку*

і прислухатимешся до порад, але житимеш своїм життям, тому що воно твоє.

— Не знаю…

Віка і справді не знала. А не знала вона тому, що в її житті не було можливості приймати самостійні, вільні від батьківського тиску рішення. Єдина її спроба висловити протест не була почута і наразилася на санкцію — бойкот. Коли особиста помічниця Вікиного тата відмінила наші консультації через те, що «такого психолога нам не треба», я щиро сподівалася, що дівчинка все-таки знайде своє ім'я, і нехай воно не відразу зазвучить як «Вікторія», але буде почуте її батьками. І я не помилилася. Віка знайшла мене в Мережі, зафрендилася зі мною, й одного дня я перепостила її статус. Ось він, повністю і без редакції:

«Море і гори весною зе бест. Чим ми вище, тим ширша стежка від призахідного сонця на морі. Тато, дякую за намет, він справді витримує зливу. Мама, я тепло вдягаюсь на ніч, правда». (3 травня з Ай-Петрі, Livadiya, Ukraine, через стільниковий пристрій)

На жаль, буває так, що діти втрачають інтерес до життя, падають на диван із мисочкою родзинок, жують і «втикають» у рекламу. Давайте допоможемо їм віднайти втрачене:

— покажемо, що світ повен пригод і відкриттів;

— навчимо бути творчими, шукати нове та експериментувати;

— дамо можливість самим приймати рішення, шукати вихід, зважувати наслідки;

— будемо підтримувати в усіх починаннях та пишатимемося досягненнями.

Захоплення, готовності до відкриттів та впевненості у власних силах, дорогі батьки і діти!

ЗОВСІМ НЕОРГАНІЗОВАНИЙ, АБО ЯК РОЗВИНУТИ САМОСТІЙНІСТЬ ТА РОЗПОДІЛИТИ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Трирічна Наталочка сиділа на диванчику поряд із мамою тихенько і майже незрушно. Їй, звісно, хотілося швидше зіскочити й побігти до іграшок, але мама сказала: «Будеш поряд», — і дівчинка не наважилась суперечити, лише дивилася на ляльок у маленькому ліжечку і хилила голову то на одне плече, то на інше, не інакше як колискову наспівувала. Я, замилована, трохи «випала» з розмови з її мамою, до якої повернулась на словах:

— …Вона вже доросла, тож я хочу, щоб і поводилась відповідно, сама вмивалась і зуби чистила, речі в садок збирала, вдягалась, посуд зі столу за собою прибирала, іграшки складала на місця, форму на секцію теж і стежила, чи є чисті речі на завтра. Хочу, щоб без нагадувань, щоб я не мусила над душею висіти, щоб це були її домашні обов'язки, які б робилися вчасно і без нагадувань. Усе, період безпорадності минув.

Наталка потупила оченята. Я їй усміхнулась, і вона усміхнулась у відповідь.

— А давайте ми відпустимо Наталочку до ляльок… — на цих моїх словах дівча аж підскочило над диванчиком від щастя, — а самі все детально обговоримо.

— Якщо це необхідно, то звісно, — сказала мама.

Наталка вистрибом подолала три метри до іграшкового куточка і взялася до улюбленої дитячої справи.

— І так завжди, — прокоментувала мама. — Аби гратися.

Думаю, перше, у чому варто розібратися у випадку скарг на дитячу неорганізованість, — це те, що для батьків, власне, означає бути організованим. «Я в його віці корів пас та свиням

їсти давав!» — гордо заявляв один незадоволений безладністю свого семирічного сина тато. Звісно, сучасні міські діти не можуть повторити подібних геройств, однак цілком здатні брати на себе значну частину домашніх обов'язків, чим старші — тим більше. І звісно, допомога у хатніх справах долучає дітей до праці та полегшує життя нам, батькам, однак чи пов'язано це з організованістю і наскільки?

Організованість — це передусім саморегульованість, навички планувати свій час та діяти відповідно до цього плану, вміння розставляти пріоритети, самостійно розподіляти час між справами так, щоб зробити усе необхідне, а також обирати головне та відмовлятись від не важливого. Тож догляд за тваринами, як і будь-яка інша допомога дорослим, є лише справами, які дитина має вписати у свій порядок денний. І тут важливо, щоб ці справи, по-перше, були посильними, а по-друге, їх кількість має бути такою, щоб у дитини лишалися час і снага на інші, важливі для неї особисто речі, в тому числі й на байдикування. Заважкий тягар домашніх обов'язків та посилена вимогливість з боку батьків можуть не лише розхолодити дітей, а й назавжди відбити бажання робити будь-що. Пригадаємо, якою б організованою не була Попелюшка, навряд чи їй вдалося б упоратися з усім скопом справ без чарівної допомоги — чого вартувало лише розібрати сім мішків сочевиці та гороху!

Якою б організованою не була Попелюшка, навряд чи їй вдалося б упоратися з усім скопом справ без чарівної допомоги — чого вартувало лише розібрати сім мішків сочевиці та гороху!

Тож перше, про що міркуймо, — скільки мішків до снаги розібрати вашій дитині. Адже саморегуляція можлива лише за зваженого та індивідуально розрахованого навантаження. Од-

ній дитині заввиграшки і до школи самій зібратися, і уроки зробити, і в кімнаті прибрати, і посуд за усіма перемити; іншій важко без батьківського супроводу навіть до школи дійти вчасно — або ґав ловитиме, або на манівці зіб'ється. Скажете, справа виховання. Так, але не лише. Усі діти особливі, як і унікальна специфіка їхнього зростання.

Якщо міркувати про традиції виховання, то в одних родинах пріоритетом є культурний, інтелектуальний розвиток, і вже дво-, трирічних малюків віддають до шкіл іноземних мов, ізостудій, вчать грі на клавішних чи струнних: у таких родинах може не бути акценту на хатніх справах. «Виросте — напрацюється», — міркують батьки і не навантажують дітей побутовими клопотами, аби вони мали змогу концентруватися на найважливішому. В інших — навпаки, головним є розвиток соціальний, вміння спілкуватися, поводитись у товаристві, бути частиною спільноти; малюки залучаються до усіх родинних справ — від ліплення вареників до походів за грибами. Спорт, навчання, здоров'я, догляд за молодшими та інше — усе це пріоритети, дотримання яких створює індивідуальний стиль та підхід, і зрозуміло, що й вимоги до кількості та якості дитячих справ будуть різними.

Індивідуальні особливості нервової системи також істотно впливають на здатність дитини давати собі раду з тією або іншою кількістю справ. Гіперактивні діти, а також ті, що мають складнощі в зосередженні уваги та демонструють імпульсивні реакції, потребують більшого контролю, спокійного та виваженого наставляння, участі дорослих у плануванні дня та допомоги у дотриманні режиму, для них важливі не лише кількість справ, а й їх чергування, зміна активних і спокійних видів діяльності, а ще прийняття, відсутність дратівливості з боку дорослих. Діти з чутливою нервовою системою, ті, кого називають меланхоліками, швидко втомлюються, а отже потребують більших перерв на відпочинок; збудливі холерики

краще почуватимуться за сталого режиму, чітких вимог та відсутності різких санкцій; ті, чиїм нервовим процесам притаманна інертність, — флегматики — потребують часу на підготовку, обдумування кожної справи, воліють усе робити виважено та без зайвого поспіху.

— А в чому саме складність, пані Жанно? Наталка схожа на слухняну та поступливу дитину.

— Так воно і є, — Наталчина мама глянула вбік доньки. — Справа в тому, що їй вже скоро чотири. Діти моїх подруг у цьому віці набагато самостійніші за неї. Розумієте, я й досі не знаю, що таке вільний час. Ната постійно потребує моєї уваги. Самостійно вона лише грається. Усе інше — тільки під наглядом та за вказівкою. Доки дивишся — робить, тільки на своє відволічешся — вже й забула, про що йшлося, сидить та ляльок перевдягає.

— Як давно вам стало здаватись, що Наталка неорганізована та несамостійна для свого віку?

— Буквально цього тижня! Ми були в гостях, і Нелічка, донька моєї подруги… Ви б лише бачили, яка чудо-дитина! Їй ще немає п'яти, а вона все, буквально все робить сама! Навіть на малювання, а це в сусідньому від садочка будинку, сама ходить. Вихователь лише дивиться — і все! Вона навіть каву мамі варить і в ліжко носить! Уявляєте, ранкова кава від власної дитини?!

Наталці набридло бавити ляльок, і вона підійшла поцікавитись, де взяти папір та олівці, щоб малювати.

— Тобі іграшок мало? — шикнула мама.

Наталка насупилась і пішла назад.

Я встала, дістала папір, олівці, фломастери.

— Нічого страшного — ось, занесіть.

— Я зла, так? — Жанні стало ніяково.

— Ні, просто ви пробуєте порівняти непорівнюване — двох різних дітей.

Загальних порад щодо оптимальної кількості та конкретних справ, які здатна самостійно спланувати та вписати у свій день дитина, бути не може, єдине, що є — тенденції, і їх можна окреслити.

Інколи не діти — ми не готові до їх самостійності.

Перша: саморегуляція не виникає нізвідки. Діти ростуть, і нам варто робити це разом із ними. Зауважувати моменти, коли вони вже здатні на більше, та підтримувати їх у цьому, стимулювати, включати нові уміння у щоденність. Я довгий час боялася давати ножиці в руки своєму маленькому синові. Спочатку сама вирізала усі деталі для аплікацій, потім дозволяла йому тримати мене за руку, коли ріжу, але не більше того. Яким же величезним було моє здивування, коли одного разу у садочку я побачила, що він зосереджено і вміло орудує ножицями. Тож інколи не діти — ми не готові до їх самостійності. Уважність та готовність пережити недолугість перших самостійних спроб будь-чого — головні помічники на шляху розвитку дитячої саморегуляції. Дозволити самому різати, вдягатися, підбирати одяг, збирати та накривати на стіл, робити домашні завдання, варити каву врешті-решт — ось те перше, що ми можемо зробити для своїх дітей. Йти до цього слід покроково, раз у раз додаючи самостійні вміння та заохочуючи до нових.

— Жанно, давайте почнемо спочатку: чого ви чекаєте від Наталочки? Будемо називати по черзі й думати, як їй допомогти опанувати нове уміння.

— Гаразд. Нехай це буде ранкова і вечірня гігієна. Зуби чистити, вмиватися, душ приймати. Витиратися.

— Як це відбувається зараз?

— Зараз я її тягну з ліжка у ванну, вмиваю, тримаючи над умивальником, пхаю в рота намащену пастою щітку, потім даю рушник. Приблизно так.

— Тягнете? Тримаєте?

— Ну так. Це ж ранок, їй важко прокидатися. А до умивальника вона ще до ладу не дістає.

— Тобто перше — маємо розбудити трохи раніше, щоб був час на прокидання і сили самостійно дістатися ванної?

— Так-так, — усміхається Жанна. — А друге — щось придумати зі стільцем чи підставкою якою, щоб вона долізти і нахилитись над умивальником могла. Я зрозуміла. Господи, аж соромно. Будете сміятися, але ж і до щітки їй самій не дістати, та стоїть високо на полиці, та й рушник із сушарки не так просто стягнути.

Отже, другою необхідною умовою, що сприяє саморегуляції, є зручна та сприятлива організація простору, в якому дитина мешкає. Особливо це стосується малюків, яким важко користуватись дорослими речами. Це і зручні полички, гачечки, коробки для складання, чіпляння, сортування усього необхідного, і приладдя, що дозволяє без перешкод дістатись до важкодоступних, але важливих місць — унітазу, умивальника, шухлядки чи вішака у шафі. Також це стіл за зростом, зручний стілець, окреме місце для творчості, ігор та розваг, окреме — для зберігання іграшок та виставляння результатів своєї творчості… Для школярів важливе усіляке канцелярське різнофункціональне приладдя — папки, файли, сортувальні кейси, пенали, тижневий розклад на стіні, а також і дошка, на якій можна складати перелік справ, позначати їх важливість, дописувати, стирати та таке інше.

З появою кожного нового захоплення варто відшукати для нього особливе місце. Звісно, не усім підліткам пощастило мати

горища, гаражі чи гостьові павільйони, у яких можна влаштовувати репетиції зі своїм гуртом, обладнати спортзал чи художню майстерню, проте місце, а також і час для захоплень має бути більш-менш визначеним та сталим.

Взагалі, режим у розумінні спланованого наперед розкладу справ і відпочинку, якого чітко дотримуються, — третя базова умова сприяння дитячій організованості. Найперше — то логіка чергування спання, пробудження, дозвілля і навчання. Ті діти (та й дорослі), яким пощастило мати чіткий графік, набагато легше досягають успіхів у справах, адже у них сформоване щось на кшталт рефлексів, коли, що й після чого робити. Якщо ж життя організоване безладно, дитина не лише втрачає на розвитку навичок саморегуляції, вона ризикує перегулянням, переїданням, переспанням, пересидінням за компом чи перед телевізором, а всі ці «пере» виснажують більше за, наприклад, фізичну працю. Брак умінь самоконтролю справ і дозвілля переростає у звичку, що псуватиме життя і надалі, й хоча у малюків рідко буває відчуття змарнованого часу, дорослих, які в дитинстві не навчилися планувати свої дні, вона супроводжує повсякчас.

Наступної зустрічі Наталка вже не сиділа сама над ляльками, вона гралася разом із мамою.

— Я — Барбі, ти — Стейсі, ми красуні. — Наталка розподіляє ляльок та ролі між собою і мамою. — А ще подружки, — пояснює головне. — Я заправлятиму ліжечка, а ти приготуй сніданок. Поїмо і будемо гратися, вибирати одяг, готуватися до показу мод. — Вона кумедно веде ляльку, так, ніби та на подіумі.

Мама підігрує, теж веде ляльку модельною ходою.

— Ні! Спочатку справи! Швидко на кухню, а я в спальню!

Розподіл відповідальності — четверте правило сприяння дитячій самоорганізації. Зважте, що дитина може робити сама, а в чому потребує підтримки та тимчасового контролю.

Значна частина відмов від батьківських прохань мотивується насуплено-ображеним «чому я»: «Чому я маю мити посуд, а не тато?», «Чому я прибираю у своїй кімнаті, а ви у своїй — ні?», «Чому я маю робити уроки, а ви дивитесь телевізор?»… «Чому я?» — то такий собі спосіб самозахисту власної дорослості, приміряння на себе правил, за якими живуть батьки, і якщо у відповідь на, в принципі, логічне запитання лунає безапеляційне «Тому що!» — дитяча віра в батьківську справедливість ризикує похитнутись, а бажання щось робити — розпорошитись.

Не приймайте одноосібних, а ще гірше — наказових рішень щодо дитячих обов'язків з догляду за собою та участі в хатніх справах; обговоріть усе та знайдіть спільне рішення, яке б улаштовувало усіх.

Тож не приймайте одноосібних, а ще гірше — наказових рішень щодо дитячих обов'язків з догляду за собою та участі в хатніх справах; обговоріть усе та знайдіть спільне рішення, яке б улаштовувало усіх. Наведу уривок таких перемирчих перемовин між мамою та семирічним сином, що повсякчас сварилися через нечупарність малого і прийшли на консультацію у стані холодної війни — малий заявив, що буде жити у бабусі, та навідріз відмовився повертатись до батьків: «Давай ти готуватимеш шкільний одяг на ранок і складатимеш свої речі у шафу, а ще закидатимеш брудну білизну у кошик для прання, а я вже все пратиму, прасуватиму і приноситиму в твою кімнату. Як тобі такий план?» — «Гаразд. Тільки нагадуй мені про брудну білизну». — «Добре. Я можу перевіряти, наскільки вона свіжа, якщо ти попросиш». — «І тато нехай свої шкарпетки теж сам складає у брудне!»

Домовляючись про обов'язки, з одного боку, ви стимулюєте та поступово розширюєте поле самостійності; з іншого — демонструєте підтримку та рівність прав у родині, показуєте, що кожен робить багато важливих справ і завжди готовий допомогти іншому.

Особливе значення для підлітків має розподіл обов'язків та чітке розмежування відповідальності, а також спокійне обговорення усіх планів та варіантів. Потреба проводити багато часу з однолітками, перші справжні почуття, непросте шкільне навантаження, захоплення, яких із кожним роком більшає, а також і постійна потреба приборкувати гормональні збурення в собі самому зводять до мінімуму час на допомогу батькам та серйозно ускладнюють процес саморегуляції. Ну от який може бути правильний вибір між зубрінням англійської та прогулянкою із приємною тобі однокласницею весняним парком?

Одна майже доросла клієнтка поділилась зі мною серйозним конфліктом мотивів у її житті: «У неділю ввечері приїде бабуся. Я дуже її люблю і маю допомогти мамі прибрати та наготувати на святковий стіл. А ще в неділю день народження у Ростіка, і я до нього теж маю приготуватися. Ми ж планували кататися на скутері. Я запрошена як його дівчина. От ви б що зробили на моєму місці?!» Я б на її місці та в її віці нізащо не поступилась часом на наведення власної краси, поцілувала бабусю й побігла підстрибуючи на день народження Ростика, а ви? Тож саморегуляція підлітків — процес, який найбільше потребує обговорень, уточнень, узгоджень, аналізу відповідальності, зважування усіх «за» і «проти» та спільних, повторюсь, спільних рішень щодо виняткових та поточних справ дитини.

Це була наша остання консультація, і вона завершувалась. Наталка сидить у мами на колінах, мугикає щось

бадьоре і прогулюється лялькою по маминим рукам з виглядом повного задоволення життям.

— Ми молодці. — Жанна цьомає доньку у маківку. — Ната вже сама навіть вкладається спати.

— Ви молодці! Ната, похвались, як ти це робиш…

— Ну… — Лялька дрібним кроком дострибує аж до маминого плеча. — Я роздягаюсь, залажу в душ, мама налаштовує водичку, щоб не була гаряча, і йде. Так, мам? — Жанна усміхається, лялька зістрибує з її руки та вмощується на дівчачому колінці. — Миюсь, кличу маму, ми витираємось, цілуємось, я вдягаю сорочечку і йду в ліжечко. Усе.

— Хіба все? — Жанна заглядає малій у личко і знову цілує, вже в ніс.

— Ні-і-і… — Наталка сміється і витирає мокрого носа. — Я тебе кличу, щоб поцілуватись, і тата. Тепер усе — сплю. — Лялька вкладається просто на дитячих колінцях і накривається натягнутим на неї светром.

— Ви й не уявляєте, якими ми всі поцілушками стали, — сміється Жанна.

Психологічні причини того, чому діти вимагають від дорослих опіки тоді, коли вже не потребують її та можуть самостійно доглядати за собою, ховаються також і в недоцілованості. Саме так: «Я не буду сам вставати, збиратися, снідати, сам робити уроки, не буду встигати на секції, ніяк не впораюсь із прибиранням, проситиму тебе помити мене, зробити канапку та какао, тому що потребую тебе, твоєї турботи, уваги, мені не вистачає цього!»

Психологічні причини того, чому діти вимагають від дорослих опіки тоді, коли вже не потребують її та можуть самостійно доглядати за собою, ховаються також і в недоцілованості.

Діти ніби відмовляються рости, демонструють свою невмілість, безпорадність, безсилля — і все заради того, аби відчувати батьківську любов, яку в інший спосіб недоотримують. Ми втомлюємося за день, і надвечір подекуди просто не вистачає часу на ніжності та зізнання, ранок закручує новий день, вимагає темпу та з'їдає хвилини, які б могли бути сповнені любові. Здається, й так зрозуміло, що ми любимо свою дитину, ми і втомлюємося заради неї, і поспішаємо, щоб забезпечити її майбутнє. Так, нам, дорослим, зрозуміло. Але дитина це збагне не зараз, а лише тоді, коли виросте і сама бігтиме на роботу та дратуватиметься через те, що вже її маля повільно розмазує кашу по тарілці. Зараз вона відчуває, що на неї не вистачає часу, що вона не важлива, що їй не приділяють уваги, що її не люблять. І робить те, що може зробити, — не росте, зупиняється у своєму психологічному віці, прагнучи повернутись у час, коли її тримали на руках, заколисували, цілували, у час своєї безпомічності, час отримання любові. У дитячій свідомості жевріє думка: «Не буду цього робити, ні. І нехай мама дратується, а тато прозиває безрукою мавпою — вони все ж таки піклуються про мене, показують, наскільки я важливий для них. Якщо я все робитиму сам, вони ж зовсім не звертатимуть на мене уваги! Робитиму все сам і лишусь сам!» І шести-семи-восьмирічний школярик перетворюється на безпорадне дошкільня, що не в змозі й шнурків на кросівках саме зав'язати.

Якось на одній консультації я попросила маму і дочку стати одна проти одної, дала їм стрибучі м'ячики та запропонувала кидати одна одній, висловлюючи свої побажання, які мають завершуватись запитанням: «Що я можу зробити для цього?» Умов дві — продовжувати відповідати одна одній та не повторювати бажань. «Я хочу, — кидала мама, — щоб ти зранку самостійно збиралась у школу і не будила мене та тата, ми втом-

лені, бо пізно повернулися з роботи. Що я можу зробити для цього?» — «Дозволити мені ввечері дивитись мультики, багато. Що я можу зробити для цього?» — повертала м'ячик дочка. — «Вчасно вкладатись спати, не засиджуватись біля телевізора. Що я можу зробити для цього?» — «Трошки побути зі мною перед сном, посидіти, порозмовляти. Що я можу зробити для цього?» — «Сказати, попросити, покликати мене до себе в кімнату. Що я можу зробити для цього?» — «Не кричати, коли я кличу, і приходити, а не казати, що це «вечірні соплі». Що я можу зробити для цього?» — «Ти — нічого, я все зроблю сама». — Мама вправно зловила м'ячика і не стала відкидати назад.

Наша мрія — самостійні, організовані діти, які вміють про себе подбати та не створюють зайвого клопоту. Вона здійсненна? Так, певною мірою. Для цього варто спробувати:

— ***розрахувати оптимальне навантаження, розподілити справи та відповідальність за їх виконання;***

— ***бути готовими до дитячої самостійності, підтримувати, стимулювати її;***

— ***організувати зручний простір та режим;***

— ***знаходити час для обіймів та поцілунків.***

Більше вам вільного часу та взаємної любові, дорогі батьки!

ЖИВЕ В ТЕЛЕВІЗОРІ, КОМП'ЮТЕРІ, ТЕЛЕФОНІ, АБО ЯК ЗРОЗУМІТИ ПОТРЕБИ СУЧАСНОЇ ДИТИНИ ТА ЗБЕРЕГТИ СПОКІЙ

Такого мені клієнти ще не приносили. Це був планшет. Саме був, бо наразі лишилася лише чорна рамка із битим склом усередині.

— Що сталося? Розбили дорогою?

Тато мовчки сідає навпроти, син лишається стояти.

— То що сталося? Хтось із вас розбив? Випадково?

Хлопчик мовчить, і тато теж.

— Тож навмисне. — Думка прийшла раніше, але вірити не хотілось.

Мовчать.

— Виховний момент?

Тато нарешті розтуляє рота:

— Думаєте, не жалкую? До вас он записався. Нерви здають. Довів мене до краю!

Малий товчеться на місці, не наважуючись сісти, бо вільне місце лише на дивані біля тата.

— Дати стілець? — запитую.

Червоніє. Приношу стілець. Посуває подалі і сідає осторонь, мовчки, насуплений.

Напевне, найгостріше втілення тургенєвського «батьки—діти» у наш час стосується саме телевізорів, комп'ютерів, ноутбуків, планшетів, смартфонів, плеєрів, телефонів… — усього, що відриває дітей від реальності реальної і переправляє в іншу — віртуальну, ту, в яку батьківський доступ обмежений або й зовсім заборонений. І якщо телевізор ще сприймається як найменше зло, здебільшого через те, що давно працює у фоновому режимі й майже не помітний, до того ж його можна безцеремонно вимкнути, то усе інше дратує дорослих не на жарт. Персональні ґаджети займають у дитячому житті місця подекуди більше, ніж самі батьки, вони і розважають, і вчать, з ними спілкуються, через їх посередництво знаходять друзів та закохуються, переживають чи не усі найважливіші події.

Напевне, найгостріше втілення тургенєвського «батьки—діти» у наш час стосується саме телевізорів, комп'ютерів, ноутбуків, планшетів, смартфонів, плеєрів, телефонів…

Конфлікт поколінь передусім у тому, що для дітей процес віртуалізації життя є звичним та природним, адже вони занурені в нього чи не від самого народження і не знають інакшого; ми ж, дорослі, особливо ті, хто прислухається до власних батьків, а також батьків власних батьків, — маємо безліч пересторог щодо інтелектуального розвитку дітей, їх психічного здоров'я, здатності ефективно спілкуватися та керувати власним життям у реальності.

Перше й найважливіше, що варто прийняти, — інакше не буде. Цифрова машинерія стала невід'ємною частиною нашого життя, і з кожним роком електронного та віртуального в ньому буде лише додаватись.

Перше й найважливіше, що варто прийняти, — інакше не буде. Цифрова машинерія стала невід'ємною частиною нашого життя, і з кожним роком електронного та віртуального в ньому буде лише додаватись. Уже сьогодні мережа рясніє пропозиціями щодо замовлення *Google glass* — окулярів із додатковою реальністю, тож готуймося до того, що незабаром ми та наші діти перебуватимемо у віртуальному світі чи не весь період неспання.

Різноманітні ґаджети поступово перестали бути лише статусними іграшками і набули функцій життєво необхідних речей. Сучасна дитина без мобільного телефону почувається не менш голо та некомфортно, аніж без спідньої білизни. І справа не лише в тому, щоб «бути як усі», школяр, який не має зв'язку, є ніби неповноправним, адже не може того, що доступно іншим: спілкуватись, грати в ігри, сидіти в Мережі, фоткати своє життя та постити фотки, обмінюватись цікавим контентом. Тож бути знемобільненим — це все одно, що не бачити або не чути так, як інші.

«Жорстокий» експеримент з підлітками дванадцяти—вісімнадцяти років провела Катерина Мурашова: вона ввела заборону не лише на мобілки, а й на інші ґаджети, включно з комп'ютерами та телебаченням, а ще вона просила дітей бути наодинці з собою, не спілкуватися ні з ким. Результат вразив і налякав навіть саму дослідницю. Лише троє з шістдесяти восьми дітей змогли протриматись вісім годин. Підлітків кидало в піт, морозило, у них паморочилось у голові, відчувалась сухість у роті, біль у животі, здавалося, що волосся на голові стає сторч, тремтіли руки та губи, в декого трапились напади депресії та навіть панічні атаки… «Я б ніколи не наважилась на цей експеримент, якби могла уявити, що зустріч із собою може бути такою травматичною для підлітків», — зізнається авторка. Насправді вона не запропонувала дітям нічого такого, чого б не робили їхні ровесники ще десять—п'ятнадцять років тому. Можна було читати, займатись будь-якою творчістю або спортом, гуляти чи, наприклад, піти у музей, готувати їжу та їсти, прибирати, доглядати за собою. Із реальним життям без можливості під'єднання до віртреальності без гострих негативних переживань справились лише двоє, ті, хто мав хобі, улюблені справи, не зв'язані із ґаджетами — один хлопчик клеїв модель вітрильника та гуляв із собакою, інший — розглядав свої колекції комах та пересаджував квіти.

Схожі дослідження зі схожими результатами проводяться в усьому світі. Сучасному поколінню все важче й важче бути *offline*. Діти, підлітки, молодь та дорослі почуваються спустошеними, хворими, не знають, що робити та чим себе зайняти. Ми зводимо до мінімуму «неелектронні» види діяльності і все більше й більше прив'язуємо себе до моніторів. Ґаджет-адикція як залежність від мобільних пристроїв стала повсякденною нормою для більшості з нас.

Сучасні малюки переймають ґаджет-залежність буквально з молоком матері. Адже для багатьох із нас телевізори є постійним супроводом усіх материнсько-господарських турбот: готуємо, прибираємо, годуємо, вколисуємо й одним оком поглядаємо, а вухом дослухаємось до серіалів, новин, шоу. Багато хто примудряється «юзати» комп із немовлям на руках, я сама написала не одну статтю під сопіння свого малого. Далі — більше. Розвивальні програми — комп'ютерні, дитячі ігри — комп'ютерні, мовні тренажери — комп'ютерні; сьогодні, щоб навчитись малювати, грати на музичних інструментах, навіть плести чи вишивати — потрібен комп'ютер, хоча б для того, щоб скачати необхідне.

Нещодавно я запитала одну свою восьмирічну клієнтку, чи грає вона із друзями в ігри, не зв'язані із ґаджетами, наприклад фанти, джаммі, козаки-розбійники, вибивайло… Це те, чим я жила в своєму дитинстві, те, що вчило мене спілкуватись, товаришувати, бути лідером та підкорюватись, поважати силу та кмітливість, відстоювати себе та іншим, не менш важливим у світі взаємин речам. Дівча й не збагнуло, про що це я…

— Багато часу проводиш біля монітора?

— Весь! Весь час! — не витримує тато й зривається на розповідь. — Ми його взагалі не бачимо! Він із цим планшетом і спить, і їсть, і гуляє, взагалі очей на батьків не підводить. Тільки очі роздере зранку — і відразу глип, приклеївся. Снідаємо, а він там пальцями туди-сюди, туди-сюди. Взувається — не бачить, куди ногу пхає. Доки не випросив на день народження, хоч на кухні бачили, коли голодний, бо ж комп'ютер з собою до столу не потягнеш, а це взагалі — немає дитини, і все. Що робити? От я не витримав — розтрощив це чортове обладдя! Тепер переймаюсь: по-перше, гроші, по-друге, он, — киває на малого, — слова тепер не витягнеш.

Чи дієвий спосіб боротьби за власну дитину — трощити об коліно ненависні пристрої? Звісно, ні. Адже якщо спроба добровільної відмови від них викликає реакцію, подібну до страждань курця, який наважується кинути згубну звичку; то й батьківське свавілля не буде сприйматись як прагнення добра — ні, ризикуємо отримати статус ворога номер один і втратити дитячу довіру.

Що робити? Давайте поміркуємо, що такого отримують діти в реальності телебачення та Інтернету, чого немає тут, поміж нами; що саме тримає їх біля екранів та моніторів; чому спілкування з віртуальними знайомими привабливіше, ніж зі знайомими реальними, і як сталося, що комп'ютерні стрілялки та блукалки прийшли на заміну справжнім дитячим контактним іграм?

Віртуальність — яскравіша та цікавіша. З перших років малята звикають до кольорової, насиченої, динамічної та звукоритмічної картинки телевізора та комп'ютера.

Для початку, віртуальність — яскравіша та цікавіша. З перших років малята звикають до кольорової, насиченої, динамічної та звукоритмічної картинки телевізора та комп'ютера. Вона притягує погляд, призвичаює слух. Відбувається щось на кшталт адаптації, за якої звичні подразники втрачають свою значимість. Малюк починає реагувати на голоси дорослих, їхні рухи та дії значно млявіше, ніж на активність екранних героїв. Є діти, які відмовляються їсти без мультиків, є й такі, що засинають лише під їхній супровід, психіка виробляє умовні рефлекси: немає сильних подразників — відсутній апетит, не йде сон.

Тож найважливіше — це ввести дитину у цифрову реальність з найменшими втратами для реальності реальної, організувати

її взаємодію з ґаджетами із максимальною користю та мінімальними ризиками. Головне — витримати баланс. Чим можна врівноважити яскравий мультисвіт? Найперше — віршами, піснями, рухом, дотиком, танцем — усім тим, що виходить безпосередньо від дорослих, джерелом чого є не електронні пристрої, а живі люди. Пробуймо від народження наповнювати життя дитини своїм голосом та рухом, читаймо вірші, співаймо колискові та просто співаймо, рухаймося з малюками на руках у танці, як лишень стають на ніжки — танцюймо разом, бігаймо, стрибаймо, обіймаймо, цілуймо, шепочемо на вушко різні ніжності, робимо масажики…

А ще даємо торкнутись долоньками, стопами, усім тільцем до м'якого та твердого, шерехатого та гладенького, прохолодного та теплого, занурюємо малюків у світ звуків, запахів, доторків, — створюємо для них можливість відчути реальність. Робимо все це щоденно та систематично, розширюємо контакт зі світом у міру зростання. Я живу за містом, і мене завжди тішили здивовані погляди сусідів на те, що мій маленький син грався, сидячи у кухонному дечку, повному крупи, ловив бедриків, повзаючи в одному памперсі газонами та доріжками, а як пішов — тупцяв ними босоніж, забруднювався у піску та глині; взимку падав у сніг і борсався у ньому; завжди перебував у русі, контакті зі світом. «Дивна і бідна мама», — шепотіли про мене мамусі «возикових» діток, ті, чиї прогулянки з дітьми зводились до штовхання веловізочків під супровід телефонних теревенів.

На жаль, те, що ми пропонуємо своїм дітям, висячи на телефонах або вмикаючи телевізор чи комп'ютер, — це відсутня присутність, ілюзія того, що ми поряд, і діти звикають, самі пірнають у віртуальність і застрягають там. Буває, що мій уже трирічний син так і говорить мені: «Мамо, вилазь із телефону, будь зі мною», — і я вилажу, бо інакше ризикую загубити і його, і себе.

Те, що ми пропонуємо своїм дітям, висячи на телефонах або вмикаючи телевізор чи комп'ютер, — це відсутня присутність, ілюзія того, що ми поряд, і діти звикають, самі пірнають у віртуальність і застрягають там.

Також через те, що дитяча свідомість міфологічна, не обтяжена знаннями про можливе та неможливе, критичністю і скептичністю, з часом дівчинка Маша, що товаришує з величезним ведмедем, стає такою ж справжньою, як мама та тато. І ще добре, якщо Маша, бо це може бути Губка Боб, Монстр Хай або інші персонажі з дивними, нелогічними вчинками. Власне, одна реальність вбудовується в іншу, а подекуди підміняє її. Найбільший ризик тут у тому, що діти переймають стереотипні способи реагування, адже мультяшні герої пропонують специфічні шаблонні варіанти дій та рішень для більшості життєвих ситуацій. Так, Маша — вередує та наполягає на своєму, незважаючи на потреби ведмедя; Боб діє прямо та наївно, він постійно ризикує життям, бо не враховує ні ситуації, в якій знаходиться, ні дії істот, що його оточують; ляльки Монстр Хай особливо не знають, чим себе зайняти, живуть плітками, балачками та переживаннями з цього приводу. Діти копіюють, наслідують своїх улюбленців, засвоюють їхню поведінку і, власне, діють за засвоєним зразком, навіть спілкуючись між собою, намагаються поводитись так, як це роблять їхні екранні друзі.

Тож не лишаймо дітей самих у їхніх мандрівках у мультисвіт. Маємо бути поруч, супроводжувати, допомагати тримати зв'язок із реальністю, а головне — коментувати все, що відбувається, а також час від часу запрошувати назад. Будь-який мультик, чи комп'ютерна гра, чи топік в чат-обговоренні, до якого долучилась ваша дитина,

не становитиме для неї загрози, якщо буде обдуманим та обговореним. Так, нелогічна, навіть шкідлива поведінка або коментарі будь-кого можуть бути висміяні, проаналізовані, зважені, можна пошукати інакші способи діяти, знайти інший мульт або книгу, герої якої діють інакше. Головне робити це спокійно, доброзичливо, якщо сміятись — то разом, а не висміювати дитячу позицію, якщо критикувати — то конструктивно, пропонувати для альтернативного перегляду не менш цікаві та захопливі речі. Тож говорімо, міркуймо, пропонуймо спробувати діяти інакше та знайти власну відповідь.

Тож не лишаймо дітей самих у їхніх мандрівках у мультисвіт. Маємо бути поруч, супроводжувати, допомагати тримати зв'язок із реальністю, а головне — коментувати все, що відбувається, а також час від часу запрошувати назад.

А ще — заохочуймо вертатись. Жодні комп'ютерні серіали чи ігри не замінять пригод, пережитих на власному досвіді. Тож збираймося і рушаймо у подорож, і це може бути не лише інше місто чи інша країна з її пам'ятками та цікавинками, — достатньо піти у сусідній ліс, збудувати шалаш, халабуду, вігвам або й напнути намет і влаштувати якесь посвячення, змагання, відшукати боброву запруду, величезний мурашник або й просто посмажити хлібчик та сало на фруктових паличках чи наварити юшки з власноруч нарибаленого.

Мультики, серіали та ігри формують дивну віру, наприклад у безсмертність, адже будь-який геймер завжди має в запасі кілька життів, до того ж у віртуальному світі витримується будь-який удар, тебе може розплющити, розмазати, але ти все одно збираєшся докупи, відновлюєш форму і живеш далі. Діти, навіть розуміючи фантастичність цього, все одно перейма-

ють посил і не завжди здатні розрахувати власну фізичну силу. Особливо гостро це відчувається за втрати традицій активної фізичної ігрової взаємодії та стосується тих дітей, які не займаються командними, контактними видами спорту, не ходять у танцювальні або інші гуртки, де є можливість контактувати, взаємодіяти, мірятись силою. Що виходить? Те, що я можу з усієї сили вдарити іншого та завдати йому серйозної шкоди не тому, що агресивний чи злий, а тому, що не розумію наслідків.

Тож необхідно створювати простір фізичного контакту, залучити дітей до занять та ігор, в яких вони можуть випробувати власну силу та можливості свого тіла, подивитись, як це впливає на інших та самим відчути біль від стискань, ударів, падінь. І це стосується не лише хлопців, дівчата так само потребують відчувати своє тіло, його можливості, вплив на інших людей.

Звісно, все згадане вимагає від нас, дорослих, від'єднатися від Інтернету, своїх повсякденних справ та втоми і включитися у реальність. Це непросто, але варто того, адже є дієвим способом зменшити власну тривогу щодо дитячої ґаджет-залежності та власним прикладом показати альтернативу.

— А що саме ти робиш за комп'ютером? Для чого його використовуєш?

Хлопець вагається з відповіддю, й ініціативу знову перехоплює тато:

— Що там можна робити? Гратися та теревенити — ось що!

Малий, який встиг тільки вдихнути, — знову нічичирк.

— Тато вважає, що комп'ютер для тебе пуста розвага, — це так?

Заперечно хитає головою. Тато гмикає.

— Ні? Не лише розвага? Щось важливе? Що? Я слухаю тебе, і тато також хоче зрозуміти.

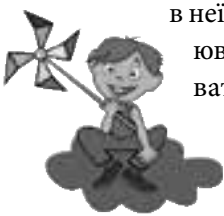
Хлопець питально підводить очі на батька, очі вологі. Той дивиться, помічає сльози і киває:

— Звісно, хочу зрозуміти, дуже.

— Там справжні друзі…

Із залученням до мереж ґаджети набувають для дітей ще одного значення — вони стають осередком спілкування. І з точки зору своєї комфортності це спілкування значно переважає реальне. Якщо мені щось не подобається — я можу від'єднатись. Перед тим як дати відповідь — я маю можливість подумати над нею. Я обираю, з ким і про що говорити, самостійно формую своє коло друзів, хто не подобається — «відфренджую». Якщо я не подобаюсь собі — змінюю аватар. Якщо я не впевнений у своїх думках — використовую цитати і мотиватори. Я можу лишатись анонімним і постити те, про що ніколи б не наважився сказати тет-а-тет. Для мене не існує заборонених тем. Я можу бути сильним, хитрим, злим, упевненим в собі, гострим на слово, дотепним. Я отримую підтримку та поціновування — це лайки за думки, вчинки та фотки. Я можу знайти однодумців — тих, хто переживає те саме, що й я. Я можу виплеснути усе наболіле без остраху бути покараним. Я можу майже все!

Поміркуймо, чи здатні ми забезпечити щось подібне у реальності. Дещо, звісно, так, однак лише в сімейному колі. І якщо навіть у родині підтримується сприятливий клімат: до дитини дослуховуються, її думки цінуються та враховуються, в неї є можливість вільно висловлюватись, відстоювати своє, критикувати старших, демонструвати почуття, говорити про все і всіх без обмежень, — ми не можемо забезпечити цього ж серед ровесників, яких би зусиль не докладали. А Мережа — може. Діти відчува-



ють себе в ній упевненіше та більш захищено, друзі здаються ближчими, а вороги — такими, що легко утримуються на безпечній відстані. Мережа створює своєрідну ілюзію суперменства, контролю над процесом взаємодії та спілкування. Я особисто знайома з непоказними сором'язливими хлопцями, що звуться ВКонтакте «чmokiller» та є першими й найактивнішими тролями. Вони влучно висміюють усіх і кожного, вступають у найгарячіші дискусії, мають велетенське коло френдів та власне слово згори.

Мережа створює своєрідну ілюзію суперменства, контролю над процесом взаємодії та спілкування.

Що робити? Допомогти відчути себе компетентним у позамережевому спілкуванні. Як? Абзацом вище є перелік речей, що створюють сприятливий клімат для розвитку дитячої комунікативної компетентності, додамо до них ще одну — право на помилку. Адже більшість дітей, що «залипають» на ґаджетах, роблять це не від розпещеності чи бажання допекти батькам, — причина в тому, що їхня самооцінка потребує постійного підтвердження, схвалення, поціновування. Саме за цим вони і звертаються в Інтернет, підраховуючи кількість лайків, коментів та репостів. Важко відстоювати власну думку, якщо ти не впевнений у собі, а відповідно — і в цій думці. Ми не можемо тримати дитину за руку кожного разу, коли вона спілкується з ровесниками, однак можемо передати їй свою підтримку та впевненість. І перше, що для цього варто зробити, — дозволити помилятись.

Найхиткіша самооцінка у дітей, що прагнуть завжди й у всьому вчиняти правильно, відповідати нормам, правилам, очікуванням. Зрозуміло, що це неможливо, хоча б тому, що в різних людей різні очікування. У віртуальному світі помилки, які

вважаються остаточними і невиправними в реальності, усуваються одним кліком. Можна стерти чи відредагувати пост, можна заявити, що сторінка зламана, завести іншу або кивнути на витівки молодшої сестри. Тож даємо дозвіл на помилки і вчимо їх виправляти. «Так, ти помилився, і це навіть добре, бо тепер ти знаєш, як твої слова та дії впливають на інших, і можеш діяти інакше».

Моя подруга, шкільний психолог, розповідала, що якось до неї в кабінет буквально впав один зі школярів, відмінник, учасник олімпіад, призер, хорист і всяке таке найкраще, найвище, найпрестижніше, найінтелігентніше. Вона ледь встигла підхопити його, аби не гепнувся. Коли дотягла до стільця, виявилось, що хлопець на межі нервового зриву, — і все через те, що недостатньо підготувався до контрольної і списав кілька прикладів у сусіда, що вирахувала вчителька. Тепер «батьки від нього відмовляться, сусід пересяде за іншу парту, а в класі вважатимуть слабаком». «Як я дивитимусь їм в очі? Що скажу?» — тремтіло дитяче підборіддя. Її відповідь — «Правду» — подіяла на нього як грім серед ясного неба. Вкрився плямами, плакав, казав: «Не зможу». Близько півроку хлопець відходив від звичайного для більшості вчинку, який для нього, вихованого у традиціях ідеалізму, виглядав катастрофою. Хворів, учився та виконував контрольні вдома, не зустрічався з однокласниками і весь час сидів в Інтернеті. Після цих подій тато хлопця погодився, що цьогоріч Даніїл (до дитини звертались лише на повне ім'я) не братиме участі в обласних олімпіадах, і дозволив мати не цілковито відмінний табель: «Прийму середній бал на рівні 4,5», — сказав він.

Під кінець зустрічі мої клієнти сиділи поруч. Смертельно поранений планшет перемістився на принесений на початку розмови

стілець. Лежав, подекуди притягуючи погляди, мовчав. Тато й син говорили.

— Зрозумійте, я ж хвилююсь за нього. Нафантазував собі чорт зна шо! А тебе питають — ти мовчиш!

— Я ж бачу, ти заводишся, думаю, краще змовчати.

— Краще! А я бачиш що… Ми ж з мамою ночей не спали, все про тебе думали. Таке думали — волосся дибки. І про порносайти…

Малий рожевіє:

— Тато!

— Вона ж психолог — і не таке чула! Вибачте… І про маніяків, які дітей до сект затягують, і про те, що ти на іграх схибнувся… Такого думали!

— Тато, ти ж бачив, я фотографую, знімаю…

— Теж мені знімаю! На телефон, тьфу…

— На смартфон… Тато, це ціле мистецтво таке, мобільне кіно.

— Та не повторюй вдесяте — не глухий. Чуєш, може, тобі це, фотоапарат нормальний купити?

— Та ні, не треба, переб'юсь, краще он… планшет.

— Про планшет я вже зрозумів…

Я завжди запитую батьків, чи бачили вони сторінки своїх дітей? Чи мають доступ хоча б до відкритої для загалу інформації? Чи можуть поцікавитись особисто або й відстежити у стрічці-історії браузера сайти, які дитина відвідує найчастіше? Мета таких дій — зовсім не поліцейська. Інтернет — окрема площина життя і так само, як і реальність, може містити певні небезпеки, яких за відкритості взаємин та ненав'язливого контролю можна уникнути. І йдеться не лише про мережевих збоченців або небезпечний для психічного здоров'я контент, а й про додаткову можливість зазирнути у дитячу душу.

Давайте поглянемо на соцмережевий акаунт підлітка. Це, без перебільшень, дзеркало його життєвого світу, думок, переживань,

захоплень. Так, стрічка одного може бути заповнена власними фотками, фотками з друзями, вітальними листівками, додатками типу «Що ти про мене думаєш» і «Вам зізнались у коханні, дізнайтесь хто», а ще легкою музикою, у статусі стоїть чуже іронічне «Не знаю, хто пише сценарій мого життя, але з почуттям гумору у нього все гаразд», — тут усе гаразд, хвилюватись не варто, хіба що частіше говорити про дружбу, любов, їхню справжність, про захоплення і те, як можна їх збільшити, а також і про те, як більше впливати на власне життя. Якщо ж стіна скидається на пам'ятну дошку в крематорії — музика важка, листівки з гнітючою філософією («Люди сміються, аби не заплакати» та «Життя без мети задихнеться»), майже немає фото, лише поодинокі чорно-білі власноруч відзняті, у статусі «Боже, як боляче…» або й «Виходу нема…», — мобілізуємось, демонструємо готовність допомогти, знаходимось поруч, розмовляємо, підтримуємо, робимо усе ненав'язливо і тепло, відігріваємо, вертаємо віру в себе та світ.

Поглянемо на соцмережевий акаунт підлітка. Це, без перебільшень, дзеркало його життєвого світу, думок, переживань, захоплень.

Розуміти потреби сучасних дітей і при тому зберігати спокій непросто. Віртуальний світ захоплює і міцно тримає в своїх тенетах маленькі душі. Тож спробуймо завжди мати з ними неопосередкований живий контакт:

— ***зробити реальність цікавою, захопливою та яскравою;***

— ***бути поряд у подорожах в мультисвіт;***

— ***вчити спілкуватись та діяти, відстоювати власну думку, не боятись помилок;***

— ***цікавитись віртуальним життям своїх дітей не менше за реальне.***

Від'єднуйтесь від ґаджетів і будьте поряд із найважливішим, дорогі батьки!

НЕ ХОЧЕ ВЧИТИСЯ, АБО ЯК ПРИЩЕПИТИ РАДІСТЬ ПІЗНАННЯ ТА НЕ «ЗАДОВБАТИ» ВЛАСНУ ДИТИНУ

— Ви знаєте, чого ми до вас прийшли? — Чоловік і жінка на порозі мого кабінету виглядали злими.

— Ні, не знаю. Доброго дня.

— Може, для когось і доброго, а мені вже обридло це все вислуховувати, — різко відказала відвідувачка, зайшла й сіла. — Вибачте.

— За що? Ви теж проходьте, — запросила я й чоловіка. — Слухаю вас. Ви..?

— Ми Іллєнки, записувались до вас учора. Я Галина Миколаївна, а це мій чоловік Олександр Іванович, ми батьки Ігоря Іллєнка, він у 12-й школі вчиться, тут у вас за рогом.

— Щось сталося у школі?

— Не знаю. У школі вважають, що це у нас вдома сталося, що ми погані батьки.

— ..?

— Давайте я спробую пояснити, — нарешті озвався Олександр Іванович. — Доброго дня. У нас хороший син. Йому десять, 5-й клас. Він непогано вчився в молодшій школі. У нас учителька хороша була. А зараз нова класна керівничка, математичка, життя не дає. Лінивий, неуважний, не встигає, не слухає, не справляється. Тільки те й чуємо. Дуже неприємно. Раніше ніхто на Ігоря не скаржився. А тут… Учора сказала, що

ми запустили дитину. Просто на зборах. Галя не витримала — розійшлася. А як тут витримати? Усе ж нормально було. Чотири роки нормально, а тут…

Я на парах даю студентам тести і часто роблю це ще до того, як вони вивчать матеріал. Мені цікаво, чи спрацює їхня психологічна інтуїція. Деякі з таких тестів якраз стосуються навчальної успішності школярів. Наприклад, цікавлюсь, що варто першим проаналізувати у випадку скарг на дитячу неуспішність, і пропоную такі варіанти: складність навчального матеріалу, ставлення до дитини вчителів, програмні вимоги щодо успішності школярів, мотивацію учбової діяльності, взаємини дитини з батьками. Здавалось би, усе має рацію, однак у переліку є відверто зайві і другорядні речі, які, на жаль, часто сприймаються як першочергові, й не лише студентами. Батьки, як правило, перше, де починають шукати причини негараздів, — «у вчителях та школі», вчителі, відповідно, — «у батьках та сім'ї». У результаті маємо класичну ситуацію взаємних звинувачень, яка жодним чином не сприяє дитячому бажанню вчитися.

Власне про це я і запитую своїх майбутніх колег: «Чому ми вчимося? Що змушує нас не просто братися за книжки, а пірнати в них, прилипати, застрягати? Не просто розв'язувати задачки, а захоплено експериментувати з діями та операціями? Не відсиджувати заняття, а ловити кожне слово, примірювати його на себе?» — «Інтерес! — вигукують вони. — Цікавість! Жага пізнання!» Саме так, тож перше, що маємо зрозуміти, — звідки бралися і куди поділися інтерес, цікавість та жага пізнання, іншими словами, вивчити мотивацію учбової діяльності, те, що спонукає дітлахів братися за розум, або навпаки — забувати про навчання.

Звісно, існують різні психологічні тести, які, до речі, не завжди ефективні, однак можна

обійтися, і навіть варто обходитись без них. Адже жоден тест не скаже про дитину більше, ніж спостережливий дорослий, що повсякчас поряд. Отже, придивляємося, прислухаємося та розпитуємо обережно, з повагою, без різких рухів та голосних звинувачень. Маєте зрозуміти, з якою метою ваша дитина ходить до школи, що її там тримає найбільше: друзі, саме навчання, можливість демонструвати розум та кращість, бути лідером, поцінування вчителів і однолітків, те, що це спосіб порадувати вас, а, можливо, уникнути критики чи ще щось інше? Також важливо зрозуміти, і що відштовхує, відвертає від школи, — марні спроби сподобатись однокласникам, занадто гостра критика з боку батьків чи вчителів, неможливість мати, а отже і хизуватись крутими забавками, зайва вага, дурнуваті окуляри або інше, через що дитина зазнає кепкування, приниження або й агресії у свій бік.

Спробуйте побудувати такий собі рейтинг дитячих мотивів, усього, що назбиралося «за» і «проти» школи. До того ж ви цілком можете зробити це разом із дітьми: з меншими організувати гру, зі старшими — довірливу дорослу розмову. Щось подібне я робила просто на консультації з мамою Людою та її восьмирічною донькою Поліною. Спочатку дівчинка називала, а мама записувала на окремих листках паперу «подобинки» (відповіді на запитання «Що тобі подобається в школі?») та «неподобинки». Потім ми вийшли в коридор на східці і Поліна, тупцяючи згори вниз, скотчем клеїла до стіни над східцями усі ті папірці. Відбувалося це так: дівчинка ставала на найвищу сходинку, і мама запитувала її: «Що тобі подобається в школі найбільше, яка «подобинка» живе на найвищій сходинці?» — і так далі вниз східцями. Поліна кожного разу думала, розгойдувалась, підстрибувала, а іноді й відразу відповідала. У такий спосіб ми заклеїли стіну над двома рядками східців: на одному мешкали «подобинки», на іншому — «неподобинки», від найбільшої

до найменшої. Пам'ятаю, що мама була особливо вражена найпершою «подобинкою»: дівчинка ходила в школу переважно через те, що її звідти «забирає бабуся», і деякими «неподобинками» також: «Сонечко дуже нагріває мені ліве вухо», «Нікіта (сусід по парті) носить смердючі бутерброди», а ще «Тато ніколи не слухає, що я йому розповідаю про школу, він дивиться телевізор».

Дитячі мотиви вчитися / не вчитися часто із самим навчанням мають дуже опосередкований зв'язок, і «смердючі бутерброди» сусіда можуть нашкодити шкільній успішності не менше, ніж будь-що інше.

Найцікавіше, що дитячі мотиви вчитися / не вчитися часто із самим навчанням мають дуже опосередкований зв'язок, і «смердючі бутерброди» сусіда можуть нашкодити шкільній успішності не менше, ніж будь-що інше. Тож перше, що робимо, — намагаємося з'ясувати зміст та значимість дитячої мотивації (власне, це і є цільове поле, те, на що треба звертати увагу, з чим працювати, що розв'язувати). Звісно, ситуація в кожному разі унікальна і дещо можна вирішити просто «тут і зараз» — наприклад, розібратись із надокучливим сонечком чи залученням улюбленої бабусі. З бутербродами буде значно важче, а от із татовою нецікавістю і поготів. Однак у кожному випадку головне — підсилити бажане та усунути, зменшити або компенсувати вплив того, що демотивує шкільне навчання.

— Ігор, а як багато часу в тебе займає школа?

Хлопчик прийшов сам, без мами чи тата, розмовляє виважено, тримається спокійно, викликає якусь загальну повагу.

— Зараз більше.

— Більше, ніж раніше? Можеш перелічити щоденні справи, пов'язані зі школою?

— Так. Прокидаюся, збираюся, іду, вчуся, приходжу додому, роблю домашні завдання, складаю речі на завтра.

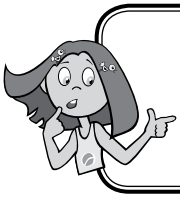
— У тебе лишається вільний час? На що ти його витрачаєш?

— Читаю трохи, трохи телевізор дивлюсь, на вихідних із хлопцями м'яча ганяю.

— Батьки казали, що ти футболіст. Коли тренування?

— Тренувань не буде. — Хлопець ледь відчутно зітхнув. — Доки не виправлю ситуацію із навчанням.

Золотий принцип «Що занадто, то не здраво!» щодо дітей використовується майже в усьому: обмежують перегляд телевізора, сидіння за комп'ютером, телефонні розмови, поїдання солодощів, гуляння з друзями, купання, засмагання, навіть ранкових сонь будять, аби не заспались. А от щодо навчання діє геть інший принцип: «Багато не буває!» У сполученні зі «Знання за плечима не носити» ризикуємо «школотоксикозом» — гострим отруєнням шкільним навчанням — через його надлишковість та недозованість. Дітлахи, що з ранку до вечора перебувають у школі, а потому ще й скніють над домашнім завданням під невтомним батьківським контролем, навряд чи відчуватимуть тремку радість від процесу засвоєння нових знань — радше бажання «зробити і забути», аби швидше займатися своїми, природними для їхнього віку справами: молодші школярі — гратися, підлітки — спілкуватися, юнаки — шукати себе та планувати майбутнє.



«Школотоксикоз» — гостре отруєння шкільним навчанням через його надлишковість та недозованість.

Якось я ненавмисне порушила сценарій культурно-виховного заходу — «Дня успішних людей» у місцевій гімназії, на який мене запросили як, власне, людину успішну та заразом психолога. Ідейна натхненниця свята, завуч, після підводки про те, як важливо сумлінно вчитись, відвідувати заняття та готуватись до уроків, запитала щось на кшталт: «А правда, що саме ті, хто гарно вчиться, стають успішними у дорослому житті?» На що я чесно відповіла «ні» та поділилась результатами досліджень, а також і життєвими спостереженнями про те, що старанне сидіння за партою ніяк не корелює із успішністю в житті, що б не розумілося під нею — чи то улюблена справа, чи прибутковий бізнес, чи щаслива родина. Абсолютно інші речі зв'язані та впливають на життєві досягнення, і насамперед це віра в себе та вміння насолоджуватись діяльністю. А останнє точно неможливе, якщо діяльність займає чи не весь час дитини. Це втомлює, виснажує та демотивує.

Старанне сидіння за партою ніяк не корелює із успішністю в житті, що б не розумілося під нею — чи то улюблена справа, чи прибутковий бізнес, чи щаслива родина.

Візьмемо звичайний дитячий день і уважно на нього глянемо — як він починається та чим завершується, скільки часу та сил займає сама школа, підготовка до уроків та виконання домашніх завдань, розмови про навчання, вчителів, однокласників та інші справи. Звісно, тут не може бути особливих норм, однак будь-які крайні позиції є сигналом для змін. Передозування школою, так само як і її усунення з життя дитини, що зветься школярем, — не є добре. В ідеалі денний час має бути більш-менш збалансованим у частинах навчання, відпочинку, захоплень та допомоги дорослим.

Якщо через велике навчальне навантаження у дитини не вистачає часу на догляд за собою та елементарні домашні обов'язки, ризикуємо втратити помічника, стимулювати егоїзм та зневажливе ставлення до хатньої праці. Якщо через школу немає часу, аби перепочити, розслабитись, відволіктись від шкільних завдань, може серйозно похитнутись фізичне здоров'я, а також і психологічний добробут, адже діти, які перевтомлюються, схильні до соматизації, вони втікають у хворобу, аби мати право на ненавчання. Якщо ж на догоду оцінкам страждає сфера дитячих захоплень й не лишається часу на діяльність, що дарує радість, життя формалізуєься, зводиться до обов'язкових, буденних речей, втрачає смак.

Діти, які перевтомлюються, схильні до соматизації, вони втікають у хворобу, аби мати право на ненавчання.

Більшість батьків скаржаться на надлишковість навчальної програми, завелику кількість уроків та домашніх завдань, говорять про те, що, аби виконати необхідний мінімум, треба вставати вдосвіта та лягати затемна, що вчителі вимагають та тиснуть, і самі діти, аби не почуватися невдахами, скніють над підручниками чи цілодобово сидять у Мережі.

Власне, тут важко говорити про єдино правильну стратегію, адже традиційно склалося, що навчальна успішність сприймається як щось найважливіше, до чого варто прагнути понад усе. Ви ж пам'ятаєте безсмертне: «Вчитися, вчитися та вчитися». Заради навчання сліпнуть очі, псується шлунок, викривляється хребет, вводяться обмеження на спілкування з друзями, заборони на спорт та творчість, дітей навіть свіжого повітря позбавляють: «Доки уроків не зробиш — на вулицю не вийдеш». Якось я стала випадковим свідком нотації, яку

читала мама маленькому школярику, й у підсумку прозвучало таке: «Твоє головне завдання в житті зараз — гарно вчитися!» Дуже хотілося наздогнати ту пару і сказати: «Ні, ви не праві, його головне завдання, і особливо зараз, — радіти життю!»

Я пропоную кожній родині відчути для себе ту межу, за якою кількість навчання в житті дитини перестає бути корисною, позначити її і намагатись не переходити. Один мій колега у фейсбук-дискусії написав таке, і я з ним цілком погоджуюсь: «Школа прагне, щоб моя дитина засвоїла навчальну програму. Я — щоб дитина оволоділа тією кількістю знань та умінь, що будуть їй корисними у житті. Здавалось би, наші інтереси співпадають, однак не в усьому. Школа має купу критеріїв оцінки і тисне, щоб дитина відповідала цим критеріям з усіх дисциплін. Я ж учу виділяти головне, те, до чого лежить душа, і присвячувати свою енергію саме цьому, іншим не перейматись. Тож зі школою ми дійшли компромісу: я не заважаю їй учити моїх дітей, але й не змушую дітей робити все, що вимагає школа. Мене цікавлять не оцінки, а навчання та зростання в радість».

— Я не знаю, чому я гірше вчусь. — Хлопець такий серйозний, що й не здається десятирічним, дивиться, очей не опускає, розмірковує над своєю ситуацією по-дорослому. — Часу на навчання витрачаю більше і роблю все, що задають, і розумію. Якось з оцінками не виходить, вище «вісімки» майже ніколи не ставлять.

— Тобі здається, ти знаєш краще?

— Не знаю, але я хлопцям інколи з домашкою допомагаю, і Кострицькій (ми з нею разом сидимо) також, то їм вище ставлять, навіть коли вони в мене списують.

— Класній керівниці, батькам не казав?

Ігор знизує плечима:

— Негарно якось таке казати, але взагалі мені байдуже до тих оцінок, от якби ще через них футбол не забороняли…

Багато хто вважає оцінку серйозним мотиватором, таким собі «чарівним копнячком», що може стимулювати дитину до більших зусиль. Учителі часом завищують оцінки для того, щоб заохотити зусилля, або, навпаки, занижують, мовляв, «ти можеш більше і не старався». Батьки також часто надають оцінкам великого значення, і це зрозуміло, адже саме шкільні оцінки — основний критерій успіхів дитини. У зв'язку із цим саме оцінки стають таким собі емоційним центром життя родини, в якій мешкають школярі. Згадаймо відому за усіма радянськими підручниками картину «Знову двійка» Федора Решетнікова, на якій усі герої, окрім хіба що пса, засуджують малого двієчника. Високі оцінки — підстава для гарного настрою усієї родини, святкової вечері, обіймів, цілунків, купівлі омріяного велосипеда та чогось іншого, не менш приємного. Погані ж можуть не лише засмутити, а й спровокувати сварку, бойкот, заборону комп'ютера, а ще стати причиною радикальних виховних заходів. Не секрет, що за неуспішність дітей закривають у туалетах, позбавляють вечері, відрізають коси та проходяться ременем по сідницях.

Давайте поміркуємо, що ж воно таке — шкільна оцінка. Звісно, існує стандартна система оцінювання знань дітей, у якій розписано, скільки балів за що ставиться, однак якщо ви попросите будь-якого вчителя детально описати ці критерії, навряд чи отримаєте чітку відповідь — таку, щоб і самі, і дитина могли нею користуватися. Ніхто з учителів не ходить з диференційною таблицею, а отже, до оцінки додається значна частка суб'єктивної думки та педагогічного досвіду. Це не стільки добре чи погано, скільки штучно і відносно, адже шкільна оцінка завжди порівняльна, дітей ніби вишиковують в такий собі рядочок, визначаючи, хто сьогодні розумніший.

При цьому у кожного вчителя свій рейтинг, і якщо дитина потрапить до іншого класу чи школи, то її оцінки також зміняться, адже там у рядочку стоятимуть інші діти. Окремі психологічні дослідження свідчать навіть про шкідливість оцінок — наприклад, для впевненості в собі, бажання вчитися, а також для розвитку вміння самостійно визначати свій рівень та відстежувати власні успіхи.

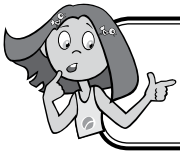
Задумаємося, навіщо нашій дитині та, власне, і нам, батькам, вчительська оцінка. За великим рахунком, її основне призначення — бути таким собі сигнальним маячком, що дозволяє орієнтуватися в тому, як у порівнянні з іншими дітьми та частково сама з собою дитина навчається. Різкі коливання цієї оцінки свідчать про певні зміни в дитячому житті, причому ці зміни не обов'язково безпосередньо стосуються того, як засвоюється навчальний матеріал.

Для того щоб учительська оцінка не стала травмуючим фактором для усієї родини, варто вибудувати свою сімейну систему аналізу навчальних успіхів дитини.

Інакші цифри у щоденнику можуть свідчити і про інші речі також. Закоханість, прихід у клас інтелектуальних новачків або нового вчителя, так само як і зміна вчительських симпатій, покращення або погіршення взаємин із однокласниками, навіть весна — все це при тому, що дитина анітрохи не знизила темпів засвоєння знань, може бути причиною спаду навчальної успішності в дзеркалі оцінок. Закоханим важко зосередитись на вчительському запитанні, коли поруч предмет

ніжних почуттів; у нових вчителів — нові критерії оцінки; весна приходить з авітамінозом, уповільнюються думки та реакції… Тож оцінка, безсумнівно, корисна, але в жодному випадку не як вирок розумовим здібностям, лише як думка однієї людини про іншу, яка може й не відповідати реальності.

Для того щоб учительська оцінка не стала травмуючим фактором для усієї родини, варто вибудувати свою сімейну систему аналізу навчальних успіхів дитини. Ви краще за будь-якого вчителя знаєте, скільки часу та зусиль дитина витрачає на виконання домашніх завдань, як вона ставиться до того, що вчить, і настільки впевнено орієнтується в матеріалі, знаєте, чому одного дня їй вдається вивчити більше, а іншого не вистачає сил й на елементарне, а отже саме ви як ніхто інший може зрозуміти свою дитину і заспокоїти її та підтримати тоді, коли вона приносить зі школи гірші, ніж зазвичай, оцінки. Обговоріть ситуацію, спробуйте з'ясувати та зрозуміти причини, за яких це відбулося, подумайте, що можете зробити для того, аби все виправити. Спокійний і зважений підхід до навчальних невдач не лише знизить градус напруги в родині, а й допоможе дитині навчитись орієнтуватись не на зовнішню, вчительську, а на внутрішню систему оцінок власної успішності, краще розуміти причини та наслідки своїх дій, а головне — порівнювати себе із собою, зважуючи зусилля та їх результат.



Головне — порівнювати себе із собою, зважуючи зусилля та їх результат.

Цього разу Іллєнки прийшли втрьох. З доброго — Ігор відновив свої футбольні тренування, а батьки перестали винуватити себе в усьому; з іншого — оцінки з математики особливо не зросли, вчителька продовжує напосідати.

— Що робити? Може, до завуча, директора, міськвно? Зведе ж дитину, нанівець зведе, падлюка… Вони ж там усі нещастя якісь, тільки й уміють дітей калічити. От у що, у що перетворилася школа?! — бідкалася Галина Миколаївна.

Ігор із татом мовчали, сиділи насуплені.

— Ігорю, — запитую, — тобі ж узагалі математика подобається?

— Взагалі так. Математичка — ні.

— Це я зрозуміла, а щось хороше в ній таки є?

— Ну, вона пояснює цікаво.

— А ще?

— Ще пише прикольно, я навіть собі так пробував — косо, в інший бік.

— Може, ще щось?

— Вона не така вже і погана тітка, просто спортсменів не любить.

— Спортсменів?

— Ну так, ми з хлопцями з перерв прибігаємо червоні, мокрі, задихані, падаємо і все — башка не варить, от вона і бурчить: «Аби бігати…», «Куди батьки дивляться…», «Розміняємо хлопця на м'ячі».

Важко любити навчання та гарно вчитись, якщо звідусіль лише й чути: «Школа вже не та…», «Гарні вчителі перевелися!», «І чому вас там лише вчать?». Те, що дитина думає про школу, те, як ставиться до неї та до занять, на жаль, часто зумовлене саме нашою критикою та невдоволенням. Звісно, сучасна школа далека від ідеалу і окремі вчителі, можливо, й справді заслуговують на критику, і навіть гостру. Однак справа в тому, що, постійно перебуваючи у полі неприхованого батьківського незадоволення школою, вчителями, їхніми словами, методикою, ставленням, діти створюють для себе дуже специфічний образ школи та вчителів — образ неминучого лиха, такого собі міс-

ця з такими собі людьми, від яких нікуди не подінешся, але й любити їх неможливо. У початкових класах, коли вчитель перебуває з дітьми більшу частину дня й не лише вчить, а й грається, він стає дуже важливою фігурою, людиною, що приділяє час, піклується, поціновує, тож батьківська критика в його бік здебільшого пролітає повз вуха. З переходом же в середню школу та появою великої кількості вчителів з різними очікуваннями, вимогами, способами викладання та ставленням до дітей незадоволення педагогами зручно вмощується у дитячих голівках, заселяючи їхній світ злюками, буркотунами, стервами, падлюками…

Тож спробуємо ввести у домашній ужиток правило, яке дозволить дитині сприймати школу та вчителів без зайвого афекту, але з повагою та розумінням, а отже і спокійніше ставитись до критики, зауважень та низьких оцінок, — правило гарних слів. Ми не можемо говорити на чорне — біле, однак можемо зсунути акценти у бік позитиву — поцікавитись, чим особливим конкретний вчитель відрізняється від інших, що вміє робити найкраще, за що його люблять діти, що подобається їм у тому, як він веде урок. Якщо ж обійтись без критики неможливо, спробуємо зробити її конструктивною, без образ та ярликів.

Серед тестів, які я пропоную студентам, є й такий: «Що найперше має зробити психолог у ситуації вчительських звернень з проблем навчальної неуспішності учнів?» Серед варіантів відповідей такі: «Допомогти в підготовці до «серйозної» розмови з батьками»; «Розробити систему виховних впливів з метою «виправлення» учня», «Навчити технікам аутотренінгу та релаксації», «Сприяти переорієнтації запиту зі “зробіть щось” на “що я можу зробити для учня”». Три з чотирьох варіантів — неправильні та іронічні, і я щаслива з того, що студенти дуже рідко помиляються у виборі. «Що я можу зробити для дитини?» — ось запитання, що має бути найпершим для всіх нас, дорослих.

Радість пізнання — унікальна насолода, яка, на жаль, часто губиться за надлишковістю шкільних завдань. І якщо дитина втрачає інтерес до шкільної науки, не опускаймо руки:

— ***аналізуємо причини і допомагаємо в їх подоланні;***

— ***дозуємо навчання, бережемо від «школотоксикозу»;***

— ***допомагаємо навчитись самостійно оцінювати свої успіхи та досягнення;***

— ***підтримуємо конструктивне ставлення до школи та повагу до вчителів.***

Задоволених школяриків у домі при будь-яких оцінках у щоденниках, дорогі батьки!

ЛЕДАРЮЄ ТА НЕВІДОМО ДЕ ВЕШТАЄТЬСЯ, АБО ЯК ЗБЕРЕГТИ СПОКІЙ ТА УБЕЗПЕЧИТИ ВІД ПОГАНИХ КОМПАНІЙ

Це була перша батьківська група, яку я зібрала. Прийшли в основному мами, переважно підлітків. Тема, яку винесли на обговорення: «Як вберегти?» Говорили по черзі, представлялись, а далі кожен розповідав про своє.

— Тоня, мама Єгора, 13 років. Я думаю, що Єгор краде. Мені ніяково таке говорити, та в нього повна шафа цяцьок, яких ми не купували, мобільник з'явився, старенький, правда. У нього кімната своя, бо хлопчик, сестрички разом зі мною в другій. Зайти — не пускає. Замок навісив. Ми з дівчатами двері зламали і все те знайшли. Я одна трьох піднімаю, втомлююсь, буває, що зриваюсь. А це, як додому прийшов, — думала, вб'ю, а він — «Дурна!» — і навтьоки. Повернувся вночі, вовком зиркає, з шафи все повиносив — сказав, віддарував.

— Артем, тато Марка, 9 років. Ми його з бабусею самі виховуємо. Мами немає. Хочемо, щоб усе було пра-

вильно. От прийшов запитати, як організувати вільний час, щоб нічого дурного в голову не лізло? Я прикладаюсь інколи, все-таки пацан росте, а мама моя свариться. Я їй: «Що б із мене виросло, якби тато ременем не ходив?» А вона плаче — і все тут. Он до психолога відіслала.

Найстрашніші батьківські страхи пов'язані з тим, що дитина втрапить у погану компанію, де її зґвалтують, призвичаять до алкоголю чи наркотиків, підштовхнуть до злочинів, словом, зроблять щось дуже і дуже погане. На тлі офіційної статистики щодо дитячої злочинності, алкоголізму, наркоманії, ранньої вагітності та венеричних хвороб підлітків усі ці страхи виглядають більш ніж реалістичними.

Батьки в паніці вдаються до різного роду профілактики, завантажують дитину навчанням, гуртками, секціями; страхають тим, що вона стане «наркоманом, алкашем, бомжем», проходяться м'яким місцем, «аби дурне в голову не лізло», влаштовують рятівні бесіди та невсипно контролюють кожен крок. Багато хто може закинути мені, що навіть найменший сарказм тут зайвий і що краще перепильнувати, аніж втратити дитину. Скажу таке, я чудово розумію мотиви, що спонукають батьків до жорстких заходів убезпечення дітей від хибних кроків, розумію і поділяю, адже я теж мама і ніщо батьківське… Та вдамося до коротенької аналітики.

До агресивних дій схильні переважно підлітки, які зазнавали насилля в родині, на яких кричали, били, карали за провини забороною робити бажане, яким постійно читали нотації та наводили інших за приклад, яких виставляли на посміховисько у школі або сім'ї. На жаль, для деяких дорослих прогулятись ременем, висваритись, накричати, назвати ідіотом, — звичні способи виховання. Щось подібне можуть утнути й учителі. У деяких школах і досі існують таки собі «дошки ганьби», на яких висять фотки прогульників,

двієчників, розбишак та ледарюг, видаються стінгазети з карикатурами та ганебними віршиками.

У кожному разі агресія виникає тоді, коли взаємини з дитиною вибудовуються з позиції сили: «Я сильніший, знаю, як правильно, — підкорюйся!» Бажання дати опір згортається, закапсульовується, але нікуди не зникає. «Я не можу відповісти сильнішому зараз, — реагує дитяча психіка. — Однак і не можу тримати це в собі. Що роблю? Ображаю слабших та вчиняю на зло. Усім своїм єством кричу: «Руки геть від мого життя!» І роблю це так, як бачив та перейняв, — агресую».

Колись двоє моїх однокласників (нам було по тринадцять) зґвалтували першокласника у шкільному туалеті. Був страшенний скандал, хлопці потрапили у колонію і вже ніколи не повернулись до школи. Та я пам'ятаю інше — збори класу, спільні для батьків і дітей, на які прийшла мама одного з ґвалтівників, вона плакала, просила пробачення і волала: «Мало би-и-или! Ма-а-ало!» Мені досі мурахи йдуть шкірою від тих її волань. Після зборів ми усі бачили її сина — із синцями, перебитим носом та плішиною на голові. Мама зірвалась, і зрозуміло чому, але пролисини з кривавими крапками від видертого волосся у Вовки бували і раніше.

Бити — це користуватись силою, принижувати, робити боляче, демонструвати, що в такий спосіб можна досягти бажаного та довести свою правоту.

Тож бити чи не бити дітей з благою ціллю? Я впевнена, що дітей не можна бити з будь-якою ціллю. Бити — це користуватись силою, принижувати, робити боляче, демонструвати, що в такий спосіб можна досягти бажаного та довести свою правоту. Звісно, інколи ми не можемо утриматись від різких санк-

цій у відповідь на якийсь вибрик свого чада. У цьому немає криміналу, діти мають знати, що неприйнятна поведінка викликає відповідну реакцію. Недопустимими є систематичні «профілактичні» лупцювання в суворовських традиціях, так само як і регулярне «биття за діло», а також крик, зневага, насмішки.

— Женя, мама Маші, 14 років. Маша закохалась, і я її втратила. Йому двадцять, зрозуміло, що це і секс, і алкоголь. Забирає зі школи після уроків і привозить додому опівночі. Мовчу — мовчить. Кричу — кричить. Залицяльник на розмову не йде. Не сплю, чекаю, як лише зачую в під'їзді кроки — біжу до дверей, відчиняю, Маша погойдується напівп'яна, а його вже згадуй як звали.

— Інна, мама Нати, 14 років. Я вже не знаю, що допоможе, готова і яйцями викачувати, і до екстрасенсів везти. Кращу подругу моєї доньки зґвалтували. Як подумаю, що це могло статися з Натою, — очі застилає. Другий тиждень не сплю, жахи сняться. Вони ж іще діти. Я ходила до Валі, подружки цієї, щоб підтримати, — батьки на поріг не пустили. Вона з мамою та бабцею живе. Усіх клянуть, кажуть, що то Ната її в погану компанію затягла, що вони там пили-палили і що все це сталося «по п'яні», що Ната Валю кинула, а сама втекла. Ната мовчить. Сидить удома. Чую, телефон її дзеленчить, а вона трубку не бере і не відбиває виклик. Здуріти від того дзеленькоту можна.

Алкоголь, секс, цигарки, наркотики. Такі собі атрибути дорослості та незалежності. Від кого чи чого? Знову ж таки дослідження свідчать, що зловживання психоактивними речовинами характерне для дітей, які живуть в умовах тотального контролю, або навпаки — за відсутності будь-якого контакту

з дорослими. Цікаво, що одне з іншим добре поєднується і контролювати не означає розуміти та цікавитись.

Колись, працюючи у школі, я проводила анонімне опитування серед старшокласників, роздала кожному жовтавий, зеленкуватий, рожевий та помаранчевий стікери й просила на першому поставити плюсик, якщо знайомі з сексом, на другому — якщо з алкоголем, на третьому — якщо пробував палити, і на четвертому — якщо наркотики, хоча б і звичайне куриво-драп або дискотечні таблетки. Уже в дев'ятому класі плюсики за усіма позиціями впевнено виривались уперед, а в десятому не було жодного не позначеного плюсом зеленого папірця, в одинадцятому — лише п'ять із сорока семи жовтих стікерів лишились незайманими. Тож, по-перше, діти вживають алкоголь, по-друге, займаються сексом, по-третє, пробують палити та подекуди вживають легкі та не дуже наркотики. Питання в тому, чи знаєте ви про це, коли саме дізнаєтесь і що насправді за цим стоїть.

По-перше, діти вживають алкоголь, по-друге, займаються сексом, по-третє, пробують палити та подекуди вживають легкі та не дуже наркотики. Питання в тому, чи знаєте ви про це, коли саме дізнаєтесь і що насправді за цим стоїть.

Минулого літа я застукала свою п'ятнадцятирічну хрещеницю в міському сквері на колінах у симпатичного, проте не дуже тверезого юнака. Окрім них, навколо були й інші хлопці-дівчата. Тягнуло цигарками. Усім було весело. Власне, так я і почула знайомий голос та пішла на нього. «Що ти тут робиш? — відтягла я убік ту, чиєю душею мала опікуватись. — Мама знає?!» Ошелешена Аня кивнула і зашипіла: «Ти що, хвора? Звісно, знає, і тато, уяви собі, — теж!» — «Знає, що ти

тут бухаєш невідомо з ким?!» — «Відомо! Не парся. Це наші з танців. Майданс святкуємо. Хочеш познайомлю?» — «Давай!» — «Антоха, Ярік, Лєнка, — це моя хрещена, Віка. Вона боїться, що ви мене впоїте». Анюта хмикнула, хлопці зареготали. «Не бійтесь, вона сама кого хочеш впоїть, за весь вечір лише один дрінк всмоктала, — озвався той, з чиїх колін я стягла малу. — О, вже одинадцята, Анюта — баїньки, комендантська година». Ми попрощалися з веселою компанією і разом з Анею та її залицяльником пішли додому. Доки закохані цілувались за дверима, я запосілась на куму: «Як ти їй дозволяєш?» — «А що, краще хай вона без дозволу гуляє?» — «Але ж вони п'ють, палять!» — «Аня свою норму знає, ми домовились. Щодо цигарок: з татом пробувала — не пішло». — «А якщо..?» — «Не бентеж мене, краще згадай нашу першу п'янку. Пам'ятаєш, ми у твого ж дядька попросили пляшку, а він узяв шампанське і пішов з нами — на компанію подивитись і щоб не перебрали часом. А якби вилаявся? Якби заборонив, що б було?» — «Але ж…» — «Я їй довіряю. Якби ми з тобою на дивані в її віці сиділи, чи знайшли б своє кохання?» На цих словах двері відчинилися, і у квартиру устрибнула Аня, червонощока і щаслива. «Не парся, — кинула вона мені. — Усе буде окі».

Мало який підліток може встояти перед спокусами, особливо зараз, коли з екранів телевізорів та Інтернету щоденно вихлюпується звабливе доросле життя. Оголені тіла, відпочинок за барною стійкою, танці та обійми під п'янкою таблеткою — це та багато іншого випробовує наших дітей день за днем. Будь-які тотальні заборони, невсипний контроль, жорстка критика чи поливання брудом «сучасної молоді» справляють ефект, близький до зворотного: підлітки, якщо не знайдуть прийнятної причини обійти дорослі вимоги (день народження

друга, святкування іспитів абощо), то просто зірвуться з гальм і випробують заборонений плід.

Запитаєте, дозволити?! Так. Пояснити можливі наслідки, озброїти усіма необхідними засобами захисту, підтримувати ненадокучливий телефонний зв'язок, бути готовим вислухати, прийняти, підказати. Щодо алкоголю — вперше дати спробувати в сімейному колі, допомогти розрахувати норму, прищепити гарний смак та культуру пиття, власне, навчити пити і не напиватися. Щодо сексу — підкинути гарну літературу, почитати разом, посвятити в нюанси, дати вибір, щодо того з ким, прищепити вірус естетики та романтики, допомогти із пошуком способів зняття сексуальної напруги — від спорту до мистецтва. Щодо наркотиків — бути уважними, самим розібратись, що і до чого, знати, де беруться, як впливають, які зміни в поведінці викликають, багато говорити про наслідки, а краще показати справжніх наркозалежних, тих, які у двадцять виглядають старими і готові на будь-що заради омріяної дози.

Звісно, такі поради будуть неприйнятними для тих, у чиїх родинах будь-який алкоголь — це табу, або тих, хто дотримується думки про важливість непорочності і цноти. Вони можуть викликати опір і в людей глибоко релігійних або тих, чиї уявлення про дитяче виховання не допускають і думки про шкідливі звички. У кожному випадку: головне — спокійно доносити свою думку, не тиснути, не кричати, не вимагати покори, не замикати в будинку та не вішати пасків цноти, а ще — обговорити час, цілком реальний та обґрунтований, такий, що неодмінно прийде, — час, коли дитина вважатиметься дорослою і зможе сама приймати рішення щодо сексу та усього іншого.

— Олег, тато Нікіти, 15 років. Ми виростили телепня. Їсть, гуляє та дурня клеїть. Уже вуса можна розчісувати, а він і картоплі собі не насмажить.

— Жанна, мама Оксани, 14 років. Оксанка в нас — диванне дитя. Пульт, горішки, телевізор, телефон. У нас свій будинок за містом, доїхати без авто непросто, тож друзі або у нас ночують, або Оксана в гостях лишається. Соромно сказати, та, здається, ми виростили якогось мажора. Її голова для мене — просто чорна дірка якась, або там і справді одне тра-ля-ля: журнальчики, амурчики, шмаття, — або вона не говорить нічого. Я ніколи не тисну, у нас узагалі принцип такий: нехай робить що вважає за потрібне, але ж це лише диван та гульки. Навіть не знаю, за що їй у школі оцінки ставлять, вона ж домашніх завдань не робить, каже: «Лєгкотня. На уроках запам'ятовую, на перервах домашку передираю».

Відсутність цікавої діяльності та домашніх обов'язків — перший ворог дитини. Від «не знаю, куди себе подіти» трапляються чи не найбільші біди. Діяльнісна пустка звільняє місце для ліні, марнотратства та усіх інших біблійних пороків. Можливість уникати шкільних завдань та домашніх обов'язків годує зверхність щодо однолітків; диванне гаяння часу з шоколадками та пончиками — схильність до переїдання, заздрість до гламурного життя та прагнення спробувати усі життєві вигоди; невміння зайняти себе — емоційні сплески, афекти, істерики.

Від «не знаю, куди себе подіти» трапляються чи не найбільші біди.

Підліток, чий день не структурований, втрачає контроль над власним життям, його час вимірюється не справами та досягненнями, а серіалами, шоу, вечірками, плітками. Він

в'язне у повсякденності, його емоції втрачають гостроту та яскравість, майбутнє — будь-яку мету, окрім прагнення нових вражень. Власне, діти перетворюються на таких собі пєлєвінських оранусів — істот, чиє життя зводиться до споживання різного роду благ та звільнення від неперетравлених решток. Діти втрачають дитячість — здатність бачити світ без соціальних шор, стереотипів, творити і перетворювати його.

Підліток, чий день не структурований, втрачає контроль над власним життям, його час вимірюється не справами та досягненнями, а серіалами, шоу, вечірками, плітками.

Дівчинку-картинку я пам'ятатиму довго. Вона прийшла на консультацію сама, без тата чи мами, була доглянута до ідеального лиску — нігті, губи, зачіска, вишуканий аромат, довгі стрункі ноги під спідничкою на межі пристойності. Вона хотіла лише одного — пояснень, чому всі навколо такі недолугі, такі потворні, такі незграбні, такі тупі; чому вона не може знайти ні друзів, ні кохання. Вона запитувала: «Чому і як?» Чому світ таке лайно і як їй у ньому жити? Я злякалась і розгубилась, я не знала, як пояснити юній німфетці, що «гидотний колір волосся філологічки» не робить її жабою, що «прищі на носі в Кривошия» не підстава вважати його йолопом, що «новенька товстозада корова» може стати справжньою подругою, а «голота з останніх парт» має шанси вирости у бізнес-еліту. Дівчинка-картинка жила у світі жахів, і вповзли вони та оселились в її душі через надмірну любов та опіку, через те, що мама вважала «ще напрацюється», а бабуся й досі кожного дня масажує пальчики на ніжках, аби зняти стрес. Я так і не змогла допомогти дівчинці-картин-

ці, лише поповнила колекцію фріків, з яких складається її життя. Юна лоліта пішла від мене зі словами: «Господи, і де вас, психологів, лише вирощують?»

Манірних і ледачих підлітків вирощують у звичайних міських квартирах та заміських будинках, і добривами для буйного цвіту є не що інше, як бажання вберегти від життєвих негараздів.

Манірних і ледачих підлітків вирощують у звичайних міських квартирах та заміських будинках, і добривами для буйного цвіту є не що інше, як бажання вберегти від життєвих негараздів. Дитина змалечку має призвичаюватись до дорослого світу в усій його красі та потворності, й не варто нікого оберігати від праці, переживань чи душевного болю, не варто будувати оранжерею з контролем температури та вологості повітря. Пояснюйте, чому ви втомлені — просіть допомоги; якщо злі чи роздратовані, також не приховуйте цього, дайте зрозуміти дитині, хто чи що є джерелом цих почуттів, навчіть власним прикладом справлятись із ними. Діліться своїми почуттями з приводу подій у сім'ї, країні, світі — включайте дітей у життя, створюйте умови для переживань усього спектра можливих емоцій, а головне — для співчуття та розуміння інших. Будьте поруч, не лишайте сам на сам із новим переживанням, особливо драматичним. Підтримуйте, пояснюйте, обговорюйте шляхи виходу та способи розв'язання, не уникайте нюансів — чорт ховається у дрібницях. Показуйте, що немає нічого однозначного, і риси обличчя, статура, національність чи віра дуже й дуже опосередковано, а найчастіше ніяк не впливають на характер та вчинки.

Подаруйте дитині світ в усьому його розмаїтті та складності, не обмежуйте його ні журнальним, ні телеглянцем.

— Роксоляна, мама Івана, 12 років. Ніяк не можу організувати день малого, щоб був на очах у мене або інших дорослих. Від танців відмовився, хоча з п'яти років на бальні ходив, сказав: «У мене через тебе попа дівчача!» Пропонувала знайти чоловіче заняття — «в боксі мізки виб'ють», «для футболу пізно», «карате — одна показуха». Глухо як у танку. Зі школи приходить, уроки абияк, за велосипеда свого калічного — і в світ. Куди, з ким — не знаю. Якісь хлопці додому приходили, одороблами своїми весь під'їзд позаставляли. Холодильник вичистили, насвинячили і поготів.

— Таня, мама Олени, 11 років. У нас усе ніби добре. Я Оленчин день так гуртками забила, що їй і продихнути нема як. Понеділок, середа, п'ятниця — басейн та малювання; вівторок та четвер — англійська; по четвергах ще театральна студія. Увечері приходить — падає спати. Їй усе ніби дається, але я думаю, чи не забагато?

Не лишати вільного часу на дурні думки та справи — принцип, який сповідують багато батьків. Прагнення щільно забити дитячий день навчанням, секціями та гуртками має певну рацію. Жорсткий розклад керує дитячим життям, не даючи ступити крок вправо чи вліво, а отже і збитися зі шляху. Головне тут не переходити межі. Обираючи спосіб структурування часу для дитини, варто пам'ятати про прості психогігієнічні правила.

По-перше, кількість позашкільних справ має бути такою, щоб у дитини лишався час на відпочинок і маленькі лінощі. Саме так, адже дозоване та контрольоване ледарювання є профілак-

тикою емоційного виснаження — вигоряння стану, в якому у дитини виникає гостре небажання займатись усім тим, що приписують дорослі. Те, що раніше подобалась, починає сприйматись ледь не з відразою, шукаються причини, аби уникнути раніше бажаних занять, дитина може навіть захворіти, оскільки хвороба — залізобетонний сигнал для відпочинку, з яким навіть дорослі не сперечаються.

По-друге, варто чергувати діяльність різного плану: після запальних танців варто йти на малювання і тільки потім — у басейн. Розв'язання математичних задач чи читання програмної літератури треба обов'язково переривати смачною вечерею, прогулянкою або й затишною секретною розмовою з друзями чи навіть мультиками. Наша нервова система відпочиває при зміні діяльностей, механізм простий — кожного разу задіюються інакші нервові зв'язки та шляхи: одні відпочивають, інші тренуються.

По-третє, усе, що робить дитина, має їй подобатись. Натяк на «не хочу», «не буду», «не піду» має розглядатись на сімейній раді як надзвичайний стан, шукатися причини та шляхи виходу з ситуації. Буває так, що одні види діяльності дитина переростає, вичерпуючи для себе їх потенціал, в інших перестає отримувати поціновування та підтримку, в третіх — приходить усвідомлення, що «це не моє». Тож жодних примусовостей в організації дитячого часу бути не може, лише добра воля та власний вибір.

По-четверте, дорослі мають бути задіяні у всіх дитячих заняттях. Цікавитись, уболівати, брати активну участь у підготовці та закупівлі необхідного, спробувати самим взяти пензля чи записатись на айкідо. Будь-яка відстороненість є ризиком втратити доступ у дитячий світ.

Кожні мама й тато, бабуся і дідусь прагнуть для своїх дітей кращого, щасливішої долі, більших успіхів, уникнення помилок. Інколи наші зусилля «захистити», «не допустити», «убезпечити» не дають бажаних плодів. Поміркуємо, що ми можемо зробити для того, аби зберегти власний спокій та убезпечити дітей від можливого лиха:

— ***ставитись із повагою до дитячих бажань, забути про тиск та агресію;***

— ***визнати право дорослішати та куштувати заборонені плоди;***

— ***залучити до світу переживань, допомогти зорієнтуватись і в драмі, і в трагедії;***

— ***структурувати час, наповнити його різними цікавими та важливими справами.***

Спокою та віри у своїх чад, дорогі батьки!

Розділ 3

ПРО РОЗБИШАК

Б'Є ІНШИХ ДІТЕЙ, АБО ЯК НАВЧИТИ ПОСТОЯТИ ЗА СЕБЕ ТА НЕ СПРОВОКУВАТИ АГРЕСИВНІСТЬ

— Я його сама боюсь!

Аня виглядає юною, як на маму п'ятирічного хлопчика, і справді видається наляканою, голос у неї тихий, тремтливий, долоні повсякчас стискають одна одну, не можуть знайти собі місця.

— Боїтесь?

Вихрастий Кирилко мирно складає башту з кубиків. Башта росте і вже сягає його грудей.

— Так! Він — задирака. Його всі бояться! — майже пошепки повідомляє мама, нахиляючись ближче до мене.

Кирилкова башта вже така висока, що йому доводиться ставати навшпиньки, щоб докласти чергового кубика.

— Задирака? Він б'ється? З ким?

— Я взагалі не знаю, чи лишилися ще не биті діти в садочку та у нас у дворі. Він не просто б'ється — він наскакує зненацька, дряпається, штовхається, гамселить кулаками. Він усе це мовчки робить, уявляєте, як страшно? Або гарчить як собака і зуби шкірить. Я його в садочок лише до воріт довожу, в групу не захожу — батькам дітей в очі соромно дивитись.

Кирилко завершує своє будівництво, відходить помилуватися на кілька кроків, задоволено всміхається та раптом робить випад ногою і з криком «кій-йя-я» руйнує побудоване дощенту.

— Він у нас на карате ходить. Віддали, бо думали, що хлопчик має вміти себе захищати… — коментує мама.

Маленькі задираки — великий головний біль для дорослих. Один такий затятий шибеник на ігровому майданчику, в дитсадоч-

ковій групі, шкільному класі або спортивній секції здатен звести нанівець усі намагання дорослих цікаво та пізнавально організувати дитяче дозвілля і навчання. Мода на стусани з копняками, неодмінні сльози, крики, образи, роздратування, а за ними — суперечки, підмовляння та оббріхування. Напруга у дитячому гурті тримається така, що, кого не торкнися, може струмом вдарити. І що цікаво — ні ультиматуми, ні погрози, ні, тим більше, покарання не діють — лише підкидають хмизу у багаття агресивності. З малими терористами проводять роз'яснювальні бесіди, позбавляють солодощів та мультиків, перестають купувати забавки, прикладаються до м'яких місць, не пускають на вулицю та до друзів… Щоб перевиховати старших, використовують ще жорсткіші методи: відбирають кишенькові гроші, відправляють до бабусь у села або ставлять на облік в міліцію. Допомагає? Не дуже.

Методи боротьби або, краще, допомоги дітям у приборкуванні своєї агресивності мають відштовхуватись не від батьківського відчаю, а від причин, що цю агресивність викликали.

Методи боротьби або, краще, допомоги дітям у приборкуванні своєї агресивності мають відштовхуватись не від батьківського відчаю, а від причин, що цю агресивність викликали.

У багатьох випадках агресивні поведінкові прояви та надмірні емоційні реакції пов'язані зі збоями в нервовій діяльності дитини — гіперактивністю, імпульсивністю, дефіцитом уваги і зовсім не є проявом злостивої натури, яку потрібно викорінювати. Більшість агресивних реакцій, спрямованих на інших та себе, є сигналами того, що дитина не справляється з власними емоціями, вразливістю, імпульсивністю та потребує нашої допомоги.

Коли я вперше ознайомилась з діагностичними критеріями DSM-V Американської асоціації психіатрів щодо синдрому

гіперактивності у дітей та підлітків, піймала себе на думці: «Скільки бідолашних дітлахів постраждали, а подекуди страждають і досі! Вони отримують тавро «важковиховуваних», «злісних хуліганів», навіть «асоціальних елементів» через те, що вчителі та батьки дуже мало поінформовані про цей синдром». На них кричать, їм дорікають, вони постійно перебувають у ситуації критики та неприйняття. Основні ознаки того, що дитина потребує уваги, проблеми з зосередженням та самоорганізацією, швидка втомлюваність, неуважність, забудькуватість, непосидючість, недостатність самоконтролю та зосередження уваги, дратівливість, говіркість, відсутність терплячості та інше, пов'язане із складнощами саморегуляції.

Найцікавіше те, що медикаментозне лікування гіперактивних розладів за міжнародними стандартами (наприклад, протоколами Національного інституту здоров'я та якості медичної допомоги Великобританії) показане лише у тяжких випадках і лише для дітей, які старші дошкільного віку. У всіх інших ситуаціях методом першого виклику є — увага! — тренінг батьків та інших дорослих (вихователів, вчителів), що опікуються дитиною; друге, до чого варто вдаватися, — психотерапія у поєднанні з навчанням дорослих.

Одна маленька чотирирічна дівчинка якось відпочивала у центрі розваг. Гойдалки, батути, ритмічна музика, яскраві кольори, безліч збуджених гамірних дітлахів та дорослих, що намагаються їх докликатися. Дівчинка втратила контроль над собою, вона бігала, вимагала нових атракціонів, і її неможливо було ані вмовити, ані спинити. Дідусь був вимушений схопити маленьку та міцно притиснути до себе, аби стишити. Перезбуджена дівчинка вкусила його за долоню так сильно, що пішла кров, проте дідусь продовжував її тримати, виніс на свіже повітря та став нашіптувати

заспокійливі слова, погойдувати, гладити по спинці. Робив це доти, доки маленька не вгамувалась та не заснула. На ранок їй було страшенно соромно і боляче за дідусеву руку. Вона просила пробачення, бідкалася, що не знає, як так сталося, говорила, що не хотіла зробити йому боляче. Ні дідусь, ні батьки не докоряли дівчинці. Вони заспокоювали її, пояснювали, що все це трапилося, бо вона набігалась і віддалася своїм емоціям — втратила контроль над собою. Говорили, що іншого разу їй варто не наполягати на довгих розвагах і раніше піти додому.

Цю зворушливу історію розповів мій колега про власну онуку, сьогодні вже дорослу вісімнадцярічну панянку. Її й досі, бува, переповнюють сильні емоції, проте вона знає, як із цим впоратися, добре відчуває межу, за якою контролювати себе буде складно, і намагається не переходити її. У садочку, а потім у школі їй було важче, ніж іншим дітям, багато у чому, наприклад всидіти за партою, втриматись, аби не вигукнути відповідь, налаштуватись на робочий лад, зупинитись в активних іграх, поступитись друзям, навіть заснути вдень після насиченого ранку. Їй необхідно було докладати набагато більше зусиль, аби врівноважитись та заспокоїтись. Проте батьки, дідусь та бабуся, розуміючи, що відбувається з дівчинкою, у відповідний спосіб організовували її день, вчили розуміти свої емоції, відчувати їх силу, допомагали знайти способи контролю власної поведінки, а головне — любили і приймали такою як вона є без зайвої критики, нотацій та прагнень перевиховати.

Основне, чому вчать батьків, вихователів та вчителів на спеціальних тренінгах, — прийняти той факт, що деякі діти є особливими і жодні покарання та санкції не можуть виправити специфіку їх нервової діяльності.

Для того щоб допомогти дітям приборкати свою збудливу нервову систему, важливо дотримуватись виваженого

розкладу дня, за якого активні заняття чергуються зі спокійними, та додати до переліку дитячих справ спорт або іншу діяльність, що дозволяє зняти нервове напруження та вивільнити зайву енергію. Так, батькам радять організувати відвідування дітьми гуртків з плавання, орієнтування на місцевості, тенісу та інших видів спорту, в яких навантаження є монотонним та не пов'язаним із протиборством. При цьому види спорту, що стимулюють сильне емоційне збудження та передбачають суперництво із застосуванням сили проти інших, — не рекомендовані.

Деякі діти є особливими і жодні покарання та санкції не можуть виправити специфіку їх нервової діяльності.

Зауважу, що відсутність необхідного мінімуму фізичної активності шкідлива і для дітей, що не мають проблем із саморегуляцією. Дитяче тіло потребує руху та навантажень, зокрема й через те, що саме в такий спосіб діти «вистрибують», «вибігують», «витанцьовують», «викрикують» не лише фізичну енергію, що накопичується під час сидячих навчальних занять, а й знімають психологічну напругу. Вони звільняються від негативних емоцій, що виникають через необхідність контролювати себе, слухаючи вказівки та виконуючи завдання дорослих. Також негативні емоції накопичуються і через критику, зауваження, повчання, яких неможливо уникнути ні вдома, ні в садочку, ні в школі.

Саме тому дитині треба давати час та можливість «побіситися», як би це не різало батьківське, а особливо вчительське вухо. Так, моя добра знайома, вчителька початкових класів, на перервах дозволяє своїм підопічним школярикам бути та-

кими голосними та швидкими, як їм того хочеться. Саме для цього в коридорі, що веде до класу, прилаштована шведська стінка, а на кожній перерві заходять на пост інші чергові (для того, щоб і собі мати можливість вільно рухатись, а не контролювати інших).

Якось і я як мама здивувала персонал та відвідувачів однієї піцерії, де ми вечеряли із сином. Богдасик після садочку був збуджений і ніяк не міг знайти собі місця, бігав між столиками, натискав на кнопку виклику офіціанта, перекинув горнятко з чаєм та вимастився піцою, бо через розгальмованість проносив її повз рота. Зрештою він вирішив попищати — голосно і витягом. Я, ловлячи осудливі погляди, схопила його, посадила на коліна та запропонувала таке: «Сонечко, ми в ресторанчику, і ми заважаємо відпочивати іншим людям. Чи можеш ти дочекатися часу, коли ми вийдемо на вулицю? Там зможеш пищати скільки захочеш». Син погодився. На вулиці ми пищали вдвох — Богдану забажалося компанії.

Я завжди пропоную батькам такі собі хвилини «дозволеної агресії», в які діти мають змогу звільнитися від усього накопиченого. Пропоную битися подушками, прошу дозволяти кричати: «Ти на мене злий і хочеш викричатись — кричи! Я дозволяю. Я розумію, що могла роздратувати тебе». Пропоную спробувати попхатися, повправлятися в боротьбі або армрестлінгу чи інших вправах та іграх, гарно підійде витискання одне одного з окресленої території, впираючись долонями, та таке інше.

Варто пам'ятати, що втримати енергію в собі надзвичайно важко навіть дорослій людині, а діти, які не мають змоги позбавитись накопиченого негативу у дозволений, прийнятний спосіб, спрямовують його на інших, на слабших, на тих, хто не може заборонити це робити, — на однолітків або й молодших.

Діти, які не мають змоги позбавитись накопиченого негативу у дозволений, прийнятний спосіб, спрямовують його на інших, на слабших, на тих, хто не може заборонити це робити.

Також дорослим на тренінгах допомагають усвідомити, що приборкати агресивність збудливих дітей можна лише за допомогою прийняття, розуміння та допомоги у розвитку навичок самоконтролю та взаємодії з іншими.

Складно не зірватись, не розплакатись та не розвередуватись, якщо ти не знаєш іншого способу забрати назад улюблену іграшку, ніж як силою тягти її на себе.

Погодьтеся, складно не зірватись, не розплакатись та не розвередуватись, якщо ти не знаєш іншого способу забрати назад улюблену іграшку, ніж як силою тягти її на себе. Важко не вдарити кривдника, якщо не знайомий зі стратегією перемовин, ігнорування, якщо не вмієш жартувати або не можеш згуртувати навколо себе групу підтримки. Неможливо тримати себе у руках, якщо не розумієш, що з тобою відбувається, якщо тобі здається, подекуди з «легкої руки» дорослих, що ти ненормальний, психований та неконтрольований. Непросто стриматись, і якщо ти не розумієш емоцій та почуттів інших людей, якщо не можеш збагнути, що друзі можуть дратуватися, кричати і навіть задиратися не тому, що не люблять тебе і хочуть завдати болю, а через те, що посварились з батьками, отримали двійку, втомились, впали і забилися, подивилися якийсь войовничий мультик тощо.

Психологи доводять, що розуміння себе та інших людей, вміння прогнозувати їх поведінку, а також володіння значною кількістю стратегій та способів реагування сприяє життєвому успіху набагато більше, ніж класичний академічний інтелект. Увесь цей комплекс навичок називають по-різному. Говорять про соціальний, емоційний інтелект; рольову, комунікативну компетентність. І в кожному випадку мають на увазі навички співжиття з іншими людьми, навички побудови стосунків інакші, ніж криком та штурханами. Зрозуміло, що перелічене не зашкодить не лише гіперактивним, а й звичайним дітям, які не мають проблем саморегуляції. Адже інколи бійка стає звичайним способом з'ясовування стосунків через те, що дитина просто не володіє іншими стратегіями.

— Кирилко! — звертаюсь я до свого маленького клієнта. — А чому тебе вчать на карате?

Хлопчик без жодних передмов починає демонструвати свою майстерність. Він крутиться дзиґою, розмахує ногами та руками вигукує бойові «кій-йя-я» та в запалі лупає ногою об стіну.

— Ай! — підстрибує на іншій нозі, тримаючись за стопу вдареної.

— Боляче?

— Ні! — погордо стає на підбиту кінцівку. — Це прийом такий. Гері називається!

— Мене навчиш?

— Ви серйозно? — Малий недовірливо дивиться, певно, уявляючи як доросла тітка у спідниці вимахуватиме ногами.

— Чому ні?

— А не слабо?

— Давай спробуємо.

Хлопчик почав серйозно вчити мене різним прийомам, тому, як правильно стояти, блокувати удари та бити у відповідь. Я виявилась трохи нетямущою, тож

йому довелося повторювати все по кілька разів, виправляти мою стійку та рухи. Нарешті він виніс присуд: «Люди будуть!» Після чого впав на диван біля мами. Я сіла навпроти.

— Кириле, я от хочу зрозуміти, а навіщо ти мене цьому всьому вчив?

— Як навіщо?!

— Ну, для чого мені вміти оце все?

— Страшно і подумати, що ми наробили, віддаючи його на цю бойню… — Мама Аня хапається руками за чоло і хитає головою.

— Мамо, ти чого? Яка бойня?! Щоб ти знала, у карате є філософія!

Таке слово з вуст п'ятирічного хлоп'яти викликає посмішку, проте я стримуюсь і запитую:

— А яка тут може бути філософія, б'єшся — і все?

— Ні, не все! — Малий ледь не підстрибує на місці від нашого невігластва. — Карате — це не «б'єшся», карате — це захист себе і друзів від ворогів. Каратист ніколи першим не нападає!

— А ти?

Я часто запитую батьків, чи розмовляють вони зі своїми дітьми? Таке запитання дивує та викликає роздратування, мовляв, що означає «розмовляють», не мовчать же! Так, звісно, ми говоримо одне з одним, однак чи розуміємо? Багато речей лишаються не сказаними, більше того, ми думаємо, що дитина знає, чого ми від неї чекаємо, розуміє свої емоції, здогадується, що відчувають інші люди у відповідь на її дії. Так само як і думаємо, що вона чує у наших словах той зміст, що ми в них вкладаємо. Насправді ні одне, ні друге, ні третє, ні четверте не є правдою. Величезна кількість непорозумінь виникає через те, що батьки вважають

багато речей очевидними, переконані, що діти сприймають усе так само, як і вони, впевнені, що різнотлумачень однієї події бути не може, а тому і не витрачають часу на узгодження думок. Що ж відбувається насправді?

«Не смій ображати менших!» — яриться тато, йому судомить обличчя, він зціплює зуби та додає відчутного ляпанця по попі малому задираці. Син вухами чує одне, сідницями відчуває інше, вираз татового обличчя свідчить про четверте. У результаті, здавалось би, цілком зрозуміле послання виливається у суміш на кшталт: «Бити може той, хто старший та сильніший, тоді, коли роздратований, та для того, щоб утовкмачити іншому свою точку зору».

Діти вимушені самостійно доходити якихось висновків, і часто ці висновки, як у зіпсованому телефоні, лише віддалено нагадують те, що малося на увазі.

У інших випадках — те саме. У багатьох родинах немає традицій обговорення подій, уточнення розуміння почутого та побаченого, розкриття власних переживань, тлумачення причин своїх учинків та вчинків інших, аналізу того, як люди впливають одне на одного та подібних роз'яснювальних розмов. Діти вимушені самостійно доходити якихось висновків, і часто ці висновки, як у зіпсованому телефоні, лише віддалено нагадують те, що малося на увазі. Як психолог я завжди перепитую, що саме людина має на увазі, який зміст вкладає у сказане, цікавлюсь, що для неї означають мої слова та що саме вона чує за словами інших людей. Уточнювати, прояснювати смисл — обов'язкова вимога у роботі психолога і дуже корисна навичка для батьків.

Діти б'ються між собою з багатьох причин, і значну частину з них можна нейтралізувати, узгоджуючи смисл. «Чому ти

його побив?» — «Він противний!» — «Що значить «противний?» — «Він дивився на мене і противно гиготів!» — «А чому ти думаєш, що він гиготів через тебе?» — «А через кого?» — «Я не знаю. Ти запитував?» — «Ні, я підійшов і врізав, щоб не гиготів!» — «А якби запитав, що б він міг тобі відповісти?» — «Ну… Може, він щось згадав, якийсь жарт чи анекдот». — «А ще які варіанти?» — «Може, його розсмішив хтось за моєю спиною». — «Може, в нього просто був гарний настрій?» — «Може». — «Бачиш, а ти подумав, що він хоче тебе образити, і став битись… Що плануєш робити наступного разу?» — «То що, хай собі гигоче?» — «А ти як думаєш?» — «Я його спочатку запитаю, а потім вирішуватиму, хай гигоче чи ні».

З дітьми варто обговорювати все і в деталях, показувати, наскільки різними можуть бути причини одного й того самого вчинку і наскільки по-різному може вчиняти людина, керуючись однією й тією ж причиною.

З дітьми варто обговорювати все і в деталях, показувати, наскільки різними можуть бути причини одного й того самого вчинку і наскільки по-різному може вчиняти людина, керуючись однією й тією ж причиною. Для малих задирак, особливо тих, що вправляються у бойових мистецтвах, важливо говорити про філософію сили, обговорювати, як, коли та за яких обставин вона може застосовуватись. Я кілька разів спостерігала цікавий парадокс: у спортивних секціях філософські розмови є обов'язковим елементом навчання, і дітлахи, доки на килимі, невідступно дотримуються настанов свого сенсея. Тільки-но вони переступають поріг спортзалу — вся філософія вивітрюється з їхніх голів. Пояснення на поверхні: те, що говорить сенсей, для них не розповсюджується на реальне

життя. Адже батьки почасти віддають дітей на секції бойових мистецтв не для того, щоб вони навчились захищатись та захищати інших, а для того, щоб могли постояти за себе та дати достойну відсіч нападнику — відчуваєте різницю у смислі?

— Кирилко? — Цього разу малий знову був моїм учителем, ми відпрацьовували блоки: я захищалась — він нападав.

— Щ-що? — хлопчик захекався від своїх вчительських зусиль.

— Я знаю, що ти знову побився у садочку. Скажеш чому?

— Він козел!

— Хто? Той, із ким ти почубився?

— Так!

— І чому він козел?

— Він приніс цукерок і заникав. Так роблять лише козли.

— А хто тобі таке сказав?

— Тато і сказав. Жмуться та ховають від своїх їжу лише козли та щури. Знаєте скільки таких у нього в армії є! Тато — офіцер. Він так і каже: руки треба поламати цим козлам!

Часто дитяча агресивність своїми корінцями впирається у світогляд, який має місце в родині. І якщо дорослі розуміють, що між чорним і білим, правильним і неправильним, добром і злом є багато нюансів та відтінків, — то для дітлахів усе зводиться лише до двох полюсів. Навіть морально правильні, доброчесні батьківські переконання дуже особливо, по-своєму вкорінюються у дитячих голівках, стають жорсткими, однозначними, обростають ярликами та прізвиськами: «Якщо не ділишся — жмот», «Якщо скаржишся — ябеда», «Якщо не даєш списати — заучка»,

«Якщо розповів правду вчителю — зрадник»… До того ж фізичний опір та сила часто сприймаються як найшвидший і найдієвіший спосіб розібратися з усіма тими «козлами, ябедами та зрадниками». Особливо це стосується хлопців, які подекуди сприймають агресивність як обов'язковий атрибут мужності. Давайте прислухаємося до тих смислів, що літають в повітрі, просочуються крізь екрани телевізорів, проскакують у наших словах: «Справжній чоловік завжди здатен за себе постояти», «Скиглиш як дівчисько», «З дурнями розмова має бути короткою», «Дай відсіч», «Припини розводити соплі»…

Хлопчакам, аби відстояти своє право називатися чоловіками, нічого не лишається, як вдаватися до чоловічих дій — стусанів, штурханів, ударів, прийомів — як не назви — агресії. З одного боку, ці навички і справді важливі, з іншого — така форма поведінки стає проблемою, особливо тоді, коли починає застосовуватись завжди і всюди, закріплюється як єдино можливий спосіб реагування на ситуацію. У дітей формується своєрідний умовний рефлекс: якщо тебе зачіпають — бийся. Власне, вони втрачають інші стратегії розв'язання конфліктів, окрім силових. І тут важливо розширювати спектр реакцій, допомогти збагнути, що існують й інші, часом ефективніші способи вирішувати проблеми. Найдієвішим способом розширення поведінкового репертуару дітей є створення такого простору взаємодії, в якому бійка втрачає свою привабливість. Можна організовувати спільні захопливі дитячі або дитячо-дорослі ігри, в яких існує спільна, командна діяльність. Це можуть бути навіть і змагання між командами, єдине, що бажано, — щоб винагороду отримували і переможені, і переможці, а також щоб не було насміхань та принижень і кожен міг відчути успіх. Випікання тістечок, малювання спільної картини, пошук скарбів, навіть підготовка вечірки-сюрпризу на день народження друга — все це стане середовищем, в якому, замість битися,

діти (звісно, за дорослого прикладу та підтримки) можуть опанувати нові стратегії — цікавитися думкою іншого, поступатися своїм бажанням, якщо воно заважає досягненню спільної мети, брати на себе відповідальність за рішення, координувати дії, домовлятися, досягати згоди.

Із задираками важко. Синці та забої на войовничих тілах, скарги та роздратування від вихователів та вчителів, звинувачення та погрози від батьків постраждалих дітей і кепське відчуття того, що як батьки ми щось недогледіли, зробили неправильно. Спробуємо допомогти і дітям, і собі:

— контролюватимемо фактори, що викликають збудження та втому;

— забезпечуватимемо адекватні фізичні навантаження та активність;

— допоможемо краще розуміти себе та інших, прогнозувати причини вчинків;

— розширимо спектр стратегій взаємодії та способів вирішення конфліктів.

Фізичної сили та психологічної витримки вам і вашим дітям, дорогі батьки!

СПЕЦІАЛЬНО РОБИТЬ ШКОДУ, АБО ЯК ЗБЕРЕГТИ ЦІЛИМ ТА НЕУШКОДЖЕНИМ СВІЙ ДІМ ТА БЕЗ ПОБОЮВАНЬ ХОДИТИ В ГОСТІ

Оленка трощила іграшки. Послідовно і затято. Те, що трималося міцніше, ніж можна було одразу відірвати, відкрутити або перегнути, запихалося під п'яту задля кращої фіксації — і вже зі зручнішої позиції відривалося, відкручувалося, перегиналося. Кілька розібраних автівок, дві покалічені ляльки, розкручене іграшкове ліжечко та розтрощений кухонний набір, пачка розкиданих фломастерів,

кожен з яких позбувся своєї наклейки, і навіть м'який заєць без вуха.

— Так от, — продовжувала мама дівчинки розповідати мені про причини свого звернення, — ми намагаємося виховувати Олюсю правильно, я багато читаю, і мій чоловік та мама дослуховуються до мене. До вас звернулись, щоб ще раз переконатися, що все робимо як треба. Наприклад, ми не кричимо і батькам своїм не дозволяємо ні на Олюсю, ні в її присутності. Багато читаємо. У нас багато розвивальних іграшок, це і пазли, і конструктори, і сортувальники, і розвивальні квадрати Нікітіних, і кубик Рубіка, й інші головоломки є, і спеціальні програми на комп'ютері також. Олюся вже знає всі букви, трохи читає і рахує до п'ятдесяти, а їй же лише чотири з половиною...

— Олено Петрівно! — намагаюсь я зупинити потік материнських вихвалянь. — А звичайні, не розвивальні іграшки у Оленки є? Ляльки там, ведмедики, машинки, посуд дитячий?

— Є трохи, що гості надарували. Я такого принципово не купую! Навіщо? Яка користь?! Я, якщо чесно, здивована, чому у вашому кабінеті, кабінеті психолога, їх стільки? От навіщо? Як ви можете розвивати дитину, наприклад, оцим? — Оленчина мама презирливо пхнула ногою велику коробку із пальчиковим ляльковим театром.

Оленка продовжувала іграшкові мародерства — вона здирала одяг із гумових пупсів. Суцільнолиті, без рухомих кінцівок, вони не піддавалися розбиранню, тож страждав одяг.

— Скажіть, а Оленка завжди так ставиться до іграшок?

— Звісно! Вона ж досліджує світ! Це пізнавальний інтерес!

Пізнавальний інтерес і справді може бути рушієм усілякого дитячого шкідництва. Проте давайте пильніше придивимося до малюка, з якими емоціями він розбирає власну машинку чи вичищає татків портфель від важливих паперів та дорогої канцелярії: він зосереджений, уважний, спокійний, методично займається своєю справою, шукаючи щось надважливе. Чи на його личку злість, деталі розлітаються навсібіч і навіть тоді, коли в цьому немає потреби, докладає забагато зусиль; а може, він робить це без будь-яких емоцій, механічно — так, ніби заняття не має для нього жодного сенсу? Таке спостереження може дати відповідь на найважливіше запитання, а саме — які причини спонукають дітлахів псувати речі та влаштовувати гармидер: цікавість чи щось інше?

Цікавість є нормою, і все, що можуть зробити батьки, аби вберегти свій дім та квартири своїх рідних і друзів, — спрямувати дитячу допитливість у конструктивне русло, пояснити, де, коли і чим можна замінити вподобане заняття та створити умови для безпечних досліджень. Наприклад, кефір зі склянки у пласку тарілку бажано переливати під маминим наглядом і за умови, коли стіл закритий клейонкою. Те саме стосується й зведення веж із посуду, до того ж брати варто не керамічні, а пластикові миски і пляшки. Мамина сумка — табу, замість неї можна витрушувати бабусину (якщо бабуся не дуже проти). Розібрані машинки мають складатися у спеціальну коробку для того, щоб їх можна було знову зібрати у час натхнення.

Якщо від початку дітлахи не наражатимуться на категоричні заборони свого шкодо-дослідництва, а, навпаки, отримуватимуть підтримку та нові можливості для експериментів, вони не матимуть потреби робити щось без дозволу, нишком, тайкома.

Якщо від початку дітлахи не наражатимуться на категоричні заборони свого шкодо-дослідництва, а, навпаки, отримуватимуть підтримку та нові можливості для експериментів, вони не матимуть потреби робити щось без дозволу, нишком, тайкома. Малі дослідники без остраху повідомлятимуть про свої задумки, питатимуть порад, обговорюватимуть кращі способи реалізації задуманого. Власне, шкода перестане бути шкодою, адже втратить свою найнебезпечнішу ознаку — непередбачуваність та збитки. «Я планую влаштувати великий вибух. Допоможеш?» — «Якщо великий — то на вихідних. Витримаєш чекати?» — «Так. Але тоді — два вибухи, бо чекати дуже довго!» — «Прийнято». Я аплодувала, почувши цей діалог між моїм дванадцятирічним сусідом, юним хіміком-бешкетником, та його татом.

Я продовжувала спостерігати за дівчинкою і не відразу помітила напружений погляд її мами.

— Олено Петрівно?

— Ви вважаєте, що з Олюсею щось не гаразд? Ви на неї так дивитесь!

— Олено Петрівно, а що саме вас змусило прийти до психолога? Я чула, про що ви говорили, однак якщо в розвитку дитини нічого не викликає запитань, батьки, як правило, не звертаються за консультацією…

— Ну…

Оленка знову взялася за ляльок, цього разу вона вивернула голову однієї з них так, що назовні опинилося коріння штучного волосся, і взялася заповзято витягати його невеличкими жмутиками.

— Ну… Може, хіба що оце…

— Оце?

— Вона інколи дуже дивно поводиться з речами.

— Ви маєте на увазі…

— Так. Вона їх псує. Всюди, куди б ми не прийшли. Вдома — менше, а от у гостях — завжди. Ми тому і в дитячий садок не ходимо. Якщо вона там почне скальпи вивертати, що про неї подумають?

— Вам не здається, що це може бути щось інше, ніж пізнавальний інтерес?

Буває так, що ставлення дітей до іграшок та речей взагалі викликає у нас занепокоєння через свою нетиповість. Складається враження, що дитина не може знайти їм застосування ні за призначенням, ні в якості проективного предмета (такого, що уявно сприймається як інший, — наприклад, домашній капчик може бути човником, паличка — коником, камінчики у відерці — кашею в казанку). Дитина не грається, а ламає, розбирає, викручує. Відсутній як ігровий сюжет, так і прагнення якогось результату. Є відчуття, що для малюка головне — процес нищення чогось, зміни його форми. При цьому не спостерігається ні особливого захоплення процесом, ні злості чи роздратування.

В окремих випадках і за наявності ще цілого комплексу специфічних особливостей в дитячій поведінці та реакціях, що є повторюваними, говорять про розлади спектра аутизму. Я з великою пересторогою написала тут, у цій книжці, слово «аутизм». Справа в тому, що діагностика розладів аутичного спектра потребує спеціального фаху і є достатньо складною. Однак якщо ви помічаєте, що, окрім нетипового способу оперування з предметами, дитина погано йде на контакт, не реагує на емоції, не завжди розуміє ваші звернення до неї, не вміє підтримувати адекватні для її віку взаємини з однолітками та завжди бавиться одна, гостро реагує або, навпаки, байдужа до звуків, доторків, кольорів, а також наполягає на сталій, ритуальній послідовності подій, варто пройти обстеження. За раннього виявлення розладів спектра аутизму та за правильної організації взаємодії можна досягти значних успіхів та повної

інтеграції дітей у колективи ровесників. Зауважу, що в багатьох випадках узагалі не йдеться про якісь порушення, лише про певні поведінкові особливості, які є поодинокими та недостатньо вираженими для постановки діагнозу. Наприклад, те саме пошкодження речей.

Важливий компонент виховання будь-якої дитини — це розвиток ефективності її соціальної поведінки: уміння взаємодіяти з іншими людьми.

Один із основних напрямків роботи при розладах спектра аутизму, а також і важливий компонент виховання будь-якої дитини — це розвиток ефективності її соціальної поведінки: уміння взаємодіяти з іншими людьми. І велике значення в цьому відіграють іграшки, причому не інтелектуально-розвивальні, а соціальні, ті, що створюють можливість побудови простору взаємин. Ляльки, тваринки, різноманітні предмети побуту (від меблів до посуду), одяг, машини та механізми, що оточують нас у повсякденному житті, — все це дозволяє дитині оперувати зі світом, тренуватись жити в ньому: розмовляти, запитувати, наслідувати, пробувати різні способи поведінки, вчитись розуміти та прогнозувати реакції інших людей.

Певно, найважливішим з усього ігрового набору є ляльки. Я маю на увазі не тих яскравих і принадних ляльок, що розмовляють завченими фразами, вміють рахувати та співати пісень, — ні, вони лише нав'язують готовий стереотипний набір реакцій та блокують дитячу фантазію. Соціально необхідними є ляльки, з якими можна вільно оперувати. У дитячій психотерапії часто використовують ляльок, схожих на традиційні народні мотанки: вони не мають облич і можуть наділятися будь-якими емоціями, їх тільце, піддатливе та м'яке, також може приймати будь-яку форму, виражаючи в такий спосіб від-

повідний стан — від погордої виструнченості до гіркої понурості. Особисто я люблю та використовую наручні і пальчикові ляльки. З ними дитина може не лише легко ідентифікуватись, а й керувати ними, рухати, безпосередньо передаючи власні емоції та отримуючи у відповідь емоції партнерів по грі.

Щодо пазлів, сортувальників, логічних конструкторів та інших розвивальних іграшок, орієнтованих виключно на інтелектуальний розвиток, — то їх засилля веде до того, що дитина без проблем читає, рахує, аналізує, узагальнює, продовжує логічні ряди, виключає зайве, встановлює відповідності, але не знає, як познайомитись, зав'язати розмову, долучитись до гри, дістати бажане, відстояти свою думку, попросити про допомогу та багато іншого, такого важливого у світі міжлюдських взаємин.

Я знаю багатьох «пазлодіток», які чинять різноманітну шкоду лише тому, що не знають, як взаємодіяти.

Я знаю багатьох «пазлодіток», які чинять різноманітну шкоду лише тому, що не знають, як взаємодіяти. Вони не мають навичок спільної гри, через що від них відвертаються однолітки, і для того, аби привернути до себе увагу або виплеснути образу, діти ламають чужі іграшки. Одна моя не така вже і маленька клієнтка, дев'ятирічна Ксеня, перерізала ножицями паски від наплічників кільком своїм однокласницям та вимастила кашею з піску і меду їхні зошити з книжками. Відмінниця, розумниця, єдина онука шкільної вчительки математики, Ксеня не мала жодної подруги. У класі її недолюблювали та ставились до неї як до надокучливого телевізора, адже Ксеня, хоча і виконувала всі завдання, ніколи не давала списати, а ще

любила похизуватись знаннями, довго і докладно відповідаючи на вчительські запитання. Стривожена бабуся, яка привела до мене онуку, довго розповідала про нетямущих сучасних школярів, які, самі не знаючи елементарного, цькують Ксеню за її інтелект. Як з'ясувалося, дівчинка змалечку випереджала своїх однолітків. Саме цим бабуся і пояснювала те, що в дім ніколи не запрошували дітей, не влаштовували дитячих днів народження, не гуляли на дитячих майданчиках та не віддали дівчинку до жодного гуртка чи секції: «Їй немає чого там робити — ні з ким розмовляти».

Я дістала з підлоги коробку із пальчиковими ляльками. На вказівний палець правої руки натягнула руденьке дівчисько з задиристими кісками, чимось схоже на Оленку, на вказівний палець лівої — ляльку, яку завжди обираю як своє альтер его, білявку з волоссям у хвості. Підвелася та підійшла до Оленки, яка й досі збиткувалась над іграшками.

— Привіт! — заговорила пальчикова я. — Я Вікторія, а ти хто?

— Олена, — підвела очі на мене дівчинка. — А це хто? — запитала про руду ляльку.

— Я Оленка, Олюся! — запищала я тонесенько. — Я прийшла до Вікторії в гості з мамою. І поки мама з Вікторією говорили, я гралась іграшками. Вони такі цікаві. Я їх розглядала і так, і так, розбирала, розкладала і ой-ой-ой! — Лялька скрушно захиталась. — От тільки побачила, що наробила! Допоможеш мені прибрати?

Оленка трохи зніяковіла, опустила оченята долу. Руденька лялька теж похилила голову, зітхнула і тихенько промовила:

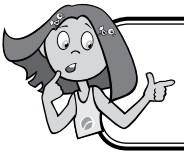
— Допоможеш?

Дівчинка кивнула. Я пересадила їй на пальчик ляльку Олюсю, і ми взялися прибирати. Я-на-пальчику примовляла:

— Це ляльки Оля і Поля, приладнаємо ручки, ніжки, голови і покладемо в ліжко, хай сплять, бо натомились… Це посуд, ложечки, чашки, тарілочки, поставимо в куточок, щоб Оля і Поля завтра вранці поснідали… А це зайчик, шкода маленького, в нього вушко відірвалось, покладемо тут і не забудемо пришити…

Оленка допомагала, вкривала ляльок, підносила посуд, поклала відірване вушко поряд із зайчиком. Вона мовчала, однак її лялька-на-пальчику кивала головою, ніби погоджуючись зі мною.

Часто буває так, що за батьківськими клопотами про правильне харчування, чистоту в домі, турботами про дитяче здоров'я та виконання садочково-шкільних завдань, а також через втому, що знесилює наприкінці дня та валить з ніг після робочого тижня, нас не вистачає на те, аби бути в контакті з дітьми. Сумно типовою є картина, за якої знесилені після завершення купи побутових та обов'язкових справ батьки без перебільшень падають та «втикають» в телевізор, зависають на телефонах, в інтернетах або й елементарно потребують тиші. Малеча ж, зневірившись у тому, що їй перепаде хоча б дрібка часу та уваги, береться шкодити. Обірване листя вазонів, розмальовані шпалери, підстрижені шуби, штори та скатертини з вирізаними квітами, заліплені жуйкою отвори для ключів, п'яні від валеріани коти, зіпсовані від саморобних цукрових льодяників срібні ложки, підбиті кулько-водяними бомбочками сусіди та багато-багато іншого — невичерпний перелік дитячих збитків, пороблених через «не знаю, куди себе подіти», «хоч сваріть, хоч бийте, але зверніть увагу» та «я вам покажу мене не помічати». Власне, усі поради в таких випадках зводяться до двох речей: організувати дитячий час та простір так, щоб існував багатий вибір цікавих та відносно нешкідливих справ, які можна робити самому чи в компанії друзів, та все-таки знаходити час на спільне дозвілля.



Діти гостро потребують уваги і ладні отримувати її в будь-який спосіб.

Діти гостро потребують уваги і ладні отримувати її в будь-який спосіб. У транзактному аналізі (одній з психотерапевтичних шкіл) говорять про «погладжування» та «уколи». І те й інше — варіанти уваги, яку ми приділяємо одне одному. Погладжування — це позитивна увага, моменти, коли ми хвалимо, заохочуємо дітей, граємо разом із ними, робимо якусь, нехай для нас і безглузду, але дуже важливу для них справу — малюємо, танцюємо, ловимо опале листя в калюжах або будуємо сніговий дім. Уколи — теж увага, але негативна, болюча — крик, нотації, навіть фізичне покарання. Так от, якщо дитині не вистачає погладжувань, вона, аби не відчувати себе поза увагою, непотрібною, аби утвердитись, що її помічають, — робить шкоду та провокує ті самі уколи — своєрідні докази того, що таки існує для своїх батьків. Недарма ігнорування, незауваження, бойкот, нехтування вважають психологічно болючішими способами покарання, ніж навіть побиття.

Професійні шкідники, поступово вправляючись у різноманітних пустощах, досягають неймовірної майстерності та здобувають шалену популярність у друзів і постійний осуд у дорослих. Власне, шкідництво стає дієвим інструментом отримання уваги, якої не вистачає в родині. Шкодячи, діти заробляють «погладжування» від ровесників та «уколи» від вихователів і вчителів. Один із моїх однокласників, Ілля, набув неймовірної популярності (з ним радились навіть старшокласники) та став справжньою ходячою катастрофою для школи. З того, що пам'ятаю: биті яйця на гарячих батареях у класі з вечора — страшний сморід вранці; димові шашки (ті, якими кротів лякають) на горищі — евакуація усієї

школи; спеціальний пластилін із отворами з чорнилом всередині — вщент заплямовані недоброзичливці; ну і класичне — набиті камінням резинові м'ячі, цеглини під картонними коробками, цвяшки на стільцях, вимащена парафіном шкільна дошка. Ми Іллю, з одного боку, боялися — ну хто хоче отримати пластиліновий подарунок, а з іншого — захоплювались та з нетерпінням чекали на чергову витівку. Його батьки позмінно працювали на меблевій фабриці, я їх добре пам'ятаю, бо не було тижня, аби класна керівниця не проводила з ними виховних бесід, — втомлені, понурі та мовчазні. Ілюха й сам казав: «Блі-і-ін, батя кричатиме, мати плакатиме, а я Каркуші (нашій класоводу) щось новеньке заделаю!»

— Тепер у нас є власний ляльковий театр, наручний! — Олена Петрівна відкрила сумку, в якій вмістилися чи не всі казкові персонажі: і колобок, і коза-дереза, і дідусь у солом'яному капелюху, і білочка, і котик, і навіть ріпка, жовтаста з зеленим чубом.

— А улюблені ляльки у вас є?

— Так! — запосміхалась Оленка.

— Так! — луною обізвалась мама. Відчувалося, що вона в не меншому захваті, ніж дочка.

— Це Олюся. — Дівчинка взялась знайомити мене зі своєю улюбленицею, руденькою лялькою в білому сарафані та фартушку. Вона вдягнула її на ручку і почала плескати в долоні, кланятись, вихилятись… — Можна ми з нею підемо приготуємо обід?

— Для нас усіх?

Лялька ствердно закивала головою.

Доки ми з Оленою Петрівною розмовляли, Оленка з Олюсею взялися до справи. Спочатку готували вдвох,

а потім дівчинка примостила ляльку на стільці та взялася куховарити сама. Вона розставляла посуд, вдавала, що нарізає овочі та кидає їх у каструлю, заливає водою, помішує.

— Граєтесь?

— Так. Ми в дочки-мами граємось, і куховаримо, і прибираємо, і спати всіх ляльок вкладаємо, читаємо їм на ніч книжки. Оленка любить, коли ця руденька її зранку зустрічає. Я вдягаю її на руку і так і кажу: «Добрий ранок! Як твої справи? Що тобі снилася?» А ще, знаєте, вона їх вчить усьому, що сама вміє — і читати, і рахувати, і пазли складати. Вона їх любить, розумієте? Вперше бачу, щоб Оленка так до іграшок прив'язувалася. Я навіть ревную.

Часто іграшки чи речі стають для дітей ніби продовженням, частинкою дорослого, який їх подарував.

Часто іграшки чи речі стають для дітей ніби продовженням, частинкою дорослого, який їх подарував. Залежно від ставлення до цього дорослого дитина так чи інакше ставиться до ним подарованого. Пам'ятаю, як відмовлялася відкладати у мішок з малими речами сукні, з яких виростала і які були подаровані бабусею; носила їх доти, доки могла втиснутись та защепнутись. А ще пам'ятаю іграшки, що приносила мамина подруга, така собі солодко надушена дама в пергідролі. Вона сюсюкала зі мною, загравала, говорила купу компліментів, а потім мамі на кухні співчувала, як же я житиму з такими короткими ногами та ще й клаповуха. Це ж для дівчинки гірше за малі груди, і ще ж невідомо, які в мене виро-

стуть. Так от, капець цим іграшкам приходив майже відразу, і це ставало новою підставою для співчутливих зітхань на предмет мого дурного характеру.

Придивіться, що саме псує дитина, ким воно подароване або чиєю власністю є. Буває й так, що напади шкідництва відбуваються після якихось сварок чи непорозумінь. У кожному разі спрацьовує механізм перенесення негативних емоцій. Не маючи змоги виказати або продемонструвати дорослому усе, що до нього відчуває, дитина переносить своє ставлення на речі, які з цим дорослим пов'язані, або на ті, що знаходяться під рукою у моменти сильної емоційної напруги. У таких випадках пошкодження цих самих речей є своєрідним звільненням від стресу і психологічно корисніше, ніж тримати недобре в собі. Можна запропонувати якийсь інший, соціально прийнятніший спосіб позбавлятись негативу, наприклад добряче пострибати, голосно поспівати, влаштувати перегони, подушкові бої або й поговорити, розділити з дитиною її негативні емоції так, щоб вона збагнула, що псує їй настрій та рухає її агресію. Головне тут не примушувати до вихованості та чемності, не докоряти та не карати. Адже фактично це покарання за спробу відновити свій емоційний баланс — ключове вміння саморегуляції, важливе і незамінне у житті.

Діти псують речі — це така ж правда, як і те, що саме діти дарують найтепліші почуття. Тож приймемо і одне й інше.

Східна мудрість говорить: «Якщо хочеш бути впевненим у тому, що готовий мати дітей, — візьми найдорожчу річ в своєму домі та зламай її, пошкодь, викинь!» Діти псують

речі — це така ж правда, як і те, що саме діти дарують найтепліші почуття. Тож приймемо і одне й інше та спробуємо вберегти свій дім у відносній неушкодженості:

— спрямуємо дитячу допитливість у безпечне русло;

— допоможемо дітям навчитись будувати конструктивні взаємини;

— приділятимемо увагу та цінуватимемо дитячі зусилля;

— вчитимемо дітей позбавлятись негативних емоцій у прийнятний спосіб.

Готовності до дитячих пустощів та розуміння їхніх причин, дорогі батьки!

ГРУБІЯНИТЬ ДОРОСЛИМ, АБО ЯК ДОМОВЛЯТИСЬ ТА БУДУВАТИ БЕЗПЕЧНІ ВЗАЄМИНИ

— Я тебе ненавиджу!

Антону важко не вірити. У свої дванадцять він ненавидить дуже переконливо. Обличчя зле, перекошене, кулаки стиснуті, тіло напружене, як перед стрибком або в очікуванні удару. Він сидить навпроти і ненавидить мене вже хвилин зо п'ять. Саме стільки часу минуло, як пішла його мама, а, ідучи, сказала: «Зробіть з ним щось. Я вже не можу». До того він ненавидів маму.

— Я хочу, щоб ти померла!

— Тоді ти зможеш не ходити сюди?

Хлопчик люто зиркнув, що, напевно, значило «вгадала».

— Тоді, думаю, тебе відведуть до іншого психолога, або психіатра, або ще до когось.

— Хочу, щоб ви всі померли.

— Це навряд чи… Хтось та виживе. І не думаю, що тобі від цього стане легше. Скажи,

що я можу зробити (ми маємо бути разом ще півгодини, і від цього нікуди не дінешся), щоб ти мене ненавидів трохи менше.

— Не чіпай мене, не підходь до мене, не говори зі мною, взагалі зникни!

— Добре, я так і зроблю. А ти пообіцяй, що прийдеш до мене в четвер.

Сказано — зроблено. Я вийшла з кімнати та дочекалась завершення сеансу, п'ючи чай у холі. Антон спочатку сидів тихо, згодом я зрозуміла, що він перебазувався до іграшок, ще за якийсь час — до книг (з-за тонких дверей було добре чути шелест сторінок).

Коли за хлопцем прийшла мама, він швидко вдягнувся, попрощався і коротко сказав: «До четверга».

Недовіра до світу, інших людей та самого себе — причини багатьох проблем, у тому числі й дитячого лихослів'я.

Недовіра до світу, інших людей та самого себе — причини багатьох проблем, у тому числі й дитячого лихослів'я. Ерик Ериксон, дослідник особливостей людського розвитку, саме довіру вважав основою його нормального перебігу. Уже протягом першого року життя у малюків формується або довіра, або недовіра до світу. Якщо на голодний плач відгукуються смачним молоком, якщо дискомфорт повного памперса вирішується за лічені хвилини, якщо гази в животику заспокоюються ніжним погладжуванням, а поряд завжди є хтось, готовий взяти на руки, прошепотіти щось приємне, заколисати, відчинити вікно, якщо спекотно, та вкрити, якщо прохолодно, якщо повсякчас відчувається турбота і любов, — дитина сповнюється довірою. Вона впевнюється, що світ комфортний

і безпечний для неї, а люди навколо дарують радість і несуть добро. Якщо ж тебе не особливо чекали у цьому світі, якщо скільки не клич — не чують, пелюшки мокрі, животик бурчить від голоду, а шкіра в холодних ціпках, якщо тебе буквально кидають у ліжечко, а з одягу витрушують, ніби якийсь непотріб, якщо ти не чуєш на свою адресу нічого, окрім «Закрий рота!», — хіба можна довіритись такому світові та людям у ньому, хіба можна чекати від них добра? Ні, краще бути насторожі, підготуватися до найгіршого, знайти якусь зброю. Власне, якщо і надалі особливо нічого не змінюється, якщо малюк, підростаючи, так само зазнає зневаги і ніколи не знає, чого чекати від дорослих, його уявлення про світ як щось хитке та небезпечне утверджуються, а арсенал засобів самозахисту росте.

Пригадаймо, чи не буває так, що через втому або зайнятість ми не звертаємо на дитину уваги тоді, коли їй це справді потрібно. Думаю, у більшості з нас траплялися випадки, коли малюк падав, дряпався, забивався, вимащувався у щось… І все через те, що ми вчасно не відгукнулись на його заклик і він вирішив сам зробити те, чого прагнув. Наприклад, дістав якусь недосяжну іграшку, заліз у дуже потрібне місце, зготував якийсь шедевр абощо. Від дорослiших дітлахів також, бува, відмахуємося, просимо помовчати, не заважати, вийти… Нерідко робимо це саме тоді, коли діти потребують допомоги з якимось завданням або й хочуть поділитись чимось почуттєво-тремтливим. Також я мало знаю батьків, які б зопалу не крикнули або й не шльопнули дитину за якусь провину, а інколи — саме за ту, що сталася від їхньої власної батьківської неуваги.

Звісно, з кожним може трапитись подібне, і мучити себе не варто. Тим більше, діти мають навчитись реагувати на різне ставлення до себе і власних потреб, адже попереду на них

чекає непростий світ, де будуть і втомлені, і зайняті, і роздратовані люди. Проблема назріває тоді, коли таке ставлення стає системою, тобто кожного дня дитина стикається з тим, що на неї не звертають уваги, не приймають, не чують, відштовхують. А потім сварять і карають за те, що вона зробила щось на власний розсуд та без дозволу. Вона вже не може пояснити це втомою дорослих і не пов'язувати з собою. Вона впевнюється: будь-що може бути використане проти неї, її життя наповнюється психічною напругою. Наче зведений курок, вона перебуває в постійній готовності до небезпеки, опору, захисту, пострілу.

Діти, на яких удома чекають скандали, крики, звинувачення, образи, приниження, ті, хто може бути покараний на найменшу провину та росте під гаслом «Ти моя найбільша проблема!», не можуть не захищатися.

Діти, на яких удома чекають скандали, крики, звинувачення, образи, приниження, ті, хто може бути покараний на найменшу провину та росте під гаслом «Ти моя найбільша проблема!», не можуть не захищатися. Життя в постійному очікуванні якихось підступів та образ, життя, за якого ти не можеш бути впевненим не лише в інших, а й у собі самому (наприклад, благородна спроба приготувати батькам вечерю може завершитись лайкою через зіпсовані продукти) веде до того, що дитина починає захищатись, роблячи іншим те, що переживає сама, завдаючи їм болю — ображаючи, принижуючи, знецінюючи, погрожуючи. Лайка та грубощі, так само як і фізична агресія, стають зброєю, покликаною захищати від реальної та уявної небезпеки.

Грубіянячи дорослим, дитина вибудовує цілу систему психологічного захисту. По-перше, вона показує, що її так просто не візьмеш, та демонструє свою готовність давати відсіч будь-кому. По-друге, «козли», «дебіли», «придурки» та інші подібні епітети роблять людей суб'єктивно менш загрозливими, виникає ілюзія, що принижений ворог меншає, слабшає, втрачає свої сили. По-третє, лаючись, дитина сама себе розпалює, піднімає свій войовничий дух, готується до бою. По-четверте, побажання смерті та інших проблем деморалізують супротивника, роблять його вразливим та передбачуваним. А оскільки саме непередбачуваність — основна загроза дорослого світу, то передбачувані крики та покарання краще, ніж невідомо що, яке можна чекати від дорослих.

Оскільки саме непередбачуваність — основна загроза дорослого світу, то передбачувані крики та покарання краще, ніж невідомо що, яке можна чекати від дорослих.

Цього разу Антон прийшов сам. Мама попередньо зателефонувала та сказала, що, хоч це і дивно, він не відмовляється іти до психолога, тому вона його не тягнутиме за вухо, а лише забере після консультації, щоб таки впевнитись, що він був у мене.

— Привіт!

— Ви сьогодні теж підете?

— Можеш на ти, мені так навіть зручніше. Хочеш, щоб я пішла?

— Ну-у. А що робити зі мною будете-деш?

— Про це можна домовитись. Що б ти хотів?

— Я взагалі-то не знаю, що психологи роблять. Мама казала, «голову промиє і язика вичистить».

— А треба?

— Я, цеє, сварюсь і різну гидоту людям говорю.

— Часто?

Антон кивнув.

— Причини є?

Хлопчик не відповів, і я вже думала переводити тему, як ніби греблю прорвало:

— Я їм не вірю! Нікому не вірю! І нікого не люблю! Ні маму, ні бабу. Я хочу, щоб усі померли, хочу і боюсь! А якщо і справді помруть?! Що тоді? Дитбудинок? Підворіття? Я ні в школу, ні додому йти не хочу! А де бути? Куди піти?

Антон замовк так само неочікувано, як і вибухнув словами. Мовчав-мовчав і раптом:

— Ви ж мене тут не залишите?

Я не люблю проводити консультації «без батьків». Впевнена, що ключик до дитячого психологічного добробуту знаходиться перш за все у взаєминах між дитиною та дорослими, що її оточують, і що працювати треба саме з цим — із взаєминами. А як із ними працювати, якщо не разом, не у процесі спільної діяльності, гри, обмірковувань, спостережень одне за одним? Один із ризиків «одиночного» консультування в тому, що дитина знаходить собі в особі психолога дорослого, якого їй не вистачає вдома, і від цього стосунки в родині можуть не покращитись, а навіть навпаки, стати гіршими, адже приходить усвідомлення, що «може бути інакше». Інколи діти, особливо підлітки, які мають за спиною важкенький мішечок образ на рідних, відмовляються працювати разом. У таких випадках я запрошую батьків на спільні зустрічі вже тоді, коли дитина стає готовою прийняти їх, а вони проявляють готовність до прийняття дитини. На жаль, буває й так, що дитину приводять до психолога, ніби на якусь фабрику з переробки

роботів, чиє програмне забезпечення дало збій. Окремі батьки чекають, що після психологічної обробки дитина перестане створювати незручності та наблизиться до ідеалу. Ні, без батьківської участі дива не трапляються!

Окремі батьки чекають, що після психологічної обробки дитина перестане створювати незручності та наблизиться до ідеалу.

Із чим взагалі неможливо працювати без батьків, то це з дитячою грубістю. Будь-яка вербальна агресія має свого адресата. І якщо дитина грубіянить усім, кого бачить, — відбулося зараження недовірою. Не маючи відчуття безпеки у, за ідеєю, найбезпечнішому в світі місці — родині, дитина починає бачити загрозу всюди. Формується така собі «агресія про всяк випадок», «агресія на випередження» — діти лихословлять, прозиваються, бажають усяких негараздів та навіть погрожують усім, не розбираючи статусів та намірів.

Основне завдання — відновити довіру між дитиною та її найближчими дорослими, перебудувати взаємини так, щоб кожен почувався безпечно, — і тоді відбудеться поступове знезараження. Ця робота копітка і тривала. Чим більше неприйняття є в досвіді взаємодії конкретної дитини та мами, тата, інших дорослих, тим довшим буде процес відновлення довіри. І головне у цьому процесі — попередні домовленості, що дотримуються. У згаданій формулі важливі усі три компоненти.

Домовленості як спроба узгодити очікування; вимоги, дії, що стимулюють діалог, роблять ворогів партнерами, кожен з яких може вислухати іншого та має право на власну точку зору. Попередність домовленостей створює атмосферу передбачуваності та знімає напругу непрогнозованих реакцій.

Дотримання домовленостей є кроками на шляху до довіри, і не важливо, що саме ви пообіцяли дитині: пообіцяли — зробіть.

З Антоновою мамою було складно. Зла на «важкого» сина, вона звинувачувала у всьому свого колишнього чоловіка, Антонового тата, який подався на заробітки в Польщу і зник. Вважала, що яблуко від яблуні далеко не падає і що синове лихослів'я — татова генетика.

— Він ніколи за словом у карман не ліз. Для всіх мав прізвисько, в кожного знаходив болюче місце. От я втомлюся — «стара шкапа», ніч із малим недосплю — «сонна муха», борщ недосолю — «криворука корова»… А цей — татова копія. Те саме. Той добром не кінчив, і цього хтось колись приб'є в закутку.

Лайливі слова — це голки, що настовбурчуються за найменшого руху. Вони покликані водночас і захищати, і лякати, і ховати м'якенькі та беззахисні животики.

Маленькі грубіяни схожі на їжаків. Лайливі слова — це голки, що настовбурчуються за найменшого руху. Вони покликані водночас і захищати, і лякати, і ховати м'якенькі та беззахисні животики. Я навіть інколи пропоную школярам, яких батьки тягнуть до мене із скаргою на грубощі, намалювати себе їжаком і в кожну голочку вписати грубість, яку вони використовують, аби захищатись. Їжаки виходять справді вражаючі, дуже войовничі та страшні. Уявіть собі тваринку з милою рожевою мордою та носиком-ґудзиком, що несе на собі «козел», «дурень», «пішов звідси», «закрий рота», «відчепись», «не підходь», «щоб ти здох», «закрий труну, не ляпай кришкою», «іди в сраку» та інші не менш яскраві й гострі

послання. Як експеримент, я запропонувала одному маленькому клієнту зобразити їжаком не лише себе, а й дідуся, з яким вони живуть разом і який проводить з онуком чи не найбільше часу, водить на гуртки, контролює домашні завдання, бере з собою на риболовлю та до друзів різатись у преферанс. Їжак-дідусь вийшов навіть більш промовистим, ніж їжак-онук. Принаймні я не наважуюсь не те що вимовити, навіть написати окремі слова та фрази, що їх із захватом виводив на кожній дідусевій голці десятирічний хлопець. Власне, ці два їжаки були дуже схожі, тільки голки у другого були довшими, грубішими та гострішими.

Я знову згадаю про наслідування як одну з основних стратегій опановування світу. Діти спостерігають за найближчими дорослими і, спочатку дзеркально копіюючи, а пізніше творчо перепрацьовуючи, діють самі. Своєю поведінкою, вчинками, реакціями ми, без перебільшень, будуємо світ, в якому живуть наші діти. І якщо лихослів'я, лайка, грубощі є невід'ємною складовою поведінки дорослого — не дивно, що все це може з'явитися і в дитячому «репертуарі».

Тут насамперед важливо збагнути, з якою метою говорять грубощі та як ставляться до цього оточуючі. Лайка для дорослих може бути частиною своєрідного іміджу, способом додати колориту своїй особі, виглядати в очах інших розкутішим, вільнішим, людиною, що не приймає обмежень. Часто міцні слова — данина середовищу, в якому ми перебуваємо і в якому лаятись так само, а подекуди і нормальніше, ніж вітатись чи бажати смачного. Тут грубощі не є чимось винятковим і застосовуються не стільки з метою образити, скільки для «зв'язку слів». Для когось це спосіб «випустити пару» — слова, що вихоплюються в критичні хвилини, не є повсякденною нормою. Проте буває і так, що лайка стає

зброєю, яка використовується для самозахисту та проти інших.

У кожному випадку варто зрозуміти, з якої причини вдається до грубощів ваша дитина та чому це робите ви або інший дорослий чи однолітoк, якого вона наслідує. Це важливо, бо часто діти запозичують не лише якусь поведінку, а й її мету. Вони відслідковують, що ви отримуєте замість тих або інших дій, і зараховують їх собі у поведінковий арсенал. Тато лається — мама погоджується і робить так, як він хоче; вчителька дає прізвиська — діти намагаються не бешкетувати, аби їх не висміювали; старші хлопці у школі погрожують меншим — ті їх бояться і віддають солодощі та гроші. І якщо грубіянити, лаятись, ображати для вас є неприйнятним — спробуйте допомогти дитині відшукати інший спосіб задоволення своїх прагнень, наприклад того, як видаватись розкутим, бути прийнятим у компанію, як випускати пару, отримувати бажане та й як захищатись також.

Думаю, що незайвим буде скористатись старим англійським прислів'ям: «Не виховуйте дітей, вони все одно будуть схожими на вас — виховуйте себе!» Розтиражоване в Інтернеті, воно використовується як підпис до купи мотиваторів та демотиваторів. Основний сюжет усіх малюнків, і зворушливих, і смішних, і моторошних, — діти як віддзеркалення дорослих. Я далека від моралізаторства і чудово розумію, що діти ростуть не лише з батьками і наслідують багатьох різних людей. Проте саме вдома вони можуть отримати своєрідне щеплення від грубощів, яке, можливо, і не убезпечить їх від хвороби, однак дасть змогу перехворіти в легкій формі та виробити імунітет.

Я маленькою дуже любила гостювати в однієї з бабусиних подруг. Не стільки гостювати, скільки дивитись на те, як вони взаємодіють між собою, як, сидячи за невеличким круглим столом, смакують чай, переливаючи у блюдечко, аби охолов, як називають одна одну «моя люба», як цікавляться справами,

жартують, сміються і просто як говорять. У мене складалось враження, що я потрапляю на сторінки старих книжок, де живуть лицарі та благородні дами, де діють закони честі, дружба є непорушною, а любов — справжньою. Вони раділи при зустрічі: «Яка я щаслива побачити тебе знову»; говорили одна одній: «Дозволь мені потурбуватись про тебе» і докладали шматок пирога або доливали чаю, помічали: «Ти втомлена, я можу щось зробити для тебе?», робили сюрпризи: «Я побачила це горнятко, згадала про тебе і не втрималась, придбала на подарунок»… А одного разу я була свідком їхньої сварки, точніше, я так і не збагнула, що це було. Мені дали розглядати колекцію фотокарток актрис та акторів. Я взялася розкладати їх на дві купки: подобається — не подобається. І раптом: «Ми вже йдемо!» Я давай розпитувати, чому та що сталось. Бабуся пояснила: «Ми не порозумілись і, щоб не псувати смак чаю, вирішили, що зустрінемось іншого разу». Я, звісно, нічого не втямила: «Ви посварились?» На це бабусина подруга відповіла: «Ні. Ми обрали — не сваритись». Поцілувала кожну з нас і спакувала із собою смачнючий шматок торта.

В одну із зустрічей Антонова мама прийшла разом зі своєю.

— От вирішила і маму до вас привести. Ми ж усі разом живемо і разом воюємо з Антоном.

— Воюєте?

— Зараз у нас холодна війна, — озвалася бабуся. — Якщо раніше він нас брудом поливав, то зараз мовчить. Зі школи прийшов, поїв, якісь уроки поробив і завіявся кудись. Знову прийшов, поїв і спати. Ні слова. Лише «привіт», «що є пожувати» і «до вечора». Ну, іще до вас ходить.

— Хіба ж це війна?

— Нас уже до школи цілий місяць не викликали, — додала бабуся, і прозвучало це не зовсім радісно, якось із підозрою і навіть легким звинуваченням.

— Ви переживаєте, що він міняється, а ви не знаєте, що ці зміни означають?

Обидві жінки синхронно кивнули.

Після цього ми багато говорили про Антона та його переживання. Про те, що йому важко жити в постійному порівнянні зі своїм татом. Важко приймати, що він його «копія», копія людини, яку всі вважають нехорошою, яка завдала болю та страждань мамі, лишила його маленького, про яку стільки недоброго говорить бабуся.

— Я правду кажу.

— Звісно. З цим ніхто не сперечається. Антон також. І саме тому йому страшенно важко жити і знати, що він такий, як тато.

— То нехай буде іншим. Нехай поводиться як людина!

— А коли ви стали порівнювати його з татом?

— Як тільки народився! Усі жили вимотав. Він же на нього як дві краплі схожий і крикливий такий самий.

— Тобто з самого малечку хлопчик знав, що він такий самий, як його тато.

— Тут не помилишся!

Антонова мама заплакала.

Бабуся на консультаціях більше не була, проте мама стала ходити, спочатку сама, а потім і разом з Антоном. В одну із зустрічей вони зробили мені сюрприз: прийшли із тортиком та апельсинами. Виявилось, що в хлопця день народження. Святкували просто на консультації. Сміялись, жартували та виголошували тости. Мама сказала таке:

— Антош, я щаслива, що тринадцять років тому ти народився!

Інколи з маленьких язичків злітають грубощі, лайка і всяке різне гостре та болюче. Буває так, що сказане дітьми глибоко западає нам у серце та викликає не лише подив («звідки взялося»), а й справжню образу («як він міг таке сказати»), а також бажання відплатити тим самим («я тобі покажу!»). Дитячі грубощі непросто витримати, адже виникає відчуття, що всі зусилля і турботи, і піклування, і любов — не цінується тим, кому віддавалися. Стає важко і прикро, накопичується роздратування і розчарування. Однак згадаймо, що в усіх бувають важкі часи, і у дітей також. Тож спробуємо допомогти собі та їм переживати складнощі без грубощів. Для цього зокрема можна спробувати:

— ***відгукуватись на дитячі потреби у присутності, допомозі, підтримці;***

— ***бути передбачуваним у своїх діях та реакціях на дитячу поведінку;***

— ***будувати взаємини на основі домовленостей, яких слід дотримуватися;***

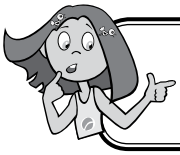
— ***демонструвати поведінку, альтернативну грубощам, лихослів'ю та образам.***

Чутливості до причин дитячих грубощів, дорогі батьки!

ПРОВОКУЄ КОНФЛІКТИ, АБО ЯК ВІДЧУТИ СПРАВЖНІ ПОТРЕБИ ТА ЗБАГНУТИ МОТИВИ ДИТЯЧОЇ ПОВЕДІНКИ

— Марина постійно провокує конфлікти, — каже вітчим дівчинки Михайло. — У мене таке враження, що їй подобається виставляти мене дурнем перед Людою. От, наприклад, назве мене жлобом, або здохляком, або ще якось. Уявляєте, дорослому чоловікові таке від малої шмаркачки чути? Звісно, я і розкричатися можу, і капцем в неї запустити, і вимагати, щоб слова свої назад

взяла. А вона давай голосити наче різана: «Мамо, мамо, він мене знову ображає! Він мене ненавидить! Він мене позбутись хоче!» Люда наче вовчиця на мене кидається, а ця мала зараза тільки радіє собі. От що робити? Я ж до неї нормально ставлюсь, як до власної дитини, чесне слово, хочу, щоб людиною виросла. А тут! — Михайло змахує рукою з безвихіддю і сумом.



Часом діти бувають хитрішими та підступнішими за славнозвісних Рішельє і Мазаріні разом.

Часом діти бувають хитрішими та підступнішими за славнозвісних Рішельє і Мазаріні разом. Вони не гірше за кардиналів плетуть інтриги, маніпулюють, провокують конфлікти, що можуть розростися у цілі сімейні війни. Особливо гостро ми реагуємо на ситуації, в яких зусиллями малих маніпуляторів стаємо винними в тому, чого не збиралися робити. Ми, дорослі, розумні, виважені, з чіткими уявленнями про те, як правильно виховувати дітей, що можна і чого не можна робити, раптом стаємо заручниками власних емоцій. Через провокації та маніпуляції вдвічі, втричі, у п'ять разів менших за нас істот ми кричимо, плачемо, дозволяємо те, чого точно не можна дітям, — порушуємо власні правила та поступаємось принципами.

«Він мене навмисне виводить, робить так, аби я розлютилася, накричала на нього. Впирається і ніби глохне. І так на кожне прохання, — розповідає мама одного з маленьких клієнтів. — Я йому — «вимикай телевізор», час спати, а він — нічичирк; я — «сідай їсти», він — нуль реакції; я — берись за уроки, він наче вати у вуха напхав. І чує ж мене, кожного разу чує, але шлангом прикидається

і не реагує доти, доки я не роз'ярюся, доки не викричусь! Лише тоді, лише після крику робить що сказано. Навіщо це? Навіщо перетворювати мене на мегеру? Я ж сама себе ненавиджу таку, мучусь потому, що погана мама. І на нього зуб теж гострю, адже він спеціально. Навіщо?»

Цікаво, що, так само як і хитромудрі політики, дітлахи переслідують певні цілі, але, на відміну від згаданих французьких кардиналів, не завжди й самі можуть збагнути які. І справа не в забудькуватості чи недалекоглядності. Виграш, що його отримує дитина від провокації конфліктів, — емоційний. Саме тому не існує ніяких хитросплетених планів, що вибудовують у своїх головах підступні діти. Є інтуїтивна стратегія, яка засвоюється переважно несвідомо та задіюється майже автоматично. Це відбувається тоді, коли дитині не вистачає уваги, захисту, підтримки або й просто присутності дорослого у житті.

«Я провокую тебе на крик, тому що це єдиний спосіб, аби ти звернула на мене увагу. А ще тому, що після цього тобі стає соромно і ти цілуєш, обіймаєш мене та просиш вибачення. Ти навіть лягаєш до мене в ліжечко, пригортаєш мене до себе, і ми засинаємо поряд. Я щасливий», — щось подібне рухає чи не кожним маленьким провокатором.

Дорослі, яких точить хробачок провини, ніжніші, уважніші, вони дарують подарунки, організовують розваги, приділяють більше часу.

Так, найчастіше дітлахи провокують батьків на агресію, аби ті почувалися винними. Дорослі, яких точить хробачок провини, ніжніші, уважніші, вони дарують подарунки, організовують розваги, приділяють більше часу. Це як історія із люблячим чоловіком, який, ненавмисне стрибнувши у гречку, аби

спокутувати свою провину, ладен носити дружину на руках та виконувати усі її забаганки.

Ще один спосіб отримати емоційну винагороду — спровокувати конфлікт, у якому ти потребуватимеш захисту. Дітлахи буквально лізуть на рожен. Вони підбурюють однолітків та дорослих, наперед знаючи, що дати відсіч супротивнику не зможуть. Саме в цьому і криється причина, здавалось би, безглуздої та небезпечної поведінки: «Я маленький і беззахисний, я розраховую лише на тебе — прийди і порятуй!» На краєчку дитячої свідомості блимає тривожний вогник розуміння того, що є ризик постраждати. Однак знову і знову дітлахи наражають себе на небезпеку, аби бути порятованим значимим дорослим, аби ще і ще раз отримати доказ його турботи та любові.

Ще раз підкреслю переважно несвідомий характер дитячих провокацій. Багато хто зі змучених батьків схильний бачити у своїх чадах злісних руйначів душевного спокою, що спеціально скніють над планами виведення їх з психологічної рівноваги. Ні. Одного разу зазвичай випадково отримавши бажане, дитина запам'ятовує спосіб, в який це сталося, і на рівні буквально рефлексів відтворює його тоді, коли знову потребує уваги, захисту абощо. Звісно, з часом ця стратегія закріплюється і може застосовуватись більш усвідомлено. До того ж, чим довше вона приносить свої плоди, тим наполегливіше дитина вдаватиметься до провокацій.

Власне, найкоротший шлях «перевиховання» малих провокаторів — пошук способу дати їм те, чого вони потребують. Зупиніться на хвильку та подумайте, що саме дитина зрештою отримує в конфлікті, для чого він їй потрібен? Це може бути щось таке, що випадає одразу, наприклад увага, нехай і негативна. Може бути і щось інше, таке, що приходить трохи згодом, — захист, ніжність, турбота, час, проведений разом. Мій маленький сусід якось зізнався мені, що не втікав від хлопців, які його били, та навіть дражнився, бо хотів, аби йому щось

зламали (руку, ногу, щелепу). Адже тоді він довго-довго лежав би у лікарні і мама турбувалася про нього, а не про меншого брата, а тато знайшов би тих шибеників і надрав їм вуха.

Багато хто з батьків, особливо ті, в чиїх родинах з'являються немовлята, скаржаться на фізичне несилля приділяти увагу старшим дітям. Розумію і хочу нагадати про перевагу якості над кількістю. Спробуйте знайти нехай дрібку часу, але такого, що належатиме лише дитині й більше нікому. Нехай це будуть ваші спільні п'ять, десять, п'ятнадцять, тридцять щоденних хвилин, в які дитина матиме ексклюзивні права на увагу, турботу, цікавість, ніжність, розуміння, любов. Якщо дитина впевнена, що її емоційні потреби будуть зауважені та задовольнятимуться завжди, що б не сталося, — вона не потребуватиме якихось додаткових збочених способів емоційної сатисфакції.

Якщо дитина впевнена, що її емоційні потреби будуть зауважені та задовольнятимуться завжди, що б не сталося — вона не потребуватиме якихось додаткових збочених способів емоційної сатисфакції.

Також будьте психологічно присутніми у дитячому житті. Адже більшість маленьких конфліктоманів живуть у світі, в якому ніби і є батьки, але їхнє батьківство невідчутне. Дитя вимушене саме вирішувати свої проблеми, розв'язувати конфлікти, захищатися, виборювати право на голос, добиватися бажаного та таке інше. Багато хто впевнений, що в такий спосіб стимулюється самостійність, наполегливість, здатність відстояти свої інтереси. Це оманливе переко-

нання. Усе згадане може розвинутись лише за задоволення базової потреби — потреби у безпеці. Тобто від початку в дитини має бути залізобетонна впевненість у тому, що за її спиною є дорослий, який завжди захистить. Якщо такого дорослого в найближчому оточенні немає, якщо дитина позбавлена права або можливості пожалітись, поскаржитись, попросити про допомогу, якщо вона повсякчас ризикує наштрикнутись на «вирішуй сам», «плаксій», «ти вже достатньо дорослий», вона спеціально створюватиме критичні та загрозливі для себе ситуації, такі, в яких дорослі вже не зможуть відмахнуться і будуть вимушені захищати.

Впевненість у собі та здатність захищатися прямо залежать від відчуття захищеності.

Відразу заспокою тих батьків, які перейматимуться тим, що з дитини, за якою кожного разу стоїть дорослий захисник, нічого путнього не виросте. Впевненість у собі та здатність захищатися прямо залежать від відчуття захищеності. І якщо я точно знаю, що в моєму житті є люди, які ніколи не залишать, навіть у найменшій біді, — я діятиму і досягатиму всього сам, звертатимусь за допомогою лише у крайніх випадках. Якщо ж я почуваюсь самотнім і мені немає на кого покластись, якщо я знаю, що можу розраховувати на інших лише у випадку катастрофи, — я ці катастрофи створюватиму. Я провокуватиму гострі конфлікти для того, щоб здобути упевненість у тому, що мама і тато є, що вони прийдуть і захистять.

Михайло і Людмила — пара з унікальною та заплутаною історією взаємин. Якщо коротко, то, аби бути разом із Михайлом, Люда з маленькою дитиною наважилась піти від першого чоловіка, який був і гарним татом, і успішним

бізнесменом. Молода жінка зробила вибір на користь кохання, однак вона так і не погодилась вийти заміж за свого обранця. Вже сім років її мучать сумніви щодо того, чи гідний Михайло стати татом її доньки Марини, якій тим часом вже збігло дев'ять років. Михайло ж весь цей час доводить обидвом дівчатам свою справжність, відданість та любов.

— Найбільше конфліктів у нас через Марину! Люда потурає їй у всьому, а мені забороняє навіть зауваження зробити, — говорить Михайло. — Дівчинка росте і ледачою, і нахабною, й егоїстичною.

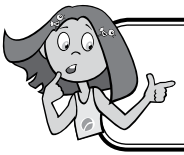
— Дівчинка росте без тата! — вставляє своє слово Людмила. — Я не можу ставитись до неї суворо чи занадто вимогливо. Я ж сама позбавила її рідного батька, люблячого батька. Знаєте, як мучусь?

— Позбавила? — уточнюю.

— От і мене це дратує, просто виводить із себе! А я хто? Порожнє місце?! — зривається Михайло. — До того ж вона бачить свого тата, і їздить до нього, і телефоном годинами говорить, і подарунки отримує!

— Я знаю, що ти проти! Але я не можу заборонити дитині мати батька!

Нерідко буває і так, що конфлікти потрібні дитині, аби внести стабільність у власну картину світу, так би мовити, розкласти в ній усе по поличках. Особливо це стосується дітей, що переживають батьківське розлучення або потрапляють у ситуацію, в якій один із батьків сприймається іншим, а також і людьми з близького оточення як осереддя зла. Дитині важко сприймати світ у нюансах, особливо тоді, коли для дорослих він чорно-білий.



Дитині важко сприймати світ у нюансах, особливо тоді, коли для дорослих він чорно-білий.

Так, якщо бабуся вважає тата не вартим мами негідником, який «усім зіпсував життя», і транслює цю думку постійно та наполегливо, дитині, яка живе з мамою та бабусею, нічого не лишається, як прийняти такий негативний образ. По-перше, важко опиратись дорослій упевненості, по-друге, заперечення загальноприйнятої думки наражає на небезпеку. Адже якщо ти попри все продовжуєш любити «негідника», то хто тоді ти сам? Аби якось розібратись у власних почуттях та зрозуміти почуття і рішення дорослих, діти створюють ситуації, в яких можна було б отримати переконливі докази. Наприклад, провокують тата на конфлікт, у такий спосіб переконуючись, що він справді поганий і все псує. Або, навпаки, провокують на крик та агресію бабусю — це свідчитиме на користь того, що вона сама погана і тому бреше та намовляє на тата.

Власне, дитяча картина світу є ніби віддзеркаленням картин світу дорослих, в оточенні яких вона живе. І часто буває так, що картини цих дорослих конфліктують. У результаті в дитячій свідомості також зріє конфлікт. Для бабусі тато поганий, а мама хороша і нещасна; для тата мама не має власної думки і піддається впливу бабусі, а бабуся — ще те стерво, яке зруйнувало їхній шлюб; для мами бабуся права, бо знає життя, а тато й справді ще «не доріс», аби взяти на себе відповідальність за сім'ю. При цьому бабуся хоче мамі добра, мама й тато все ще кохають одне одного, й усі разом вони люблять свою дитину. У ситуації такого різнобачення життя дорослими дитина стикається з надскладною задачею узгодження усіх точок зору та збереження власної психічної стабільності. Найкарколомніший логарифм є забавкою порівняно з цією життєвою задачею, особливо якщо тобі небагато років. Як я маю сприймати маму, тата і бабусю? Кого любити, кого — ні? На чий бік переходити? І які взагалі є боки?

Подібні задачі можуть вирішуватись як мінімум двома шляхами. Перший — дитина провокує конфлікти з кимось, аби

утвердитись, що він справді поганий, і це випадок, про який вже згадувалось. Другий — ви знайомите дитину з нюансами. Показуєте їй, що однозначно чорного і білого, хорошого і поганого, правильного і неправильного не існує. Доносите, що всі — і тато, і мама, і бабуся можуть помилятися. Пояснюєте, що люди, які люблять одне одного, не завжди можуть бути разом. Допомагаєте узгодити, вкласти в свою картину світу думку про те, що батьки, яким не вдається будувати власні стосунки, продовжують любити дитину попри все. Проблема в тому, що в критичних, стресових ситуаціях таке розуміння буває недоступним і самим дорослим. Проте з часом це минає, і тоді, коли ми самі стаємо готовими до прийняття нюансів, важливо передати їх і дітям також.

— Послухайте, наприклад, у цю неділю… — Михайло береться розповідати про один з конфліктів зі своєю прийомною донькою, — у Маринки був день народження. Я встав раніше, збігав за трояндою, подарував! Здавалось би, все має бути ідеально! І тут дзвінок у двері — кур'єр із квітами від її тата. Цілий кошик і записка там якась з усілякими «мі-мі-мі…». Усе — Марину як підмінили. «Ти обідранець, зрозумів?!» — це вона мені таке заявляє, мовляв, тато цілий кошик гвоздик передав, а ти якусь смердючу троянду. Ну от як це витримати?! Як не розлютитись! Мала — в крик і сльози. Прибігає Люда: «Не псуй дитині такий важливий день! Вона не могла такого сказати! Ти як завжди! Відразу видно, що вона тобі не рідна!» — і понеслось гімно річкою! День зіпсований. Я ворог номер один. Маринці всі дупу цілують та в рота заглядають! От що було не так?!

Більшість конфліктів, що провокуються дітлахами, гарно вкладаються у схему людських взаємин психотерапевта Стіве-

на Карпмана, так званий драматичний трикутник. Основна ідея в тому, що конфлікт — це своєрідна гра, в якій завжди присутні три сторони, або ролі: переслідувач, жертва та рятівник. Дитина, яка вибирає для себе бути жертвою («я нещасна, мене образили, мені зіпсували свято») ловить на рольовий гачок двох дорослих, один з яких автоматично стає переслідувачем («ти це навмисне зробила, ти брешеш»), а другий перетворюється на спасителя, рятівника («я тебе захищу, я знаю, що ти такого не говорила, відійди від неї і не смій чіпати»). Що отримує дитина? По-перше, відчуття любові та захисту від рятівника, по-друге, підтвердження того, що переслідувач поганий, яке буває необхідним, щоб додати чорно-білої прямолінійної логіки в свою картину світу (тато — хороший; вітчим — поганий). Не важко здогадатись, в яких випадках діти починають подібні ігри, — тоді, коли в житті не вистачає безумовного прийняття, а картина світу є заплутаною і незрозумілою.

Конфлікт — це своєрідна гра, в якій завжди присутні три сторони, або ролі: переслідувач, жертва та рятівник.

Цікаво й те, що драматичний трикутник не може існувати там, де дорослі не ловляться на гачки. Якщо б один із них був упевненим, що інший не завдасть жодної шкоди дитині, не було б потреби ставати спасителем. Так само і з іншого боку: якщо дорослий впевнений у собі, він не зважатиме на дитячі зачіпки, ігноруватиме їх, ставитиметься з гумором та розумінням, у нього не з'явиться потреби нападати на дитину, а отже вона не зможе стати жертвою і отримати свою винагороду. Звісно, ніякі механічні уникання гачків не допоможуть доти, доки між усіма членами родини не налагодиться емоційний зв'язок та порозуміння.

Якось я працювала із сім'єю, в якій мама і тато мали двох дочок, — кожен по одній від попереднього шлюбу. Борючись за увагу і шалено ревнуючи батьків одна до одної, дівчатка закручували такі рольові вихори, що встояти не міг ніхто. Аби перетворитись на нещасну жертву й отримати любов та порятунок від обох батьків, вони набивали собі гулі та наставляли синців, прокушували руки, псували улюблені речі — все, аби скинути провину на суперницю та зробити її недостойною любові. Кожна хотіла бути єдиною і для мами, і для тата. Бажаючи збудувати міцну родину, в якій би все було справедливо (зло покарано, а постраждалий врятований), батьки таки ставали рятівниками, що страшенно тішило одну з дівчаток і провокувало черговий конфлікт, вже з подачі іншої. Порятунок відшукався там, де ніхто не чекав, — батьки перестали дошукуватись правди та з'ясовувати, хто правий, а хто винний. Кожного разу, прибігаючи на лемент, вони казали дівчаткам, що не каратимуть жодну, цілували обох, запевняли в любові та йшли. Вони перестали ловитися на гачки, а в дівчаток зникла потреба їх закидати, адже любов та прийняття стали постійними гостями, навіть якщо їх поведінка була, м'яко кажучи, негарною. «Соню, Марійко, — казав тато, — мені неприємно, що ви таке влаштували. Прибирайте і приходьте пити чай. Ні-ні, — він заперечно крутив головою на їхні вмовляння знайти винного. — Я люблю вас обох і не буду нічого з'ясовувати. Я вірю, що ви розберетесь у цьому самі. Миріться, цілуйтесь і приходьте за поцілунками». Такі важливі та необхідні для дітей почуття стали безумовними.

Власне, безумовність любові та прийняття, їх присутність у житті дитини без жодних умов лікують будь-яку конфліктоманію. Здавалося б, дуже небезпечно демонструвати дитині гарне ставлення, що б вона не зробила та якою б не була — відіб'ється від рук, вирішить, що все можна, виросте егоїстом… Насправді любити без умов і все схвалювати — різні речі, а отже і наслідки будуть різні.

Дитина, яку не сварять, нічого не забороняють, якій не ставлять меж, не виказують своє незадоволення її вчинками, справді ризикує не навчитись багатьох важливих у взаєминах речей.

Дитина, яку не сварять, нічого не забороняють, якій не ставлять меж, не виказують своє незадоволення її вчинками, справді ризикує не навчитись багатьох важливих у взаєминах речей. Наприклад, їй буде важко контролювати себе, відрізняти добре від поганого, брати на себе відповідальність, зважати на почуття та потреби інших тощо. Якщо ж ви чесні та відверті у виказуванні свого ставлення до дитячої поведінки, якщо не приховуєте того, що вам не подобається, обурюєтесь, критикуєте, наставляєте, але при цьому не дозволяєте приниження та особистих образ, — ефект буде інакшим. Тут важливо показати, що для вас неприйнятною є поведінка дитини, а не вона сама. Не дарма класичною порадою психологів є критикувати, сварити, навіть засуджувати не особистість, а дії, які вона вчиняє. Табу на негативну оцінку самої дитини, на навішування ярликів типу «дурень», «невдаха», «тупак» створює умови, за яких вона вчиться розрізняти себе та свої вчинки. У такий спосіб росте позитивна самооцінка (реалістичний образ себе та своїх можливостей), а також з'являється і внутрішній дозвіл на помилки. А відтак розвивається і впевненість у тому, що помилки не вирок, що їх можна виправити, а зроблене — переробити інакше, правильніше та краще.

— І що мені робити? Як реагувати? — Людмила, ладна розплакатись, дивилась із відчаєм і нерозумінням. — Я ж не можу не захищати її!

— Від кого? — Михайло пригорнув до себе дружину. — Може, просто не треба нікого захищати? Хочеш, я її сам

до тата завезу цих вихідних? Тільки скажи їй правду — скажи, що я її теж люблю, не так, як тато, — інакше, але теж. І я скажу.

Якщо малюк голосно розмовляє у бібліотеці, спеціально бахкає велосипедом об кожну сходинку у під'їзді, обмацує пальцями скляні вітрини в магазинах, дражнить кожну собаку за парканом із застережливим написом, навмисне ховає чужі іграшки, — іншими словами, робить усе, аби розгорівся конфлікт, запитайте себе, в чому мотиви його поведінки? І цілком можливо, що дотримання цих порад зробить ваше життя спокійнішим:

— виокремте трохи часу, в якому ваша увага належатиме лише дитині;

— допоможіть дитині відчути впевненість у вашому захисті;

— пояснюйте нюанси, складність і неоднозначність людських взаємин;

— даруйте безумовне прийняття та любов.

Бажаю щирих почуттів без жодного примусу, дорогі батьки!

СПЕЦІАЛЬНО РОБИТЬ БОЛЯЧЕ ТВАРИНАМ ТА ЛЮДЯМ, АБО ЯК ДОПОМОГТИ ЗРОЗУМІТИ ПОЧУТТЯ ІНШИХ ЛЮДЕЙ БЕЗ ЗВИНУВАЧЕНЬ

— Їм же всього по вісім-девять, а вони вже вбивці… — Пані Рая, заплакана, у чорній хустинці, у мене на очах знову і знову переживала гірку втрату. — Я ж самотня, нікого не маю, маму поховала, а дітей не нажила. Може, дякувати богові, якщо з них таке виростає. Вбивці, кати, мучителі… Воно ж беззахисне, маленьке, безсловесне.

Пані Рая оплакувала своє кошеня. Підібране нею на смітнику, воно тільки-но від'їлося, запухнастилось, перестало скидатися на вухатий нявкучий скелет та наважилось на самостійні прогулянки. Пані Рая позавчора, зачекавшись свого Персея, вийшла пошукати його у дворі. Знайшла. Закатованого. З переламаними лапами, виколотим очком, обпаленим хутром, ледь живого. Персей до ночі не дотягнув — помер просто на руках у своєї господині. Вбивству знайшлися свідки. Старенька сусідка кількома поверхами вище та дівчатка-підлітки з сусіднього дому бачили, як над кошеням знущались відомі в околиці шибеники. Ці троє хлопців вже не перший раз катували тваринок, щоправда вуличних, тож ніхто особливо їхньою долею не переймався і невідомо, лишалися вони живими чи ні.

— Міліція і знати нічого не хоче. Дільничний каже, що ці дітлахи в міліції старі знайомі, що відпиратимуться, а батьки їх покриватимуть, аби штрафу не платити. Каже: «Зловіть і відлупцюйте, краща наука буде!» А я думаю, хіба зло злом лікується? Їх і без мене вдома деруть — точно знаю. До того ж як я їх зловлю? А драти як буду? Ніби міліціонер, а дурне радить. Може, порадите щось путнє? Вони ж такі добра не наживуть.

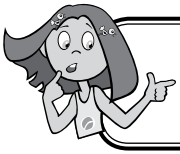
Діти бувають жорстокими, вони можуть навмисне завдавати фізичного болю тваринам, своїм ровесникам та старшим людям. Інколи аж мурахи шкірою і мороз до самих кісток від того, з яким виразом обличчя вони це роблять. Якось, коли ще працювала шкільним психологом, мене знудило просто на шкільному задвірку від того, як п'ятикласники зі щирим захватом та непідробним ентузіазмом патрали ще живого голуба, якого відібрали у кішки лише з тією метою, аби не дати додушити і згодувати живцем.

Причини такого варварства різні. Якщо говорити про маленьких дітей, то вони, по-перше, не знайомі із болем, по-друге, керуються дослідницькою цікавістю, по-третє, ще не засвоїли моральні категорії добра та зла. Власне, ризик жорстокого поводження із тваринами та іншими людьми тим більший, чим довше діятимуть згадані фактори.

Відсутність особистого знайомства із болем, особливо сильним, таким, що спричиняє страждання, призводить до того, що малюк просто не здатен збагнути, що відчуває об'єкт його експериментів.

Відсутність особистого знайомства із болем, особливо сильним, таким, що спричиняє страждання, призводить до того, що малюк просто не здатен збагнути, що відчуває об'єкт його експериментів. Тож насилля в такому випадку — лише побічний ефект дослідження дитиною світу. До відривання лапок у жуків або висмикування залишків дідусевого волосся дитина ставиться так само, як до розкручування машинки чи копання ями в садку — цікаво, що там. Цій аналогії сприяють і сучасні механічні та електричні іграшки: вони, так само як і живі істоти, рухаються, видають якісь звуки, навіть здатні до інтеракції.

Чотирирічна донька моєї колеги стягнула шкіру з електронного хом'яка-імітатора і була дуже здивована, що не може зробити того самого зі справжнім хомою. Дівчинка до першої сивини довела сусідку, чию тваринку витягла з клітки, прикріпила до скляної поверхні столу кількома шарами скотчу й намагалась оскальпувати. Життя бідоласі врятував татко малої дослідниці. Занепокоєний підозрілою тишею, він вчасно прочинив двері в кімнату, де гралася донька. Дівчинка взяла ножиці і саме шукала ниточку, яку можна було б підчепити, аби розпороти шов і стягнути хутро.



Навіть добре знайомі з болем малюки не завжди здатні перенести власні відчуття на інших.

Варто пам'ятати і про егоцентричність дитячої свідомості. Навіть добре знайомі з болем малюки не завжди здатні перенести власні відчуття на інших. Трапляється це і тому, що ми, дорослі, більш терплячіші й не завжди демонструємо власний дискомфорт чи страждання. Класичний приклад — йод чи зеленка. «Не бійся, це не боляче, — вмовляємо ми своє чадо вимастити подряпане колінце. — Дивись, у мене теж подряпина, я беру і мащу собі — зовсім не болить». Але ж це неправда. Малюк відчуває, як йому пече, і впевнюється у своїй особливій чутливості — йому болить, а нам — ні. Якщо так, то і все інше, пов'язане із болем та дискомфортом, стосується лише його, а не інших.

Також не варто називати садистами малюків, які ще не знайомі з мораллю, а отже і не можуть зважити свої вчинки на її терезах. От, наприклад, трирічний непосидько, який виріс у місті й, крім голубів, яких неможливо наздогнати, не бачив інших птахів. Звідки йому знати, що піднімати за крильця і жбурляти у стіну маленьких курчат — це погано? Звідки йому взагалі знати, що це живі істоти, а не кумедні мультяшні смішарики? До того ж вони так прикольно пищать та відстрибують!

Профілактикою дитячої жорстокості «через непорозуміння» є усунення цих непорозумінь.

Профілактикою дитячої жорстокості «через непорозуміння» є усунення цих непорозумінь. Насамперед будьте чесними із болем. Демонструйте дискомфорт — зойкайте та скрикуйте, якщо забились, не соромтесь шикнути, пострибати, помахати рукою та подмухати на замащену йодом подряпину, плачте, коли й справді важко стримати сльози, та відверто й щиро просіть про співчуття і допомогу. Скажете, ні, так не можна, бо виросте тонкошкірий плаксій. Заперечу, — ростиме людина, яка природно реагуватиме на біль, співчуватиме та допомагатиме іншим, а ще — не матиме застережень відносно того, що почуття варто ховати чи соромитись їх. Щодо останнього, діти, які мають батьківський дозвіл не лише на радість, а й на сум, злість та інші негативні емоції, в дорослому майбутньому не шукатимуть розради в горілці, наркотиках, ризикованому сексі чи швидкій їзді — вони вільно й без пересторог плакатимуть на плечі у близької людини. До того ж ви завжди можете роз'яснити нюанси — наприклад, в яких ситуаціях і в присутності яких людей можна не приховувати почуття, а коли краще зібратись та стриматись.

Також важливо вертати дитині відчуття, які вона спричиняє, кусаючи вас, дряпаючи, щипаючи чи б'ючи. Звісно, не варто це робити зненацька й без попереджень, однак малюк має встановити відповідність між дією та її наслідком для себе й інших. Я кусаю маму (нехай і з великої любові) — вона зойкає і просить цього не робити, каже, що їй боляче і неприємно. Показує, як інакше можна висловити почуття, наприклад цілунками чи ніжними обіймами. Я у завзятті кусаюсь знову, і мама знову зупиняє мене, а також і попереджає, що може зробити те саме. Я не спиняюсь. Мама кусає мене і робить це так, аби я відчув неприємність. Звісно, я ображаюсь і плачу, адже

це була для мене гра і я не мав на меті нічого такого. Мама розуміє і заспокоює, запевнює в любові та дає відчути її в обіймах і цілунках. Вже за декілька випадків подібного зворотного зв'язку я збагну не лише те, що мої дії спричиняють біль, а й те, що так поводитись недобре, що існують інші варіанти прояву почуттів.

Важливо не стільки вчити та втовкмачувати, скільки відсилати до відчуттів і переживань інших, а також показувати ситуацію з боку життєвого досвіду самої дитини.

Звісно, не можна обійтись й без розмов про добро і зло. Причому варто відмовитись від класичних моралей зі словами, які особливо нічого не значать для дітей і зі швидкістю кулі пролітають повз вуха: «не по-людськи», «звірство», «садизм», а також звинуваченнями «як ти можеш» та категоричними заявами: «Хороші люди так не вчиняють». Тут важливо не стільки вчити та втовкмачувати, скільки відсилати до відчуттів і переживань інших, а також показувати ситуацію з боку життєвого досвіду самої дитини. «Пам'ятаєш, як ти плакав, коли Інга висмикнула жмут волосся? Ви загралися, вона хотіла наздогнати тебе, зупинити й схопила за пасмо. Тобі ж було дуже боляче, так? Те саме відчуває і Мурчик, коли ти тягнеш його за хутро. Йому боляче, він виривається і може добряче тебе дряпанути. І я цілком його зрозумію. Так само як зрозуміла тебе, коли ти кричав та жалівся на Інгу. Коли робиш іншим боляче, вони дратуються, зляться і починають захищатися. У результаті можуть зробити боляче й тобі у відповідь». Дитяча егоцентрованість є ніби окулярами, крізь які сприймається світ.

Нічого не стане прийнятим, доки не буде пережите на собі, на власному досвіді.

— Пані Раю, я не знаю, що могло спричинити таку жорстокість саме цих дітлахів. Ви щось знаєте про них, їхні родини? Чи хотіли б прийти на консультацію їхні батьки?

— Батьки — навряд чи… Знаєте, яке зараз у молоді життя, аби копійчину заробити. Це я — пенсіонерка, то трохи часу маю. Малих теж до вас не затягну, та й батьки навряд чи дозволять. От що я сама зробити можу? Запросити до себе — боюсь, та й чи згодяться, совісті ж то трохи є, втечуть, напевне. Думала, може, їм котиків подарувати, але страшно, раптом усіх закатують, та й батьки не факт, що дозволять. Хлопці у нас тут молоді хороші живуть, на гітарах грають. Кажуть, поженемо з двору, хай деінде котів катують. Тож справді катуватимуть деінде, нічого не зміниться, ще зліші стануть, підпалять щось або вікна поб'ють. Що робити?

Часто, як би дивно це не виглядало, причина дитячої жорстокості ховається в її забороні.

Часто, як би дивно це не виглядало, причина дитячої жорстокості ховається в її забороні. У дітей, втім як і у дорослих, накопичується роздратування, злість, навіть гнів, а подекуди і ненависть. Різні за силою, ці негативні емоції є не менш важливими, ніж світлі та радісні. Вони, немов інди-

катори перегріву в автомобілі, сповіщають про те, що психологічна напруга росте і потребує вивільнення. Однак дитині — зась! Дорослі, по факту, мають значно більше можливостей звільнитися від негативу, наприклад нагримати на роботі на недбалих підлеглих, викричатись одне на одного або й зірватись на власній дитині за неприбрану кімнату, низьку оцінку, за те, що вона наважилась виказати незадоволення чи проявити гнів. Так складається, що діти на цілий перелік почуттів та дій з їх вивільнення просто не мають права: «На батьків не можна кричати!», «Як смієш піднімати руку на маму?!», «Ти ще й голос підвищуєш?!», «Будеш виступати, коли зароблятимеш!» — та інше в такому ж дусі.

Що відбувається з чайником, якщо йому запаяти всі отвори та вчасно не зняти з вогню? Приблизно те саме відчувають і діти. Нереалізована потреба у вивільнені негативних емоцій призводить до того, що емоції, які накопичуються, стають гострішими і, досягаючи критичної межі, таки знаходять вихід. Дітям зриває дах, наче тому чайнику, вони кричать, агресують, завдають відчутного фізичного болю тим, хто поруч, хто слабший, тим, хто став останньою краплею. Буває і так, що заборонена ззовні агресія спрямовується всередину, на себе, стає аутоагресією. Діти б'ються головами об стіни, ріжуть руки, передушують себе за горло — чайник вигорає зсередини.

Якщо до постійних заборон додаються ще й фізичні покарання самої дитини або відверта демонстрація агресії щодо інших членів сім'ї, діти стикаються зі своєрідним парадоксом, який вирішується у формулі: «Сильнішому дозволено все, слабшому — нічого!»

Якщо до постійних заборон додаються ще й фізичні покарання самої дитини або відверта демонстрація агресії щодо інших членів сім'ї, діти стикаються зі своєрідним парадоксом, який вирішується у формулі: «Сильнішому дозволено все, слабшому — нічого!» Власне, мікс із заборони на дитячу агресію за повного дозволу такої поведінки для дорослих виливається у наслідування — я роблю те саме, що й батьки, там, де можу це собі дозволити. При цьому жорстокість перестає бути несвідомою, вона закріплюється як стратегія досягнення бажаного і пов'язується із успіхом, перемогою, доказом власної сили та вищості. Саме це і викликає на дитячих обличчях той моторошний захват від завдавання болю та страждань іншим, від якого мурахи прогризають шкіру аж до кісток. Власне, катування тваринок та слабших за себе символічно перетворюється або на катування дорослих, які завдають болю, принижень і образ, або на самоствердження, спосіб відчути себе сильним.

Я давно запитую себе, чи можуть сторонні люди, вчителі, тренери спортивних секцій, керівники гуртків, небайдужі сусіди, батьки друзів, шкільні психологи врешті-решт щось змінити в житті маленьких «садистів з неволі». Однозначної відповіді не маю. З одного боку, приклад конструктивної поведінки інших дорослих, їхнє прийняття та дозвіл бути різними є вагомою підтримкою і шансом засвоїти нові, гуманніші стратегії самоствердження та досягнення успіху. З іншого боку, жити і виживати дитина має в умовах родини, і саме там день у день вона змушена відстоювати себе та своє право бути. Змінити усталені в сім'ї правила самостійно вона не може, дорослі ж навряд чи це робитимуть. Напевно, можна говорити про силу впливу і сподіватись, що напо-

легливе прийняття, підтримка та створення зацікавленими дорослими простору безпеки переважать агресію, що струменіє в родині. Звісно, це не викорінить без залишку правила «правди сили», однак може пом'якшити саму необхідність бути жорстоким та завдавати болю іншим, зробити її вибірковою, спрямувати лише на тих, хто є справжньою загрозою. Варто розуміти, що найдієвішою у випадках неможливості родинних змін є зміна соціальної ситуації розвитку самої дитини, пошук середовища, в якому вона могла б розслабитись та відшукати місце й спосіб для вивільнення негативу.

Варто спокійніше ставитись до дитячих висловлювань незадоволення у бік дорослих, а також і незначних проявів агресії, особливо якщо вони мають вагому причину.

Власне, створити умови для скидання напруги та вивільнення негативних емоцій буде не зайвим для жодної дитини. Гарно діє фізична активність, ігри, в яких можна поштовхатись, обігнати або й побороти дорослого. Батьки, за своєю роллю, повсякчас керують, обмежують дітей, вказують їм на недоліки, підганяють, змушують робити те, до чого немає охоти. У процесі ж силової гри дитина може відчути своє зверху, перемогти, здолати, вивільнитись від накопиченого до батьків у дозволений спосіб. Іще варто спокійніше ставитись до дитячих висловлювань незадоволення у бік дорослих, а також і незначних проявів агресії,

особливо якщо вони мають вагому причину. Звісно, попускати та не реагувати не варто, однак спокійне зауваження та відмова від жорстких покарань і різких заборон покаже дитині, що її стан розуміють, хоча він і не є прийнятним.

Маю також і власний досвід боротьби з батьківською вимогливістю та підтримки інших людей. Мені особливо скаржитись немає на що, якихось особливих непорозумінь чи утисків не було, однак у підлітковому віці катастрофічною несправедливістю здавалась навіть сварка з приводу довжини сукні, запланованої на побачення. Так от, я, а згодом і мій менший брат після особливо гострих конфліктів з батьками йшли пішки до бабусі з дідусем у село. Звісно, всю дорогу в шістдесят кілометрів самотужки ми подолати не могли, тому добиралися автобусом до районного центру, а там прямували сільськими дорогами години зо три. Доходили втомленими та вже значно спокійнішими, ніж вирушали. Давалися взнаки і фізичне навантаження, і можливість поміркувати. Дідусь же з бабусею ніколи не розпитували без нашого на те бажання, але завжди вислуховували, годували та вкладали спати. День на ранок здавався геть інакшим. Батьки, що також мали час поміркувати, а заразом і похвилюватись, були більш готовими до компромісу, та й наша підліткова впертість танула від бабусиного турботливого: «Вони ж люблять і хвилюються за вас».

— Знаєте, наважилась.

Пані Рая вмовила свою подругу віддати непотрібний тій DVD, подарований ріднею, та влаштувала в себе вдома справжній дитячий кінотеатр. Молоді хороші хлопці з гітарами зробили афішу про восьмиденний показ усіх серій Гаррі Поттера з пиріжковими частуваннями. Першого дня прийшло лише двоє глядачів. На завтра — п'я-

теро. В середу прийшлося займати в сусідів стільці. Пиріжками та зафільмованими чарівниками прийшла вгощатися чи не вся дворова малеча. Зрештою аж на сьому серію з'явились і ті, заради кого все зачиналося.

— Їм ніяково було. Я це бачила. Вони у неділю навіть пиріжків не брали і чаю не пили. Прийшли, подивились, а на вгощання не лишились. І не попрощались, як йшли. Помітила, що немає, коли з кухні повернулась, дивлюсь — три стільці зайві. Наступного дня вже їли, пили, спілкувались. Звичайні діти, знаєте? Як усі. Я потім перерву зробила до п'ятниці. Знову прийшли. Їм, здається, «Хроніки Нарнії» навіть більше сподобались. Хоча не знаю, чи фільм, чи пиріжки, а може, і наша компанія.

Фільми, мультики, а також мобільні, комп'ютерні ігри можуть як посилювати, так і стишувати дитячу жорстокість.

Фільми, мультики, а також мобільні, комп'ютерні ігри можуть як посилювати, так і стишувати дитячу жорстокість. Правила медійного споживання прості: пропонуйте дітям той контент, в якому демонструються риси та поведінка, яку ви б хотіли бачити в них самих, а ще — не лишайте наодинці, будьте десь поблизу, коментуйте, обговорюйте, допомагайте зрозуміти мотиви та зважити наслідки вчинків кожного героя, і найбілішого, і найчорнішого. Також допоможіть роз'єднати реальності, реальну і мультико-кіношну. Тут особливо важить те, що стосується відчуттів та болю. Адже героїчний супермен спокійно витримує будь-які катування і залишається живим. Те саме відбувається і з мультяшними людинко-тваринками.

Їх відбивають молотками, на них падають стіни та переїжджають асфальтовкладальники — і нічого, встали, обтріпнулися й пішли. У іграх не є проблемою навіть запасне життя. У дітей формується зовсім нереальне уявлення про біль, смерть та межі витривалості живих істот.

У іграх не є проблемою навіть запасне життя. У дітей формується зовсім нереальне уявлення про біль, смерть та межі витривалості живих істот.

Насилля літає в повітрі, яким ми дихаємо, і звідти ж засвоюється. Потрапляє звідусіль. Це ніби шкідливі випари в атмосферу, але не з димарів промислових гігантів, а з телеекранів, з моніторів комп'ютерів, із наших дій, висловлювань та ставлень. Життя складається і з великого, і з дрібного. Перше, наприклад засилля кінобойовиків або новин з гарячих точок, у фокусі яких зброя, важка бронетехніка, вогонь та смерть, — видно відразу. Друге просочується непомітно, всотується у сприйняття крапля за краплею. Давайте глянемо, яка улюблена іграшка у малих та не дуже хлоп'ят, чим вони повсякчас бавляться та що є в кожній іграшковій скрині? Вгадали — це зброя. Пістолети, автомати, рушниці, гранатомети, гвинтівки… Для чого все це потрібне? Що роблять люди за допомогою зброї? Здавалось би, дрібниця. Однак в Ізраїлі діє закон, за яким заборонено виробляти та продавати іграшкову зброю дітям. Країна, яка має одну з найпотужніших армій у світі, береже своїх дітей від несвідомого носіння зброї. Саме так — несвідомого. Кожен

ізраїльтянин — і хлопець, і дівчина з часом отримають в руки справжню зброю. Отримають тоді, коли готуватимуться захищати власну країну і вже матимуть достатньо критичного розуму, фізичної підготовки та моральних сил, аби її свідомо прийняти з розумінням того, що таке смерть і що означає вбивати.

Мій син дуже довго не мав серед своїх іграшок зброї, однак садочок, бажання мати такі ж забавки, як у інших, та дорослі дарувальники, що впевнено стоять на справжньочоловічих позиціях виховання, зробили свою справу: малюк носиться подвір'ям і — «Туф-ба-бах!» — цілить у кожного, хто потрапляє в поле зору. Забираю пістолет — пістолетом стає характерно складена долонька або й палка, подібна за формою: «Туф-ба-бах!» Я довго намагалась пояснити, що стріляти в людей не можна, що вони від цього помирають, а смерть — це коли ти вже ніколи не зможеш обійняти, поцілувати та поговорити з людиною… Для трирічного малюка то все мало важило. Аби не засмучувати мене, він палив у пташок, у дерева, у повітря, а поза мамині очі — не впускав нагоди «туф-бабахнути» і в друзів. Вихід знайшовся випадково. Я втомилася боротися і запропонувала синові: «Якщо вже стріляєш в людей — стріляй чимось хорошим, так, щоб вони не вмирали. Заряджай пістолет любов'ю або здоров'ям чи силою. Якщо тебе хтось образив і хочеться стрельнути в нього — заряджай щедрістю, чи чемністю, чи слухняністю. Можеш сміхотульками заряджати або й пуками, якщо хтось особливо дістав». Вдалося. Тепер, якщо маленька рука і піднімається в мій бік, то стріляє лише любов'ю.

Дитина, яка завдає болю меншим та слабшим, має на те вагомі причини. Для того щоб допомогти їй відшукати інший

спосіб досягти свого, ніж жорстокістю, варто спробувати таке:

— ***не приховуйте власний фізичний біль та не оберігайте дитину від болю;***

— ***говоріть про добро і зло, звертайтесь до власного досвіду дитини, її переживань;***

— ***надавайте можливості для звільнення від негативних почуттів;***

— ***створюйте простір безпеки та пропонуйте альтернативу жорстокості.***

Дорогі батьки, нехай усе, що летить у ваші серця, а також і те, що ви спрямовуєте у серця своїх дітей, буде заряджене любов'ю!

Розділ 4

ПРО ПЛАКСІЇВ

БУДЬ-ЩО — У СЛЬОЗИ, АБО ЯК НЕ ДРАТУВАТИСЬ ТА НАВЧИТИ КЕРУВАТИ НАСТРОЄМ

— Вона у нас тонкосльоза, чутлива. От батьки наполягли, щоб ми прийшли до психолога. Але я не бачу в тому проблеми. Усі художні, романтичні натури — вони ж такі, розумієте? Це темперамент, і це доля.

Марина (перепрошую, Маріанна (бабуся наполягла саме на цьому варіанті імені)) відверто нудилась. Спочатку вона ще прислуховувалась до вихвалянь, але за кілька хвилин втратила інтерес і взялася розтягувати жуйку. Від рота і на всю довжину руки.

Дитячу плаксивість часто пояснюють меланхолією, мовляв, темперамент такий і не варто шукати інших причин та перевиховувати, бо це неможливо, такі вже вродились. Навіть окремі психологи у статтях та коментарях інтернет-консультацій пишуть, що особливостями меланхолічного темпераменту є, наприклад, сором'язливість, невпевненість у собі, глибоке переймання думкою інших, а також уразливість та низька самооцінка. Мовляв, саме через це діти перетворюються на плаксіїв, а тому, хоч як намагайся, нічого не зміниш. Водночас вони заспокоюють батьків, вказуючи на сильні сторони меланхоліків, зокрема на співчутливість, доброзичливість, а також і дисциплінованість, сумлінність та ретельність.

Така точка зору видається не особливо коректною, якщо зважити на результати наукових досліджень. Темперамент є вродженою, біологічно зумовленою властивістю психіки. Його тип визначається на основі аналізу якостей вищої нервової діяльності людини, зокрема швидкості нервових процесів, особливостей їх переключення, інтенсивності перебігу, чутливості до подразників. Іншими словами, темперамент — це спосіб реагування нашої нервової системи, і він різний у різних людей. Але хіба те,

що дитина думає швидше за когось іншого або легше заспокоюється та приходить до тями після розваг, може зробити її більш співчутливою або змусити перейматись з приводу думки інших? Звісно, ні. А враховуючи той факт, що діти нічого не знають про те, як співвідносяться у корі їхнього головного мозку процеси збудження та гальмування, вважати, що фізіологічні відмінності є причиною, наприклад, доброзичливості, — нонсенс.

Звісно, темперамент є тією біологічною основою, на якій росте та формується дитяча особистість. І зрозуміло, що малюки з різною швидкістю мислення, зосередженістю уваги, здатністю витримувати психічну напругу та відновлюватись після неї, емоційною збудливістю, чутливістю та адаптивністю до зовнішніх впливів мають різні стартові умови. Комусь із них легше справлятись із критикою та незадоволенням дорослих, а комусь треба докладати для цього неабияких зусиль. Хтось потребує більше часу та сил для виконання шкільних завдань, хтось справляється з ними заввиграшки та в короткий термін. Для когось три години поспіль у спортзалі є забавкою, для когось необхідні щогодинні перерви. Однак це не означає, що один обов'язково стане емоційно витриманим та впевненим у собі, а інший — рюмсою та плаксієм із заниженою самооцінкою.

У ході наукових досліджень неодноразово доведено, що люди з подібними властивостями вищої нервової діяльності мають різні характерологічні риси, досягають успіху в різних галузях, по-різному сприймають світ та по-різному ставляться до себе й інших. Ще студенткою я по-доброму збиткувалася над своєю кращою подругою, називаючи її холериком, вихованим у міцних лещатах флегматизму. Завжди витриману й небагатослівну, її всі вважали типовим флегматиком. Ніколи не скаже зайвого, ніколи не вистрибне з-за студентського столу з піднятою рукою, ніколи не дозволить собі забагато емоцій, ніколи не зрадить вирішеному. Проте за межами поля зору

чужих очей вона ставала такою, що позаздрив би кожен холерик. Ми дуркували, реготали, бісилися, зважувались на ризиковані пригоди, сварились на чим світ і мирилися не менш бурхливо. Вихована у жорстких рамках та вимушена їх дотримуватися, вона, від природи маючи сильний та неврівноважений холеричний тип нервової діяльності, натренувалась бути соціальним флегматиком — відповідати поведінковим нормам, важливим для її батьківської родини.

Тож, якщо ми пов'язуємо дитячу сльозливість із меланхолічним темпераментом, варто розуміти, що йдеться лише про певну специфіку перебігу нервових процесів, яка цілком може бути компенсована за правильної організації життєвого простору дитини, уважного ставлення до її особливостей та розуміння потреб. Характерологічні риси не є обов'язковим наслідком темпераменту дитини, і нерідко буває так, що розвиваються не завдяки, а всупереч якостям її нервової системи.

Характерологічні риси не є обов'язковим наслідком темпераменту дитини, і нерідко буває так, що розвиваються не завдяки, а всупереч якостям її нервової системи.

А от на що варто звернути увагу при непомірній сльозливості, вразливості, дратівливості та частому поганому настрої дитини — то це на роботу щитоподібної залози. Саме на аналіз її гормонів лікарі та психологи мають направляти дорослих і маленьких пацієнтів із проявами депресії та супутніми порушеннями (втомлюваність, порушення сну, зміна ваги тощо), аби виключити гормональну природу розладів настрою. Якщо ж із гуморальною регуляцією все гаразд — варто звертатись до пошуку психологічних причин та вносити корективи у взаємини, аби допомогти дитині опановувати себе.

— Маріанна малює… — продовжувала бабуся перераховувати онуччині чесноти.

— Ходиш до художньої школи? — спробувала я привернути увагу дівчинки.

— Ні, вдома, за класичними підручниками та відеоуроками. — Бабуся не дала відповісти, проте Маріанна не особливо й хотіла, адже для цього треба було відпустити жуйку.

— Уроки скрипки ми також беремо, і етикету. До нас вчителі ходять.

Дівчинка була наполегливою. Вочевидь, її приваблював процес жуйкотягнення і спинятись вона не збиралась.

— Маріанно, я б хотіла і тебе послухати. Ти часто плачеш?

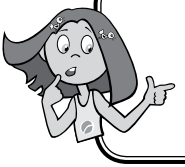
Дівчинка кивнула головою, не припиняючи процесу. Та раптом…

— Скільки ж можна! — Бабуся перехопила жуйку й з розмаху ляпнула онуку по губах. — Це ж неподобство якесь! Я тут їй дифірамби співаю, а вона!

Маріанна вибухнула плачем.

Дитяча плаксивість насамперед пов'язана з емоційною реакцією на психологічний чи фізичний біль, є своєрідним сигналом дискомфорту та проханням про допомогу. І це добре. Плакати, перебувати у сумному, печальному, засмученому настрої так само природно, як і радіти, бути активним та веселим. І навіть якщо дитина плаче не стільки від болю, зневаги чи образи, а для того, щоб привернути до себе увагу, викликати жаль або співчуття, — це цілком нормально. Плачем вона сигналізує про ті свої психологічні потреби, які не завжди може виразити словами. Адже, погодьтесь, мало хто з дітлахів навчений підійти до дорослого чи друга та сказати щось на кшталт: «Я почуваюсь

самотнім і покинутим — обійми та поцілуй мене, скажи щось добре, зроби так, аби я відчув твою любов».



Навчити висловлювати свої почуття є гарним засобом профілактики як сліз, так і агресивних реакцій.

Власне, навчити висловлювати свої почуття є гарним засобом профілактики як сліз, так і агресивних реакцій. Пригадую, яке замилування у вихователів викликав мій син, коли у свої два роки беззастережно повідомляв: «Мені сумно», — та видирався до них на коліна за ніжностями. Найчастіше дітям просто не вистачає слів для того, щоб описати свій емоційний стан, також вони не вміють просити про допомогу, через те що не завжди уявляють, якою вона має бути. Поповнювати словник емоцій не менш важливо, ніж вивчати алфавіт, адже назви переживань — це літери психологічної абетки, не знаючи яких неможливо читати ні людські душі, ні у власній розібратись. Сум, прикрість, збентеженість, смуток, образа, тривога, страх, розчарування, занепокоєння, зневіра, самотність — усе це та багато іншого може викликати сльози. Переживаннями, які отримують назву, можна поділитися з іншими — і тоді з ними трапляються чарівні трансформації. По-перше, вони втрачають свою гостроту, стають менш болючими. По-друге, перестають краяти своєю невизначеністю та незрозумілістю. Якщо ти знаєш, що з тобою, то можна дослідити причини та знайти вихід із емоційних сутінків — це по-третє і по-четверте.

Також незайве навчити дітей просити про розраду: обніми, поцілуй, посидь поруч, поговори зі мною, вислухай,

поясни, що сталося, захисти, погладь, почухай волосся, зроби масаж, дозволь поплакати. Саме так — дозволь. У нашій культурі існує заборона на сльози, і особливо це стосується маленьких чоловіків. І хоча дівчат теж дражнять плаксійками та рюмсами, вчать бути сильними й не «розвішувати нюні», хлопцям перепадає найбільше. Їм узагалі заборонено сумувати, тужити, побиватися, переживати, тривожитись, бентежитись, зневірюватись… а отже й плакати: «Чоловіки не плачуть!», «Ти що, дівча сопливе!?», «Ану підбери шмарклі!».

Що ж відбувається з дитиною, якій забороняють сльози? Вона перестає плакати, а ще — відчувати. Адже сльози — це почуття.

Що ж відбувається з дитиною, якій забороняють сльози? Вона перестає плакати, а ще — відчувати. Адже сльози — це почуття. Чутлива емоційна істота перетворюється на казкового Кая із льодинкою у серці. Але ж він лишається жити серед людей, різних людей. І саме тому його можуть образити, лишити самого, сказати прикрість або налякати, він може захворіти, йому може бути боляче… Проте він не плакатиме, бо не можна. Що натомість? Наприклад, агресія — крик та бійка або замкненість — похмурість й усамітнення. Бувають й інші варіанти, які згодом ризикують перейти в алкогольну, наркотичну залежність, неперебірливість у дружбі та коханні, схильність до самоушкоджень і зайвого ризику, а ще — прагнення будь-що довести свою силу та мужність. Чоловіки не плачуть — вони спиваються, впадають у депресії, підхоплюють манії накопичення, воюють та роблять багато іншого не менш шкідливого для себе та інших. Може, краще інколи пустити сльозу?

Одна з моїх колег-психотерапевтів якось сказала, що вона ніколи не пропонує клієнтам серветок. Не пропонує доти,

доки вони самі не згадають про них: «Я не хочу забороняти людям плакати!» Пригадаймо, навіть якщо і не сварили, що робили дорослі з нашими слізьми? Так, обтирали та заспокоювали: «Ну-ну, не плач». Дитячі сльози дратують, лякають та бентежать дорослих. Виникає природнє бажання зупинити їх в будь-який спосіб. Але якщо це сльози щирих почуттів, то їх варто виплакати, аби пережити, зняти напругу, звільнитися від болю, несправедливості, образ. Тож спробуємо навчитись дозволяти дітям плакати, хоча б інколи: «Хочеш поплакати, Сонечко? Плач!»

— Маріаночко, припини… — Ще мить назад розлючена бабуся взялася втішати своє чадо. — Ну-ну, не плач. Усе добре. Ти ж дурницю робила. Ці жуйки взагалі слід заборонити, перетворюють людей на жуйних тварин.

Маріанну накрило новою хвилею схлипів.

— Добре-добре. Бог із ними, тими жуйками. Не плач. Очі червоні будуть.

Маріанна тягне руки до очей та береться розтирати їх кулачками

— Не три, не три. Ось, тримай, — бабуся витягає напахчену хустинку з вишитим вензелем ініціалом «М».

Доросла нетолерантність до дитячого плачу призводить до того, що сльози з сигналу про біль перетворюються на маніпуляцію, стають способом отримати бажане.

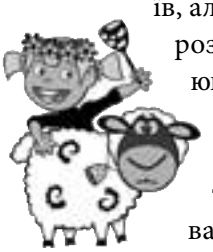
Цікаво, що доросла нетолерантність до дитячого плачу призводить до того, що сльози з сигналу про біль перетворюються на маніпуляцію, стають способом отримати бажане. До дітей, яких повсякчас втішають, рано чи пізно приходить відкриття, що батьки ладні на все, аби припинити їхній сльозопад. Звідси

логічний висновок — плакати кожного разу, як не отримуєш свого. Незліченна кількість малюків заслуговують звання майстра художнього плачу. Тільки згадайте ці очі, що сповнюються вологою, ці губи, що починають кривитися та дрібно тремтіти, цей вираз вселенської образи на янгольських обличчях, а потім — «а-а-а-а-а-а» і солоний потік. Що робимо? Різне. Проте найшвидшим способом зупинити цей нестерпний плач є задовольнити вимогу, дати бажане. І доки дитина ще маленька, саме така стратегія є найпершою. Що відбувається далі? Неодноразово випробуваний та дієвий спосіб росте разом із дитиною та вдосконалюється. На зміну відвертому плачу приходять його вишукані форми — повні сліз розчахнуті очі, одинока сльозина на щоці, схлипи-зітхання, скорботно закушена губа, плечі, що здригаються від ледь стримуваних сліз…

Для того щоб дитячий плач не закріпився як стратегія вимоги, не варто його боятися й, відповідно, стишувати також. Будь-які втішання, відволікання, купування іграшок і, звісно, виконання забаганок для дитини є лише сигналом вашої слабкості: «Ага, спрацювало!» Упевнена, що кожні уважні мама й тато чудово відрізняють справжній плач від іншого, картинного, маніпулятивного. І перший, і другий не варто спиняти. Різниця в тому, що до першого варто ставитись із розумінням та прийняттям, а от до другого — геть інакше. Дитина має засвоїти, що плач як інструмент маніпуляції не спрацьовує.

По-перше, даємо зрозуміти, що діалог розпочнеться лише з сухими очима. Спокійно та доброзичливо пропонуємо припинити плач — мовляв, я не розумію тебе, бо за ревом не чую твоїх прохань. По-друге, допомагаємо заспокоїтись: пропонуємо посидіти, полежати, випити води, глибоко подихати, усамітнись у своїй кімнаті — все, аби стишитись і мати змогу висловити бажане без сліз. Звісно, це вимагає неабиякого терпіння та міцних нервів. Особливо важко буває заспокоїти тих дітлахів, які в запалі образи накручують самих себе та вже не можуть зупинитися самостійно. Допоможіть. Це можуть

бути міцні обійми, мовчазна присутність, спроба взяти за долоні або ще щось, на що дитина зможе відреагувати. Єдине — пробуйте не піддаватись на маніпуляції. Навіть крик у такому випадку може бути виправданим. Справа в тому, що голосний звук або інша різка, але не загрозлива реакція можуть повернути дитину до тями, перемкнути нервові процеси зі збудження на гальмування. Тільки спробуйте робити це свідомо, без роздратування чи злості. Інакше ризикуєте лише загострити стан. По-третє, залучаємо сміх, гумор, навіть іронію. Я в жодному випадку не пропоную висміювати плаксіїв, але по-доброму, із демонстрацією того, що ви розумієте несправжність їхнього плачу, підсміюватись — і можна, і корисно. Також сміх — гарний перемикач. Спробуйте зловити погляд та з ніжністю і розумінням посміхнутись дитині, коли вона плаче. У багатьох випадках вам посміхнуться у відповідь.



Якось мій маленький син відмовлявся мити голову. Жодні обіцянки та вмовляння не діяли. Як тільки моя рука наближалася до пляшечки з шампунем, зчинявся сльозливий ґвалт. Більше від відчаю, ніж розраховуючи на щось, я голосно, ритмічно й весело заспівала якесь «там-пам-пам, мити голову нам». Малий розреготався, і сльози висохли. З того часу ми не маємо проблем з миттям голови. Сміємося та співаємо. А ще ми ввели правило «стоп» — і воно діє безвідмовно. Тільки-но гарячішає водичка, чи струменець потрапляє на обличчя, чи трапляється ще щось, що завдає дискомфорту, мені кажуть «стоп» — і я відразу спиняюсь.

Ігноруючи, ми демонструємо не стільки неприйняття дитячої поведінки, скільки неприйняття самої дитини.

Не можна залишити поза увагою і класичну рекомендацію щодо боротьби із плаксіями — не звертати уваги, ігнорувати. Насправді це не найкраща стратегія, і її варто застосовувати, лише якщо йдеться про відверто маніпулятивний плач, коли сльози витискаються навмисне услід за вередливою гримаскою. Але навіть і в таких випадках зловживати тимчасовою глухістю не варто. Ігноруючи, ми демонструємо не стільки неприйняття дитячої поведінки, скільки неприйняття самої дитини. Тож краще звернути увагу та запропонувати або й допомогти заспокоїтись, після чого все обговорити. Якщо ж ідеться про справжні сльози болю, суму, самотності, то «ігнорувати» — означає не звертати уваги, а це гірше, ніж навіть крик чи відверта заборона сліз. Якщо ми не зважаємо на сльози власних дітей, вони чують: «Ти не важлива мені», «Мене не обходять ні твої сльози, ні твої проблеми», «Живи як знаєш, роби що хочеш», «Не розраховуй на мене»…

— От бачите, я ж казала, — темперамент! Це ж не лікується, правда?

Маріанна перестала розтягувати жуйку і взялася видувати бульбашки.

— Скажіть, а в яких випадках Маріанна плаче? Можете систематизувати якось чи просто приклади навести.

— Не знаю навіть, — бабуся замислилась. — В усіх і плаче. От якщо зауваження зробити або голос підвищити. Ну, ви самі бачили. Це і вдома, і в школі також. Вчителька скаржиться, каже, що інколи вона не встигає її й до дошки викликати — відразу сльози. А вдома знаєте, як буває: все ніби добре, сидимо собі, розмовляємо про життя, аж раптом дивимось — Маріанна у сльозах. — Що трапилось? — питаємо. — Не знаю, — каже, а сльози як роса з листя.

— І що ви робите в таких випадках?

— Заспокоюємо, не чіпаємо. Вчителька взагалі зайвий раз запитувати боїться. Маргарита, донька моя, себе

звинувачує, що часу мало приділяє. Мені-то просто Маріанну шкода — розумію, що плач від тонкощів натури, але ж важко як у житті доведеться такій вразливій, життя ж не запитує, митець ти чи не митець. — Бабуся й собі взялася обтирати сльози.

У багатьох випадках плач — це симптом, який вказує на певні негаразди у спілкуванні з дорослими. Якщо в родині немає емоційно витриманого стилю взаємин і дитина повсякчас перебуває у вирі пристрастей (її то сварять, то хвалять, то заспокоюють, то смикають), вона використовує сльози як самозахист. Вони стають способом викликати жаль, почуття провини, а інколи й своєрідним попередженням: не чіпай мене, інакше гірше буде.

Варто пам'ятати і про наслідування. Якщо темперамент успадковується біологічно і його слабкі сторони можуть бути компенсовані за рахунок правильної організації дитячого життя, то соціальне наслідування, запозичення поведінки дорослих можна компенсувати лише пропозицією інших, конструктивніших варіантів реагування. Пригадаємо манірних панночок із мішечками нюхальної солі, що живуть в історичних романах та на старовинних портретах. Сльози та непритомність були для них звичайною справою. Уміння умлівати, заламувати руки та сповнювати очі слізьми передавалося від матері до дочки як обов'язковий елемент світського виховання. Чи не те саме подекуди і ми пропонуємо своїм дітям?

— Маріанну віддали на п'ятиборство. Я була проти. Вважаю, що з її нервовою системою це занадто. Ще балет або гімнастика — куди не йшло, але це…

— А як справи з її плаксивістю?

— З цим я до вас і прийшла. Мені здається, що цей спорт руйнує її чуттєвість, вразливість, аристократизм…

— Вона стала менше плакати?

— Так! І відмовилась від занять скрипкою та етикетом!

У вашої дитини очі на мокрому місці та повсякчас поганий настрій? Спробуємо їй допомогти:

— навчимо висловлювати почуття та просити про розраду;

— дозволимо плакати, аби звільнятись від болю і образ;

— покажемо готовність слухати та розуміти;

— допоможемо опанувати себе.

Бажаю відчути цілющу силу сліз, дорогі батьки!

ПОСТІЙНО ВИМАГАЄ УВАГИ, АБО ЯК НЕ ЛИШИТИ ДИТИНУ НЕЗАУВАЖЕНОЮ ТА МАТИ ПРАВО НА ВЛАСНІ ПОТРЕБИ

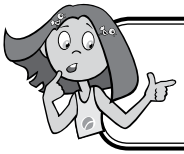
— Самі ж розбалували, а тепер страждають! Я таких проблем із власними дітьми не мала, бо знала: як від початку все поставиш, так далі й буде!

Здавалося, що Неля Казимирівна працює щонайменше прокурором. Кожне її слово незаперечним доказом падало на голову бідолашної доньки.

— Ви лише подивіться на неї. Одні очі лишилися. Хлопцеві вже три роки, а він ані кроку від мами. От коли ти останній раз хоча б ванну спокійно приймала?

Леся зітхнула.

— Вибачте, — звернулася до мене. — Ти перебільшуєш, — відповіла збуреній мамі та продовжила: — Я, звісно, розумію, що Тимофійко дуже до мене прив'язаний, але ж це нормально для його віку?



Для кожного з батьків є своя межа, за якою дитяча вимога уваги стає проблемою.

Для кожного з батьків є своя межа, за якою дитяча вимога уваги стає проблемою. Те, що для одних виглядає лише як «потребує мене», для інших може бути «не дає дихати». І причина тут не лише у часових можливостях батьків, їхній зайнятості чи втомі, здебільшого йдеться про внутрішню готовність бути у тісному контакті з іншою, нехай і найріднішою істотою. Ця готовність залежить від багатьох речей, однак найбільше — від особистого досвіду взаємин зі значимими дорослими.

Якщо в дитинстві нам доводилось повсякчас стикатись із батьківською відстороненістю та холодністю, побудувати інакші стосунки із власною дитиною може стати непростою задачею. З одного боку, ми добре розуміємо, чого не хочемо для своєї дитини — тих гірких переживань батьківської відстороненості, що колись поранили наше серце. З іншого боку, не знаємо, що саме та в який спосіб маємо зробити, аби цього не сталося. У нас можуть бути редуковані, недорозвинені навички творення душевної близькості. Саме тому, захищаючи дитину від свого минулого, ми ризикуємо побудувати занадто тісні взаємини, в яких ані вона, ані ми самі не матимемо достатньо особистого простору. Або ж піти дорогою власних батьків — відсторонитись та закрити своє серце.

Одна моя клієнтка мучилась страшними докорами сумління, через те що відчувала свою материнську роль як непомірний тягар. Її донька багато хворіла, і всі свої сили та енергію мама віддавала на боротьбу з цією хворобою. Не маючи власного досвіду теплих взаємин із батьками, вона робила для дівчинки все, що могла, — шукала кращих лікарів, залучала до спорту, стежила за харчуванням, забезпечувала

усім необхідним до найменших дрібниць. А ще вона її боялася. «Я не виношу цих телячих ніжностей! Ну як оце можна висіти на мені, облизувати мене? Я не витримую: кричу, кажу «відчепись». У мене якийсь фізіологічний опір до цих ніжних шмарклів. А вона все одно лізе і лізе. У третій клас ходить, а все — «пограйся зі мною», «зроби уроки зі мною», «посидь зі мною», «вклади мене спати»… Я погана мама?»

У момент народження дитя роз'єднується з матір'ю, однак його присутність в нашому дорослому житті, навпаки, значно збільшується. Буває, чуємо: «Він займає все моє життя», — і це правда. З часом місця, вільного від дитини, має більшати, і це також є нормою. Малюк набуває самостійності у побуті, більше взаємодіє з ровесниками та дорослими поза родиною, а також вчиться займати себе сам, бути наодинці з собою, гратися, розмірковувати, фантазувати.

Я свідомо не згадала «дивитись мультики», бо це не є буттям із собою, не є усамітненням. Екраноспоглядання — процес, у якому засвоюються готові шаблони реакцій без внутрішнього діалогу. Власне, телевізор стає замінником дорослого, він так само транслює щось, дає емоції, пропонує вчинки. Батьки, які жаліються на «психологічний вампіризм» власних діток, часто згадують про те, що лише телевізор звільняє їх від настирливих вимог уваги. Саме так. Діти міняють живе джерело емоцій на електронне, але при цьому не набувають автономності та не рухаються шляхом сепарації.

Якщо малюк повсякчас недоотримує батьківської присутності у своєму житті, вже старшим він не може «відпустити» дорослого, на кожному своєму кроці потребуючи батьківської підтримки, схвалення або й критики. Це стається через нестачу власних сил для життя в непередбачуваному світі.

Сепарацією називають психологічне відокремлення дитини від дорослого. Йдеться про процес набуття особистісної цілісності та самодостатності, завдяки чому ми перестаємо відчувати гостру потребу в іншій людині та можемо самі подбати про свій душевний комфорт. Поступово діти вчаться розуміти власні потреби, самотужки долати душевний неспокій, відновлювати рівновагу, а також оцінювати свої вчинки та робити з них висновки. Якщо ж малюк повсякчас недоотримує батьківської присутності у своєму житті, вже старшим він не може «відпустити» дорослого, на кожному своєму кроці потребуючи батьківської підтримки, схвалення або й критики. Це стається через нестачу власних сил для життя в непередбачуваному світі. Саморегуляції дитини не вистачає ресурсу, аби дійсно стати само-регуляцією; вона так і лишається мамо-регуляцією. Те саме й з усім іншим: замість само-відчуття — мамо-відчуття, замість само-ствердження — мамо-ствердження, замість само-оцінки — мамо-оцінка. Замість «мамо-» буває й інша складова. За моїми спостереженнями, друге місце у рейтингу жадібних до уваги посідають бабусе-регульовані дітлахи.

Щоб допомогти дитині оволодіти саморегуляцією, а також захистити себе від надмірних зазіхань на особистий простір, ніколи не відмовляйте в увазі. Пропонуйте увагу самі, а також відгукуйтесь на запити. Малюк упав і плаче. Перед тим як виховувати характер, пожалійте, поцілуйте й обійміть, дайте відчути, що співчуваєте його болю, і лише потому допомагайте брати себе в руки, запевнювати в тому, що біль минув, а подряпина швидко загоїться. З часом жалійте трохи менше, з часом — лише якщо вас про це просять. Самі здивуєтесь, як, замість плакати, малюк впевнено говоритиме «заживе» і гратиметься собі далі. Завдяки вашому прийняттю та підтримці він навчиться важливій речі — заспокоювати себе сам. Те саме й з усім іншим. Основний принцип — даємо дитині те, що їй необхідно навчитись робити для себе самій. Даємо

своєрідний алгоритм саморегуляції. Допомагаємо перенести його із зовнішнього світу взаємин дорослий—дитина у світ внутрішній, світ взаємин із самим собою. Показуємо, як це — дбати про себе, приймати рішення, зважувати наслідки власних вчинків, виправляти помилки тощо.

— Лесю, а що означає «дуже прив'язаний»? Розкажіть.

— Він до садочку ще не ходить. І це, власне, одна з причин, чому ми тут. У мене закінчується декрет, і час вже віддавати його. Але от мама… — Леся глянула на насуплену Нелю Казимирівну, яка погордо відвела погляд: «Я ж казала». — Мама вважає, що у нас будуть із цим серйозні проблеми. Тимофійко не любить, коли я йду, плаче. Коли вертаюсь — злий на мене, топає, відштовхує, прозиває «мама погана». Коли ми разом, то і робити все мусимо разом — гратися, їжу готувати, прибирати. Він, звісно, і сам може іграшками зайнятись чи мультик подивитись. Але час від часу смикає мене: «Мамо, подивись», «Мамо, скажи». Втомлююсь. Але боюсь щось порушити між нами. Бачу, що в інших мам діти більш автономні, ніж мій, навіть самі у кімнаті можуть гратися. Але я і не пробувала такого. Я грудьми годувала його довго, до двох із половиною. Може, через це у нас такий міцний зв'язок. Ми ще й досі спимо разом. Інакше крутиться, поплакує, всю ніч доводиться вставати…

Першим іспитом на вдалу сепарацію зазвичай стає дитячий садок. Причому складають цей іспит завжди у парі — і дорослий, і малюк.

Першим іспитом на вдалу сепарацію зазвичай стає дитячий садок. Причому складають цей іспит завжди у парі — і дорослий,

і малюк. Не буває такого, що дитина готова йти у садок, а батьки ще не готові її відпускати, чи навпаки. Для дитини — це простір без батьків, у якому з'являється нагода випробувати свою саморегуляцію. Спробувати самому опанувати сум від тимчасової розлуки, захистити своє право не їсти невподобану кашу, відстояти іграшку, яка полюбилась, позмагатись за увагу вихователькі… Для батьків — це досвід відпустити. І тут дуже важливо те, в якому емоційному стані ми віддаємо малюка у садок. Доросла тривога заразна. І навіть якщо на словах ми розповідаємо про те, як добре в садочку, дитина не матиме віри, якщо наш голос тремтить, а очі на мокрому місці. Якось я спостерігала за мамами, які вперше приводять своїх малюків у групу. Вони довго пояснюють вихователькам, що любить та чого не любить їхнє дитя; коли йдуть, повсякчас озираються та ловлять дитячий погляд; перед тим заціловують малих до дірок та обіймають до хрускоту в кісточках; коли ж забирають, летять щодуху назустріч; не встигли забрати — вже звітують телефонами: «Ледь не вмерла від хвилювання!» І все це на очах у малюків.

Спробуйте поставитись до дитячого садка не як до місця, в якому дитину відривають від вашого серця, а як до місця її перших кроків у великий світ з любов'ю вашого серця в собі.

Дорогі батьки, все буде добре. Спробуйте поставитись до дитячого садка не як до місця, в якому дитину відривають від вашого серця, а як до місця її перших кроків у великий світ з любов'ю вашого серця в собі. Ці кроки так само важливі, як і перші, власними ніжками. І так само до них варто підготуватися, натренувати маленькі м'язи та допомогти позбавитись страху падіння. Власне, адаптація до садочку має розпочинатись задовго до його перших відвідин. Якщо поміркувати, якими саме вміння-

ми має володіти малюк, ідучи до садочку, то це зовсім не вдягання шкарпеток або відвойовування іграшок. Йдеться про особливу здатність психологічно благополучної дитини — здатність дбати про себе та відстоювати власні межі, яка сягає своїми корінцями дорослих умінь приділяти увагу власним дітям.

Може здатись, що зміст цього розділу не зовсім відповідає його назві. Адже я вже вкотре пишу про те, що дітей не можна оминати увагою. Справа в тому, що тут діє невідмовне, хоча й парадоксальне правило: «Якщо хочеш, щоб дитина не вимагала забагато уваги, приділяй їй увагу завжди, коли вона цього потребує». Загалом говорять про безпечну та небезпечну, невротичну прив'язаність, яка може сформуватися між дорослим та дитиною. У першому випадку малюк впевнений, що його люблять, а отже у нього немає потреби постійно вимагати уваги на підтвердження цієї любові. Якщо ж увагу треба випрошувати, виплакувати, вихворювати (деякі діти, лише хворіючи, почувають себе зауваженими, тому і часто хворіють), формується небезпечна прив'язаність. Батьківська любов сприймається як щось таке, що дається не завжди, а тому вона повсякчас потребує перевірки своєї наявності. «Поцілуй мене», «погодуй мене», «полікуй мене», «зроби зі мною уроки», «пограйся зі мною» — тестові запити на батьківську любов. Цілують, годують, лікують, роблять уроки, граються — значить, люблять. Власне, дитина перебуває в постійній тривозі: «А що, як мене вже розлюбили?» — і саме тому без упину вимагає доказів протилежного.

Складнощі адаптації у садочку та підвищені вимоги уваги на цьому тлі можуть бути сигналами небезпечної прив'язаності. Малюки переживають, що їх розлюбили і саме тому віддали у садок (адже до того мама чи інші дорослі завжди були поруч), а ще не ймуть віри, що за ними повернуться. Кожен день розлуки з домівкою перетворюється на муки «люблять — не люблять»,

«прийдуть — не прийдуть». І що б ви не говорили, що б не обіцяли, діти не почують слів, якщо мають багатий досвід покарань та знеуважень. Малюки, яким обіцяли, що їх забере «той дядько», погрожували лишити на вулиці, віддати бабаю чи у дитячий будинок або й подарувати комусь «з доплатою», не повірять жодним обіцянкам. Вони тривожитимуться, плакатимуть та вимагатимуть все більше і більше уваги на доказ того, що їх не залишать самих.

Маю досвід адаптації до садочка свого маленького сина. Здавалось би, знала, що і як робити, але уникнути власних переживань та його надмірної липучості в цей період мені так і не вдалося. Спочатку ми ходили лише на прогулянки, потім він сам попросився пообідати з дітками разом, потім захотів і спати з усіма. Я чатувала під дверима під час першого обіду та біля ліжечка, коли він уперше розплющив оченята в новій для себе атмосфері. Усе було ніби добре, але вдома він не злазив з рук, довше засинав та просив ще і ще колискових, а також потребував більше часу поряд зі мною.

Якою би «безпечною» не була прив'язаність, діти все одно відчуватимуть тривогу та потребуватимуть більшої уваги в періоди, коли приходить час робити щось самим, без участі дорослих.

Якою би «безпечною» не була прив'язаність, діти все одно відчуватимуть тривогу та потребуватимуть більшої уваги в періоди, коли приходить час робити щось самим, без участі дорослих. Подумайте, з якими саме подіями можна зв'язати той або інший період зростання вимогливості вашої дитини. Уже йшлося про садочок, те саме стосується перших кроків до школи, гуртка, знайомства з новими друзями. На вередливість та вимогливість дітлахів, яких «ніби підмінили», батьки скар-

жаться і після їхнього приїзду з гостин у бабусі або перебування у дитячому таборі. Навіть сімейна подорож на море може стати подією, за якої потреба у батьківський увазі зростає, адже «я тут нічого не знаю, дечого боюсь і багато чого хочу спробувати сам».

— Але ж він не грається сам! Мої діти в його віці — так-так, і ти, Лесю, також — гралися самі. — Неля Казимірівна була сповнена відчуття власної правоти. — Я вчителька, відмінник народної освіти. Я до уроків завжди готувалася ретельно, не те що дехто. І ти, Лесюню, могла кілька годин тихенько гратися і не заважала мені ні книжки переглядати, ні дитячі роботи перевіряти. А він що? Тільки й чути: «Мамо, мамо!»

Гратися самостійно — уміння, якого набувають у взаємодії з дорослим. Для того щоб гра була цікавою за відсутності у ній партнера, в дитини має бути, по-перше, розвинена уява, по-друге — ініціююча активність. За рахунок першого дитина не відчуватиме себе самотньою у самостійній грі. Вона може запросити безліч уявних героїв, які взаємодіятимуть із нею та між собою. Друге — ініціювання гри, придумування її сюжету — також важлива навичка, за рахунок якої гра не припиняється та набуває розвитку. Якщо скористатись «автомобільною» метафорою, то ініціююча активність — це двигун дитячої самостійної гри, а уява — паливо, яке цей двигун приводить у дію. І перше, і друге виникає, росте та збагачується у спільній грі з дорослим.

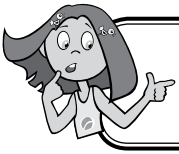
Існує безліч способів стимуляції дитячої уяви. Наприклад, більше читати та менше дивитись мультиків. Мультики обмежують простір для фантазії, оскільки ілюструють кожен крок, дію та думку героїв, не залишаючи місця для домірковувань, зіставлень, інтеграції мовлення та зорових образів.

Так, ми часто кажемо про те, що інакше уявляли собі котрогось із героїв фільмованих версій книжок, та жаліємося на те, що кінокопія значно бідніша за ту, що жила в нашій уяві. Те саме (гальмують розвиток уяви) роблять і детальні комікси, а також і до дрібниць обмундировані ляльки Барбі, у яких є все, від будиночка до фена та навіть її друг Кен, — ніяк не сприяють розвитку дитячої уяви, навпаки, нав'язують стереотипи того, як має виглядати справжня дівчинка і що має бути в її гардеробі та житті. Такими, що стимулюють дитячу уяву, є усілякі ігри-ідентифікації без залучення іграшок. Уявляєте себе усім, чим лише можна уявити, — ведмедями, роботами, інопланетянами, тролейбусами, годинниками… Для того, аби перевтілитись, ви маєте тіло, яке може по-різному рухатись, та можете видавати безліч різних звуків. Щоб стати тролейбусом, достатньо підняти вгору руки-роги, під'єднатись до уявних дротів та рушати у путь. Дитина, яка навчилась використовувати для гри власний рух та голос, ніколи не сумуватиме та не потребуватиме ані дорогих ігрових аксесуарів, ані вашої зайвої уваги.

Ініціювати гру, придумувати сюжет, наповнювати його енергією розвитку — також уміння, розвиток якого можуть пришвидшити або, навпаки, пригальмувати дорослі.

Ініціювати гру, придумувати сюжет, наповнювати його енергією розвитку — також уміння, розвиток якого можуть пришвидшити або, навпаки, пригальмувати дорослі. Пригадую, як спочатку у прагненні навчити свого сина гарно малювати я давала йому зразок, керувала маленькою

долонею та просила повторювати власні рухи, використовувати ті ж кольори. У результаті він відмовився малювати. Повернутися до занять нам вдалося лише тоді, коли я перестала ініціювати зміст, форму малюнків та дала змогу самостійно обирати, чим саме (олівцями, фломастерами, пастеллю, фарбами або й усім разом) малювати. А також відмовилась від будь яких зразків і стала слідувати за сином, а не навпаки. Будь-які корективи в дитячу творчість я вносила лише з дозволу, м'яко та обережно пропонуючи свої варіанти. Навчитись самому розпочинати та вести гру можна лише тоді, якщо дорослий не перехоплює ініціативу, якщо в дитини формується впевнене відчуття, що це саме вона, а не дорослий створює та розвиває ігровий світ. Забагато дорослої активності блокує ініціативність дітей та провокує їхню вимогливість щодо батьківської участі в усіх власних справах, адже без дорослих ці справи не розпочинаються, а якщо розпочинаються, то згасають на самому початку. Тож пробуйте поступово передавати ініціативу, спочатку делегувати лише її частину, а згодом і повністю віддавати у дитячі руки право вибору.



Аби розвинути навички самостійної гри, з дитиною необхідно грати.

Знову ж, аби розвинути навички самостійної гри, з дитиною необхідно грати. Загалом потреба у спільній діяльності зі значимим дорослим завжди присутня в дитячому житті. І в чотири, і в чотирнадцять років дитина потребує нашої присутності. Звісно, характер взаємодії стає інакшим, на зміну іграм з ляльками приходить спорт та інші спільні захоплення. У кожному випадку важливою тут є не кількість часу, проведеного разом, а його якість — те, наскільки вам вдалося «бути на одній хвилі», розуміти одне одного без слів, переживати щось

неймовірне та спільне. Один мій друг живе природою, туризмом, індіаністикою, сам майструє репліки — копії стародавніх ужиткових речей індіанців — та, власне, користується змайстрованим. Ця справа вже захопила його семирічного сина. Разом вони подорожують, ночують у наметах, варять польові кулеші та стріляють з луків. Малий власноруч під татковим керівництвом змайстрував роуч (головний убір індіанських воїнів), який, власне, і вдягає на стрільби.

— Ми ж із тобою навіть телефоном, не те що віч-на-віч поговорити не можемо: «Мамо, мамо!» — Праведний гнів Нелі Казимирівни, спрямований на власного онука, було не спинити. — А мене!? Він же досі мене не визнає. Півгодини — і знову стара пісня: «Мамо, мамо!» Це, по-твоєму, нормально!?

Ще немовлятами діти дуже вибірково ставляться до дорослих. До одних ідуть в обійми із задоволенням — лишень завбачивши інших, влаштовують голосні істерики. Те саме буває і в дорослішому віці. На зміну істерикам приходить вперте небажання лишатися наодинці з неприємним дорослим та, власне, залипання на мамі, татові, бабусі або комусь іншому, хто входить до кола дитячої довіри. У присутності нелюбих дорослих дітлахи ніби «з рейок сходять»: вередують, не дають слова сказати, вимагають усю увагу собі й ані крихти нелюбу. Причини такого неприйняття можуть бути різними: спочатку переважно сенсорні — неприємний голос, запах, різкі рухи, подібність до людини, яка завдала болю (наприклад, до лікаря). Пізніше підключаються уява, пам'ять та здатність прогнозувати дії інших людей. Недовіра також виникає до тих, хто, наприклад, кричить або засмучує маму, обіцяє щось на кшталт «Не будеш слухатись — віддам бабі Язі»,

а також і до дорослих, які демонструють відверту неувагу (довго розмовляють телефоном або дивляться телевізор, не чують звернень та повсякчас вимагають слухняності).

З Тимофійком ми заприятелювали відразу. Коли він приходив із мамою, все було чудово — і спільна гра, і самостійні забави в час, доки ми з Лесею обговорювали питання його розвитку. Якщо ж хлопчикові випадало прийти з бабусею — ставало непросто. Малюк усім своїм єством вимагав виключення бабусі зі спільної діяльності, він навіть пхав її до дверей та відкритим текстом велів: «Іди геть!» Діло пішло на лад, коли я попросила Нелю Казимирівну прийти у зручному одязі замість костюму, через який вона не могла гратись на підлозі та височіла над нами на дивані. Бабуся у колі іграшок стала не лише ближчою до нас, вона включилася у гру, захопилася нею. І ніхто краще за неї не міг зімітувати різні голоси, а ще зіграти високу гору, на яку маленький Тимофійко дерся з величезним завзяттям. А видершись, кричав: «Ура!»

Дитина, яка вимагає забагато уваги, потребує її. Для того щоб не виснажитись від постійних вимог та не залишити дітей незауваженими, варто спробувати:

— ***допомогти оволодіти саморегуляцією;***

— ***приділяти увагу завжди, коли дитина її потребує;***

— ***сприяти розвитку уяви та активності;***

— ***створити безпечний простір своєї присутності в дитячому житті.***

Бажаю почуватись зауваженими та щиро дарувати увагу, дорогі батьки!

НЕ МОЖЕ ПОСТОЯТИ ЗА СЕБЕ, АБО ЯК НЕ ХВИЛЮВАТИСЬ ПРО СЛАБКОДУХІСТЬ ТА ВСЕЛИТИ ВПЕВНЕНІСТЬ У ВЛАСНИХ СИЛАХ

— Він його лупцює, а цей хоч би раз відповідь дав! Реве коровою та синці рахує.

Цю маму складно назвати багатослівною. Привела обох, сказала: «Стійте», сама сіла навпроти і трьома реченнями вичерпала усе своє прохання.

— Цей — задирака; цей — бабусин улюбленець і плаксій. Наче від різних чоловіків народила. Хочу навчити Костю битися — не знаю як.

Хлопці стоять переді мною й не намагаються сісти. Костя, хоч і старший, дрібніший, Коля ж у свої сім вищий за восьмирічного брата.

— Б'єтеся? — запитую.

Один ствердно киває, інший заперечно хитає головою.

— І що з вами робити?

— Навчіть його битися, — тицяє у брата пальцем Коля.

— А ти чого не навчиш?

— Я його б'ю, а він не вчиться.

— А тебе хтось бив, щоб ти навчився?

— Бабуся віником по сраці через цього плаксія.

Діти, які самі не можуть постояти за себе, — одвічний об'єкт дражнилок та знущалок. Їх ображають, забувають запросити до гри або дають найостанніші, найпринизливіші ролі, забирають смаколики та привласнюють іграшки, ніколи не діляться секретами, обманюють, штурхають, дражнять, прозивають, а в підсумку — підставляють перед дорослими та роблять винними у пустощах та капостях. Вибратись із цього зачарованого кола буває неможливо. Часто єдиний вихід —

переїхати, змінити двір та школу. Однак і це не завжди допомагає. На новому місці дитина ризикує наступити на ті самі граблі. Звідки вони взялися і хто їх туди поклав — головні запитання, на які варто відшукати відповідь, аби допомогти маленьким жертвам власної беззахисності.

Варто знати, що всі знущання починаються з дозволу — дитина дозволяє ображати себе, бити, користуватись собою. І справа зовсім не в тому, що бракує фізичної сили, аби зупинити зазіхання. Буває так, що під кпини потрапляють діти, крупніші за своїх однолітків, тоді як найлютішими кривдниками стають низенькі та дрібненькі чортенята. Внутрішньо впевнена дитина, навіть якщо вона не володіє жодним із бойових мистецтв, знайде спосіб зупинити зазіхання — вона скористається словом, відійде, відшукає для себе іншу компанію, але ніколи не терпітиме принижень. Пригадайте власне дитинство: серед друзів завжди знайдеться хтось (можливо, це були й ви самі), ображати, знущатися з кого до голови не приходило. Дозвіл на знущання з себе завжди дають діти, яким бракує внутрішньої сили, сили власного Я.

Дозвіл на знущання з себе завжди дають діти, яким бракує внутрішньої сили, сили власного Я.

Роль зацькованого звіряти найчастіше випадає дітлахам, які затісно зв'язані з батьками. Тим, кого дражнять маминими дочками-синочками, кому виносять на вулицю полуницю зі сметаною, хто ходить у шапці та теплих штанцях до самого літа, а в дощ сумує біля вікна, дивлячись, як танцюють у калюжах однолітки. Якщо дитина страждає від надлишкової уваги (гіперопіки), вона не може вибудувати чітких та міцних меж власного Я. В неї відсутні

навички саморегуляції, бо в них немає жодної потреби. Абсолютно все: що вдягати, дивитись, читати, коли їсти, вкладатися, гуляти, як спілкуватись, дружити, реагувати… вирішують турботливі дорослі. А отже і шанси зростити відповідальність за власне життя у такої дитини — близько нуля. Як правило, такі випестувані дітлахи у своїх родинах є царем і богом, таким собі інфантильним богом, якого весь час носять на ношах та обвіюють віялом. Інших дітей вважають як мінімум не такими талановитими, як максимум — не вартими і порівняння. І от маленький бог, який не здатен і подорожника собі на подряпину приліпити, потрапляє в середовище себе не вартих, але з цією думкою зовсім не знайомих дітлахів. Відбувається перше і дуже болюче падіння з п'єдесталу.

Дітей, за якими завжди майорять мами чи бабусі, зневажають. Їхня несамостійність у поєднанні зі зверхністю (яка, щоправда, швидко сходить і перетворюється або на невпевненість, або на злість) дратує. Збалансована рівність — головне правило гарних взаємин. Я маю на увазі дитяче відчуття того, що «я подібний до інших, в чомусь, звісно, кращий, але в чомусь можу і поступатись». Для розвитку цього відчуття у власної дитини варто зупинитись у постійних підкресленнях її винятковості та кращості, бути чесним в оцінці її досягнень та перестати порівнювати з іншими. Коментарі на адресу інших дітей типу «Подивись, який противний та невихований хлопчик» також варто замінити на зваженіші: «Цей хлопчик помилився». Окрім того, більшу повагу завжди має той, хто є джерелом цікавих ідей. Діти ж, які живуть під тісним крилом батьківської опіки, рідко щось роблять самі, а отже і не мають досвіду ініціювання забав. Вони пасивні та потребують поводиря. Власне, у їх поведінці та світосприйнятті виникає суперечність: «З одного боку, я найкрасивіший та найкмітливіший,

а з іншого — нічого не можу зробити сам». Їхнє Я не витримує перевірки реальністю. Воно не може ефективно функціонувати у дитячому світі без підтримки дорослих. Дітлахи не можуть самі постояти за себе, бо не мають такого досвіду, за ними завжди стоїть хтось інший. Тож розв'яжіть руки своєму маляті. Створюйте для нього можливість пробувати, вирішувати, робити вибір, помилятися та виправляти помилки. А почати можна хоча б із рішення «не доїдати весь суп».

Діти, які живуть під тісним крилом батьківської опіки, рідко щось роблять самі, а отже і не мають досвіду ініціювання забав.

Мене маленькою у дворі дражнили «я бабусі розкажу». Це дуже образливе прізвисько приклеїлося якраз через нестримну любов до мене двох моїх бабусь, бабусі та прабабусі. Перша і єдина онучка, я в їхніх очах була принцесою з усіх принцес. Торкнутися мене пальцем значило накликати на себе страшний гнів. Що, власне, і сталося, коли одного разу бабуся стала свідком звичайного дитячого непорозуміння — мене штовхнули і я пишною блакитною спідницею сіла просто в калюжу. Кривдник отримав гаряче пурпурове вухо, а я — противне липуче прізвисько. Порятунок прийшов лише за кілька років. До того я мала змогу пережити на собі усі радощі дитячих знущань. І кожного разу на сцену виходила котрась із бабусь та драла вуха нестерпним чортенятам. Та якось тато, втомившись від постійних скиглень та того, що в нього росте «я бабусі розкажу», показав один заборонений прийом, мовляв, «обов'язково спрацює». Пам'ятаю й досі — стати нападнику на ногу та вдарити його долонями, сплетеними в один кулак, у сонячне сплетіння. Що, власне, я і зробила за першої-ліпшої нагоди. Не розрахувавши ні власні сили, ні замаху рук (тренувалася ж на татові),

я заліпила сусідському хлопцеві подвійним кулаком поміж очі. І втекла. Після того мене вважали вже не «нюнею», а «скаженою» і до ігор також не брали, обходили десятою дорогою. Зате в очах дітлахів із сусіднього двору я стала героєм, адже розбила носа набридливому зазіхачу на їхні гойдалки. Я більше ніколи не билася, проте втямила, що навіть без бабусі можу постояти за себе. А ще я перестала носити пишні сукні, лише штанці.

Звісно, дітлахів потрібно захищати. Але лише в тому випадку, якщо вони не можуть зробити цього самі.

Звісно, дітлахів потрібно захищати. Але лише в тому випадку, якщо вони не можуть зробити цього самі. Дорослий як стіна має виростати між своєю дитиною та її кривдником, якщо той значно старший та сильніший. Тоді малюк і всі навколо знатимуть, що краще цю дитину не чіпати. Однак якщо захист має місце там, де дитина може сама розв'язати свою проблему або й не зауважити її (адже штурхани, хвилинні суперечки та непорозуміння є звичайним елементом дитячих взаємин), вона втрачає свою привабливість як друг. Отже, спостерігаємо і не втручаємось доти, доки нас про це не попросять — словом, поглядом, сльозою, але попросять. Якщо ви не можете бачити дитячого конфлікту, але відчуваєте, що він стався, обережно розпитайте. Поцікавтесь, чи впорається дитина сама, чи, можливо, їй потрібна допомога порадою або ділом. Якщо потрібна — допоможіть. Ваш ненав'язливий захист тільки зміцнить дитяче Я, додасть міцності його фундаменту. Непрохана ж допомога, навпаки, розхитає наріжні камінчики будівлі «впевненість у собі».

— *Мовчати! — Мама шарпнула старшого.*
— *Так я ж мовчу…*

— Мовчати, я сказала.

— Мама, це ж Коля, не я…

— Поводься пристойно, я кажу!

Коля по-тихому хитро посміхається. Складається враження, що він не вперше насолоджується вихованням брата.

— Ай! Він знову! — Костя голосно реагує на болючий щипок з підвивертом, щойно отриманий від брата.

— Та що ж із тобою робити! — І Кості знову дістається, цього разу вже від мами й по потилиці.

Часто зазнають нападок і діти, які замість емоційної близькості перебувають під невсипущим батьківським контролем. Я інколи і сама побоююсь занадто директивних мам та тат своїх маленьких клієнтів. Слухаєш, як одні вичитують іншим, і собі хочеться або голосно збуритись, або втекти, заховатись та стати непомітною. Гіперконтроль — ще одна особливість виховання, яка не сприяє розвитку міцного та впевненого Я. За постійного батьківського контролю та жорстких правил дитина не має ні права голосу, ні права рішення. Життя таких малюків скидається на перебування у виправній колонії — суворий режим, безліч заборон та відпрацьована система покарань — від понаднормової праці до подовження строку ув'язнення. Потрапляючи в дитячий колектив, малюк, привчений до того, що «старших треба слухатись завжди і у всьому», переносить цю стратегію на взаємини з ровесниками. Кажуть «віддай іграшку» — віддає, виганяють із гри — йде, б'ють — не захищається, вимагають, щоб торкнувся язиком заліза на морозі, — робить і таке. З одного боку, дитиною рухає бажання будь-що бути прийнятим до гурту, з іншого — відсутність досвіду успішного опору змушує коритись навіть абсурдним вимогам.

«Не галасуй!», «Поводься чемно!», «Не сором мене перед людьми!», «Нормальні діти так не поводяться!», «Виплюнь

жуйку!», «Не розгойдуйся на стільці!», «Припини гризти нігті!», «Сиди рівно!», «Слухай, що тобі говорять!», «Відповідай, коли запитують!» — усе це разом із усіма знаками оклику рясним дощем встигло впасти на бідолашну голову одного з моїх маленьких відвідувачів хвилин за двадцять. Його мама намагалась пояснити мені, як важко спілкуватись з дитиною, яка зовсім себе не контролює. Я ледь утрималась, щоб не запитати: «А навіщо йому це робити, ви ж чудово справляєтесь?» На кожній із наших зустрічей я брала пластикове сміттєве відро і просила маму та сина викидати в нього все, що їм не подобається у спілкуванні одне з одним. Спочатку це відбувалось у процесі роботи: сказали — підібрали та викинули. Потім клали у смітник ще не виказану, але вже готову впасти з язика неприємність. Зрештою — скидали все перед заняттям для того, аби й не спадало на думку. Найбільше серед кинутого у смітник мамою було саме наказів, «шарпань», як їх називав дев'ятирічний син.

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

Тримати дитяче життя під контролем важливо. Однак важливо і поступово передавати контроль до рук тих, кому це життя належить. Інакше ризикуємо пустити в світ людину, яка завжди потребуватиме вказівок та оцінок іншого і буде готова терпіти будь-які знущання, аби отримати заповітне: «Нарешті ти зробив те, чого від тебе чекали!» Секрет виховання впевненості в собі полягає також і в тому, щоб сумніватися. Чи хотіли б ви, щоб ваша дитина покірливо пішла у гості до ввічливого незнайомця або ж взялася перепливати річку, бо так велів ватажок дитячої компанії, ще варіант — віддала

свій телефон старшокласникам? Перелік можна продовжувати. Скажете, що за дурниця? А як же тоді «старших треба слухатись?» Хіба котрийсь із цих прикладів пропонує інше? Передавати контроль — це не лише менше вказувати та більше довіряти власному вибору, це й розвивати критичність мислення. Усі люди можуть помилятися — і дорослі, і старші. Тож не соромтесь визнати власну помилку, сказати, що бабуся була неправа, змушуючи тебе вдягати шапку, коли на вулиці плюс п'ятнадцять, та доїдати усю кашу, або й ввічливо не погодитись із котримсь із зауважень вчительки. Усі можуть помилятися, і дитина має право і на власну думку, і на незгоду, і на непокору. Вона має право сказати тверде «ні». Якщо вона може не погодитись із власними батьками — вона зможе відстояти себе і в будь-якій іншій ситуації також.

Усі можуть помилятися, і дитина має право і на власну думку, і на незгоду, і на непокору.

Нелегко боронити межі свого Я й дітям, які не мають жодного контакту із дорослими та змушені самотужки опановувати усі премудрості міжлюдських взаємин. Я маю на увазі той спосіб співжиття, за якого дитина існує ніби в паралельному до батьківського світі. Її вважають маленькою та нетямущою, а тому дорослі не залучають її до сімейних обговорень будь-чого та не обтяжують себе поясненням сказаного. За такого варіанту малюк складає пазли того, як правильно взаємодіяти з іншими, навмання. Він часто чує «нікому вірити не можна», але, не знаючи, що йдеться про татове ставлення до політиків, переносить цю тезу на всіх і вся. Що вже казати про «краще не висовуватись», «мовчи — ціліший будеш» або й народно-мудре «моя хата з краю» чи «покірне теля двох маток ссе». Поступливість, покора сильнішому, відмова від захисту власних інтересів та

мовчазне прийняття образ можуть бути наслідками хибних висновків, зроблених на основі татових слів чи маминої поведінки не тому, що вони саме це мали на увазі, а тому, що не пояснили ні змісту своїх слів, ані причин учинків.

З дітьми треба говорити — золоте правило виховання сильного Я. Не читати нотації чи розмірковувати вголос, а саме говорити — будувати діалог.

З дітьми треба говорити — золоте правило виховання сильного Я. Не читати нотації чи розмірковувати вголос, а саме говорити — будувати діалог. Запитання та відповіді, сумніви, перепитування, уточнення, незгода, критика, приклади, доведення свого, ілюстрації з життя та книжок, залучення до розмови третього — і так знову і знову. Не зайве й зіграти ту чи іншу ситуацію, наприклад непорозуміння з друзями. Спробувати поводитись по-різному та думати, як на це можуть зреагувати друзі. Часто саме так, психодраматично, я організовую окремі сесії з дітлахами, які не задоволені своєю поведінкою у колі ровесників. Спочатку я можу грати роль свого маленького клієнта, а він — котрогось із друзів. Я пропоную різні варіанти поведінки, а він фантазує та програє те, як могли б відповісти його опоненти. Потім міняємось ролями, і вже малюк тренується бути різним.

«Я не можу, просто боюсь сказати правду, адже вони відмовляться від мене», — жалілася дванадцятирічна Русланка на те, що, аби не втратити друзів, вона робить багато такого, чого б не хотіла, або й такого, що забороняє мама. Якось дівчинка повернулася додому після дванадцятої, а одного разу погодилась гуляти по рейках, хоча їй і було дуже страшно від близького гуркоту потяга. І ми стали тренуватись. Учились говорити всю правду, її частину, правду з поясненням при-

чин, робити по-своєму, нічого не пояснюючи, промовляти тверде «ні», а також відтворювали стан та відчуття звичних для Руслани стратегій — брехати, придумувати відмовки та мовчки погоджуватись з усіма пропозиціями друзів. Руслана не лише пробувала себе, а й уявляла та відігрувала можливі реакції своїх друзів. На дівчинку чекало багато відкриттів. Виявилось, що за всіх ризиків бути чесною комфортніше для себе та ефективніше у спілкуванні з іншими. Спроби перенести нові навички в реальність були непростими. Спочатку дівчинку не зрозуміли і вона пережила біль та розчарування, до яких ми також готувались. Але згодом, буквально за кілька тижнів, сталося дивне — друзі почали не просто пропонувати розваги, а радитись із нею, цікавитись її думкою. «Говорити «ні» та «я хочу інакше» — страшно, але корисно, — зізналася Руслана. — Відчуття таке, що одне-єдине слово робить тебе старшою та сильнішою».

Багато хто прагне вирішити проблему дитячої невпевненості тим, що віддає своє чадо в якусь зі шкіл бойових мистецтв або посилено тренує вдома, відпрацьовуючи хуки правою та лівою. Може подіяти, а може і ні. Якось мені довелося працювати з десятирічним Романом Коряком — переможцем усіх місцевих показових змагань з вільної боротьби. Цікаво, що це не врятувало його від прізвиська «Коряк — голова пустий баняк» та не додало балів ні у звичайній, ні в спортивній школі. Навіть тренер говорив про його «гарні рефлекси та жодного натяку на бойовий дух» та стверджував, що «знання прийомів не гарантує їх застосування у справжньому бою». Володіння бойовими мистецтвами не рятує дитину від внутрішньої невпевненості, хіба що трохи заспокоює батьків.

Братики примудрялися битися просто в кабінеті. На моїх очах Коля шарпав, штурхав, скубав, тягав, штовхав, пхав, бив та валив брата на підлогу. Той же стояв

стовпом, падав снопом, піднімався, обтріпувався — і все, жодних спроб навіть ухилитися. Я, аби розворушити Костю та змусити його хоча б якось боронитися, змовилася з Колею.

— Думаю, Кості не вистачає впевненості, аби відповісти тобі. Як думаєш, чим можемо допомогти?

— Хочеш, щоб я піддався?

— Не думаю, що це спрацює. Давай спробуємо таке…

Ми з Колею підібрали на вулиці кошеня. Якраз перед хлопчачими відвідинами я з вікна під'їзду другого поверху висадила це кошеня на дерево і стала чекати. За якийсь час до голосного нявкотіння додалися дитячі голоси, а ще за кілька хвилин у кабінет ввалилися троє — Коля, Костя та кошеня.

— Знаєш що? — звернувся до мене малий розбишака. — Я його не битиму цілий тиждень. Знаєш чому? Він — молодець. Я підвернув ногу — бачиш, кульгаю? А він заліз спочатку на паркан, а потім на дерево і врятував оце.

Перелякане кошеня тулилося до свого не менш переляканого рятівника, у якого вперше за наше знайомство світилися очі, бо він — молодець.

Маленьке Я міцніє у досягненнях та перемогах.

Маленьке Я міцніє у досягненнях та перемогах. Тож створюймо ситуації, в яких малюк досягатиме чогось нового, нехай дрібного для нас, але такого важливого для нього. І головне — зауважуйте досягнення, вітайте їх та відзначайте. Варто пам'ятати, що значення має не результат, а зусилля, докладені для його досягнення. Для нас, дорослих, перестрибнути через калюжу, зі-

скочити з пенька або перемахнути через лавку у парку — нічого й робити, для трирічного ж малюка — це геройство. Справжнім досягненням для восьмирічного є підсмажити яєчню, у десять років — самому доїхати приміським автобусом до бабусі на дачу, дванадцятирічна дівчинка може пишатися, що відмовила залицянням старшокласника, у п'ятнадцять гордості додасть самостійний вибір вишу або заробляння власних кишенькових грошей. Будь що зі зробленого дитиною, якщо це пов'язане із доланням якихось внутрішніх перешкод, сумнівів, невпевненості, страхів, додає віри в себе та формує готовність тримати удар і відповідати на виклик.

Здатність відстоювати себе росте і розвивається разом із дитиною, вона складається з маленьких перемог та живиться вірою: «Я можу». Аби не перейматися слабкодухістю власного чада, спробуймо:

— ***стимулювати дитячу самостійність;***

— ***бути чесним в оцінці дитячих досягнень;***

— ***захищати дитину тоді, коли вона не може це зробити самотужки;***

— ***підтримувати віру в себе шляхом створення ситуацій успіху.***

Дорогі батьки, нехай ваша та дитяча впевненість зростають разом!

СТРАШЕННО СОРОМ'ЯЗЛИВИЙ, АБО ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ЗАЯВЛЯТИ ПРО СЕБЕ ТА СВОЇ ПОТРЕБИ

— Ось вона. — Ліда показала рукою в бік своєї доньки. — Тоненька така, з ліловою квіткою на грудях, біля вихователька.

Ніна танцювала, точніше дріботіла ніжками, ледь устигаючи за хороводом. З одного боку її немилосердно

тягнула виховательська рука, з іншого шарпав сусід, раз у раз наштовхуючись на дівчинку.

— Бачите, вона соромиться, — пояснила Ліда. — Так завжди.

Музика стихла, і діти зупинились. Вихователька відпустила Нінину руку, аби допомогти малечі виструнчитись у рядочок для наступного номеру. Ніна підняла очі й побачила маму. Підхопилася та побігла через зал всупереч усьому сценарію. Заховалась головою у спідницю, обійняла ноги й притиснулась до них щосили.

— Доню, — спробувала відчепити малу Ліда. — Йди до діток, йди. На нас же усі дивляться, доню, соромно.

Діти заспівали якусь веселу пісеньку, а Ліді довелося задкувати, аби вийти з залу та вивести подалі з очей свою маленьку сором'язливицю.

Усвідомлення того, що скромність — найкоротший шлях до бідності та невідомості, не дає спокою багатьом батькам. А тому неговірких та неохочих до дзвінкого гурту і публічних виступів малюків часто прагнуть перевиховати, зробити активнішими та ініціативнішими. Для того, аби зрозуміти, чи справді шкодить дитині її сором'язливість, та відшукати спосіб допомоги, варто знати, чого саме вона соромиться та від чого це її захищає.

Власне, говорити про сором'язливість як щось таке, що може непокоїти, варто не раніше, ніж малюк перетне чотирирічну межу. До цього віку шукати захисту в близьких дорослих, губитися в присутності незнайомців, не знаходити слів, забувати віршики та з острахом ставитись до великих скупчень людей — скоріше психологічна норма, ніж навпаки. Така сором'язливість дає малюкам час, щоб адаптуватися до незнайомої обстановки, переконатися у безпеці, визначитись із лінією поведінки та почати діяти. У старших діток сором'язливість може виконувати ті ж функції, тож варто придиви-

тись, чи минає вона згодом та чи не заважає дитині спілкуватись і взаємодіяти. Якщо за деякий час дитина освоюється, якщо вона має приятелів, якщо без особливої тривоги відповідає на вчительські запитання і, познайомившись, перестає відмовчуватись — не думаю, що варто докладати якихось спеціальних зусиль, аби щось виправити. Єдине що — не варто і фіксувати увагу дитини на її сторожкості, скромності та пасивності. Якщо ми повсякчас докорятимемо: «Який же ти мовчун!»; підганятимемо: «Ну чому сидиш сидьма, біжи грайся!»; сваритимемо: «Усі діти як діти, а ти мов колода німа!»; або й журитимемося: «Що ж ти, моє серденько, таке сором'язливе? І важко ж тобі в житті буде!» — не лише не допоможемо дитині, а, навпаки, ризикуємо закріпити цю особливість. Справа в тому, що докори змушують або опиратись, роблячи всупереч батьківському бажанню, або приймати сказане за зразком «що зробиш, такий вже вродився».

Докори змушують або опиратись, роблячи всупереч батьківському бажанню, або приймати сказане за зразком «що зробиш, такий вже вродився».

— Доню! — Ліда сиділа поряд із дочкою на дитячій лаві в роздягальні. — Ну що ж таке? Може, мені не приходити на ваші свята?

Мала заперечно захитала головою, не підводячи очей.

— Приходити? Але ж ти втікаєш одразу. Чому?

Доки Ліда розмовляла з малою та перевдягала її, я мовчки стояла осторонь, аби не бентежити й так стривожену дитину. Нарешті Ніна підвела оченята, і я обережно усміхнулася їй. Дівчинка несміливо відповіла.

— Це Віка, — сказала Ліда. — Вона психолог, вона грає з дітьми у різні цікаві ігри. Прийшла і з тобою також пограти.

Ніна нашорошилась.

— Лише якщо захочеш, — сказала я дівчинці.

Це взагалі було вперше, коли не до мене привели дитину, а я прийшла до неї. Ліда боялася, що на незнайомій території мала геть розгубиться, тож ми вирішили зайти у садок, заразом і подивитись, як зазвичай поводиться Ніна.

— Хочеш, я спробую вгадати, чому ти втекла із зали?

Мала заперечно хитнула головою.

— Якщо не вгадаю — виконаю будь-яке твоє бажання, як золота рибка. Згода?

Цього разу дівчинка не заперечила, і я вирішила, що це згода.

— Е-е-е, — я вдала глибоке замислення. — Той хлопчик, який танцював поряд із тобою, немов ведмідь-набрідь, відтоптав тобі пальчики, і вони запищали: «Тікай, Ніно, тікай — рятуйся!» Так?

— Ні, — вже широко усміхнулася маленька і врешті заговорила: — Пальчики не вміють пищати.

Говорити про те, що сором'язливість є проблемою, варто лише тоді, коли вона створює дискомфорт для самої дитини.

Говорити про те, що сором'язливість є проблемою, варто лише тоді, коли вона створює дискомфорт для самої дитини. Насамперед йдеться про складнощі у спілкуванні та навчанні, про ситуацію, коли дитина не може вповні насолоджуватися життям. Часто буває так, що на надлишкову дитячу скромність вказують сторонні люди, бо в родині дитина не почувається ні скутою, ні невпевненою. Буває й так, що сором'язливість, навпаки, проявляється лише в сімейному

колі, особливо в присутності котрогось із дорослих. У кожному випадку головне — зрозуміти, хто саме паралізує малюка та не дає йому рушити з місця, або ж, навпаки, змушує щодуху бігти до маминої спідниці.

Є діти, які соромляться власного тіла, його недосконалості або недостатнього розвитку якихось функцій. Інколи для цього є серйозні причини. Діти з фізичними вадами, які перехворіли на поліомієліт, рахіт, страждають на ДЦП або мають інші захворювання, хоча б тимчасові проблеми із зором, можуть сприймати свою особливість як серйозний дефект, глибоко переживати та навіть ненавидіти себе за те, що не такі, як усі. Здорові ж діти через егоцентричність, а також відсутність власного досвіду душевного болю бувають жорстокими. Вони висміюють та дошкуляють своїми кпинами тим, хто має ту чи іншу недосконалість. Для того, аби не потрапляти під навалу образ, особливі діти часто обирають непомітність, адже на того, хто не випинається, можуть і не звернути увагу, а отже — лишити у спокої.

Звісно, психологічне переслідування осіб, які відрізняються від інших, є суспільною проблемою також. Так склалося, що ми самі ніби соромимося того, що поряд із нами живуть особливі люди. Причому чим виразніша відмінність такої людини від загалу, тим більше сорому. Згадаймо, як дорослі шарпають малюків, які впритул роздивляються людину в інвалідному візку, старенького з паличкою або некоординованого малюка з проявами ДЦП. «Це непристойно», «Припини витріщатися», «Пішли, пішли вже», — тільки й чути навкіл осіб з особливими потребами. Ми самі формуємо у дітей ставлення до фізичної недосконалості як до чогось такого, що виносить людину за межі звичайного життя. Власне, і через це також на наших вулицях, у кав'ярнях, супермаркетах та інших громадських місцях рідко коли побачиш людей з особливими

потребами — вони не хочуть потрапляти на очі, аби знову і знову не переживати нетолерантність. Для порівняння: у багатьох європейських країнах інваліди (європейці не соромляться цього слова) є звичними пасажирами транспорту, відвідувачами театрів, ресторанів, бібліотек та інших громадських установ. У школах діють системи інклюзивного навчання, за якого діти з особливими потребами вчаться у загальних школах, а не ізолюються у спеціалізованих інтернатах. Для них є доступним увесь світ, від сходинок (бо вони обладнані зручними підйомниками та пандусами) до екстремальних видів спорту, наприклад альпінізму (бо існують спеціально розроблені механізми та засоби).

Найбільша допомога малюкам, які переймаються своєю фізичною недосконалістю, — демонстрація чесного ставлення до них та їхньої хвороби у родині, а також підтримка віри в себе та розвиток здібностей у доступних сферах.

Найбільша допомога малюкам, які переймаються своєю фізичною недосконалістю, — демонстрація чесного ставлення до них та їхньої хвороби у родині, а також підтримка віри в себе та розвиток здібностей у доступних сферах. Отже, перше, що варто зробити, — чесно та відверто визнати: «Так, ти хворієш». Тут важливо без жодного обману, аби не плекати марних надій, розповісти, як зазвичай розвивається хвороба та чого від неї чекати в майбутньому. Для того щоб дитина не соромилась себе самої, варто бути чесним і в тому, як інші люди можуть сприймати її особливість та пояснювати причини такого

сприйняття. Малюк має навчитись розподіляти відповідальність і не заражатися подекуди дивним ставленням оточення — люди не завжди готові прийняти недосконалість іншого, вони бояться її, бо не знають, як правильно реагувати. Тут важлива і правда, і підтримка, а ще відкрита позиція родини — запрошення у дім однолітків, організація спільних ігор та занять. Саме у дитячій взаємодії зникає «незручність ситуації», адже діти у процесі спілкування, особливо якщо воно організоване цікаво та весело, зважатимуть не на вади, а захоплюватимуться процесом. Ще один інструмент, що допоможе особливій дитині почуватися впевненою та не приймати свою особливість як обмеження, — розвиток її здібностей. Відкрийте перед дитиною увесь спектр творчості. Нехай обирає, чим захопитись — малювати мультики, писати вірші, плести макраме, програмувати для мобільників та безліч іншого, звісно, з доступного.

Буває і так, що соромлення власного тіла не має нічого спільного з хворобами, а є фантазією, спровокованою самими батьками. «Відійди від дзеркала — все одно немає на що дивитися!», «Теж мені спортсмен — і десяти разів не підтягнешся!», «Дивись, яка красива дівчинка, і чому ти така не вродилася?» — варіанти батьківських фраз, за якими стирчать довгі вуха дитячої сором'язливості. Пам'ятаймо, що на початку дитина не може адекватно оцінити себе і складає образ власного Я, в тому числі й свого тіла, з батьківських коментарів, оцінок, вражень, ставлень. Тож кажіть більше підтримуючих слів та давайте менше критичних оцінок, а головне — не порівнюйте малюків з іншими. Найкраще порівняння — з самим собою, в ньому відбиваються і докладені зусилля, і мотивуюча сила: «Ти чудово стрибаєш, сьогодні набагато вище, ніж тиждень тому».

Найбільше ми з Ніною малювали. Для своїх п'яти дівчинка чудово вміла передавати форму. Я так і не змогла вмовити її малювати на великому форматі. Але ми

придумали навіть краще. Вона малювала окремі предмети чи людей на маленьких стикерах і клеїла їх на ватман. Так було навіть цікавіше: по-перше, вдалося трохи зняти її острах великого простору (вона і в кімнаті прагла затертися у куточок), по-друге, картина виходила динамічною, живою, адже її сюжет можна було змінювати як завгодно.

Сьогодні черга була за садочком та садочковими мешканцями. Намальовані дітки сиділи на підлозі, вихователька та няня височіли на стільці. Вони обидві були непропорційно великими, як і хлопчик трохи осторонь, а ще детально та з сильним натиском промальованими.

— Такі великі… — зауважила я.

— Так, — погодилась Ніна. — Великі. — Вона зітхнула і ще раз навела найбільшим героям руки та роти.

— Кричать, б'ються? — поцікавилась я.

Дівчинка зблідла.

— Лише якщо щось не так робити. На мене рідко кричать, — сказала довірливо. — Я ж отут, — і показала на власне зображення, легке, ледь помітне, з обох боків впритул заклеєне іншими стикерами з чіткішим малюнком.

Цілий букет причин дитячої сором'язливості перехоплено міцною стрічкою страхів.

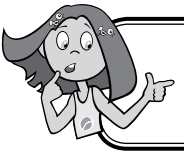
Цілий букет причин дитячої сором'язливості перехоплено міцною стрічкою страхів. Так, малюки не розтуляють рота, не заявляють про себе і свої потреби та не проявляють жодної ініціативи, аби не ляпнути дурницю, не сказати щось таке, що засмутить, розсердить або й посварить між собою дорослих, не відволікати дорослих від важливих справ, не зробити

чогось недолугого або, боже збав, не припуститися помилки. Діти сірими мишами сидять у нірках, аби їх не висміювали, не звинувачували, не сварили, не зневажали та не карали. Вони прагнуть почуватися любленими, а тому воліють не вистромлювати носів, аби не наражатися на небезпеку нелюбові. Вони бояться, а страх паралізує та змушує прийняти рішення про власну непомітність. Адже якщо тебе не помітять, то тобі й не зможуть зробити боляче.

Зі мною у класі вчилася донька нашої фізички, Мирослава. Розумнішої та затурканішої дівчинки годі було й шукати. Однієї чверті мені пощастило сидіти з нею за партою. Моя до того посередня успішність підстрибнула до найвищих балів. Я відверто списувала, не соромилась допомоги з домашніми завданнями, а на уроках пошепки питала відповідь і вистрибувала з-за парти з високо піднятою рукою. А ще я її жаліла. Якось, запрошена у гості, я потрапила на вечерю. Саме по собі ніяково сидіти за одним столом з учителькою, а тут ще й завуч школи завітала. За той час, що ми їли печену гуску, Мирославка не сказала жодного слова, а от про себе встигла почути чимало. Її мама жалілася і на доччину повільність, і на погану пам'ять, і на те, що «елементарного збагнути не може», і навіть на поганий апетит. Я не витримала і голосно збурилась: «Це неправда! Мирославко, чому ти мовчиш!?» Відповіддю мене не зласкавили, лише зміряли холодним поглядом та відіслали нас обох робити уроки. Лише на третій задачці я зрозуміла, що Мирославка тихо плаче. «Усе добре, — відповіла вона на моє «чому?». — Мама хороша, її тільки дратувати не треба, ти ж знаєш». Наступного дня нас пересадили.

Змушуючи сором'язливих малюків бути активнішими, пропонуючи їм ролі у спектаклях, викликаючи до дошки, призначаючи помічниками вчителя чи віддаючи у гуртки, участь в яких передбачає виступи на публіці, ми кожного разу наражаємо їх на небезпеку зіткнення з найбільшим страхом. Є думка,

що такий спосіб найшвидший для здобуття впевненості, — це неправда. Змушена протистояти без захисту власної непомітності, дитина стає фактично беззбройною. Звісно, вона робитиме те, чого вимагатимуть дорослі, але давайте лише уявимо собі, яких зусиль їй це коштуватиме, яких переживань та скільки часу знадобиться, аби зняти зароблену напругу? Тож перед тим, як пропонувати тихій дитині різні активності, варто допомогти подолати страхи, через які вона, власне, і обрала сором'язливість своєю стратегією. Страхи ж долаються, так само як і укріплюються, в родині.



Страхи долаються, так само як і укріплюються, в родині.

Я знайома з багатьма батьками, яким вдалося вибудувати паритетний стиль взаємин із власними дітьми. Малюка сприймають, та, відповідно, він відчуває себе рівним дорослому в будь-якому віці. Звісно, він знає, що чогось іще не може зробити, але не сприймає це як щось, чого варто соромитись. По-перше, йому завжди пояснюють причини, а також і говорять, що трохи згодом він обов'язково всього навчиться. За такого стилю взаємин у родині дитина ніколи не чує категоричного та безапеляційного «ні», її здібності не піддають сумніву, а успіхи помічають та цінують. Малюк росте без страху висловлювати власні думки та пробувати себе у різних видах діяльності. Він знає, що може усе, що й дорослі, навіть більше, а якщо ні, то все, що потрібно робити, — чекати, доки підростеш, та не припиняти пробувати. Колись мене вразила історія маленького піаніста, який не міг грати певні твори через розмір долоньки, пальці якої не дотягуються до потрібних клавіш. П'ять років хлопчик чекав і дочекався дня, якого йому вдалося взяти заповітний акорд. Діти мають бути впевненими в тому, що рано чи пізно за певних зусиль та при-

роднього ходу речей вони досягнуть бажаного, а те, що вони можуть вже зараз, обов'язково має бути в зоні доступу (звісно, за умови безпеки).

Сьогодні ми гралися в «Я — не Я?». Кожен по черзі називав різні якості, на що всі мали швидко зреагувати, сказати: «Я» (якщо підходить) або «Не Я» (якщо не підходить). Кожне слово записували на три картки. Картки розкладали на купки, по дві для кожного гравця — «Я» і «не Я». У результаті лише дві картки («слухняна» і «мовчазна») опинилися на купці Ніниного «Я».

— Що робити? — пошепки запитує мене Ліда, втираючи непрохані сльози. — Виходить, що в неї немає свого Я? Це я винна. Але ж і мене так виховували. Не можна ж себе нахвалювати.

Часто скромність є своєрідною сімейною традицією. Від мами до дочки, від тата до сина вона передається з покоління в покоління. У таких скромних родинах недопустимо хвалити себе («нехай люди хвалять»), високо оцінювати власні досягнення («Я — остання буква в алфавіті») чи прагнути більшого («краще синиця в руках, ніж журавель у небі»). Йдеться про те, що і дорослі, і діти соромляться бути нескромними. Дитина ж, яка бачить, що мама не наважується нагадати кравчині про те, що спідниця мала бути довшою, тато без жодної відмови чи докору з'їсть недосолений суп, а бабуся купить в'ялої цибулі, аби не засмучувати продавчиню, не діятиме інакше. Скромність стає нормою, цінністю, стилем родинного життя. Основне джерело, яке її живить у цьому випадку, це відоме «А що люди скажуть?». На жаль, реалізація бажання виглядати добре та правильно в очах інших і мати людську повагу часто вимагає відмови від власних потреб. Дитина, навчена батьківським прикладом, може не турбувати дорослих своїми

переживаннями, аби вони не мали зайвого клопоту, не говорити про власні мрії, аби не створювати навантаження на сімейний бюджет, обирати майбутню професію і навіть супутника життя з міркувань їх відповідності очікуванням інших.

Одна моя клієнтка, яка звернулась зі скаргою на сором'язливість свого десятирічного сина, повсякчас вибачалась та перепрошувала. Якщо телефонувала, щоб перенести зустріч, — тричі перепрошувала; якщо вони запізнювались — перепрошувала ледь не слізно; якщо не встигали виконати якихось домашніх завдань — пропонувала більшу платню за сеанс. Навала перепрошень стосувалась і самого хлопчика. За кожен його крок, кожен вдих мама казала «вибачте-простіть». Зрештою зустрічі на десятій з'ясувалося, що хлопчик усиновлений. І всі ці перепрошення пов'язані ще й із тим, що кожна його найменша неідеальність сприймається мамою як власна провина — «і свого народити не змогла, і цього погано виховала». Власне, дитина виросла під тиском маминого сорому, під тиском та липким відчуттям, що це його соромляться, що це саме він те осоружне непорозуміння, за яке мама повсякчас вибачається.

Якщо помічаєте за собою щось подібне до вшановування скромності — спробуйте ширше пояснювати дитині, що саме ви маєте на увазі. Детально розповідайте, в яких ситуаціях варто поводитись скромніше, а в яких можна заявляти про себе на весь голос. Покажіть, що скромність та сором'язливість мають свій діапазон придатності і що в одному випадку будуть ефективні, а в іншому, навпаки, можуть зашкодити. Учіть дитину гнучкіше ставитись до життєвих обставин та обирати не «одну правильну», наприклад скромність, а найбільш ефективну стратегію поведінки в кожному разі.

Ніна чудово почувала себе у хоровому співі. Ліда нарадуватись не могла тому, що її донечка не лише не втікає з гурту, ледь завбачивши її, а стоїть разом з усіма, світиться та із задоволенням виводить кожну нотку.

Із садочку дівчинка випустилась. Обираючи школу, її мама орієнтувалась не на район чи престижність, а на вибір учительки початкових класів. І не помилилась. М'яка та спокійна Галина Павлівна мала терпіння дочекатися Ніниної піднятої руки, а також завжди цікавилась, чи готова дівчинка до якогось шкільного доручення чи ролі у класній виставі. Ніна була готова.

Інколи буває і так, що сором'язливість не є характерною рисою дитини і з'являється лише у присутності якогось конкретного дорослого. Якщо цей дорослий є значимим для дитини або займає багато місця в її житті, то діяти може кожна зі згаданих вище причин. На весь же спектр дитячих реакцій у різних ситуаціях сором'язливість не поширюється через наявність близьких людей, які демонструють принципово інакше ставлення до дитини. Тож якщо йдеться про соромлення власного тіла, то наголос на дитячій недосконалості, зроблений кимось зі значимих дорослих, компенсується безумовним прийняттям та вірою у дитячі можливості іншого близького дорослого. Те саме із образами, висміюванням, покаранням, а також і демонстрацією «праведної» лінії поведінки. Власне, дитина має різні приклади перед своїми очима і поступово вчиться обирати. Тож великі сім'ї, в яких усі спілкуються між собою та підтримують тісні зв'язки, мають основу для психологічного благополуччя.

Варто знати і те, що окремі дорослі можуть бути причиною дитячої небагатослівності, замкненості та прагнення лишатись непомітним і тоді, коли йдеться про насилля. Буває так, що за якихось причин дитина не може повідомити, що проти неї вчиняють насильницькі дії: фізичні покарання, моральні знущання або й сексуальні зазіхання. Їй можуть не повірити або вона може бути певною, що їй не повірять. Звісно, що в таких випадках головне — уважність, швидке встановлення причин

своєрідних реакцій на окремих людей та повне усунення травмуючих факторів.

Сором'язливість — лише симптом. Для того щоб допомогти дитині засвоїти ефективніші способи поведінки та реакцій, варто зрозуміти, що саме ховається за бажанням бути непомітним.

Сором'язливість — лише симптом. Для того щоб допомогти дитині засвоїти ефективніші способи поведінки та реакцій, варто зрозуміти, що саме ховається за бажанням бути непомітним.

Окрім цього, у кожному разі корисним буде:

— ***розвиток здібностей у різних сферах;***

— ***порівняння дитини із самою собою, помічання успіхів;***

— ***розвиток паритетного стилю взаємин, за якого дитина є рівною дорослому;***

— ***демонстрація різних поведінкових стратегій.***

Голосних чи тихих, але впевнених у собі та вашій любові дітлахів, дорогі батьки!

ЖАЛІЄТЬСЯ ВСІМ І ПРО ВСІХ, АБО ЯК ЛИШИТИСЬ НЕУПЕРЕДЖЕНИМ ТА НАВЧИТИ ВІДПОВІДАТИ ЗА СЕБЕ

— *Ось!*

Переді мною стояли тато і син. Один злий, інший з яскраво-червоним вухом.

— *Що сталось?*

— Він мене… — почав було хлопець, і відразу ж з'ясувалася причина неприродного кольору його вуха. — А-а-а-а!

— Ти знову за своє? — тато повторив, вочевидь, щойно використаний виховний прийом, паралельно надаючи синові прискорення так, що той приземлився на дивані. — Бач, яка паскуда! Власного батька ладен продати!

— Відірвеш! — верескнув хлопець.

— Відірву, — констатував тато. — Обидва. — І намірився взятись за друге вухо.

— Зачекайте. — Я обережно, проте наполегливо зупинила дорослу руку. — То що сталося?

— Запроданець, Іуда малий, наклепник… — за кожним епітетом татова рука промовисто сіпалась.

У нашій культурі обмовництво, без сумніву, входить до числа смертних гріхів, а ябед прирівнюють до державних зрадників.

У нашій культурі обмовництво, без сумніву, входить до числа смертних гріхів, а ябед прирівнюють до державних зрадників. Тільки завбачивши у своїх чад паростки нашепту, батьки беруться до їх нещадного викорінювання. Маленьких ябед соромлять, бойкотують, сварять, а за особливої нетерпимості — крутять вуха та проходжаються дупцями. Думається, що таке гостре неприйняття будь-чого, що нагадує наклеп, сягає травматичного досвіду радянського минулого, за якого горезвісні анонімки ставали причиною не лише заслань чи ув'язнень, але й смертей багатьох порядних невинних людей. Цей цікавий сам по собі феномен породжує безліч суперечностей, зокрема й у сприйманні чесності та порядності. З одного боку, бути правдивим — це правильно, з іншого — викривати інших, навіть якщо це справді потрібно, — ябедництво. Кілька років тому

я брала участь в адаптації закордонного психологічного тесту, що застосовується в ході професійного добору та вивчає інтегративність, чесність. Ціла низка питань цього тесту покликана діагностувати, чи повідомить потенційний робітник своєму керівництву про певні зловживання колег. Йшлося, наприклад, про оформлення лікарняного без реальної хвороби, тимчасове користування майном і коштами організації, запізнення, використання робочого часу у власних цілях та інше. Цікаво те, що ці питання для нас не працюють. Більшість досліджуваних, навіть ті, які отримали високі бали за іншими параметрами чесності, категорично відмовились видавати своїх колег керівництву. Отже, частина негативу, який падає на голови маленьких ябед, пов'язана не стільки з їхньою поведінкою, скільки з нашими страхами, що своїм корінням сягають наслідків дій стукачів, інформаторів та сексотів… Тож спробуємо не асоціювати власних дітей із тими, хто, сподіваюсь, давно пішов у минуле, та пошукаємо реальні причини їхньої поведінки.

Спочатку визначимося із тим, що означає «ябедничати» та чим ябедництво відрізняється від говоріння правди, а також зведення наклепу. Щодо останнього ніби все ясно: із ним маємо справу, якщо дитина бреше, обмовляє інших, говорить неправду. Але й тут не без нюансів. Інколи те, що є брехнею для одного, цілковита правда для іншого. «Мамо, тато мене образив!» — «Неправда, я лише заборонив тобі гратися сірниками, бо це небезпечно!» — «Образив, образив, образив! Ти забрав!» — «Як тобі не соромно, яка ж ти ябеда!» Звісно, що не ябеда. У цьому, а також у багатьох інших випадках дитина пов'язує скарги зі власними переживаннями — образою, болем, несправедливістю, сумом… Саме їх вона сприймає як причини, мотиви поведінки інших людей та саме на них скаржиться (хотів образити, зробити боляче, засмутити, вчинив нечесно…). Якщо відтягти одне від одного двох малюків, які б'ються за іграшку, та вислухати кожного, отримаємо дві різні скарги і дві різні правди: «Вона

моя, я взяв її перший!» — «Моя, я перший її побачив!» — «Він мене побив!» — «Ні, це він мені викрутив руку!» — «Він завжди забирає мої іграшки!» — «Ні, це він, як тільки бачить у мене іграшку, кричить, що вона його!» Тож те, що нам інколи видається дитячою брехнею, насправді є правдою для конкретної дитини.

Ябеда завжди говорить правду. Він, звісно, може додати емоційних барв у розповідь («Він як замахнувся, як закричав, як шубовснув того м'яча в калюжу!») та експресії у її манеру («На це не можна було дивитися без сліз, вона так роздряпала йому руки, до крові!»), однак не брехатиме. У чому ж тоді відмінність між говорінням правди та ябедництвом? У тому, що саме говорити? Ні. У тому, кому надавати інформацію? Ні. У тому, наскільки емоційно та яскраво це робити? Також ні. Ябеничати — означає говорити щось для того, аби показати іншого з неприглядної сторони та отримати з цього якусь вигоду.

Тож перед тим, як клеймити дитину образливим «ябеда-корябеда», спробуємо зрозуміти, які цілі вона переслідує, розповідаючи про вчинки інших. Навряд чи малюки трьох—п'яти років здатні на свідоме знеславлення іншої людини. Називати ж ябедами тих, кому ще й того не виповнилося, взагалі смішно, адже, щоб наябедничати, варто як мінімум добре володіти мовою. Звісно, дітлахи вчаться прогнозувати наслідки своїх дій, спостерігають за дорослими і проводять паралелі між їхніми діями та реакціями на це оточуючих, також і приміряють побачене на себе. Однак до певного віку дитині важко побудувати багатоходову комбінацію, за якої її скарга спричинить осуд оскарженого та підвищить її власний рейтинг.

Для малюків розповіді про вчинки інших є своєрідним тренуванням у розумінні доброго та поганого, правильного та неправильного, прийнятного та неприйнятного.

Для малюків розповіді про вчинки інших є своєрідним тренуванням у розумінні доброго та поганого, правильного та неправильного, прийнятного та неприйнятного. Жаліючись («А він пожував і виплюнув редиску!»), дитина зважає на реакцію дорослого і приймає рішення про те, варто чи ні плюватись чимось, що хоча і їстівне, але не смакує. За допомогою опису поведінки інших діти потроху вибудовують навколо себе світ правил, дозволів та заборон, а ще — просять про захист чи увагу. Звісно, це не означає, що після першої скарги варто бігти і з'ясовувати стосунки з батьками малого кривдника чи власноруч братись за його виховання. Здебільшого дітям достатньо того, що їх почують, трохи поспівчувають або щось прояснять.

Якось на дні народження у доньки своєї подруги я спостерігала таку картину. П'ятеро малят від трьох до шести, запрошені у дитячий ресторан, замовляли собі смаколики. Старші впевнено обрали піцу, молодшим же мами заборонили такий вибір з огляду на некорисність. З цього моменту між малюками, які до того були кращими друзями, наче кішка пробігла. Старші, окрилені своєю старшістю (адже їм вже можна їсти піцу), задерли носи, відмовились грати з малюками та наглядати за ними, самі собі чкурнули до дитячого майданчика і взялися розважатись. Троє менших було розревілись, але, втішені місцевим аніматором, також пішли на майданчик. І тут почалось! Якби ми спромоглися заміряти швидкість надходження скарг, то їх би було близько однієї на хвилину щонайменше. Тільки й чулося тупотіння маленьких ніжок у бік «дорослого» столу та дзвінке: «Богдан вкусив Яринку», «Яринка плюнула Насті на банан», «Макс стягнув штани з клоуна», «Марат побився із Максом», «Вони зі мною не граються», «Настя плаче», «Макс запхав яблуко під батут»… Зрештою в котрогось із тат здали нерви: «Якщо це зараз не припиниться, я забуду про день народження і надаю по попі! Усім! Ябеди противні!» Менші дружно розревілись,

старші набурмосились. За якийсь час до нас підійшла чотирирічна іменинниця, потягнула маму за рукав і довірливо повідомила: «А дядя Костя заборонив нам розмовляти. Усім!»

Розпитувати, порівнювати, прояснювати, шукати причини тих чи інших вчинків, а також і зміщувати акценти на інші, крім поганих, прояви поведінки — бажані реакції дорослих на дитячі скарги.

Розпитувати, порівнювати, прояснювати, шукати причини тих чи інших вчинків, а також і зміщувати акценти на інші, крім поганих, прояви поведінки — бажані реакції дорослих на дитячі скарги. «Мамо, Денис мене бив у животик!» — «А чому він так вчинив?» — «Він хотів мій літак!» — «Забирав чи просив?» — «Просив!» — «Чемно?» — «Казав, дай трохи погратися. Але ж це мій новий літак»! — «А ти пробував пояснити, що ще сам не награвся і даси пізніше?» — «Ні, я його штовхнув і полетів, жу-у-ух!» — «А він, коли вдарив тебе, теж був літаком?» — «Так. Військовим, він летів швидко-швидко і протаранив мене головою в живіт — бу-у-ух!» — «Сильно?» — «Звичайно, він же військовий літак!» Допомагаючи побачити усі нюанси події, ви вчите дитину не скаржитися, а ділитися враженнями та аналізувати ситуацію — принципово новому способу дивитись на власне життя та ділитись ним з іншими.

— Розповідай сам! — тато зиркнув на малого так, що в того, певно, і губи злиплись. — Мовчиш? Як оббріхувати мене поза очі, то будь ласка, а як правду сказати, то заціпило!?

— Я не брехав, — процідив хлопець крізь зуби.

— Не брехав про що? — Я прохально подивилася на тата, аби той не переривав малого, і побачила, що він згодився.

— У тата в гаражі горілка, ціла шафа, він її п'є!

— Ну що ти з цим зробиш!

Жодні погляди вже не могли втримати тата, тож дитяче вухо від чергового нападу вдалося врятувати ледь не дивом — я просто обхопила голову малого з обох боків своїми долонями.

— Думаєте, я садист, так?! Мене ж з дому вигнали — в гараж!

— То що у вас там в гаражі?

— Кум наставив пластикових бутлів із березовим соком. Звісно, я інколи його п'ю. А це, — тато кивнув на хлопця, — разом із друзяками по велосипеди полізло. Знайшли ті пляшки. Натрапили, певно, на якусь кислу, ковтнули і розверещалися на весь двір — горілка, ціла шафа, пляшками! Я додому, а мене валіза чекає.

— Тато каже, що то березовий сік…

— Ви тримаєте мене за дурня? — хлопець про всяк випадок присунувся ближче. — Мені вже десять! Я що, не розберу, де сік, а де горілка?

Маленьких ябед не можна перевиховати без пояснення складної моральної сутності того, що вони роблять. Адже ябедничати — це ніби робити праведну справу (говорити правду), хоча й з недоброю метою щодо інших (знеславлювати), однак із певною користю для себе (виділятися на тлі інших та отримувати поціновування). Однак пояснити дитині усі тонкощі того, чому бути ябедою погано, можливо лише тоді, коли вона здатна це зрозуміти.

Американський психолог Лоренц Кольберг проводив цікаві дослідження, в яких просив дітей різного віку допомогти знайти вихід зі складної ситуації. Наприклад, він цікавився, як було б правильно вчинити зі смертельно хворою жінкою, яка просить лікарів від'єднати її від апарату штучного дихання, бо вже не може терпіти страшного пекучого болю. Найменші діти пропонували від'єднати апарат, адже жінці дуже боляче; старші були впевнені, що цього не можна робити в жодному випадку, бо від'єднати — значить убити; підлітки ж переконували у необхідності забезпечення права вибору самої жінки та врахування усіх обставин її життя. На основі дослідницьких даних Кольберг дійшов висновку, що моральна свідомість дітей, їхні уявлення про те, що правильно, а що ні, а також і спосіб, в який вони це визначають, є специфічними для кожного віку. Звісно, вікові межі тут умовні, однак, щоб досягти найвищого рівня, дитина має прожити два попередні.

Отже, орієнтовно з чотирьох до десяти років діти ще не мають чіткої системи принципів добре—погано і керуються батьківськими дозволами та заборонами в поєднанні з досвідом власних відчуттів. Добрим є те, що подобається самій дитині, та те, що схвалюють батьки, поганим — те, що створює прикрощі та засуджується дорослими. Діти пропонують відімкнути апарат, тому що жінці боляче, а зі свого досвіду вони знають, що боляче — це погано. Цей рівень дослідник назвав доморальним, оскільки принципи людської моралі ще не є критеріями дитячої оцінки і сприймаються лише через засудження чи похвалу дорослих: «Я тобою пишаюся», «Ти вчинив правильно» або «Хороші діти так не вчиняють», «Це ганьба». З огляду на це маленькі ябеди діляться інформацією, якщо це заохочується дорослими («Будь гарним хлопчиком, розкажи, хто вимастив котові хвоста зеленкою»), або якщо з цього можна отримати якусь користь («Якщо розкажеш, хто заклеїв розетки жуйкою, можеш не спати вдень»), або якщо це дозволить уникнути покарання («Якщо не скажеш, хто перемастив печиво

хроном, — сам його усе з'їси»). Відповідно, найкраща профілактика ябедництва — відсутність його стимуляції. Заборона також дієва, оскільки діти саме й орієнтуються на схвалення чи засудження дорослими їхніх дій. Однак маємо бути готові до того, що, забороняючи ябедничати без детальних роз'яснень, ми ризикуємо паралельно заборонити ділитися важливим та міцно зачинити двері у світ дитячої довіри.

Найкраща профілактика ябедництва — відсутність його стимуляції.

Близько десяти років дитина переходить на наступний рівень — рівень конвенційної моралі. Тут характерним є бажання відповідати очікуванням та бути хорошим, особливо в очах значимих дорослих, робити все правильно та дотримуватись норм. Того самого діти вимагають і від інших — правильної поведінки. Самі ж норми і правила, яким прагне відповідати дитина та хоче, щоб їм відповідали інші, на цьому етапі вже є засвоєними. Звідки? Зі слів і поведінки дорослих, а також із оцінки дорослими їхніх вчинків та вчинків інших людей. У цих вікових межах ябедництво — це або дія на благо (намагання викрити недостойну поведінку інших), або вже стратегія поведінки, яка закріпилася через те, що часто використовувалася раніше. Наприклад, дитина, яку повсякчас заохочували розповідати про витівки інших або погрожували покарати, якщо вона цього не зробить, могла засвоїти, що «розповідати про інших добре, бо за це хвалять» або «розповідати про інших необхідно, бо інакше покарають». Для того щоб пояснити десяти-дванадцятирічній дитині, яка вже призвичаїлась бути ябедою, що це погано, треба навести чимало доказів, які б зруйнували це переконання, а також і дати відчути на-

слідки таких дій на собі. Проблема в тому, що правила, засвоєні дитиною на цьому етапі, є доволі жорсткими. Для того, аби переглянути їх самостійно, бракує життєвого досвіду, а дорослі, особливо якщо вони лише тиснуть та вимагають, — втрачають свою значимість та вже не можуть так сильно, як раніше, впливати на світосприйняття.

І лише десь на тринадцятому році життя діти переходять на рівень автономної моралі, такої, яка хоча й базується на загальнолюдських моральних нормах, однак є гнучкою, враховує нюанси та дозволяє по-різному трактувати події і вчинки. Власне, тому серед тринадцятирічних так мало праведних ябед. Підліток здатен зрозуміти, що, наприклад, тато може тримати в гаражі горілку і навіть інколи пити її, адже вживати алкоголь хоча й погано, проте бувають моменти у житті (наприклад, посварився з мамою або на роботі неприємності), коли він допомагає розслабитись. Зворотний бік монети — саме в цьому віці процвітає справжнє ябедництво. Підлітки чудово знають, яку вигоду вони матимуть від розповідей про інших, і роблять це, аби досягти бажаного. Викрити тих, хто списав контрольну, аби отримати вищу оцінку; розказати мамі про те, скільки насправді цигарок випалює за день тато, аби батьки посварились і була можливість не робити уроків; відкрити одній подружці очі на іншу, аби зайняти її місце; розповісти, в якій «бібліотеці» була старша сестра, аби замість неї поїхати на море.

Чи можна якось вплинути на свідомого ябеду? Я взагалі-то довгий час відмовлялась працювати з підлітками. У колі психологів навіть жарт гуляє: взяти підлітка в роботу — занапастити репутацію. І в кожному жарті, як кажуть, є лише частка жарту. Справа в тому, що менші дітлахи, як правило, працюють разом із батьками. І саме батьки, змінюючись, змінюючи своє ставлення та стиль взаємин, допомагають змінитись власним дітям. З підлітками все складніше — вони вже не включені в родину так сильно, як раніше, і батьки вже не мають на них колишнього впливу, однак і власного життєвого досвіду

ще немає, а отже немає і достатніх ресурсів для змін. Психолог має брати на себе роль значимого дорослого, фактично роль мами або тата. Це, по-перше, може зіпсувати і без того ненайліпші стосунки у родині, адже з'являється дорослий, який краще розуміє, більше пояснює, готовий слухати, розуміти, допомагати. По-друге, йдеться про тривалу та регулярну роботу, що не всі батьки готові оплачувати. По-третє, підлітки — з одного боку, найвдячніші клієнти, а з іншого — найвимогливіші; будь-який хибний крок — і ти в неласці. По-четверте, замовником послуг є все-таки дорослий, і з ним необхідно узгоджувати всю роботу та кроки, що також непросто, коли сам дорослий відмовляється працювати або сама дитина не готова працювати з ним.

Тож чи можна якось вплинути на свідомого ябеду? Можна. Але найкращий спосіб для цього — не переконання, вмовляння чи покарання, а власний досвід. Я маю на увазі власний досвід дитини. Її варто включити в таке середовище, в якому ябедництво є неприйнятним, у якому, щоб побудувати взаємини, отримати прихильність, право на дружбу та визнання, треба забути про стратегію розповідати щось про інших, аби отримати вигоду. Що це може бути? Нові друзі у спортивній секції, літньому таборі, мовній школі, музичному гурті, танцювальній студії… — будь-що важливе та значиме для самої дитини.

— Андрію, Петре Віталійовичу, а давайте спробуємо розібратись у всьому за допомогою… — я озирнулась навколо, — ну хоча б пластикових пляшок.

— Знущаєтесь, — тато глянув недобре.

— У жодному випадку. Дивіться, що я пропоную. У мене якраз є дві пляшечки, повні води. Далі давайте так. У пляшках — правда чи сироватка правди, як хочете. Андрійку, скажи, для тебе важливо говорити правду?

Малий киває.

— Якщо у цій пляшці до самого верху правда, скільки ти готовий вилити звідси води-правди, аби не сваритись з татом, — виливай. — Я підсунула відро, воно лишилося сухим.

— А ви, Петре Віталійовичу, скільки правди готові вилити, аби не сваритись з сином?

— Так само — ніскільки, бо правда найважливіше! Бреше лише собака!

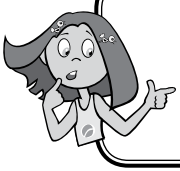
— Я так розумію, що ви дуже пишаєтесь своїм сином, через те що він завжди говорить правду?

— Але ж… Так. Пишаюсь. Я ж його сам цього навчив.

— Тож він помилився в тому, що в пляшках горілка, але лишився вірним тому, чому ви його вчили, — і сказав правду?

— Ну, теє, виходить так… Вірним. Е-е… Малий, ти це… вибач. Пішли разом спробуємо. Якщо не віриш — давай горілки купимо, і ти нюхнеш, порівняєш, що там у тих пляшках… Добре?

Чоловіки, великий і маленький, пішли разом і прихопили з собою дві півлітрові пляшечки правди, кожен по одній.



Не все те ябеда, що так виглядає, — ось основний принцип оцінки дитячої поведінки з огляду на довірливі розповіді про всіх і вся.

Не все те ябеда, що так виглядає, — ось основний принцип оцінки дитячої поведінки з огляду на довірливі розповіді про

всіх і вся. Тож, аби не схибити у своїх підозрах, а також і не впустити важливого, спробуємо:

— ***розібратись у мотивах дитячої відвертості;***

— ***допомогти засвоїти основні моральні правила та принципи;***

— ***продемонструвати межу між «ябедничати» та «ділитись враженнями»;***

— ***жодним чином (заохоченням чи покаранням) не стимулювати ябедництва.***

Мудрості та неупередженості вам, дорогі батьки!

Розділ 5

ПРО КРИКУНІВ

ВЛАШТОВУЄ ПОКАЗОВІ ІСТЕРИКИ, АБО ЯК НЕ ЗАРАЖАТИСЬ, ЗУПИНЯТИ ТА НЕ ДОПУСКАТИ НЕПРОДУКТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДИТИНИ

Дитина біля наших ніг обливається сльозами, голосно скрикує і судомно хапає повітря.

— Я більше не можу… — Анжела благально бере мене за руку. — Давайте припинимо.

На цих словах виття, яке ніби йде на спад, поновлюється з більшою силою.

— Поліно, — запитую я голосно та чітко, — якщо я пообіцяю тобі віддати ці фарби, ти заспокоїшся?

Стає тихше, лишаються лише схлипи. Дівчинка сідає і втуплюється у мене зі злим очікуванням.

— Ти молодець, — кажу я. — Вмієш швидко заспокоюватись. А тепер треба ще навчитись спокійно просити про бажане. Спробуєш?

Поліна встає, підходить до мами, бере її за руку, очевидно для більшої впевненості, та випалює:

— Якщо не віддасте фарб, я знову кричатиму! Зрозуміло?!

Дитячі істерики у своїй більшості є емоційним шантажем дорослих, спрямованим на те, щоб отримати бажане. Однак уявляти собі злостивих маленьких монстрів, які живуть тим, що псують нерви своїм близьким, не варто. Малюк, який влаштовує показові «концерти», робить це виключно тому, що така стратегія є і вона діє. Побачені на прикладі інших та випробувані самою дитиною істерики стають такою собі альтернативою тому, аби сказати, пояснити, попросити, довести. Погодимось, що останнє потребує набагато більше зусиль і не завжди є таким же ефективним, як тиск на батьківські емоції.

Побачені на прикладі інших та випробувані самою дитиною істерики стають такою собі альтернативою тому, аби сказати, пояснити, попросити, довести.

Звісно, з самого початку дитячі плач та крик покликані виконувати геть інші функції, аніж змушувати дорослих задовольняти забаганки. Малесенькі діти плачуть, бо їм боляче, вони голодні, налякані або з іншої причини потребують уваги та допомоги. Для них плач — це спосіб повідомити про власний дискомфорт та попросити про допомогу. Пізніше сльозливе збурення стає також і способом заявити про себе, продемонструвати незгоду або запобігти намаганню тата з мамою зробити щось зовсім небажане — запхнути в ротик зайву котлетку або натягти занадто теплі штанці. Плач поступово набирає функцій самозахисту від свавілля дорослих, стає голосною заявою про власні потреби та бажання. І лише згодом саме через свою безвідмовну дієвість плач ти крик стають інструментами маніпуляції, перетворюються на вередування та істерики.

Як уловити момент справжньої істерики та запобігти її перетворенню на поведінкову традицію? Дослідження показують, що до показових вередульств схильні переважно діти, які пізніше за інших оволодівають мовленням, а також ті, на яких батькам бракує часу. Буває й так, що ці причини, як то кажуть, ходять парою.

«Ви ж психолог? Допоможіть!» — біжить за мною мама, за якою на витягнутій руці волочиться дитина. Обожнюю такі звернення, однак сусідів не обирають, тож відповідаю: «Прошу?» «Вона — істеричка!» — тицяє пальцем у власне чадо. Дитина під маминим перстом та моїм поглядом відразу ж береться демонструвати заявлене. «А скільки їй років?» — «Три з половиною. Але вона ще не говорить, лише кричить цілими днями, як оце зараз. Скажіть, це ж уже не ваш випадок, правда? Це вже до психіатра?» — «Зовсім не говорить?» — «Ні, ну що значить «зовсім»?

Белькоче он цілі історії, але хіба розбереш… Почне вищати — тільки тоді й розумію, що їй треба!» — «А зараз чого їй треба?» За цю хвилину розмови дівчинка встигла зревітись так, що личко скидалось на печений помідор. «Зараз? А хто її зна… Ти чого ревеш, тьотя питає, а?» Дівчинка, схлипуючи та розтираючи сльози червоним личком, тицяє кудись убік, звідки вони з мамою мене доганяли. Метрів за десять просто на тротуарі валяється щось схоже на ляльку, розхристане та рудокосе.

Найперше у профілактиці дитячих істерик — розмовляти і в такий спосіб пропонувати дитині інші, крім вже добре знайомого, способи вирішення проблем.

Зрозуміло, що малюк, який не може підібрати потрібні слова, аби сказати про бажане, починає плакати. Він, власне, починає плакати ще до того, як пробує підібрати слова. І робить це тому, що з плачем як способом привернути увагу знайомий набагато раніше, ніж із тими ж словами. Тож найперше у профілактиці дитячих істерик — розмовляти і в такий спосіб пропонувати дитині інші, крім вже добре знайомого, способи вирішення проблем. Формула: «Я не розумію, чого ти хочеш, коли плачеш. Скажи це», — плюс терплячість та наполегливість з часом принесуть свої плоди. Якщо сльози і справді не допомагають, а спокійне пояснення — навпаки, малюк рано чи пізно обов'язково вибере той спосіб, який дає швидший результат. Однак подекуди проблема загострюється тим, що скільки б дитина не пробувала щось сказати, не смикала за рукав, не стрибала в самі очі, не торочила «мама-мама» — її не чують. Заклопотані батьки ледве знаходять час, аби одне з одним перекинутися парою слів, що тут уже говорити про дитину: «Почекай», «Пізніше», «Не зараз», «Я зайнята». Що лишається малюкові? Правиль-

но — кричати. Чим голосніше — тим більше шансів, що на нього звернуть увагу.

Заради експерименту спробуємо вийти на перший-ліпший велелюдний дитячий майданчик. Мами старших малюків, нарешті звільнені від возиків та потреби ходити зі своїм чадом усю прогулянку, сидять на лавочках зграйками, ностальгують за минулим та обговорюють труднощі материнства. Дітлахи гребуться в піску, випробовують гойдалки, гасають, стрибають, вовтузяться, розбираються, де чия іграшка, — життя кипить. І от котресь з'ясовує, що закопало машинку так, що й колеса не знайти. Біжить до мами по допомогу. «Пошукай іще», — повчально вирікає мама та продовжує ділитись із подругами мудрощами виховання. Малюк вже пробував шукати, до того ж він дійсно ще малий і машинка важить для нього ну, може, трохи менше за банан, тож через ще декілька спроб привернути увагу чи й відразу зчиняється скандал: «А-а-а-а! Машинк-а-а-а!» Мама, нарешті второпавши всю серйозність ситуації, розпочинає рятувальні роботи. Малюк переконується в тому, що крик діє.

Буває і так, що змоги миттєво відгукнутись на дитяче прохання, аби задовольнити його негайно, немає. У такому разі варто сказати про це: «Почекай хвилиночку, я зараз звільнюсь і обов'язково допоможу тобі» або «Ми зараз не можемо піти у гості, бо вже пізно і нас не запрошували. Давай краще завтра запросимо до себе». Ну і, звісно, неухильним для виконання правилом є робити обіцяне. Якщо кожного разу дорослі дотримують слова, то у малюка не виникатиме тривог з того приводу, що чогось може й не статися, а тому він і не вимагатиме негайної сатисфакції перевіреним методом голосного крику.

Також не варто відмовляти у тому, що, хоча і здається безглуздим, може мати велике значення для дитини. З тим, що дорослі понад міру користуються своїм правом забороняти, кожен із нас

стикався на власному дитячому досвіді. Для мене й досі загадка, чому не можна стрибати на ліжку, пити компот із блюдця або пересідати з місця на місце у пустому тролейбусі. Зараз чи не щодня я також стикаюсь із батьками, які, забороняючи своїм дітям робити те чи інше, нічого не можуть відповісти на запитання «Чому не можна?», окрім «Це негарно» або «Так не роблять».

Якщо кожного разу дорослі дотримують слова, то у малюка не виникатиме тривог з того приводу, що чогось може й не статися, а тому він і не вимагатиме негайної сатисфакції перевіреним методом голосного крику.

Якось в очікуванні своєї черги до лікаря ми з малим гуляли біля поліклініки. Поряд із нами, так само гуляючи, чекали прийому мама і малюк років трьох. Моє дитя уявляло себе літаком: він голосно гудів, чмихав, гріб ногою мокрий після дощу пісок (після літака має лишатись реактивний слід). Час від часу «літак» заходив у піке і врізався просто в мене. Я була хмариною, що ставало зрозумілим із реактивного реву: «На-а-а хмари…» Сусідський малюк тримав у руках справжній іграшковий літачок (думаю, це і спонукало мого сина розпочати польоти). Він боязко, однією рукою намагався злетіти з таким тихеньким «дж-ж-ж», скоса поглядаючи на маму, яка була зайнята телефонною розмовою. Та не втримався — зірвався і полетів, глибоко загрібаючи ногою пісок. Два щасливі літаки. І от кожен заходить у круте піке і кожен — ба-бах у свою тучу-маму. «Па-а-разит! Сви-иня! Подивись на взуття, а на ноги! Що лікар скаже?! Віддай сюди літак — більше жодних іграшок!» Істерика цього малюка була однією з найдовших та найголосніших на моїй пам’яті.

На жаль, деякі дитячі вимоги є такими, які неможливо задовольнити ні відразу, ні пізніше. Що робити? Бути чесним

та твердим у своїх рішеннях. Якщо виконання бажаного може завдати шкоди самій дитині або принести значний дискомфорт оточуючим — необхідно звернутись до спокійного та остаточного «ні» з обов'язковим поясненням причин та, якщо це можливо, із пропозицією альтернатив. Звісно, будь-яке «ні» викликає опір і може стати причиною чергової істерики. Однак непорушне «ні», що покликане вберегти від небезпеки, а не принизити чи покарати, — має бути. Власне, критерієм того, що ви впоралися з ризиком дитячих істерик, є спокійна реакція дитини на ваше «ні». Дитина знає, що це «ні» остаточне і жодного сенсу істерики, аби перетворити його на «так», не існує.

Критерієм того, що ви впоралися з ризиком дитячих істерик, є спокійна реакція дитини на ваше «ні». Дитина знає, що це «ні» остаточне і жодного сенсу істерики, аби перетворити його на «так», не існує.

— Поліно, — я підходжу і допомагаю дівчинці запхати у вузенький отвір дитячого рюкзака пенал зі щойно викричаними фарбами, — я віддала тобі ці фарби і забирати назад не буду, але я зробила неправильно. Ти знаєш чому?

Дівчинка посміхається. Вона знає.

— Поліно, а чи бувало так, що ти кричала, але не отримувала чого хотіла?

Дівчинка перестає усміхатись та піднімає очі з підозрою.

— Знаєш, ми з тобою та мамою будемо зустрічатися щотижня і зможемо багато гратися та малювати. Однак жодних іграшок додому я тобі більше

не даватиму, бо ними також користуються інші діти. Якщо ти плакатимеш — ми просто будемо чекати, доки ти заспокоїшся. Чим довше ти плакатимеш, тим менше часу у нас лишатиметься на ігри.

Поліна плакала. Всю нашу другу зустріч, близько половини третьої і так само довго на четвертій. П'ята та наступні пройшли без жодної сльозинки.

Власне, терплячість — необхідна навичка для профілактики та подолання дитячих істерик. Будь-який крок у бік з позиції незворушної доброзичливості — додатковий бонус маленьким вимагачам. І не має значення — ви зірвались і накричали або не витримали і виконали дитячу вимогу. І те, й інше лише утверджує малюків у тому, що плач, як мінімум, діє: виводить батьків із рівноваги та псує їм настрій.

Аби допомогти найменшим вередулям упоратись зі стресовою ситуацією, в якій їхні забаганки не виконуються, та навчити їх самостійно регулювати свій емоційний стан, варто дистанціювати дитину від її поведінки. Показати, що дитина завжди хороша і кохана, а от її поведінка саме зараз неприйнятна — така, від якої варто позбавлятися.

Особисто я як мама з цією метою звертаюсь до виганяння вередульки. Вередулька — то така противна псувачка настрою, яка чіпляється до малюків (зазвичай всідається на дупцю) і змушує їх вередувати. Часто до вередульки приєднуються крикулька, плакулька, хнюпулька та інші противнюльки. Упоратись із ними усіма або з котроюсь окремо можна, вчасно помітивши і зігнавши з відповідного місця. Інколи достатньо здмухнути, буває так, що треба струсити, в особливо тяжких випадках можна навіть дати ляпанця по тому самому місцю, на якому вони сидять, аби віднесло відцентровою силою. Також допомагає посидіти на кріслі чи диванчику — перевере-

дувати, тоді вередулька вивередулюється і дитинча заспокоюється. Усі ці маніпуляції варто застосовувати тоді, коли малюк не справляється з вередулькою сам. Тож спочатку я кажу йому, що мені здається, що до нього вчепилася вередулька. Запитую, чи він упорається з нею сам, чи потрібна допомога. Запитую, яка саме. Близько трьох років у дев'яносто дев'яти випадках зі ста мій малюк долав вередульку самостійно. Більше того, він навіть відчував її наближення: «Мамо, щось я втомився, пішли митися і спати, доки не прийшла вередулька».

Дітлахам також важливо знати, що за будь-якої поведінки вони залишаються коханими і батьки засуджують не їх особисто, а їхні дії.

Старшим дітлахам також важливо знати, що за будь-якої поведінки вони залишаються коханими і батьки засуджують не їх особисто, а їхні дії. Однак якщо для двох-шестирічних метафора з вередулькою є прийнятною, то у старшому віці варто називати речі своїми іменами, аби розвивати дитячу відповідальність за контроль власних емоцій. Для цього дитина, як мінімум, має знати та вільно оперувати назвами емоційних станів, а також і визначати, в якому стані вона перебуває та чому він виник.

Тож кожного разу після зіткнення з емоційно бурхливими реакціями доброзичливо та спокійно цікавтесь, що їх спричинило. Спочатку пропонуйте причини самі та уточнюйте, чи вгадали, далі віддавайте право пояснень самій дитині. Одна справа — вередувати, якщо роздратований через сварку з другом, інша — якщо злий на маму через те, що купила не ту шапку. Озвучені причини, по-перше, відразу показують спосіб вирішення проблеми, по-друге, спонукають саму дитину інакше ставитись до своєї поведінки.

Якось я працювала з дівчинкою, яка у свої тринадцять регулярно влаштовувала істерики та грюкала дверима власної кімнати — мовляв, її не чують та не розуміють. Підлітковий вік, гормони, перші почуття та постійне незадоволення власним тілом зробили нестерпним життя усієї родини. Бабуся намагалася приготувати найсмачніше та не запитувати зайвого, мама воліла купувати усе, аби не чути звинувачень «Народила мене потворою», тато просто самоусунувся і демонстрував «втрату слуху». Нічого не рятувало. Усі ковтали заспокійливе. Аліса (саме так, по-казковому, звали дівчинку) те саме влаштувала і перед мої очі одразу після слів, чи розуміє вона, яких прикрощів завдає своїм близьким: «Ну то вбийте мене! Здайте на органи! Нах…ра таке життя?!»

Я поцікавилась у дівчинки, чи хоче вона знати про те, як виникають істерики. Їй стало цікаво, і я розказала про їх когнітивно-поведінкову схему, про те, що між ситуацією та нашою реакцією на неї є ще два компоненти — це думки, які, буває, проносяться в голові з такою швидкістю, що ми не встигаємо їх зловити, та емоції, почуття, які вони викликають. Аліса завзято взялася себе аналізувати, їй подобалось почуватися психологом. Так вона з'ясувала, що, здавалось би, цілком приємна ситуація, коли мама купує якусь обнову, викликає в її голові такі думки: «Вважає мене некрасивою, от і купує шмаття», «Відкуповується, аби не почуватись винною, що я така потвора». Бабусині ж спроби потішити смачненьким та татове мовчання наштовхується на думки: «Спеціально розгодовує, аби я була коровою» та «Йому противно навіть говорити зі мною». Саме тому через думки, які й близько не були правдою, дівчинка почувалась скривдженою, нелюбленою, злою на себе та рідних — і зривалась та влаштовувала істерики.

Також не забувайте розповісти і про те, що переживаєте самі. Часто діти вдаються до істерик через те, що хибно уявляють собі батьківські почуття, а точніше — не до кінця розуміють, що почуває мама чи тато, на очах у яких вигинається та кричить

власне чадо. Малюки, які полюбляють істерики на публіці, наприклад, чудово знають, що дорослим соромно за них, адже «не сором мене перед людьми» — перше, що вони чують. Власне, тому і влаштовують показові виступи, адже мамі буде соромно і вона зробить усе, аби цього уникнути — дасть, купить, дозволить. Поясніть, що, окрім сорому, є ще цілий букет почуттів, спрямований на дитячу поведінку, — це і злість, і роздратування, і розчарування, і прикрість, і сум… Нехай малюк знає, що ви в жодному випадку не перестанете любити його, однак робити це, коли він так поводиться, вам дуже складно. І саме тому ви можете гримнути, шльопнути та наговорити багато неприємностей. Допоможіть йому встановити логічний зв'язок не лише між «вередую» — «отримую бажане», а й між «вередую» — «засмучую». Те саме варто говорити і старшим дітям, особливо якщо ніколи не ділилися з ними своєю прикрістю та болем раніше.

— Поліна все одно плаче. — Анжела прийшла сьогодні без доньки — поговорити. — Стало навіть гірше, ніж раніше. Ми пробуємо, як ви тут, попереджати її про те, що вона не отримає бажаного, та чекати, доки заспокоїться, а вона — ніяк. Кричить і все. Учора на ніч давала заспокійливе, бо так кричала, що заснути не могла. Схлипувала всю ніч.

— Тобто вона кричить. А ви?

— Стоїмо, дивимось. Мама плаче. Я теж. Дідусь наш не витримує, втікає. Він узагалі каже, щоб ми не ходили до вас, бо дитина такими методами психом стане.

Істерика любить глядачів. Секрет, з яким знайомі більшість батьків: лишити дитину наодинці зі своїми сльозами чи хоча б удати, що не звертаєш на неї уваги, — плач та крик ідуть на спад. Чим, власне, підступні вуличні істерики, то це тим, що навколо

знайдеться достатньо добродіїв, готових присоромити маму чи тицьнути дитині цукерку. Окреме крісло-для-плачу, в якому дитину лишають у спокої, своя кімната або інший простір, куди ніхто не зазирає, аби поспівчувати, посварити або й просто подивитись, — значно пришвидшують заспокоєння.

Буває й так, що через збудливість нервової системи або через тривалість плачу дитина перезбуджується, входить у раж і вже не може сама зупинитися. У неї починається те, що зветься істеричним нападом. Переривчастий крик, биття головою об підлогу, дряпання обличчя, конвульсії, істеричний місток (вигинання дугою) — симптоми, які вказують на те, що істерика увійшла у неконтрольовану фазу і малюк із цим упоратися самостійно вже не здатен. Будьте пильними. Відслідковуйте, чого більше у реакціях вашої дитини — артистизму чи невротизму, та допомагайте опанувати себе ще до того, як збудження вийде з-під контролю. Переключити нервову систему з режиму збудження на гальмування допомагають пиття, ритмічне дихання, заспокійлива музика, міцні обійми, інколи голосний звук чи холодний душ. І в кожному разі, якщо є ризик виходу істеричних реакцій з-під контролю, проконсультуйтесь у невролога та намагайтесь організовувати взаємодію так, аби запобігати самій можливості істерик, — розмовляйте, вчіть висловлювати власні почуття, домовлятися, знаходити компроміс, а також уникайте необґрунтованих заборон.

Однак не варто сприймати дитячі капризування виключно з негативного боку. Нетривалі збурення дають дитині можливість скинути напругу та почуватися вільніше, до того ж досвід опанування себе є важливим та незамінним у розвитку механізмів саморегуляції.

— Мама плаче і ви теж? Скажіть, а сльози для вас — типова реакція?

— Так. У нас у роду всі жінки дуже сльозливі.

— А істерики, подібні до Поліниних, теж бувають?

Анжела опустила очі долу.

— Трохи є.

— Анжела?

— Я розумію, про що ви… Так. Наша бабуся любить це діло. Я, знаєте, коли була маленькою, навіть повторювала за нею, репетирувала. Училась кричати, за серце хапатись, падати так, щоб не забитись і щоб красиво було.

Також буває так, що істерики є чимось на кшталт сімейної традиції. Як правило, по жіночій, а буває, що й по чоловічій лінії з покоління в покоління передається випробуваний спосіб впливу на оточуючих. Важко розцінювати це з позицій хорошого чи поганого. Я знаю чимало щасливих подружжів, які, власне, і утворилися через подібне до гостродраматичного «Застрелюсь, якщо не вийдеш за мене». Єдине що — не варто чекати від дитини іншого способу реагування, ніж той, що повсякчас має місце в родині. Істерики такого ґатунку не зникають із віком, а, навпаки, перетворюються на стратегії поведінки, стишуються, видозмінюються, але лишаються тим, чим були від самого початку, — способом маніпуляції.

Думаю, кожна дитина раніше чи пізніше вдається до спроби поістерити. Дехто доходить цього самостійно, дехто запозичує в родині або в однолітків, але кожен пробує, спрацює чи ні. Аби не заражатись, навчитись зупиняти, а також і попереджати такі емоційні стани:

— допоможіть дитині навчитись висловлювати свої бажання та почуття;

— звертайте увагу на дитячі прохання та не вдавайтесь до зайвих заборон;

— навчіться доброзичливому та непорушному «ні»;

— сприяйте розумінню дитиною причин емоційних збурень.

Емоційної стабільності, терплячості та спокою вам, дорогі батьки!

НЕ ЗНАЄ ЖОДНИХ МЕЖ, АБО ЯК ЗНАХОДИТИ СПІЛЬНУ МОВУ ТА ПОЧУВАТИСЬ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ БЕЗПЕЦІ

Ганна Петрівна прийшла на консультацію з двома онучками. Дівчатка, синова донька Єва та доччина Яринка, відразу гайнули гратися. Усілися серед іграшок та взялися облаштовувати ляльковий будиночок. Обидві дівчинки-шестирічки були схожі між собою, наче близнючки.

— Усі помічають, які діти подібні, — погодилась Ганна Петрівна з моїм спостереженням. — Та це лише зовні. Я, власне, з цим і прийшла. Єва страждає.

Якраз на цих словах дівчатка дзвінко розреготалися. Вони приладнали іграшкове ліжечко двом лялькам на голову, що їх дуже тішило. Єва сміялася разом із сестричкою, хіба що трохи стриманіше.

— Що це таке?! — збурилася бабуся. — Ви як себе поводите?

І тут я помітила різницю. Єва здригнулася, якось зів'яла і відразу змовкла. Яринка ж, ніби нічого й не було, продовжувала заливатись та тицяти маленьким пальчиком у ляльок.

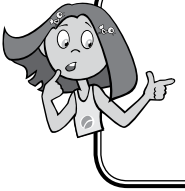
— Ось! Ось про це я і говорю. Яринка не знає жодних меж, геть розпещена дитина! А Єва у нас дівчинка вихована, і вона страждає, дивлячись на сестру. Ярино! Поводься як слід!

Єва знову здригнулася. Яринка ж показала бабусі язика.

Як віднайти у вихованні той баланс, що дозволить дитині рости дисциплінованою, з одного боку, та не позбавить її відчуття свободи — з іншого? Для мене відповідь ховається у ставленні до життя, що ми його прищеплюємо малюкам. Точніше, у принциповій відмінності у цьому ставленні. Так, для одних дітлахів світ та люди в ньому — це щось таке, що можна та варто використовувати у власних інтересах, а для інших — це простір, яким насолоджуються.

Упевнена, що зовсім не складно уявити та порівняти дві картинки. На одній — дворічний малюк, який тупцяє ніжкою, супить бровенята та відсилає бабусю за необачно забутою нею вдома іграшкою: «Іди! Забула! Погана!» На іншій — дитя того ж віку, яке із захопленням розглядає плямистих бедриків, що чималою купою гріються в сонячному промінні на пеньку, йому байдуже до забутої іграшки, а бабуся потрібна, аби розділити радість: «Дивись! Бедрики!» Перенесемося На п'ять років у майбутнє. Малюкам близько семи. Перший у модерновому костюмі сидить у середньому ряду. На парті крутий пенал, розцяцькований щоденник. Ось його викликають відповідати, і він дзвінко, гладко-рівно заробляє своє «Молодець!», задоволено оглядається на клас та з погордою несе щоденник до вчительського столу. Другий вчиться в тому ж класі. Сидить біля вікна і повсякчас поглядає у нього. На парті також пенал і щоденник. Щоденник теж яскравий, до того ж на кожній його сторінці домальовано щось і самим володарем, біля білки — горішок, під яблунею — кошик. Його викликають, і він відповідає-світиться, розказує і те, що прочитав, і те, що дофантазував, і те, про що розпитав сусідку. «Молодець», — каже вчителька. Малюк штовхає щоденником сусіда попереду,

мовляв, передай, а? Перейдемо у часі ще років на дев'ять уперед. Побачимо двох випускників. Перший готується вступати до престижного вишу, їздить до репетиторів, зустрічається з донькою ректора вишу, до якого вступає, та бачить своє майбутнє не інакше як забезпеченим і успішним. Другий також не пасе задніх, він точно знає, ким хоче бути, і тому з ранку до ночі перевертає Інтернет, аби найкраще підготуватись до іспитів. Він закоханий ніжно і тремтливо, і в своєму спільному з коханою майбутньому бачить багато любові та справдження мрій. Перший — користується життям, другий — насолоджується ним.



Діти, яким змалку дозволено вимагати свого без огляду на чужі потреби, не можуть ставитись до світу інакше, ніж утилітарно, як до чогось, що існує, аби задовольняти їхні потреби.

Запитаєте, як усе це стосується вихованості, дисциплінованості та дотримання батьківських вимог? Безпосередньо. Діти, яким змалку дозволено вимагати свого без огляду на чужі потреби, тероризувати бабусь та інших дорослих зі свого оточення, які мають усе, що забажають — від крутих іграшок до завидних наречених, не можуть ставитись до світу інакше, ніж утилітарно, як до чогось, що існує, аби задовольняти їхні потреби. Саме тому такі діти влаштовують істерики, капризують, дозволяють собі ображати менших та зухвало поводитись зі старшими. А як інакше? Адже світ існує, щоб служити їм. Інакше з дітьми, які відчувають любов не через іграшки, речі та задоволення забаганок, а через буття поряд, спільну радість пізнання та перемог, розділені переживання, сум, біль, печаль, а також і через межі, що їх встановлюють дорослі. Особливо йдеться про межі, за які

не можна заходити у своїх діях та вчинках, аби не образити, не принизити, не зробити боляче іншому. Такі діти не сприймають світ та інших людей по-споживацьки хоча б з тієї причини, що навчені насолоджуватись життям, не лише беручи щось, а й віддаючи, турбуючись про інших.

Якщо ви помічаєте, що личко вашої дитини світиться лише тоді, коли виконуються її забаганки, коли уся родина на побігеньках, а крикливо-сльозливі вимоги «Я хочу» є основним принципом взаємин, варто призупинись та поміркувати над установленням меж. Я не люблю самого слова «межі», бо йдеться ніби про обмеження свободи та про створення перепон, а тому говоритиму не про межі як такі, а про межі безпеки. Я маю на увазі ту лінію поведінки та реакцій, за якою дитина сама ризикує наразитись на небезпеку і фізичну, і психологічну, а також наразити на таку саму небезпеку інших. Так, пхати руку у вогонь є так само небезпечним, як і прозивати однокласника йолопом: через перше можна серйозно обпектися, через друге тебе самого можуть образити і принизити. Власне, встановити межі безпеки — це навчити основам фізично безпечної та психологічно комфортної поведінки, розвинути навички розраховувати власні сили та прогнозувати події. Варто знати, що для дітей відчуття таких меж є дуже важливим, це робить їх життя прогнозованим, стабільним, а отже і безпечним. Пізніше, коли малюки підростуть та стануть більш свідомими, рішення, яку межу перейти та чи варто це робити, буде за ними, але до певного часу цю функцію варто виконувати дорослим.

Я люблю розповідати про одну вчительку початкової школи, з якою мені пощастило познайомитись у часи роботи шкільним психологом. Думаю, вона могла б давати майстер-класи з установлення ненав'язливих меж. «Діти, візьміть із собою цікаві для вас книжечки. Нехай вони лежать на краєчку парти. Якщо ви раніше за інших виконаєте контрольну роботу — розгортайте та читайте. І вам буде цікаво, і іншим

не заважатимете», — вчить вона малюків думати про себе та інших. «Хлопці з 3-Б скаржаться, що ви їх сьогодні відігнали від турніків». — «Ми перші прийшли». — «Зрозуміло. Тоді я їм передам, що, коли наступного разу вони прийдуть першими, можуть виганяти вас». — «Ні!» — «Тоді, може, запросимо їх завтра на великій перерві і влаштуємо змагання, а заразом і повчимося ділити турніки?» — допомагає зрозуміти почуття однолітків та спрогнозувати наслідки своїх вчинків. «Маринко, в тебе нежить і температура. Давай зателефонуємо бабусі й попросимо забрати тебе, зробити гарячого чаю з медом, можливо, й лікаря викликати. А зараз ідемо у медпункт. Одужаєш і прийдеш до нас здоровою, щоб і вчитися були сили, і ми тут не заразилися», — встановлює правила турботи про здоров'я та відповідальності щодо можливості зашкодити іншим.

Найбільше Єва і Яринка люблять воду. На заняттях ми бавимося у спеціальній пісочниці з піском, іграшками та водою. Саме зараз дівчатка роблять озера, річки та моря. Ганна Петрівна нервує.

— Ви отак дозволяєте їм воду лити, вони ж тут потоп влаштують! Ярино!

Дівчинка якраз влаштувала водоспад. З висоти власного зросту вона лила воду просто у пісочницю. Бризки ляпали на неї, на гумовий килимок, де стояла пісочниця, на сестричку. Обидві сміялись.

— Не хвилюйтеся. Тут усе спеціально для цього облаштоване. Ідіть до нас. Давайте побудуємо чарівну країну.

Бабуся без особливого ентузіазму приєднується до онучок і буквально за мить вже повчає їх, як правильно будувати країни.

— Ні, річки тут не буде, у нас буде суходіл. Тут замок стоятиме. Давайте мокрого піску. А сюди ставте оті пластикові дерева.

Дитяча радість висихає, немов ріка, яку щойно перемішали з піском заради будівництва замку. Єва покірливо дістає дерева. Яринка впирається.

— Ні, тут не буде ніякого замку. Тут — ріка!

Вона знову хапає відерце з водою, наміряючись повторити водоспад. Ганна Петрівна йде навперейми, і чималеньке відерце падає з дитячих рук… просто їй на груди.

— Та ти! — Бабусі бракує слів. — Ти! — Вона намагається схопити малу, але та вже в мене за спиною. — Я вас попереджала! — падає на мене її гнів.

Хочу сказати, що будь-які межі, що ми їх встановлюємо для своїх дітей, не мають бути заборонами. Межі безпеки — це правила. Однак правила — це в жодному разі не кам'яні стіни із суцільних «ні», через які неможливо пробитися. Це своєрідні мотузочки, наближаючись до яких дитина відчуває тиск і знає, що переступити цю мотузку може бути небезпечно. Більше того, вона знає, що саме небезпечного за межами цієї мотузки, а тому з часом, коли буде готова, вона зможе розсунути для себе ці межі.

Правила — це в жодному разі не кам'яні стіни із суцільних «ні», через які неможливо пробитися. Це своєрідні мотузочки, наближаючись до яких дитина відчуває тиск і знає, що переступити цю мотузку може бути небезпечно.

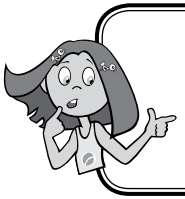
Якось я працювала із п'ятирічним малюком та його набагато старшою шістнадцятирічною сестричкою. Їхня мама була на заробітках в Італії, бабуся, на яку лишили дітей, дуже хворіла.

Тож, власне, Аліна доглядала за Петриком, водила його до садочку, годувала та опікувалась здоров'ям. Дівчинка прийшла до мене і брата привела через те, що того ображали у садочку. Дражнили, що кинула мама, називали «безмамченком». Петрик запекло бився із наклепниками, а ще змушував їх їсти землю, аби похворіли і не ходили у садок. Батьки нагодованих землею вимагали, щоб Петрика виключили з садочку. Аліна як могла виховувала брата. Так, перед нашою першою зустріччю він і сам скуштував землі. «Смачно!» — відповів на сестриччине в'їдливе: «Чи смакувало?»

«Петрику, — кажу, — я розумію, наскільки тобі неприємно. Але ж мама має скоро вже приїхати, а у Скайпі ти її ледь не щодня бачиш. Який же ти безмамченко? Ти мамченко, і мама в тебе особлива. От у кого ще мама за кордоном, стільки цікавого знає і стільки подарунків дарує?» Петрик замислився: «Вони придурки!» — «Вони помиляються. Те, що вони говорять, — неправда. Так?» Петрик погодився, після чого ми гралися у садочок. Пупси були дітьми, один із них — вихрастий та найбільший за розміром — Петриком. Хлопчик тримав його, говорив за нього, стрибав та бігав їм. Ми з Аліною керували іншими пупсами. Було і з'ясування стосунків, і бійка, і традиційне годування землею. Ми пупса Петрика теж побили і нагодували. «Усе! Не хочу більше!» — заявив хлопець. «Не подобається?» — «Ні!» — покрутив головою. «А давай подумаємо, як зробити так, аби тебе не ображали, а ти не бився і, відповідно, тебе не лупцювали діти та не сварили їхні батьки…» — «Як зробити?» — «Ідеї є?» — «Щоб не били, самому не бити!» — «Гарно!» — «Але ж обзиватись будуть!» — «Як?» — «Безмамченко!» — «А хто це? Ти такого знаєш?» Хлопець подивився на мене з виглядом «дурна, чи що», але тут до нього дійшло: «Так, це не я, я — мамченко». «А ще сестриченко», — додала Аліна. — «Угу». Ми біль-

ше не зустрічалися, але десь за півроку я зустріла Аліну. На запитання про брата дівчинка розсміялася і сказала, що його тепер навіть вихователі звуть «мамченко», це прізвисько ніби другим прізвищем стало — Петрик Мамченко, а мама і справді приїхала, якраз три дні тому.

Усі правила, які допомагають встановлювати межі безпеки, бажано формулювати разом із дитиною. Звісно, спочатку малюк не може спрогнозувати усіх наслідків своєї поведінки, а отже і опиратиметься небажаному. Тож, коли є така можливість, замість довгих пояснень «що станеться, якщо» дайте дитині відчути, що відбудеться, якщо правило порушити, нехай вона на власному досвіді переживе те, від чого ви її застерігаєте, і вже сама вирішить, робити чи не робити те, що може призвести до болю або образи. Малюк не вірить, що гратися старою щербленою дошкою небезпечно — дозвольте (якщо дозволяє ваше серце), попередньо розказавши про скалки. Після, коли їх вийматимете та маститимете йодом, ще раз нагадаєте про те, що ігри з деякими предметами можуть бути небезпечними. Те саме стосується розбитих колін, котячих подряпин, а також і того, що несе психологічний дискомфорт, наприклад істеричних вимог іграшок чи грубощів у ваш бік. Аби межі безпеки діяли, дитина має бути знайома не лише з фізичним, а й із психологічним болем. Неможливо пояснити, чому не варто називати бабусю «старою дурепою», якщо вона за п'ять хвилин уже все забула і цілує своє чадо у носик. Називання власних переживань («Я ображена», «Мені неприємно», «У мене душа болить») та відповідно емоційна стриманість стосовно дитини, яка своєю поведінкою спричинила ці переживання, дуже важлива, адже дитина має збагнути зв'язок між своїм учинком, почуттями інших людей та їхнім ставленням до неї. Дитину ми любимо завжди, але її поведінка може нам не подобатись, і тоді дарувати свою любов набагато важче.



Головне в демонстрації власних переживань — не забрати у дитини відчуття впевненості у вашій любові.

«Я не можу ігнорувати його цілими днями! — сперечалася зі мною одна з мам. — Я на собі таке пережила — нікому не бажаю. Зі мною тижнями не розмовляли! Я плакала, а вони мовчали!» Головне в демонстрації власних переживань — не забрати у дитини відчуття впевненості у вашій любові. Я взагалі не певна, що варто використовувати бойкот або якісь інші способи покарання (забороняти зустрічі з друзями, зачиняти у кімнаті, не пускати на поріг…) у виховних цілях. Я говорю лише про природну реакцію на образу, яку варто не приховувати з оманливою метою «аби не травмувати дитину», а чесно демонструвати. Дитина має рости емоційно компетентною — такою, що здатна прогнозувати переживання та реакції інших людей у відповідь на свої вчинки.

Мокра Ганна Петрівна гарним гумором не відрізнялась.

— Ще раз побачу воду в твоїх руках!.. — розмахувала вона вказівним пальцем перед Яринчиними очима.

— Ганно Петрівно, — втрутилася я. — Давайте відпустимо дівчат гратися…

Малі чкурнули в ігровий куточок, і Яринка без жодних докорів сумління схопила відерце та побігла по воду.

— Стій! — гаркнула бабуся вже в пустий одвірок.

— Ганно Петрівно, — я намагалася бути толерантною, — дівчатка безпечно гралися з водою, доки ви не спробували забрати її. Адже так?

— Припиніть! — шикнула на мене бабуся. — У мене авторитет!

— Єва зайнята, а Яринки зараз тут немає. Скажіть, чи все було добре доти, доки ви потяглися за відерцем.

Ганна Петрівна знизала плечима.

— Я розумію, що для вас важлива дисципліна. І дуже поважаю цю позицію. Але чи вдалося вам її досягти?

З туалету було добре чути, як біжить водичка. Яринка ще й наспівувала.

— Вашими стараннями…

— А давайте зараз спробуємо дозволити дівчаткам гратися з водою, але поставимо їм якісь умови, які гарантуватимуть безпеку в подібному випадку. — Я обережно поглянула на мокрі груди моєї клієнтки.

— Ярино! — випалила Ганна Петрівна, як тільки дівчинка з'явилась в одвірку. — Грайтеся водою обережно, вище ніж до колін над пісочницею відро не підіймати. Зрозуміла?

Мала кивнула і — о диво! — вище колін відерце піднялося лише раз, коли дівчатка передавали його одна одній.

Окрім повсюдної заміни заборон на правила з поясненнями, варто бути чутливими і до того, а чи всі межі, що ми їх встановлюємо, мають сенс та глузд.

Окрім повсюдної заміни заборон на правила з поясненнями, варто бути чутливими і до того, а чи всі межі, що ми їх встановлюємо, мають сенс та глузд. Якось мене на таємну розмову викликала колега — психолог садочку. Один із трирічних вихованців поцікавився у няні своєї групи, чи росте в тієї на пісі волосся. «Я все розумію! — побивалася колега. — Вільне виховання і всяке таке, але ж мають бути якісь межі!» Мала незручність пояснювати, що цікавість до власних та чужих статевих органів

у цьому віці така ж природна, як до руки чи ноги та волосся, що росте на них. До того ж ми переважно ховаємось у білизну, а також і зачиняємось від дітей у ванній та туалеті, що, звісно ж, посилює їхній інтерес. Тож якщо встановлювати ще якісь додаткові межі, можна отримати зворотний ефект — дитина лише фіксуватиметься на забороненому.

Ще одна особливість стосується жорсткості правил, які ми формулюємо. Чи справді завжди і всюди не можна високо стрибати, голосно співати, битися, суперечити дорослим та казати неправду? Погодьтесь, є ситуації, в яких усе з переліченого робити можна, а якщо не робити, то шкоди це може завдати більше, ніж принести користі. Зараз я про те, що у кожного правила є винятки і їх варто обговорювати так само, як і діапазон дії самого правила. Інакше дитина ризикує потрапити у чорно-білий світ без нюансів та зі шкалою оцінки, яка має лише два показники — «добре» і «погано». Не варто хвилюватися, що малюк не готовий сприймати якихось винятків. У більшості випадків усе залежить від готовності дорослого їх пояснити, ніж навпаки. Зрозуміло, що обмеження висоти стрибків пояснити набагато легше, ніж те, в яких випадках краще промовчати, аніж різати правду-матінку. Однак, повторюсь, категоричність має набагато більше ризиків порівняно з нюансами, які дають правила з винятками.

У кожного правила є винятки, і їх варто обговорювати так само, як і діапазон дії самого правила. Інакше дитина ризикує потрапити у чорно-білий світ без нюансів та зі шкалою оцінки, яка має лише два показники — «добре» і «погано».

Така велика родина на консультації у мене була вперше. Бабуся і двоє онучок, мама однієї з них та тато іншої.

— Я їх спеціально всіх покликала, — заявила Ганна Петрівна. — Щоб ви почули усі сторони.

— Мамо, ми ж не в тебе у суді, — посміхнувся Яринчин тато, Тимофій.

Я відзначила, наскільки вони схожі з дочкою, а також зрозуміла, що так і не поцікавилась, де ж працювала Ганна Петрівна до пенсії. А вона, виявляється, працювала у суді — це багато що ставило на свої місця.

— Я вважаю, що твоїй Яринці забагато усього дозволено. А Єва через це страждає.

— Через що це страждає Єва? — насмішкувато поцікавився Тимофій і глянув на свою сестру. Та сиділа, не підводячи очей на маму.

— Вона вихована дівчинка, вона слухняна, а поряд з нею — Яринка, яка все, що я їй не кажу, пускає повз вуха. Єва дивиться на неї і страждає.

— Ганно Петрівно, — обережно зауважила я, — ми ж з вами дійшли думки, що Єва росте в умовах занадто жорстких правил, що їй можна дозволяти трохи більше, а Яринці, навпаки, варто детальніше пояснювати, що можна, а чого не можна робити. Пригадайте, як вона гарно поводилася, коли ви їй дозволили гратися водою і лише пояснили, чого не можна робити.

— А я про що! Тимофію, Ганно, ви все зрозуміли? Єві — менше забороняти, Яринці — більше пояснювати.

Тимофій подивився на мене й хитро підморгнув.

Про те, що дорослі мають домовлятися між собою і дотримуватись близьких правил, написано вже багато. Дитині й справді набагато легше напрацювати якусь лінію поведінки, якщо батьки, а також і дідусі з бабусями солідарні щодо того, що дозволено, а що ні. Однак якщо бабуся вчиняє всупереч

батьківським вимогам, при цьому не критикуючи та не знецінюючи самих батьків, не варто особливо засмучуватись. Дитина лише асоціюватиме конкретні вимоги з конкретною людиною і змінюватиме свою поведінку в її присутності. Аби дорослі не з'ясовували стосунки з цього приводу між собою, можна спокійно сказати про все дитині без зайвої критики та взаємних звинувачень: «Їсти в ліжку тобі дозволяє бабуся. У нас так не прийнято — ми їмо за столом». І звісно, по можливості не варто зловживати бабусиними, тітчиними або іншими гостинами, якщо там діють правила, які істотно відрізняються від прийнятих вами.

Буває так, що діти капризують, дозволяють собі зайве і навіть переходять усі дозволені межі. Аби окреслити межі, за які не бажано заходити, варто спробувати:

— ***відмовитись від заборон на користь правил;***

— ***залучати дитину до формулювання правил;***

— ***дозволити на власному досвіді (хоча б частково) пережити наслідки неприйнятної поведінки;***

— ***пояснювати не лише правила, а й винятки з них.***

Психологічного комфорту та безпеки вам, дорогі батьки!

ТЯГНЕТЬСЯ ДО ПОГАНОГО, АБО ЯК НАВЧИТИ ДИТИНУ ОБИРАТИ КРАЩЕ

— Ви, звичайно, вибачте, але його наче муху до гною тягне до усього, що смердить. Те, що він з «ящика» ковтає, на голову не натягнеш — якісь тупі шоу з тупими жартами, із яких ще хтось гигоче за кадром. Те, що він носить, і одягом не назвеш — джинси підстрілені, майки розтягнені. Тим, чим він харчується, можна п'ятиденні шкарпетки прати. У вухах — дірки, в мозку, певно, теж. Я розумію, що батько має бути поряд із сином, але життя таке, що змушений по світах копійку заробляти. Та

й не було мене всього півроку. Повертаюсь, а тут таке «невидане звірятко»…

Чи не найбільше батьківських побоювань пов'язані з тим, що дитина прихилятиметься до поганого. Дивитиметься дурнуваті мультфільми та програми, їстиме шкідливу їжу, водитиметься не з тими дітьми, займатиметься забороненим і взагалі зіпсується та зіпсує собі життя. І якщо раніше найбільше переживань падало на голову батьків підлітків, то зараз корисністю того, що оточує дитину, переймаються вже й мами і тата дворічних малюків. Чи не щодня в медіа з'являються викривальницькі статті та передачі типу топ-10 шкідливої їжі; хіт-парад занять, що руйнують мозок; рейтинг одягу, що провокує безпліддя та імпотенцію, і тому подібне. Нас лякають 25-м кадром, технологіями спецслужб, підсилювачами смаку та невдовзі обіцяють покоління зомбі, цілком кероване чиєюсь злою волею. І справді, не можна не помічати голосних, подекуди істеричних реакцій дітей, які все більше та частіше вимагають того, що їм не йде на користь, протестують проти заборони шкідливого та наслідують агресивну, брутальну, підступну поведінку як мультяшних героїв, так і реальних людей. Ось трирічний малюк б'ється в істериці, вимагаючи чергову порцію коли. Ось малі школярики, надивившись та награвшись бакуганами, починають відправляти одне одного у «вимір смерті». Ось підліток погрожує порізати вени, якщо йому не дозволять влаштовувати просто вдома, на кухні, посиденьки з друзями, пивом та травичкою.

Дитину неможливо вберегти від світу та його зваб, однак її можна навчити відрізняти гарне від поганого, говорити «ні» та робити вибір на користь власного розвитку.

Можливо, це прозвучить занадто оптимістично, врозріз медіагаслам та всупереч тому, що відбувається у нас на очах, однак усе в батьківських руках. Дитину неможливо вберегти від світу та його зваб, однак її можна навчити відрізняти гарне від поганого, говорити «ні» та робити вибір на користь власного розвитку. Звісно, це можливо за умови, якщо ми самі володіємо особливим мистецтвом — турбуватися про себе.

Давайте спробуємо поглянути у корінь проблеми та пошукати причини, за яких дитина втрачає (або навіть не набуває) здатність робити правильний вибір, вирізняти з-поміж безлічі варіантів той, що є найкориснішим, найприйнятнішим та найкращим саме для неї. Загалом можна говорити про трьох китів, на яких тримається ця здатність: уміння прогнозувати наслідки своїх дій та вчинків, орієнтуватись на власні потреби та бажання, а також відстоювати свою позицію. Якщо перше — то переважно справа техніки, яку можна опанувати, вправляючись, то друге та третє корелюють з особливою психологічною позицією — позицією турботи про себе. Спочатку про дітей турбуються дорослі, це природно і закономірно, адже саме ми робимо перший вибір у житті своїх дітей та вирішуємо, що є кращим для них. Однак із часом маємо поступово передавати ці функції, спочатку прислуховуючись до дитячих бажань, а потім і визнаючи за ними право бути. Якщо ж забаритись — ризикуємо тим, що поряд ростиме людина, яка завжди потребуватиме думки когось іншого та орієнтуватиметься на неї. І добре, якщо батькам вдасться лишити за собою місце порадника, або його займе хтось достойний. Інакше визначатимуть, що робити дитині, ті, хто опиниться поряд та запропонує найяскравіше, — реальні та віртуальні друзі, серіальні, мультяшні, кіношні герої, а також телешоу та реклама…

— *А ми їздили на рибу. Я все думав, як зробити так, щоб він зрештою побачив мене, почув? І знаєте, згадав, як колись із татом ми по*

рибу човном ходили. Збирались, вантажили харчі, брали одяг теплий, намет (старий такий був, військовий) і днів на три рушали за течією до самого Дністра. А там соми, судаки, стерлядь — уявляєте? А зараз ну що заважає? Узяв малого за вуха — той: «У мене справи… У мене друзі… У мене час…» А я йому: «У тебе батько, якого ти півроку не бачив!» Підняв о п'ятій — і вперед. Ви б тільки бачили, що комарі з його задом у цих недоштанях, в яких він вигулює, зробили! Так собі поперек розчухав — добре, що я зеленку взяв. А як мастили — реготали, ледь животи не порвали. А далі — говорили. До півночі сиділи біля вогню, потім у наметі лежали — й говорили, говорили. Про все. Так, ніби щось наздоганяли. І знаєте, я-то більше мовчав. Уперше за життя, напевне. Мовчав і слухав.

Як часто ми говоримо з дітьми? Звісно, щодня. А як часто ми говоримо з дітьми про важливе? Щоденне спілкування крутиться навколо того, аби проконтролювати, чи вдягнена шапка; поцікавитись, що давали у школі на обід; розпитати, чи все зрозуміло із домашнім завданням, та вислухати кілька історій про друзів чи навчання. Актуальні події та їх коротке обговорення — ось звичайний зміст дитячо-дорослих розмов. Буває так, що в них є трохи про почуття, а також і про те, «як варто було вчинити» чи «чому зі мною вчинили саме так». Однак часу та сил на детальний аналіз, розбір нюансів та глибоке співпереживання, як правило, не вистачає. Домашні клопоти, втома, думки про те, що зготувати на вечерю та що робити з політичною ситуацією в країні, відсторонюють нас від дітей, а комп'ютер, телевізор та іграшки, що їх займають в час нашої відсутності, маскують нестачу спілкування.

Якось я спробувала пояснити мамі п'ятнадцятирічної дівчинки,

яка скаржилася на те, що донька не тримається дому та водиться з поганою кампанією, те, що її дитина живе в іншому, відмінному від маминого життєвому світі. Говорила про те, що для неї діють свої особливі закони та правила, про те, що у своїх рішеннях вона також керується зовсім іншим та іншого прагне! І що саме це — життєвий світ її дочки — ми маємо побачити та зрозуміти, щоб дізнатися, чому дівчинка вчиняє саме так та чим їй допомогти. «Такого не може бути, — збурилась мама. — Вона ж росте у мене на очах. Ми щодня разом!» І тоді я поцікавилась, чи справді це так. Скільки часу з усіх п'ятнадцяти доччиних років вони і справді були разом, саме разом, а не поряд? Адже спати під одним дахом, їсти за одним столом чи дивитись телевізор на одному дивані не означає бути разом. Скільки часу вони говорили про почуття та переживання, скільки ділилися мріями, скільки планували майбутнє, скільки розмірковували про добре та погане, скільки розповідали про себе одна одній, скільки плакали та сміялись над одним і тим самим? Мама плакала, бо за усіх допусків, наприклад, і на «разом збирали речі на море» та «вибирали сукню на випуск із молодшої школи», вона не нарахувала і року спільно-буття разом із власною дитиною.

Ми часто обманюємо себе, думаючи, що світ для наших дітей виглядає так само, як для нас, а отже, вони мають керуватися у прийнятті рішень тими ж самими критеріями: «Що він тільки знаходить у цих дурних мультиках?!», «Як вона може їсти цей фастфуд?!», «Невже він не розуміє, наскільки це гидко, коли від людини тхне цигарками?», «Як до неї не доходить, що англійська — це основа майбутнього, і професії, і роботи?!». Знаходить. Може. Не розуміє. Не доходить. І все це тому, що діти живуть в іншому світі, кожен у своєму, унікальному, особливому та часто недоступному для дорослих. У «дурних мультиках» може знаходитись тема для розмов і жартів, яка робить тебе цікавим для друзів. Фастфуд може

бути яскравою протилежністю нудній правильній їжі на домашній кухні під невсипущим бабусиним поглядом, можливістю «не доїдати» та робити так, як «сам хочу». Запах цигарок — тим, що робить тебе схожим на тата, який не живе в родині і лише зрідка надсилає подарунки, які так і пахнуть — тютюном. Англійська ж взагалі має мало сенсу, якщо розмовляти нею можна лише зі старою репетиторкою і лише про «кепітал оф Юкрейн».

Для того, аби знати, що відбувається у дитячому світі, а також і свій зробити прозорим та ближчим для дитини, варто говорити.

Для того, аби знати, що відбувається у дитячому світі, а також і свій зробити прозорим та ближчим для дитини, варто говорити. Слова — це ключ доступу одне до одного, а також і спосіб зблизитися, передати дитині свої уявлення про добре та погане та зрозуміти її саму. Відсутність слів, традицій висловлювати почуття, обговорювати побачене, міркувати над учинками та пропонувати різні варіанти дій робить наші світи мовчазними та замкненими. А мовчання змушує додумувати, дофантазовувати, домальовувати одне одного — і часто в бік, далекий від правди. Мовчання перетворює наше життя з «життя разом» на «життя поряд», забирає близькість та лишає одне сусідство. Скільки разів дитячі дупці відбувають чутливі покарання за те, що їхні господарі не встигають або і просто не вміють пояснити причини власних учинків! Спочатку покарати, а потім, якщо буде час та натхнення, вислухати — на жаль, традиційний спосіб виховання, який передається з покоління в покоління. Особливо яскравим він є для мене як для психолога. Адже добра половина дітлахів приходить на консультацію разом зі збуреним дорослим та слідами його виховних впливів — викрученим вухом, палаючою щокою, сідницею, на

яку не присісти, та повними очима образи. І лише потому ми починаємо говорити.

«Що ти відчуваєш?», «Що тебе хвилює?», «Як думаєш, що станеться, якщо..?», «Давай поміркуємо, чому це сталось?», «Що варто запропонувати, аби виправити зроблене?», «Як думаєш, що було б правильно вчинити наступного разу?», «Чого це тебе навчило?», «Чим я тобі можу допомогти?», «А як тобі така ідея?» — короткий перелік запитань собі та дитині. Цікавитись, співпереживати, шукати нові варіанти дій — способи спілкування, які дозволяють стати ближчими, а також і розвивають таке важливе, щоб робити продуманий вибір, вміння — прогнозувати наслідки своїх дій та вчинків.

Зараз Інтернетом, телеекранами та радіоефіром гуляє жахалка про те, що мультфільми зомбують дітей, викривлюють їх сприйняття, руйнують свідомість, програмують на агресію, алкоголізм, гомосексуалізм, міжетнічну ворожнечу та інше страшне і неприйнятне. Авторам закидають фільмування під наркотичним впливом та свідоме прагнення перетворити дітлахів на біомасу. Те саме про окремі фільми та телешоу. У багатьох країнах вводять заборони на перегляд небезпечного контенту. Моторшно.

Мультфільми можуть зашкодити дитині лише тоді, коли вона не має змоги обговорити їх із батьками і вимушена сама доходити висновків.

Проте все не так страшно, як здається. Деякі мультфільми і справді викликають багато запитань щодо психічного стану їх творців. Однак дослідження доводять: мультфільми можуть зашкодити дитині лише тоді, коли вона не має змоги обговорити їх із батьками і вимушена сама доходити висновків. Саме тоді через відсутність життєвого досвіду та чітких критері-

їв того, що є добре, а що погано, а також і через відсутність розвинених навичок прогнозувати наслідки власних дій вона може сприймати за чисту монету усе побачене і копіювати, м'яко кажучи, неадекватну поведінку героїв. Якщо ж дорослий є поряд, якщо його можна запитати та обговорити з ним побачене і почуте, він може висміяти недолуге, засудити неприйнятне, поспівчувати тим, хто страждає, та засудити тих, хто завдає болю іншим, — ризик стає мінімальним. Дитина орієнтується вже не на сам мультфільм, а на його інтерпретацію дорослим. Моя колега проводила дослідження, у яких наштовхнулась ще на один цікавий факт: мультики з озвучкою, ті, в яких герої розмовляють між собою, розмірковують вголос або присутній голос за кадром, що коментує, задають фокус сприймання. Події, які б можна було сприйняти по-різному, сприймаються саме так, як це пропонується у словах. Тож дорослий біля екрану задає параметри сприймання та оцінки побаченого, допомагає дитині віднайти та розставити моральні пріоритети — відрізнити хороше від поганого.

— Ну що, намагався з'ясувати, навіщо воно йому особисто. І ці його штані, що, вибачте, на сраці не тримаються, і навіщо жере перерослу картоплю з колою, від яких потім гикає, і про це лайно з телевізора. От що зрозумів: не знає він навіщо. Воно йому сто років не треба. Просто всі так роблять, і він собі з усіма. Це як барани чи корови — одного ведеш, уся череда слідом. Кажу: «Давай хоч тиждень-два спробуєш робити не як хтось, а що сам хочеш. І нехай ні я, ні друзяки твої тобі не вказують. Куплю тобі білет куди скажеш, тільки дзвони раз на два дні, щоб мати не збожеволіла». Купив. Зараз у Львові. Живе в хостелі. Розмовляємо Скайпом. Вчора дзвонив з якоїсь кнайпи, показав тарілку — шматок м'яса

і бануш. Сказав, що сьогодні поїде кудись у Карпати, де зв'язку нема, то щоб ми не хвилювались — усе добре. Телевізора вже тиждень не бачив. Вірите, міг би — через екран би розцілував.

Діти, які звикають до постійних заборон та вказівок, так і не набувають вміння орієнтуватися на власні потреби та бажання, а також і відстоювати їх, бо як можна відстоювати те, чого не маєш?

Діти, які звикають до постійних заборон та вказівок, так і не набувають вміння орієнтуватися на власні потреби та бажання, а також і відстоювати їх, бо як можна відстоювати те, чого не маєш?

Вони не здатні відрізнити легкої прохолоди від холоду, адже про те, коли час вдягати кофту, їм завжди казала бабуся. Вони не відчувають голоду, бо коли і скільки їсти — розраховувала мама. Вони не люблять читати, бо жодна книжка їм так і не припала до душі, адже вибиралась татом з його власних міркувань. Вони не можуть зорієнтуватись, подобається чи ні їм спілкування з котроюсь людиною, адже кожен друг завжди затверджувався на родинній нараді.

А оскільки я сам достеменно так і не знаю, чого хочу, то завжди шукатиму того, хто скаже, як і що потрібно робити, того, хто зробить вибір за мене. Спочатку це ті, хто, власне, й ініціював таку поведінку, — батьки. Однак приходить час — і дитина починає бунтувати під батьківським тиском. Здавалось би, все добре, адже, відмовляючись підкорюватись дорослим наказам і слідувати дорослим уявленням про дозволене та заборонене, дитина стає на шлях до самої себе. Не все так просто. Бунт під батьківським тиском — це зовсім не ознака зрілості, це

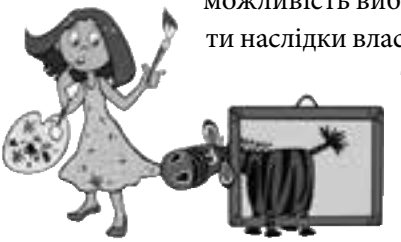
лише бунт на шляху до нового поводиря. Бунтуючи, дитина прагне довести, що здатна жити і без батьківських вказівок, але оскільки такі навички відсутні, то основною стратегією стає діяти не у власних інтересах, а на противагу батьківським. Діти починають на зло дивитись заборонені мультики, на зло їсти заборонені солодощі, на зло говорити заборонені слова, на зло дружити із забороненими друзями. І поступово, крок за кроком переходять у підпорядкування нових керівників свого життя, так і не потримавши його у власних руках. Мультики, реклама, підсилювачі смаку, нові товариші — все це разом перебирає на себе важелі управління дитячим життям. Що їсти, у що вбиратися, як спілкуватися, які фільми дивитися, як вирішувати конфлікти — усе це починають пропонувати екрани телевізорів, рекламні панелі, вітрини магазинів, інколи ще гірше — дворова банда або й тоталітарна секта.

Одна моя подруга, мама двох непосидючих дітлахів, як тільки кожне з них входило у більш-менш свідомий вік, переставала робити все, що, здавалось би, має робити мама. Вона ніколи не цікавилась, голодна дитина чи ні, ніколи не пропонувала додаткової одежинки, не вибирала книг для читання, мультиків для перегляду, не ганяла спати у ліжко, не змушувала чистити зуби, не контролювала домашніх завдань та майже не ходила на батьківські збори. У всіх наших подруг, а сказати по честі, то і в мене також волосся ставало дибки від такого материнського недбальства. Сьогодні двоє її підлітків чи не найблагонадійніші діти в окрузі. Звісно, вони не завжди слухаються, буває, що скандалять та вимагають свого, а також подекуди приносять і ненайвищі оцінки зі школи. Однак жодне з них не зловживає фастфудом, не фарбує волосся в отруйно-яскраві кольори, не робить дірок чи татуювань на своєму тілі, не плюється лайкою, не лиже марок, не палить цигарок і не заливається пивом. Обидва люблять читати, старший пише музику та б'є в ударні

у рок-гурті; молодший малює мультфільми і вже навіть має перші нагороди на своїх перших фестивалях, а ще йому запропонували ілюструвати дитячу книжку. Звісно, мама не кидала своїх дітлахів напризволяще — їжа завжди була в домі, тепла на сніданок, вечерю і обід; одяг по сезону — у зоні доступу; цікаві книги — на поличках; гарні мультики — на дисках. Лягати спати, як і чистити зуби, було заведено разом усією родиною, а отже і не було потреби когось окремо вкладати чи контролювати. Щодо школи, то існувала домовленість: кому потрібно — просить про допомогу. А оскільки секретів одне від одного не було, то діти самі за себе ходили на батьківські збори, до чого поступово звикли і вчителі. «Усе, що я роблю, — не вирішую за інших проблеми, які під силу їм самим», — відповідала екстремальна мама на наші зітхання-тужіння з приводу долі її маленьких бідолах.

Життя в оточенні красивого та корисного формує гарний смак, і цей смак стає основним критерієм вибору.

Для того щоб дитина вміла прислуховуватись до себе, знала, чого хоче саме вона, та могла про це заявити, необхідно створити умови. Оточити її цікавими книгами, гарними речами, корисною їжею, познайомити з природою, пригодами, цікавими людьми та непересічними подіями, а головне — дати можливість вибирати, помічати та враховувати наслідки власного вибору. Навчена вибирати з кращого, вона, звісно, може спробувати і щось інше, однак, зваживши результат, навряд чи захоче залишатися з цим іншим назавжди. Життя



в оточенні красивого та корисного формує гарний смак, і цей смак стає основним критерієм вибору. У цьому контексті хочу згадати про книгу французької журналістки Памели Друкерман «Французькі діти не плюються їжею». У ній багато з чим можна посперечатись та назвати культурно неприйнятним для нас, однак що заслуговує на увагу — то це спосіб, в який французи формують дитячий смак, зокрема до їжі. Звісно, є винятки, однак за обіднім столом більшості французьких сімей не побачиш напівфабрикатів, фастфуду чи штучно-кольорових солодощів, а такого, як перекус печивом чи пиття газованої води на ходу, просто не існує. Натомість змалку дітлахи знайомляться із зеленню, овочами, сирами різних сортів, свіжою рибою та м'ясом. Звісно, можна жалітися на рівень життя, однак не думаю, що замінити пачку чіпсів на ніжне пюре з картоплі та гарбуза, присипане базиліком, є великою фінансовою проблемою. Те саме із мультиками, книгами, колом спілкування та іншим.

У будинку однієї з моїх подруг, на її поверсі, чотири квартири, в кожній з яких мешкають діти віком від шести до дванадцяти років. Сам будинок — звичайна «хрущовка», а отже стіни в ньому не лишають жодного натяку на приватність. Кожного разу, як піднімаюсь, чую різне з-за різних дверей. За трьома — завжди мультики, голосні та верескливі або ж награні схлипи, стогони та бідкання серіальних героїнь. За дверима ж, до яких я прямую, чути різне. Звісно, не без мультфільмів, однак до того ще й мелодії рок-опер, ритми ірландського степу, звукова заставка від *BBC* та незабутнє від *Discovery* — «Велика подорож починається з маленького кроку».

Вибирати — це ще й уміти переконувати у своєму виборі та говорити «ні» чужому, тож не забувайте вчити переконувати.

Вибирати — це ще й уміти переконувати у своєму виборі та говорити «ні» чужому, тож не забувайте вчити переконувати. Спочатку наводьте аргументи, якими користуєтесь у виборі самі, потім допомагайте їх шукати, переконуйте разом своїх опонентів і зрештою дозвольте переконати себе. Не грайте у піддавки, але будьте гнучкими. Проте головне — дослухатись до своїх потреб. Якщо людина знає, чого хоче, впевнена у користі та вигоді, які їй це принесе, вона зможе підшукати слова, аби переконати, або й без зайвих слів зробить по-своєму.

— Так і сказав: «Доведеш, що це тобі потрібно, — буде твоїм!» І що думаєте — купив. Хвилююсь трохи, але вчусь довіряти. Доки він на той папірець не здав, доки номер не прикрутили — далі вулиці не пускав, а як документи на руках та шолом на голові — в добру путь. Он він, дивіться.

І я вперше побачила новенький скутер та свого заочного шістнадцятирічного клієнта, чий тато ходив на консультації щотижня рівно півроку.

Ми хвилюємось про те, що наші діти схиблять, вибиратимуть не тих та прихилятимуться не до того. Чим допомогти? Навчити вибирати вільно і з користю для себе. Для цього варто розвивати вміння:

— прогнозувати наслідки своїх дій та вчинків;

— орієнтуватись на власні потреби та бажання;

— говорити «ні» та відстоювати свою позицію;

— турбуватись про себе.

Вдалих вам життєвих виборів, дорогі батьки!

ВИМАГАЄ ПОДАРУНКІВ, АБО ЯК СТИМУЛЮВАТИ ТА ЗАОХОЧУВАТИ ХОРОШУ ПОВЕДІНКУ

— Вона наче тюлень дресированний — усе, що не робить, лише за сардинку. Я, коли мамі її віддавала, і подумати такого не могла. Я взагалі не помічала цього, хоча і бачила її кожні вихідні. Скучаєш, їдеш, подарунки везеш. Вона ніби радіє. А виходить, що не мені, а тому, що в сумці.

Дівчинка виглядала набурмосеною, але мовчала.

— Що, Ясю, соромно? — звернулася мама до малої.

— Я не тюлень.

— Чому ж? Ти ж бачила, які вони трюки виробляють, аби риби наїстись. Хіба ти інакша? Хто мені на стіл накриває, тарілки несе, мамою милою називає — і все це, лише якщо щось смачне приношу або он, ляльок? — Мама кивнула на доччину сумку, з якої якраз стирчала чиясь нога.

— Я не тюлень.

— Може, й не тюлень — тюлень, певно б, зрозумів, що спочатку трюки, а потім риба. Я знаєте чого така зла? — мама звернулась уже до мене. — Оце забрала її додому, до садочку пішли, в старшу групу, щоб перед школою потренуватися трохи. Не все ж із бабусею сидіти. Ну і, звісно, подарунків поменшало. Не будеш же кожного дня гроші на вітер кидати? А тут прийшла з пустими руками — так вона навіть очей не піднімає, я вже мовчу про посуд за собою прибрати чи чимось іншим допомогти. Поїла, кинула все — і давай ляльками бавитись. Ну, думаю, провчу. У неї день народження був, я нічого й не принесла. Такий скандал мали — до сусідів вибачатись бігала. Кричала: «Ти не любиш мене! Я до бабусі поїду! Ти погана мама! Хочу, щоб ти вмерла!»

Уявляєте? У мене волосся дибки. Досі до тями не прийду, он і зараз валідол під язиком.

Діти, які в першу чергу заглядають у сумку, а потім вже цілують та обіймають, не дивина. Дорослі прагнення «побалувати» можуть обернутися формуванням своєрідного умовного рефлексу: є подарунок — є радість. Найчастіше з такою ситуацією стикаються родичі та друзі родини, які час від часу навідують дитину. Їхній візит асоціюється виключно з подарунком, а тому його відсутність означає автоматичну втрату інтересу до того, хто про подарунок забув. Бабуся, дідусь, хрещена, а подекуди і тато з мамою, щойно перейшовши поріг, вигукують: «Дивись-но, що я тобі принесла!» Заінтригований передчуттям смачного чи цікавого малюк летить в обійми. «Що треба зробити?» — цікавиться добродій, натякаючи на поцілунок. «Що треба сказати?» — продовжує він стимулювати вдячність. Чим звичнішою є така ситуація, тим коротшими стають обійми, легшими цілунки та швидшими «дякую». Якщо ж вам не трапилося купити вже традиційний стимул любові — не варто на неї чекати, адже дитина призвичаїлась відповідати взаємністю вашим подарункам, а не вам.

Якось мені довелося втішати вражену у саме серце бабусю, яка отримала просто поміж очі пластиковим музичним диво-колобком, якого принесла своїй єдиній онуці, через те що дівчинка такого вже мала. «Як так може бути? Я ж за нею душі не чую! — плакала літня пані, прикриваючи синця хустинкою. — Жодного разу з порожніми руками не прийшла!» Тут, власне, варто поставити собі запитання: чому я купую стільки іграшок дитині, чому завжди несу щось смачне, чому весь вільний час із нею витрачаю на розваги, гойдалки та атракціони? Люблю? Звісно. Та невже це єдина причина? Дорослими, які рясним дощем засипають дітей подарунковими радощами, часто керують й інші мотиви.

Буває так, що довгождане дитя пестується сімома няньками і кожна хоче бути для нього найкращою. Татова мама, мамина мама, самі мама й тато, а з ними хрещена, а до того ще і рідна тітка влаштовують щось на зразок конкурсу на найбільшого любителя цієї дитини. Звання «найтурботливішого дорослого», «кращої бабусі», «улюбленої тітки» дістається тому, хто найбільше дозволить, найдорожче купить, найяскравіше подарує, нейнезабутніше вразить. Діти, вимучені липким запитанням «А кого ти любиш найбільше?», просто здаються під тиском дарувальників.

Надмірні подарунки бувають і не чим іншим, як демонстрацією власних можливостей, статків, проявом самолюбного «Ми можемо собі це дозволити!». Дитина стає ніби дзеркалом батьківської пихи. Найдорожчі іграшки, найбрендовіший одяг, п'ятиярусний торт у садок на день народження, айфон у подарунок з нагоди першого шкільного дзвоника — усе це покликане промовляти: «Наша дитина має все найкраще, бо ми найкрутіші батьки в окрузі!» Що для такого малюка стає любов'ю? Звісно, іграшки, одяг, айфон.

Інколи надмірне обдаровування — це своєрідна компенсація того, чого не було у батьків. Сум та жаль з приводу власного незабезпеченого дитинства змушує нас купувати та дозволяти все, чим не набавились колись ми самі.

Інколи надмірне обдаровування — це своєрідна компенсація того, чого не було у батьків. Сум та жаль з приводу власного незабезпеченого дитинства змушує нас купувати та дозволяти все, чим не набавились колись ми самі. Дорослий ідентифікує, ототожнює себе з дитиною і справджує для неї власні мрії, виконує власні бажання. На жаль, малюк не здатен

оцінити таких вчинків, адже він не знає відмов жодній зі своїх забаганок, а тому замість вдячності демонструватиме розпещену вимогливість. Дорослі ж, які не мали забезпеченого дитинства, знову боятимуться відмовити, аби їх малюк не переживав того, що довелося пережити їм.

Також за надмірністю у подарунках може ховатись почуття провини. Одне або у парі з прагненням мати більше вільного часу для себе, втомленого щоденністю, воно змушує нас відкуповуватись від дітей. Я мало часу проводжу з дитиною, я заклопотаний та відданий роботі, тож нехай хоча б подарунки будуть їй у радість. Не буду моралізувати про те, що жодні іграшки та розваги не замінять батьків. Наголошу лише на тому, що, підміняючи радість живого спілкування взаємодією з говірким пластиком або адреналіновим викидом на каруселях, ми прищеплюємо дитині особливий спосіб відчувати. Любов, ніжність, вдячність та інше, що зазвичай пов'язується з людиною, для дітлахів стає функцією від кількості подарованого нею. Почуття замість людей віддаються речам. Речі стають мірою любові.

Маю задумку написати детектив про те, як один злий геній придумав використовувати іграшки, солодощі та розваги, для того щоб убити дитячо-батьківську любов. Він набудував купу іграшкових фабрик, розважальних центрів, кінотеатрів та усього іншого, що роз'єднує дітей з батьками. Обплів своєю вбивчою мережею увесь світ та спостерігає, як діти липнуть до екранів, годинами скніють над інтерактивними іграшками, не вилазять з розважальних центрів, поступово втрачаючи здатність спілкуватися та любити. Те саме і з батьками, хіба що іграшки трохи інші. Світ на межі катастрофи. Злодій тріумфує. А все тому, що колись у дитинстві йому не дозволили бавити молодшого брата. Боялись, що він йому зашкодить, і тому замість того, аби навчити доглядати за маленьким, подарували великого пупса, який умів робити усе, як жива дитина, але так і не відповів взаємністю на дитячу прив'язаність. Думаю, що

історія матиме успіх, адже вона не просто межує, вона з кожним днем наближається до реальності.

— Як зробити так, щоб вона перестала все міряти подарунками? Я ж уже боюсь їй щось купувати, казати щось добре теж боюсь. Виходить, що будь-які заохочення лише на шкоду. Що робити?

З Ясиного обличчя не сходив вираз несправедливої образи.

— Ясю, — звернулась я до дівчинки, — а бабуся з дідусем тобі подарували щось на день народження?

Мала спідлоба глянула на маму.

— Подарували, — відповіла та. — Тільки я не віддаю! Кажу: станеш нормальною дитиною — отримаєш!

Часом способи заохочення дітей робити щось добре нагадують анекдотичне «Навчишся плавати — наллємо води у басейн». Аби отримати цукерку, треба гарно їсти; щоб заробити білет у аквапарк — тиждень без нарікань влягатись у ліжко на денний сон, задля новенького ноутбука — гарно вчитися цілих дві чверті, а омріяний велосипед стане власністю лише за бездоганної слухняності довгих півроку. Звісно, що навички слухатись не мають такого прямого зв'язку з велосипедом, як плавання у басейні з водою, однак і в анекдоті, і в реальному житті спливає парадокс: бажане досягається лише за виконання певних, подекуди абсурдних умов. І хоча заохочується праведна поведінка та гідні вчинки, винагорода за це зводить нанівець усю благість справи. Виходить, що все хороше в цьому житті робиться виключно за цукерку. Заохочення бажаним за схемою «якщо—то» є одним із найпопулярніших, а заразом і найризикованішим як для самої дитини, так і для її батьків. По-перше, дитина привчається до виконання певних умов лише за наявності винагороди. По-друге, необхідність робити хороше зникає разом із отриманням бажаного. По-третє, у дитини виникає

чітка впевненість у тому, що її люблять, цінують, обдаровують лише тоді, коли вона відповідає певним очікуванням.

Не найкращими є й заохочення «порушенням правил», коли дитині за виконання певних умов дозволяється робити те, що зазвичай заборонено — пізніше лягти спати, з'їсти надміру солодкого або довго грати у комп'ютерні ігри. Те, чого досягаємо у такий спосіб, — лише втрата авторитету та несерйозне сприймання дитиною правил, що мають діяти в родині. Якщо за хорошу поведінку можна дозволити собі зайве — значить, це зайве не таке вже й шкідливе, неприпустиме та заборонене. Чому б не дозволити його собі і за інших умов, наприклад якщо мама не бачить або тато не дізнається. Заохочуючи правильну поведінку тим, що самі ж вважаємо не таким вже й правильним, ризикуємо не лише ввести подвійні стандарти, але дати неявний дозвіл на порушення норм, правил, принципів.

Подібними у своїх ризиках є і заохочення через звільнення від якихось обов'язків. Так, часто можна почути, як дітлахам, що вирізнились чимось гарним, дозволяють не виносити сміття, не прибирати в кімнаті, не переписувати диктант і навіть не чистити зуби або й не прати своїх шкарпеток. Що, виходить, корисність однієї справи нівелює значення іншої? А значить, можна вибирати, яке добро сьогодні робити. Це зручно, бо звільняє від надмірних зусиль: перевів бабусю через дорогу (план добрих справ на день виконав), а отже, можна відпочивати та не готувати уроків на завтра. А що ви дозволяєте не робити своїм дітлахам за гарну поведінку?

Психологічно небезпечний спосіб заохочення — це також і порівняння з іншими. Здається, нічого не купуєш, нічого зайвого не дозволяєш, а також і не провокуєш порушення правил. Навпаки — показуєш дитині її досягнення, цінуєш зусилля та допомагаєш зрозуміти, чого вона варта. Поміркуємо, що ж відбувається у дитячій душі. Гордо оголошуючи: «Ти вчишся краще за всіх у класі!» — та відверто де-

монструючи своє захоплення, ми ніби натякаємо дитині на те, що наша любов залежить від її успіхів, змушуємо відчувати себе не просто кращою, а любленою тоді, якщо краща. З одного боку, діти, привчені до порівнянь, прагнуть перемог та сміливо йдуть до них у будь-яких (реальних чи уявних) змаганнях, з іншого ж — їм буде непросто програвати, дозволяти собі сходити з дистанції або вибачати помилки. Скажете, і не треба. А як щодо того, що люди хворіють, втомлюються, зустрічаються із сильними суперниками, а головне — не витримують напруги гонитви за кращістю. Життя рейтингових діток ризикує перетворитися на конкурс, в якому переможцеві дістається усе, а лузерам лишаються сльози та страждання. Думаєте, перебільшую? Ні, навпаки, намагаюсь особливо не лякати, бо частина моїх дорослих клієнтів, які заслуговували на батьківську прихильність своєю кращістю, зараз, у хвилини невдач, не лише впадають у депресії, а й подекуди готові вкоротити собі віку.

Звісно, що кілька іграшок, куплених за умови слухняності, або вигук «Ти найгарніша!», що вихопився на випускному, погоди не зроблять, однак систематичне та повсякчасне використання ризикованих заохочень може серйозно порушити дитячі уявлення про любов та винагороду, а також і попсувати нерви батькам.

Досвіду бути разом мама з Ясею не мали давно — з часів, коли донька ще вчилась ходити і від неї ніхто не чекав ні поваги, ні любові. Тож дівчатам прийшлось по-новому вчитись домовлятись, встановлювати правила, заявляти про своє, поступатись, а також і робити одна одній приємності. Домашнім завданням на сьогодні було зробити одна одній сюрприз. Щось таке, що мало б сподобатись, але не є ні річчю, ні іграшкою, ні тістечком, ні малюнком,

ні плетивом, ні пластиліновою лялькою. Щось, що можна відчути, але не можна взяти у руки.

Мама подарувала дівчинці десять поцілунків «просто так»: два за вушками, два у долоньки, два обищіч, два в оченята і по одному у носик та чоло. Яся ж написала вірша: «Є у мами донечка, як маленьке сонечко; подружки ми з мамою, любою, коханою!»

Існує думка про те, що похвала лише псує дитячий характер, а заохочення привчають до їх очікувань. Батьки, особливо ті, хто сам вихований у суворих традиціях, не зловживають у своїх висловах прикметниками найвищого ступеня порівняння, судять лише за вчинками та майже ніколи не називають свої дітлахів «молодець», «розумник» чи «моя радість». Цікаво, що рекомендації з приводу того, що варто хвалити вчинки дитини, а не її саму, подекуди дають і психологи. Вважається, що тези на зразок «Ти дуже розумний, сильний, гарний…» лише розпещують дитину та формують у неї залежність від похвали. Деякі мої колеги лякають навіть тим, що дитина може втратити інтерес до пізнання світу, навчання і робити шкільні завдання лише в очікуванні схвальних слів.

Критикуючи дитину, вказуючи на недоліки того, що вона зробила, не варто переходити на особистість.

Окрім загального епітету, варто сказати, що саме хорошого, достойного, доброго зробила дитина, наголосити на користі зробленого для неї самої та інших, а також і відзначити зусилля, яких вона до цього доклала.

Дозволю собі посміхнутись та згадати про почуття міри. Правило «вчинок, а не особистість» діє для критики, однак не є жорстким для похвали. Критикуючи дитину, вказуючи на недоліки того, що вона зробила, і справді не варто переходити на особистість. Почуватись «дурнем», «телепнем» або «тупим», по-перше, боляче, а по-друге, від цього опускаються руки та втрачається мотивація. Що ж до того, аби знати, що ти «молодець», — немає жодних протипоказань. Звісно, не варто розкидатися такими епітетами без особливих причин, однак якщо дитина і справді зробила щось добре або досягла успіху, похвалити її не буває зайвим. Єдине що, така похвала не має бути голою. Окрім загального епітета, варто сказати, що саме хорошого, достойного, доброго зробила дитина, наголосити на користі зробленого для неї самої та інших, а також і відзначити зусилля, яких вона до цього доклала.

Не варто забувати і те, що важко почуватись любленим, якщо тебе не називають «сонечком», «зайчиком», «коханим», а добре слово говорять лише за умови якихось виключних досягнень. Тож не будемо скупими на ніжності для своїх дітей, оцінюватимемо вчинки, а хвалитимемо їх самих. Діти, які недоотримують схвалень від дорослих, до всього ризикують ще й тим, що можуть не навчитися хвалити, підтримувати, заохочувати самих себе, а також і приймати добрі слова на власну адресу. Усе це може обернутися парадоксом недооціненості: з одного боку, така дитина повсякчас потребуватиме зовнішнього схвалення та оцінки, оскільки власних ресурсів не вистачатиме на позитивне ставлення до себе («Нехай люди похвалять»), а з іншого боку — не матиме змоги прийняти це схвалення, повірити в нього («Не кажіть такого, ви мене переоцінюєте»).

Ще однією суперечливою, як на мене, рекомендацією психологів

є заборона на похвалу за виконання домашніх або шкільних обов'язків. Мовляв, не варто відмічати те, що дитина має робити щодня, інакше вона втратить мотивацію і вважатиме за геройський вчинок помити посуд або зібрати речі до школи. Скажу таке: незважаючи на те що мої домашні обов'язки — готувати, прибирати, прати, прасувати… я щаслива, коли чоловік або син дякують та говорять, що я молодець, бо зготувала чудово, в домі свіжість і затишок, а білизна така, що її приємно торкатись. Людина, чию щоденну працю не помічають, швидше втратить бажання її робити, ніж та, яка отримує схвальні відгуки та вдячність.

Щодо якихось загальних принципів правильного заохочення, то тут варто слідувати серцю, а не дозувати чи обмежувати себе у бажанні похвалити власну дитину, бо це може «перетворити її на егоїста». Не варто соромитись говорити про власні почуття («Я пишаюсь, вражена…», «Мені приємно, добре…»), якщо дитина своїми вчинками викликала саме їх. І це стосується не лише приємного, а й навпаки — малюк знатиме, як реагують люди на те, що він робить. Також не має протипоказань і для добрих слів на адресу самої дитини та її поведінки («Вчинив як справжній чоловік», «Це гідний вчинок», «Довів, що вмієш боротися»…).

Насправді радість приносить не лялька, а враження, які отримує дитина, знайомлячись з нею.

Якщо ж говорити про заміну речових подарунків на щось інше, то варто згадати про те, що насправді радість приносить не лялька, а враження, які отримує дитина, знайомлячись з нею. Тож спробуємо замінити захоплення якоюсь річчю чи розвагою на захоплення від взаємодії, спілкування. Дослідження показують, що діти, які замість готових купле-

них іграшок бавляться тим, що оживає та набуває сенсу в батьківських руках (людинка, скручена з паперової серветки, чи коник, що на нього перетворюється звичайна гілка), швидше розвиваються, завжди знають, чим себе зайняти, та не потребують постійних заохочень. Тож зробити приємне можна, не лише щось купуючи, а пропонуючи натомість якусь спільну справу чи й розвагу (спекти торт, полити квіти, почитати книгу, пограти у волейбол, гайнути на річку, сходити в затишну кав'ярню чи поїхати у велику подорож…).

Зробити приємне можна, не лише щось купуючи, а пропонуючи натомість якусь спільну справу чи й розвагу.

Гарним способом також є «заохочення дорослістю та відповідальністю». Відмічайте гарні вчинки своїх дітей новими можливостями. Уперше помити посуд, самому прийти зі школи, розрахуватись у магазині та власноруч принести придбане, самостійно скласти одяг, зробити домашнє завдання без батьківських перевірок, з власної волі записатися на курси англійської та без вказівок вибрати виш для вступу. Чудовим інструментом у сенсі заохочень є святкові ритуали, ініціації. Відмічайте найважливіші досягнення ваших дітей не гірше за дні народження. Якщо малюк навчився плавати — посвятіть його у плавці, влаштуйте свято Нептуна з піснями, танцями та ритуальним запливом. Те саме і з першою прочитаною книжкою, першим виступом на сцені, першою відмінною оцінкою, першим постійним зубом та усім іншим, що є першим, важливим для дитини або задля досягнення чого вона доклала надзусиль.

А як же тоді бути з купівлею іграшок, солодощів та відвідинами парків розваг? Робіть усе це без жодних заохочень — «просто так», щоб порадувати свою дитину. Не згадуйте про це як про винагороду — лише як про спосіб зробити собі та своєму малюку приємне.

Виявилося, що Яся може зовсім забути про ляльок, а от перестати бавитись римами — не може. Сьогодні дівчата прийшли до мене в гості з подарунком. І хоча ми з ними не працюємо у консультації вже кілька тижнів, вони заглянули, аби зробити мені приємне «просто так». Двері щойно зачинились, а на моїй щоці холоне сльоза розчулення, тому що: «Віка любить Ясю і її вірші, Віку любить Яся, мама й ми усі».

Дітлахи вимагають подарунків тоді, коли не отримують нашої уваги в інший спосіб. Ми не можемо віддавати їм увесь свій час, а також і зачинити лялькові магазини, кондитерські фабрики та зруйнувати центри розваг, щоб не піддаватись спокусі «порадувати». Проте ми можемо набагато більше:

— хвалити дитину за вартісні вчинки та любити її завжди;

— не приховувати захвату, гордості та радості через дитячі досягнення;

— забути про порівняння з іншими;

— дарувати набагато більше вражень, ніж речей.

Нехай усе, що тішить вас та ваших малюків, трапляється не через те, що «заслужили», а «просто так», дорогі батьки!

ШАНТАЖУЄ ПОГАНОЮ ПОВЕДІНКОЮ, АБО ЯК І ЧИ ВАРТО КАРАТИ НЕСЛУХІВ

— Кажуть, дітей і бити-то не можна, а я молюсь, аби не прибити! Доводить до такого, що руки самі тягнуться! Сама про себе думаю, що садистка психована, що ізолювати мене треба! Може, десь у цивілізованій країні вже б батьківських прав позбавили — і нехай! Не можу більше терпіти. Кажу, давай разом до психолога сходимо, я ж не звір який, а він мені — це тобі лікуватись треба, ти і йди. Ось прийшла.

Особисто я не знайома з батьками, яким би вдалося втриматись від емоцій та жодного разу не гримнути на власну дитину. З тими ж, хто ніколи не прикладався до м'якого місця, зустрічалась, хоча й можу перерахувати їх на пальцях рук. При цьому хочу зауважити, що тих, хто лупцює дітей, хоча й розуміє, що вчиняє неправильно, значно більше, ніж батьків, які без жодних докорів сумління методично і послідовно обробляють м'яке місце власного дитинчати. Ми переживаємо, і буває, що потрапляємо в таке собі зачароване коло виховання: ляснув у серцях, викричався — дитина розплакалася, вибачилась — почуваюсь винним, можу дозволити чи купити зайве — миримося, за якийсь час дитина знову не слухається… З цього моменту цикл повторюється. Батьки переймаються тим, що не можуть дати ради неслухам інакше, ніж кричати чи бити; діти ж засвоюють той урок, що за деякий час після покарання з ними будуть ніжнішими, більше дозволятимуть, щось куплятимуть. У такий спосіб ми зводимо нанівець усю користь виховного крику і биття, адже замість результату, задля якого вони використовуються, отримуємо стійкий протилежний ефект. Діти, замість того аби слухатись, призвичаюються провокувати та витримувати батьківський гнів заради того сплеску батьківської ж провини, а відтак і любові, що за ним слідує.

Тож карати криком, биттям та усім іншим, що робиться зопалу, у стані роздратування чи злості, не варто хоча б тому, що це не є покаранням. Якщо вам не вдається тримати себе в руках та перебувати хоча б у відносній емоційній рівновазі у процесі, коли ви вчите власне чадо «більше так не вчиняти» або даєте йому «життєвий урок»; якщо з вашого язика злітає щось схоже на «відіб'ю руки», «відірву вуха», а також і вільні варіації на тему «щось кудись запхати» та «поміняти місцями», не варто називати це покаранням. Йдеться про що завгодно — нестриманість, емоційну реакцію, подекуди нервовий зрив чи справжній афект. Звісно, все це пов'язане з дитячою поведінкою, але не є цілеспрямованим виховним впливом, покликаним її зупинити, радше — емоційною реакцією, зумовленою власним станом та відчуттям втрати контролю над ситуацією.

Діти мають бути знайомі з усім спектром людських реакцій, а також і тим, що деякі їхні вчинки сприймаються вкрай негативно та можуть викликати достатньо сильні емоції у інших людей.

Додам також, що дратуватись, зриватись та яритись є хоча й не дуже доброю реакцією на дитячі провини, але нормальною. Не варто займатись самоїдством, дерти на собі волосся та битись головою об стіну в упевненості «я нікчемна мама», якщо вам котрогось разу не вдалося стриматись. Діти мають бути знайомі з усім спектром людських реакцій, а також і тим, що деякі їхні вчинки сприймаються вкрай негативно та можуть викликати достатньо сильні емоції у інших людей. Звісно, що випадково розколочена тарілка або відчинена навстіж морозилка, в якій вже стільки льоду, що його можна продавати Санті,

не є достатнім приводом для голосної злості. Однак якщо вам вдається бути спокійним, усміхненим та казати «нічого страшного» дитині, яка прокусила вухо своєму молодшому братику чи навмисне вивернула з балкона діжку із квашениною на голову сусіду, — це не піде їй на користь. Дитина, яка жодного разу не бачила роздратованого, нервового, сердитого дорослого, просто не готова іти у садочок, а тим більше — до школи. Вона буде беззахисною перед подібними реакціями інших, не знатиме, як вчинити, а також і не зможе убезпечити себе від подібного, оскільки не уявлятиме, що деякі її вчинки можуть викликати агресію. Яким би дивним це не здавалось, однак діти, не знайомі з батьківським гнівом, так само як і ті, хто не знає ніжності та турботи, виростають емоційно інфантильними, некомпетентними та мають безліч проблем у спілкуванні.

Звісно, я не закликаю кричати, а тим більше бити дітей, прозивати їх чи погрожувати. Я кажу про природність реакцій, зокрема й у критичних ситуаціях. Для того, аби дитина не почувалась нелюбленою, аби не боялася дорослих та не сіпалась від кожного різкого руху, по перше, не називайте покаранням те, що насправді є вашими емоціями, а отже стосується переважно вас; по-друге, не винуватьте в тому, що вони виникли, лише дитину; по-третє, поясніть їй, що з вами сталося та чому ви так відреагували на той чи інший її вчинок.

Одного ранку ми проспали і я запізнювалась на роботу, поспішала та підганяла свого трирічного сина, аби він швидше пив йогурт, вдягався та не ставив мені зайвих запитань. У вранішній коловерті мені здавалось, що він навмисне тягне час, вдягає задом наперед штанці та навиворіт шкарпетки, крутиться за столом і повсякчас закидає мене своїми нескінченними «я маю щось сказати» та «чому». Я кілька разів просила його бути уважнішим, усістись та не соватись, попереджала, що склянка може перекинутись, а я — розізлитись. Що і сталося. Коли йогурт полетів на скатертину, підлогу, дитину, я розкричалась: «Я ж тебе попереджала!», «Скільки ж можна?!».

Малий розплакався. Уже коли всі стишились і сиділи в машині — я за кермом, а він в автокріслі, нам вдалося поговорити. «Мамо, чому ти накричала?» — «А ти знаєш чому?» Малий насупився: «Ні». — «А якщо добре подумати?» — «Через йогурт?» — «Не лише. Ми з тобою проспали, я запізнювалась і поспішала. Знаєш, я була ніби вчорашнє небо перед дощем — пригадуєш, коли хмари ходили і ставало все темніше?» — «Так. Небо хмарилось». — От і я хмарилась, як небо. Я дратувалась, що не встигаю, і хотіла все зробити швидше. І раптом…» — «Блискавка?» — «Блискавка, на яку я не чекала — це ти розлив йогурт». — «І ти злякалась?» — «Щось таке. Я злякалась, що доведеться прибирати і що я точно запізнюсь на роботу. Саме тому я на тебе нагримала». — «Як грім?» — «Як грім. А ти після цього розплакався». — «Як дощик?» — «Як дощик». — «Мамо, значить, грім гримить через те, що блискавка лякає небо?»

— Катю, уявіть, що на цьому стільці навпроти вас сидить Антон.

— Антон? Добре. Уявила.

— Пересядьте на цей стілець. Зараз ви Антон. Ок?

Катя не відразу збагнула, чого я хочу, проте, коли зрозуміла, посміхнулася — і помінялася. Сіла вільно, без напруги, яка до того була в кожному її жесті, розставила ноги по-хлопчачому та всміхнулась з нахабинкою.

— Привіт, Антоне! Скажи, скільки тобі років?

— Привіт! Тринадцять.

— Знаєш, я психолог і до мене прийшла твоя мама. Вона б хотіла менше кричати на тебе і щоб ти більше її слухався також хотіла б. Щось порадиш?

— Нехай менше кричить!

— Вона пробуватиме. Та це важко. Ти ж провокуєш. Може, спробувати щось іще? Може,

якось інакше з тобою говорити? Що б тобі допомогло слухатись, вчиняти правильно?

— Правильно? З нею не добереш, що правильно.

— Пересідайте, Катю! Як вам таке: «З нею не добереш…»

— Якось і не думала… Виходить, він може і не знати, чого я хочу?

Давайте зрештою розберемося, що таке покарання, для чого ми його застосовуємо та що хочемо отримати в результаті. Саме слово мені не подобається, бо відразу ж відсилає до Достоєвського і змушує думати, що малюки мають якось мучитись та спокутувати скоєне. Насправді ж покарання в його психологічному розумінні є зовсім не способом «показати де раки зимують» чи «відбити бажання щось робити», а разом із тим і руки. Покарання — це завжди якась дія, спрямована на те, аби дитина збагнула неправильність своєї поведінки, мала змогу її виправити, а також і отримала прощення та більше не переймалась зробленим.

Покарання — це завжди якась дія, спрямована на те, аби дитина збагнула неправильність своєї поведінки, мала змогу її виправити, а також і отримала прощення та більше не переймалась зробленим.

Дітлахи ж, яких карають, до ладу не пояснюючи за що та як було б правильно вчинити, не можуть забути, відпустити емоційно тяжку ситуацію, пробачити собі та дорослому. Якщо ти достеменно не знаєш, що було не так, то не можеш і зробити інакше, а отже будь-що зроблене може знову повернутися проти тебе. Саме тому покарання без пояснення та пропозиції

альтернативного варіанту дій не виконують жодної зі своїх функцій. Дитина не може остаточно збагнути, у чому помилилась, відповідно не знає, як це виправити, а отже і не почувається прощеною, навіть якщо дорослі давно «вибачили й забули».

Один із варіантів «непоясненого покарання» — коли не ми особисто розказуємо дитині про неприпустимість якогось вчинку, а змушуємо її робити це саму. Один мій маленький клієнт найбільше страждав не від батьківських санкцій, які видавались цілком гуманними (він мав піти до окремої кімнати та посидіти й подумати у ній над своєю поведінкою), а того, що було за ними. Хлопця змушували детально розповідати, в чому саме він винен, та самому встановлювати для себе покарання. Бідолашний не лише боявся неправильно визначити свою провину (за що йому належало знову усамітнюватись — і так «доки не дійде»), але й мав сам себе карати, відмовляючись від найбажанішого — перегляду мультиків, шматка святкового торта, прогулянки з друзями, поїздки до бабусі. Батьки були щиро впевнені, що в такий спосіб стимулюють у дитини відповідальність та розвивають її здатність аналізувати власні вчинки. Звернулись же по допомогу із тим, що десятирічний хлопець мав усі основні ознаки депресії (порушений сон, поганий апетит, дратівливість, знецінення своїх здібностей, втрата інтересу до розваг та навчання, знижений настрій), а також час від часу намагався завдати собі шкоди — бився головою об стіну, до кривавих слідів вичищав бруд з-під нігтів, називав себе нездарою. Звісно, з певного віку дитина і сама здатна провести аналогії та збагнути, в чому винна, однак це навичка, яка має розвиватись поступово, з батьківською допомогою та в жодному випадку не мати наслідків самопокарання.

Зауважу, що пояснення неправильності вчинку має не лише поєднуватись із покаранням, а й передувати йому. Адже існує воно ще й для того, аби дитина мала можливість уникнути самого

факту санкцій, а разом із тим і відчувала відповідальність за скоєне. Одна справа — коли ти знаєш, що і чому викликає батьківський осуд і, власне, сам обираєш продовжувати робити заборонене, наражаючись на покарання, чи зупинитись. Геть інша — коли твоє вухо зненацька хапає татова рука, а смачні вареники втікають з-під носа разом із мискою, бо «бевзі, які сідають за стіл, не дочекавшись гостей, вареників не їдять!». Ти ж ні сном ні духом про те, що чекали на гостей, і про те, що ці вареники варились для спільного столу.

Найголовніше у покаранні — прощення.

Найголовніше ж у покаранні — прощення. «Я тобі пробачаю», — фраза, без якої не має права на існування жодне покарання. Що б ви не робили, аби наставляти своє дитя на розум, які б виховні засоби не використовували, якщо малюк завинив — він має бути прощений. Покарання не має стимулювати провину, його призначення у протилежному — зняти тягар прикрого вчинку. Пояснюючи дитині, що поганого в її поведінці, ви допомагаєте засвоїти моральні норми; розповідаючи, як правильно вчинити, вчите виправляти власні помилки; прощаючи ж, робите головне — допомагаєте позбавитись почуття провини та побудувати позитивний образ самого себе як людини, яка має право на помилку, може виправити її та вчиться на власних помилках.

Якось на батьківській групі я попросила її учасників назвати вголос мету, з якою вони карають дитину. Поділила дошку на дві частини та записала все сказане у стовпчику ліворуч. Серед відповідей популярними були і такі: «Щоб знав своє місце», «Щоб не сумнівався, хто в домі головний», «Щоб слухався», «Щоб боявся», «Щоб припинила суперечити», «Щоб забула права качати». Після того я, нічого не ускладнюючи,

у колонці праворуч проти кожної з тез написала якості, які матиме дитина в разі, якщо покарання досягне своїх цілей. Серед іншого було і таке: «Знає своє місце», «Не вважає себе головним», «Слухається», «Боїться», «Не суперечить», «Не заявляє про свої права». Потому я поставила батькам лише одне запитання: чи насправді вони прагнуть, щоб їхня дитина виросла саме такою?

Ми продовжували з Катею використовувати обмін ролями. Їй подобалось відчувати себе сином, пробувати думати як він, реагувати, міркувати, як він сприймає її, реагує на те, що вона говорить, робить. А ще вона розповідала хлопцеві про те, чим ми займаємось на консультаціях. Того взяла цікавість, і якось на порозі я побачила їх удвох.

— Привіт, Антоне!

— Ви знаєте, як мене звуть?

— І не лише це!

— А-а-а, це через те, що мама тут у мене перетворюється. Я думаю, в неї мало що виходило — вона погана актриса.

— Перевіримо?

Хлопець із ентузіазмом погодився, і ми почали. Цього разу я розпитувала Антона-Катю про те, як, на його думку, було б правильно карати дітей, зокрема тринадцятирічних хлопців, які не слухаються маму.

— Ну, не знаю… — почала Катя, і Антон вишкірився — мовляв, а я що казав? — Не карати не можна — відіб'ються від рук. Найкраще, напевно, так, щоб мав виправити те, що наробив, ну і щоб на собі відчув. Розбив — склеїв. Прийшов пізно і не

дзвонив — нехай і мама іншим разом пізно прийде і трубку не бере, щоб і він похвилювався. У куток там ставити чи планшет відбирати — це для малюків, підлітків це лише злішими робить. І бити не можна — це теж точно. Бо якщо я злий — можна й у відповідь схопити…

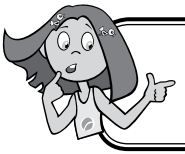
— Ти крута, — сказав син мамі, коли вони вже йшли.

Тож які способи покарання можна використовувати, а чого ліпше не робити? Загальні вимоги до усіх батьківських дій, що слугують для того, аби дитина зрозуміла неправильність своїх вчинків та більше не робила подібного, — це вчасність, відповідність ступеню провини та безпосередня спрямованість на вчинок.

Як би ви не карали, намагайтесь робити це так, аби санкції слідували відразу за вчинком, а не відтерміновувались у часі. «Прийдемо додому — скуштуєш ременя!» — популярна схема, яка, однак, зводить нанівець усю користь виховних впливів, адже доки ви дістанетесь дому, дитина може вже дійти необхідних висновків, забути, в чому була не правою, поводитись цілком пристойно і навіть зробити щось гарне та чемне. У кожному разі, покарання, зсунуте у часі, втрачає свою ціль і, замість того щоб сприйматись як справедливе, викликатиме опір та образу: «Я ж уже все зрозуміла!», «Що я такого зробила?», «Я ж гарно поводилась!». У цьому ключі зрозумілий і абсурд профілактичних покарань, а також покарань за підсумками дня чи тижня, коли дитину позбавляють якихось привілеїв через те, що вона «погано поводилась цілий день» або «за весь тиждень не принесла жодної хорошої оцінки». Працюючи шкільним психологом, я просила батьків не карати дітей за результатами батьківських зборів чи й просто розмов з учителями. Одна справа — переповісти їм почуте, висловити свою точку зору та попередити про неприйнятність якоїсь поведінки в майбутньому, інша — ввірватись у дім та накинутись на дитину через те, що для неї вже давно було і загуло.

До того ж покарання «з чиїхось слів» не може бути ефективним ще й тому, що ви не маєте можливості почути усі сторони, а також ризикуєте карати дитину не стільки за її вчинок, скільки за власне відчуття сорому («погано виховую дитину») перед тими ж учителями.

Караючи, важливо не перестаратись. І хоча карати — це не мед до куті додавати, відчуття міри тут є не менш важливим. Що б ви не робили, пам'ятайте, що жодне покарання не може завдавати дитині фізичної чи психологічної шкоди. Його мета — допомогти навчитись вчиняти правильно, а не принизити, образити чи провчити. Покарання не має нічого спільного із насиллям у будь-яких його проявах.



Покарання не має нічого спільного із насиллям у будь-яких його проявах.

У цьому контексті не можна обійти дражливе «давати по попі чи не давати». Особисто я далека від категоричної заборони і пальцем торкатися дитини. Ця моя позиція пов'язана з багатьма речами, зокрема і з тією, що дорослі — живі люди, а діти інколи бувають дуже вередливими. Нерідко за психологічною допомогою звертаються батьки, які перебувають у досить складному емоційному стані (подекуди це депресія, самозвинувачення і навіть нав'язливі компульсивні думки з приводу завдання шкоди своїй дитині). І я не маю на увазі домашніх садистів, які мають проблеми з самоконтролем. Звертаються звичайні батьки, яким час від часу вривається терпець і вони можуть кинути капцем у малого бешкетника або прикластись рукою до його сідниці. Причина — відчуття провини за те, що подекуди не стримуються і виховують своїх малюків «по попі», яке загострюється на тлі безкомпромісної пропаганди про те, що «дітей бити не можна». Катего-

ричний мораторій на «доторканність» дитячих сідниць призводить до того, що батькам починає здаватись, ніби вони «якісь монстри», «справжні психи», «садисти» і тому подібне.

Якось я отримала збуреного листа від однієї з читачок моєї *фейсбук*-сторінки саме через мої міркування на цю тему: «Я так зрозуміла, ви вважаєте, що у виховних цілях дитину можна бити?! Це жахливо і неприпустимо! Як ви можете?! Ви ж психолог!» Спробую пояснити свою позицію. Я вважаю, що дітей не можна бити в жодних цілях. Бити — це демонструвати свою силу, принижувати, робити боляче. Я знайома із жахливими випадками, коли малюки мочили штанці від болю під батьківським ременем, а самі батьки не те щоб не переймались — пишались зробленим та хвалились на загал про те, що, мовляв, тепер дитя запам'ятає надовго. Це неприпустимо. Інша справа, якщо ляпанець по попі (спокійний, відчутний, але не болючий, з попереднім терплячим попередженням, і лише якщо попередження не подіяло) є знаком того, що поведінка дитини неприйнятна, що вона ображає інших або шкодить їй самій. «По попі» у такому випадку — це не биття як покарання болем чи приниженням, це попереджувальний сигнал, це допомога в опануванні себе. Окрім такого «по попі», можна посадити на крісло задля міркувань, зупинити, взявши за руки (на руки) для пояснень, кілька разів наполегливо повторити свою вимогу, прикрикнути, насупитись… Таке «по попі» є інструментом, що в певному віці (до того, як у дитини сформуються навички саморегуляції, самоконтролю, а також і сприймання дії «по попі» як чогось принизливого) є дієвішим за інші. Якщо говорити про регуляційні механізми, то, стискаючи малюка, бризкаючи на нього водичкою або плескаючи по сідницях, ми переключаємо дитину з емоційної реакції на тілесні відчуття і тим самим даємо сигнал нервовій системі пригальмувати, перемкнутися. Поспостерігайте за своєю дитиною: якщо ваше

попередження «дати по попі» викликає в неї страх, тремтіння чи сльози в очах, є сенс відмовитись або суттєво обмежити використання цього інструменту, бо він і справді ризикує перетворитись на «бити».

У цьому контексті дуже слушними є рекомендації Володимира Леві, описані ним у книзі «Як виховати батьків, або Нова нестандартна дитина». Він пише, що не варто вдаватись до будь-яких покарань, якщо ми, дорослі, не в собі, втомлені, засмучені чи роздратовані. Сенс цієї рекомендації зокрема і в тому, що таке покарання не буде покаранням у своєму психологічному розумінні, а також і в тому, що воно ризикує перетворитись на биття.

Також не можна використовувати як покарання працю («помиєш туалети»), безглузду роботу («перепишеш увесь зошит»), позбавлення того, що вже було обіцяне («до парку не йдемо»), фрустрацію фізіологічних потреб («ляжеш спати голодним») або відмову у близькості («я з тобою не розмовляю»). Усе це призводить до наслідків, прямо протилежних бажаним: дитина ображається, дратується та відчуває себе нелюбленою.

Остання вимога — карати лише за погані вчинки, до того ж за ті, про неприйнятність яких дитина була попереджена заздалегідь. Робити це лише в тому випадку, якщо дитя здорове, не втомлене, якщо воно не переживає якусь травмуючу ситуацію (щось не вдалося, посварився з другом, отримав погану оцінку) та якщо ми добре розуміємо мотиви його вчинку.

Ніколи не забуду випадок із власного дитинства, коли я пережила чи не найбільш несправедливе покарання за все моє життя. Мене, шестирічну, батьки відправили у санаторій.

І от якось на прогулянці я знайшла величезний мурашник. Мурахи діловито носили у свій дім усіляку дрібноту, і я, вражена їхньою наполегливою працьовитістю, вирішила допомогти. Брала смітинки, камінчики та палички і розкладала їх біля самого мурашника, аби комашкам не треба

було довго тягнути, запихала все це у ходи та безпосередньо накладала на плечі маленьким трударям. Раптом мене схопили, шарпнули і потягли. Вихователька, у чиї руки я потрапила, кричала, що я варвар, що я знущаюсь з комах, вбиваю та чавлю їх, ярилась, що мені мало руки повикручувати та треба від дітей ізолювати. Що, власне, й було зроблено. Вихователька била мене по пальчиках олівцем довго і боляче, а після того — зачинила у підсобці на усю тиху годину.

Наступного разу ми знову мінялись ролями, і Антон наважився побути мамою.

— Катю, я знаю, що ви любите свого сина. Як думаєте, що б йому допомогло слухатись та поважати вас?

Хлопець зосередився, голосно зітхнув, швидко глянув у мамин бік й, уникнувши її погляду, сказав:

— Мені здається, що він хоче, навіть коли його карають, знати, що я його люблю. Він боїться мене злої, бо не вірить у це.

Що ж лишається? До яких конкретних заходів можна вдаватися, аби покарати? Якщо чесно, я для себе знайшла не так вже й багато прийнятних способів. Найперше я зупиняю дитину — словом або фізично (тримаю, перепиняю, коли син був менший — зганяла вередульку з м'якого місця трусінням і ляпанцями); якщо вона нервує і не здатна сприймати моїх слів — прошу посидіти на дивані чи піти у свою кімнату і лишаю там, доки заспокоїться; далі — ще раз пояснюю, чому цього не варто було робити, та прошу виправити зроблене (попросити пробачення, прибрати, полагодити); наступне — подумати над тим, як було б правильніше вчинити іншим

разом (допомагаю у цьому, якщо потрібно). Усе. Цілую і прощаю. Звісно, існують й інші способи покарання, які вважають прийнятними. Найчастіше це тимчасове обмеження в чомусь чи заборона робити щось із того, що приносить задоволення (дивитись телевізор, сидіти за комп'ютером, їсти солодощі, бавитись якоюсь іграшкою), а також позбавлення на визначений час якихось привілеїв та зручностей (кишенькових грошей, права голосу у прийнятті сімейних рішень, можливості запросити друга у гості). Однак, як на мене, зловживати ними не варто, оскільки кожен із них несе ризик образити.

Карати з повагою та любов'ю — певно, оксюморон, однак це єдиний психологічно безпечний підхід для усіх учасників процесу.

Карати з повагою та любов'ю — певно, оксюморон, однак це єдиний психологічно безпечний підхід для усіх учасників процесу. Триєдина мета — допомогти усвідомити хибність вчинку, знайти спосіб вчиняти інакше та отримати прощення. І для того, щоб досягти її, треба зробити кілька кроків:

— ***попередити, що саме не варто робити, до чого це може призвести і як ми на це будемо змушені відреагувати;***

— ***відреагувати так, як обіцяли;***

— ***допомогти виправити скоєне та подумати над тим, як вчиняти наступного разу;***

— ***пробачити.***

Щиро бажаю навчитись прощати та отримувати прощення у відповідь, дорогі батьки!

Розділ 6

ПРО ХИТРУНІВ

МАНІПУЛЮЄ ДОРОСЛИМИ, АБО ЯК ПОБУДУВАТИ СТОСУНКИ БЕЗ ПІДВОДНИХ КАМЕНІВ ТА БОМБ

Дванадцятирічна Ангеліна викликала замилування. Сукня з пишною спідничкою та рукавчиками, біляве волоссячко, сяюча усмішка та сором'язливо-чемне: «Доброго дня, мене звуть Ангеліна». Для завершення образу не вистачало хіба що крилець та сяйва над маківкою.

— Привіт! Ти сама? — Я була здивована, адже чекала на дівчинку з мамою.

— Мама Рита зараз прийде, вона затримується на роботі. А я, щоб не змушувати вас чекати, пішла вперед.

Взагалі-то до нашої зустрічі лишалося ще п'ятнадцять хвилин, однак я вже звільнилась і вирішила не зауважувати на це дівчинці.

— Роздивишся тут, доки маму чекатимемо?

— Ні. Дякую. Я б хотіла поговорити.

Вкотре здивована, я кивнула, погоджуючись, та запропонувала присісти.

— Розумієте… — почала моя маленька відвідувачка. — У нас із мамою різні погляди на виховання.

Спантеличення, певно, відбилося на моєму обличчі, бо Ангеліна зашарілася, та швидко опанувала себе. Розправила сукенку, вмостилася зручніше і…

— Я в родині геть не маю права на самовизначення. Кожен мій вдих під маминим контролем. Я задихаюсь. Це, власне, те, з чим ми до вас звернулись.

«Справжній артист!», «Природжений лідер!», «Пальця в рот не клади!» — втішаються дорослі малюками, натякаючи на їхню хитрість, вміння підлаштовуватись і домагатись свого в будь-який спосіб. «Мотузки з мене крутить!», «Робить що заманеться!», «Весь мозок виїв!» — буквально за рік-два на міс-

це втіхи приходить роздратування, а дітлахи отримують звання домашніх маніпуляторів. Причому це назвисько не стільки зупиняє, скільки заохочує дітлахів. Адже того, хто, незважаючи на вік та опір інших, усе одно досягає бажаного, хоча й засуджують, проте сприймають не без захоплення.

Якщо орієнтуватись на словникові визначення, то маніпулятором можна вважати будь-кого, хто прагне змінити поведінку інших людей за рахунок якихось прихованих, оманливих засобів. Тож коли замість того, аби йти прямо та висловлювати своє «хочу» просто у вічі, ми шукаємо обхідних шляхів і вдаємося до хитрощів, — це не що інше, як маніпуляція. А тепер давайте пригадаємо. Чи не буває так, що ми навмисне перебільшуємо свою втому, пускаємо сльозу, кидаємо «Ти мене не любиш» або нахвалюємо нову зачіску чи готуємо романтичну вечерю, аби отримати більше уваги одне від одного? Діти роблять те саме.

Телефонує якось мені чоловік моєї подруги: «Приїжджай швидко — потрібна допомога!» Дивно, бо лише годину назад ми говорили телефоном і жодних негараздів не було. Подруга хіба що трохи жалілась на втому та мріяла про відпустку біля моря — «так, щоб не прибирати й не готувати». Збираюсь. Їду. Заходжу у квартиру — дивина. Син тягає пилосмока з кімнати в кімнату, у чоловіка на плиті щось париться-шквариться, маленька доня на диванчику гортає книжку. Всі серйозні й зосереджені. «Іди-іди — підтримай її, вона у ванній». Я притьмом туди: «Що таке?» Аромати ефірних масел, пухнаста пінка, виноград у тарілці на стільці поряд. Подруга підморгує змовницьки: «У мене нервовий зрив — відходжу». Виявляється, втомлена роботою та домашніми клопотами, вона вирішила відпочити, що з двома дітьми не так вже й просто. Рішення, як то кажуть, прийшло зненацька і було чудовим. Півгодинна істерика, сльози: «Ви мене не любите! Ви мною користуєтесь!

Я для вас лише кухонний комбайн!» — і вуаля, майже море. «Вчись!» — каже весело. У цей момент заглядає чоловік: «Щось треба?» Ледь чутне «ні» і кволий рух безсилою запіненою рукою. Щоб не збрехати, десь за рік вона вже плакалась мені у плече про те, що її менша день у день влаштовує істерики з криками «Ви мене не любите!» та «Я вам не потрібна!».

Маніпулятивна поведінка не виникає з нічого та не береться нізвідки. Аби опанувати її, й опанувати віртуозно, що повсякчас закидають дітлахам, має бути приклад та досвід.

Маніпулятивна поведінка не виникає з нічого та не береться нізвідки. Аби опанувати її, й опанувати віртуозно, що повсякчас закидають дітлахам, має бути приклад та досвід. Приклади того, як швидко та ефективно досягти бажаного, діти знаходять удома, у садочку, в мультиках, фільмах… Зразків маніпуляцій навколо них не бракує, тож діло за іншим — за досвідом. Йдеться про досвід успішний, в якому спроба маніпуляції була і спрацювала. Стратегія, що довела свою ефективність, буде випробовуватись знову і знову, шукатимуться нові піддослідні та придумуватимуться нові варіанти.

Тож як причини, так і способи профілактики дитячих маніпуляцій лежать на поверхні: менше яскравих прикладів та позитивного підкріплення. Зрозуміло, що ізолювати дитину від світу, сповненого різноманітних маніпуляцій, непросто, однак пробувати обмежити їх існування у безпосередній близькості, а також демонструвати недієвість, принаймні у родині, — цілком можливо.

Дитина зазвичай обирає собі одну або кілька жертв, на яких, власне, і випробовує та відточує свою майстерність. «З татом вона золота дитина,

я ж маю й істерики вислуховувати, і ниття, і поцілунки та лестощі терпіти ці нещирі. Зі світу зводить, якщо свого не отримує!» — класична материнська скарга на маленьких маніпуляторів. Татусі з огляду на свою чоловічу роль, як правило, мають своєрідний імунітет до дитячих маніпуляцій. Адже сильні та непохитні, без зайвих сентиментів та слів голови родин не готові вислуховувати дитяче ниття. Більшість спроб натиснути на жалість завершуються тим, що татко відсилає малюка до мами: «Не мороч мені голову!» — або й сам може натиснути на особливе за м'якістю місце, після чого бажання маніпулювати зникає. Часто тренажером для дитячих маніпуляцій стають також і бабусі, які «довго чекали на онуків» і яким не вистачає тієї самої непохитності, аби показати неефективність дитячих спроб отримати своє у хитрий спосіб. Кожна друга мама жаліється на те, що від бабусі приїжджає дитина, яку ніби підмінили — вередлива, капризна, вимоглива та неслухняна. Не поспішаймо збурюватись, бо особливої трагедії в тому немає. Не хочете маніпуляцій — не ведіться на них. Покажіть дитині, що ця стратегія з вами не діє. Трохи терпіння, і малюк маніпулюватиме лише бабусею, вдома ж швидко переключатиметься на інший стиль спілкування.

Загалом, маніпуляція — це дуже творча діяльність, яка потребує від дітлахів пошуку нових форм, адаптації до реакцій конкретних людей, тонкого відчуття ситуації, а також і поведінкової гнучкості.

При цьому зауважу, що в умінні маніпулювати самому по собі корисного навіть більше, ніж шкідливого. Загалом, маніпуляція — це дуже творча діяльність, яка потребує від дітлахів пошуку нових форм, адаптації до реакцій конкретних людей, тонкого відчуття ситуації, а також і поведінкової гнучкості. З часом дитина доходить висновку не лише про ефективність якоїсь

маніпуляції, а й про те, який з її варіантів із ким спрацьовує, а з ким — ні. Дитина починає розрізняти людей за тим, наскільки вони чутливі до тих чи інших впливів, за тим, як реагують, як довго тримаються та наскільки сильно переживають. Ба більше, вона вчиться прогнозувати реакції дорослих на основі певних характерологічних рис та поведінкових проявів. Тож завдяки маніпулятивній поведінці діти до всього набувають навичок рольової гнучкості, психологічної спостережливості та категоризації — їх свідомість розвивається. Усе це змушує нас не лише засуджувати, а й захоплюватись маленькими маніпуляторами.

— Ангеліно, ти вже тут! — На порозі схвильована мама. — Чому ти трубку не береш? Я вже такого надумала! Вибачте, — звертається до мене. — Вона тут нічого не наробила?

— От бачите? — Ангеліна дивиться на мене сповненими збентеження очима. — Я ж вам казала. Задихаюсь.

У відповідь на Ритине німе запитання я спочатку звернулась до Ангеліни за дозволом переповісти нашу розмову, на що та дала згоду гірким зітханням, а вже потім розповіла усе як було.

Сказати, що мама була здивована, — нічого не сказати!

— Дихати не даю? Самовизначення!?

Не встигла я й зморгнути, як мамин шалик, складений навпіл, відлетів від дівчачих сідниць. Наступної миті Ангеліна вже ховалась за моєю спиною з черговим: «Бачите, бачите, а я про що!? Ні дихати, ні жити!»

Незважаючи на близьку сутність, маніпуляції бувають різними, і різняться вони перш за все своїми причи-

нами та наслідками. Щодо причин, то тут можна виокремити дві основні. Перша — дитина вдається до обхідних стратегій, якщо не може отримати увагу та любов дорослого в прямий і природний спосіб. Друга — хитрощі й обман використовує, аби отримати бажане, яке за звичайних обставин є забороненим або обмеженим у своїй кількості чи доступі. Щодо наслідків, то вони у разі вдалих маніпуляцій можуть бути приємними для усіх сторін, усім завдавати неприємностей або ж допікати лише тому, хто їм піддається.

Зрозуміло, що в маніпуляціях, до яких діти вдаються, аби отримати любов, з якого боку на них не подивитись, — немає жодної користі. Любов та увага — життєво важливі речі, які завжди мають бути у вільному доступі. І якщо для того, аби почуватись любленою, дитина вимушена прикидатись хворою, вдавати сум, тривогу або погрожувати піти з дому чи порізати вени, — ці стратегії закріплюються та стають стилем життя.

Якщо для того, аби почуватись любленою, дитина вимушена прикидатись хворою, вдавати сум, тривогу або погрожувати піти з дому чи порізати вени, — ці стратегії закріплюються та стають стилем життя.

Уявімо, що дорослі помічали дитячу присутність, лише коли малюк сумував і плакав. Тоді вони цікавились його станом, жаліли та тішили чимось смачненьким. Дитина добре затямила, що її печальну, в пригніченому настрої та сльозах опікатимуть набагато більше, ніж веселу та бадьору. Печалитись, впадати в меланхолію та депресію стає звичним для неї способом

жити. Те саме з істерією, іпохондрією, панічними атаками, суїцидальним шантажем і навіть девіантною поведінкою. Усе це стає логічним продовженням дитячих маніпуляцій з метою отримати любов та увагу. Мене зауважують, коли я б'юся в істериці, хворію, боюся чогось, хапаюся за лезо, тікаю з дому, б'юся з кимось або роблю якусь шкоду. І нехай мене не завжди обнімають та жаліють за це, я все одно відчуваю, що не байдужий дорослим, що вони хвилюються за мене, що я потрібен їм, що я їхня дитина.

Буває й таке, що батьки щиро переконані у тому, що надмірна любов та увага можуть зіпсувати дитину, розпестити її, хлопчика перетворити на гламурного мазунчика, дівчинку зробити слабкою, не здатною протистояти життєвим складнощам. Такі діти звикають, по-перше, до дозованої любові, по-друге, — до любові за серйозних причин. Любов стає чимось таким, на що ти маєш право лише за надзвичайних, форс-мажорних обставин. Для того, аби отримати чергову дозу любові, недостатньо прямо сказати про це або сісти поруч і прихилитися. Це сприйматиметься як телячі ніжності й викличе лише опір та нерозуміння. Для любові необхідні вагомі причини. Знову ж таки, це може бути серйозна хвороба, нещасливе кохання, зрада друга, несправедливе ставлення вчителя і таке інше. Мало того, що дитина привчається отримувати увагу у маніпулятивний спосіб, вона ще й ризикує здобути внутрішню заборону на щирість, заборону на право прямо просити та демонструвати свої почуття. Адже для того, щоб бути любленою, в її житті має статись щось справді серйозне. Чи не тому ми говоримо про декого, що це людина, яка сама собі створює проблеми, аби потім розв'язувати їх, шукає ворогів, провокує конфлікти, вибирає найскладніший шлях до мети.

— Це неможливо… — Рита плакала так багатослізно, що стосик зім'ятих серветок не втримався і впав до-

долу. — Я не знаю, де вона цього навчилась і навіщо мене обмовляє… Усі — і друзі, й сусіди, а тепер от і ви на мене косо дивитесь. Так, ніби я її дитинства позбавляю. Невже я така погана мати?

Дівчинка сиділа поруч. На її обличчі читалося збентеження, але не більше.

— Ангеліно, я так розумію, що між вами з мамою сталося щось таке, про що я ще не знаю?

Дівчинка повела плечима.

— Це так? Ти чогось дуже хотіла, а мама не зробила цього?

Ангеліна — нічичирк, тільки дивиться на Риту.

— Вона зі своїм ансамблем хоче їхати у Францію на фестиваль цього літа. Я не тягну, там треба і дорогу, і проживання оплатити. До нас мама моя переїжджає, вона хворіє, а я працюю — будемо доглядальницю наймати.

Дівчинка підхопилась з дивану й, не встигли ми оком зморгнути, вискочила у двері, що голосно ляснули услід.

— Що робити? — Сльози з новою силою полилися з Ритиних очей. — Я готова вже в борги залізти, аби не почуватись так жахливо…

Варіант, за якого хитрощі стають звичним для дітлахів способом отримати те, що за звичайних обставин дорослі не дозволяють, гарно вкладається у поняття психологічної гри. Американський психолог Ерік Берн пише про те, що ми дуже по-різному організовуємо простір наших взаємин. Найпростіший варіант — це ритуали, за яких ми просто виконуємо прийняту в нашому культурному колі послідовність дій, наприклад вітаємося, розпитуємо про настрій, самопочуття, справи у школі, домашнє завдання чи садочкове меню. Така взаємодія іде за певним сценарієм, є формальною та не потребує

зайвих витрат енергії, однак вона і не дає справжнього відчуття близькості, любові та турботи. Другий варіант — спільне проведення часу. Це теж не несе із собою великих енергозатрат, оскільки ми розважаємося, займаємося спортом, веселимося, спілкуємося на легкі теми, робимо разом щось таке, що не завдає зайвого клопоту та дозволяє гарно провести час. Ще варіант — спільна діяльність. Як і попередні способи взаємодії, вона не вимагає особливих емоційних затрат на спілкування, оскільки має свій предмет, мету та визначену послідовність дій. Два ж найбільш емоційно насичених способи взаємодії — це психологічні ігри та близькість. І перший і другий зв'язані з міжлюдським спілкуванням та емоціями, які вони несуть. Відмінність у тому, що близькість — це безпосередня та правдива взаємодія, яка не має подвійного дна, у ній кожен без натяків та здогадів говорить про важливе та необхідне і вільно виражає почуття. Ігри — це своєрідні маніпуляції з певними правилами, в яких, щоб отримати почуття, треба зробити певні кроки, натиснути на певні кнопочки в душі іншого.

Близькість — це безпосередня та правдива взаємодія, яка не має подвійного дна, у ній кожен без натяків та здогадів говорить про важливе та необхідне і вільно виражає почуття.

Ігри виникають тоді, коли людям бракує близькості, коли вони звикли отримувати увагу у неприродний, маніпулятивний спосіб. Зрозуміло, що повністю вільним від ігор життя бути не може й інколи вони влаштовують усіх гравців. Однак, коли ігри повністю підміняють собою близькість та займають весь життєвий простір людини, це стає небезпечним. Берн ви-

діляє різні ігри і дає їм влучні назви — наприклад, гра «Якби не ти» побудована на тому, що один з гравців звинувачує іншого в усіх своїх життєвих негараздах, провокуючи в свого партнера почуття провини. Це сімейна гра, в яку часто грають і подружні пари, і батьки з дітьми: «Якби ти не змусив мене вийти за тебе заміж, я була б щаслива»; «Якби ти гарно вчився, в мене б не боліла голова за твоє майбутнє»; «Якби ти не змушував мене ходити до репетитора, я б не зненавидів англійську».

Діти вчаться грати в ігри від дорослих. У деяких іграх вони набувають неперевершеної майстерності та стають справжніми асами. Кнопочки ж, на які треба натискати, ми показуємо їм самі, ковтаючи ігрову наживку та роблячи те, чого від нас чекають. Наприклад, варто дитині підняти на нас погляд котика зі славнозвісного «Шрека», і все, кнопка «замилування» натиснута — розчулено цілуємо і йдемо виконувати прохання своєї малечі. Заплакані та сумні очі натискають на «жалість». Кволість та жалісливе «Болить животик...» — на «тривогу». Голосний вимогливий крик в магазині — на «перед людьми соромно». Ображене «Ти мене не любиш» — на «провину».

Одну з найпоширеніших дитячих ігор можна назвати «Погані батьки». У ній одночасно натискають кілька кнопочок, у батьківській голові звучить голосне «Та-дам!» і з'являється думка: «Якщо ми цього не зробимо, то ми погані батьки!» Віртуозно в цю гру грають мої маленькі сусіди-братики. Молодший: «Я взагалі немов сирота! Ні іграшок своїх, ні речей, усе за Сашком доношую. Обірванець якийсь! Бомж! З мене у школі всі сміються! Ви мене зовсім не любите! Навіщо було народжувати?» Старший: «Я приберу й не буду сперечатися. Але наступного разу хоча б поцікавтесь, хто це свинячить, перед тим як мене звинувачувати. Я звик, але Тимкові те, що він ніколи не отримує по заслузі, теж на користь не піде».

Дітлахи, що із захопленням грають у психологічні ігри, подібні швидше до азартних гравців, які не можуть спинитися через очікування виграшу та через те, що вже не один раз тримали удачу за хвіст.

Звісно, маленьких маніпуляторів можна сприймати як злісних інтриганів, дратуватися через те, що вас повсякчас обводять круг пальця, придумувати різні санкції та покарання. Однак, скоріше за все, це знову буде використано проти вас та стане новим інструментом для нових маніпуляцій. Дітлахи, що із захопленням грають у психологічні ігри, подібні швидше до азартних гравців, які не можуть зупинитися через очікування виграшу та через те, що вже не один раз тримали удачу за хвіст. До того ж ігри мають тенденцію ставати нецікавими, якщо партнери виходять із гри і ти лишаєшся у ній сам-один.

— Ангеліно! — Рита була спокійною. — Я маю сказати тобі це, і це важливо.

Дівчинка вдавала байдужість і принципово не дивилась в мамин бік. Вони не розмовляли вже тиждень (якраз від нашої першої зустрічі), і прийти сьогодні я її вмовила тим, що сказала про важливе рішення, яке їй хоче повідомити мама. «Я поїду?» — радісно пискнула дівчинка в телефон — і от вона тут.

— Я була на батьківських зборах і говорила з твоєю керівничкою з танців…

Дівчинка розвернулась в очікувані бажаної новини, її оченята заблищали.

— Наступного року старша група знову їхатиме у Францію… Ми вже будемо готові до цього і відкладатимемо кошти. Цього року це неможливо.

Ангеліна знову схопилася, наміряючись повторити вже випробуваний маневр.

— Якщо ти продовжуватимеш мене ображати…

Дівчинка зупинилась у двох кроках від дверей.

— … я все одно відправлю тебе у Францію наступного року, бо обіцяла. Мені буде боляче і неприємно, але я твоя мама і люблю тебе. Можеш іти.

Ангеліна пішла, але цього разу двері закрилися нечутно.

Для того, аби убезпечити себе від дитячих маніпуляцій, почуватись вільно та комфортно у спілкуванні, найперше варто відверто говорити про бажане, називати речі своїми іменами та не приховувати почуттів. А також спробувати організувати взаємодію з дитиною в такий спосіб, щоб дотримувались кілька антиманіпулятивних правил:

— відсутність маніпуляцій у найближчому просторі життя дитини;

— демонстрація неефективності маніпуляцій;

— вільний доступ дитини до батьківської уваги та любові;

— психологічна близькість замість психологічних ігор.

Щирості й любові вам, дорогі батьки!

ВИПРОШУЄ ІГРАШКИ ТА РЕЧІ, АБО ЯК РАДУВАТИ ДИТИНУ І НЕ ПОЧУВАТИСЬ ВИКОРИСТАНИМ

— Вихователька так кричала! Що робити? Сором такий! — Ілона закрила очі руками. — Не знаю, як так

може бути. У неї ж все й без того є. Наш тато взагалі ні в чому їй не відмовляє. Тільки скаже: «Хочу!» — будь ласка. Іграшки ставити немає куди. Три велосипеди, бо хотіла то з Маквіном, то рожевий, то з дзеркальцем і щоб співав. Ляльок — місця вільного в кімнаті немає! Для конструкторів і пазлів окрему антресоль замовляли, ставили на меблі в дитячу. Я й досі не вірю, що вона могла таке зробити. Навіщо? Але ж усі бачили! А вона мовчить і все. Вже другий день. Тільки мова про ту Мальвіну — як язика ковтнула.

— Виходить, Тома забрала собі ляльку Мальвіни з колекції лялькового театру, який навідувався у садок з виставою?

Ілона кивнула:

— Украла. Ми маємо відшкодувати збитки. Сором який! — і знову сховалася у долонях.

Наш малюк іще їздить у возику та цідить компотик з пляшечки, а ми вже з тривогою приглядаємось до дітей, які тягнуть батьків до полиць магазинів із противним «Купи-купи-купи!» та думаємо, що б такого зробити, аби власний нащадок не вивіяв вітром усі сімейні статки та не вишарпав своєю вимогливістю усі нерви. Перед очима кружляє вир з машинок, пірамідок, ляльок та кіндер-сюрпризів, до яких приєднуються велосипеди, самокати, а там і смартфони з планшетами. Волосся на голові відчутно ворушиться.

Давайте спробуємо визначитися з тим, з якою метою ми купуємо іграшки та речі власній дитині. Перші придбання, як правило, викликані необхідністю, доцільністю та корисністю. Немовляче бажання тут не враховується, а отже, ніяких особливих хвилювань і не

виникає. Однак приходить час, коли купівля будь-чого для дитини сповнюється новими для нас, дорослих, мотивами. Необхідність, доцільність та корисність хоча й лишаються основними, але перестають бути єдиними критеріями вибору. Ми тягнемося за гаманцем для того, аби зробити приємне, порадувати своє чадо, винагородити його за досягнення, заохотити за хорошу поведінку або й стимулювати її виникнення; для того, аби дитина не почувалась незауваженою, мала все те саме або й краще, ніж у ровесників; щоб пишалася нами, своїми батьками, не заважала нам, а займалася своїми справами; щоб мала те, чого колись не вистачало нам самим… Упевнена, що це далеко не повний перелік, як і в тому, що кожної з цих, а також й інших можливих цілей можна досягти іншими способами, ніж купувати іграшки та речі. Згадаємо хоча б відомого старогрецького філософа Діогена, який півжиття прожив у глиняній діжці на березі моря. Коли ж його привели на ринок, перше, що він сказав: «Скільки ж у світі речей, без яких можна жити?!» Не менше у світі й речей, без яких можна виховати щасливу дитину.

Я в жодному випадку не агітую за те, аби батьки позбавляли дітей усіх іграшок, взували їх у постоли та давали в руки паличку, нехай малюють на піску замість тицяти у планшет. Я пропоную трохи змінити рекламно-споживацький фокус сприймання того, що є виховання, нав'язаний нам засобами масової інформації. Яскраві іграшки, брендові одежинки, ґаджети, що впадають нам в око з полиць, екранів, вітрин, — невід'ємний компонент сучасного життя, але чи обов'язковий і такий, що має переважити всі інші?

«Дивна мамаша», — не інакше називали мою колегу мами та бабусі, що вигулювали своїх дітлахів у сквері біля її дому. Вона також гуляла зі своїм сином, але, на відміну від інших, не мала більшості з обов'язкових атрибутів такого гуляння. Наприклад, возика (малюк весь час їздив біля маминих грудей у слінгу), модних термопляшечок (пив зі стаканчика від термоса,

в якому вона і носила пиття), музичних розвивальних іграшок (мама на різні голоси розмовляла від імені усього, що потрапляло на очі: і палички, і камінчика, і сусідського собаки; навіть її шалик, і той, зв'язаний у вузлик, співав та лоскотав малого торочечками), а також машинок-каталок та багато іншого. Прогулянкова громада трохи заспокоїлась, коли нарешті з'явився велосипед, і малюк, як і всі його ровесники, став крутити педалі. Але найбільше усіх бентежило навіть не те, що мама нехтує розрекламованими дитячими необхідностями, а те, що її син нічого з того і не просить. За весь час так і не трапилось жодного «Дай! Дай! Моє! А-а-а-а! Купи мені таке! Хочу-у-у-у!». «Як тобі це вдається? Чому він так спокійно ставиться до іграшок? У нього ж їх так мало!» — розпитували подруги по прогулянці. «А навіщо вони йому?— щиро дивувалася колега. — Його фантазія може набагато більше!»

П'ятирічна Тома мовчала. Сиділа насуплена, не дивилась ні на мене, ні на маму.

— Томо, — Ілона все пробувала розговорити доньку. — Ми тебе не сваримо і не будемо. Просто скажи, де та Мальвіна?

Тома мовчала, лише сильніше стисла губи та зібрала брови.

— Томо! — Я підсіла ближче до дівчинки. — Якщо ти не хочеш говорити, давай пограємось.

Дівчинка глянула на мене з недовірою.

— Я ставитиму тобі запитання, а ти, якщо відповідь «так», братимеш зелену кульку і кидатимеш її в це відерце, якщо «ні» — червону. Спробуємо?

Тома мовчала.

— Ти згодна? Бери кульку-відповідь — кидай.

У відерце полетіла зелена кулька.

— Ти любиш гратися ляльками?

Зелена кулька.

— В тебе є ляльки-принцеси?

Зелена кулька.

— Вони красиві?

Зелена кулька.

— Красивіші за Мальвіну?

Пауза, гострий погляд та червона кулька.

— Мальвіна красивіша за всіх?

Зелена кулька і…

— Дуже красива! У неї очі такі, з віями, а волосся блакитне, довге, пружинками. А ще черевички блискучі з бантиками. А сукня, сукня вся у мереживі, пишна така! — Дівчинку наче прорвало, очі блищали, вона підстрибувала на дивані й говорила, говорила. — А ще вона танцювала, і говорила, і співала! Я думала, там кнопка. Кнопки немає, є паличок багато. Для ручок, ротика і вій, щоб так кліп-кліп…

— Ти її заховала, щоб вона така красива була лише твоєю?

— Так, так! Вона така краси… — дівчинка замовкла на півслові, зиркнула на мене з підозрою. — Не віддам. Тато такої не купить. Я запитувала. Такі в магазинах не продаються. Вона така одна — мені тьотя сказала.

Діти поступово звикають до того, що кожний їх крок та вдих так чи інакше зв'язується з іграшками та речами. Для багатьох родин є щоденною нормою забігти з дитиною в магазин дорогою додому та разом із необхідним придбати щось незаплановане для малюка: іграшку, сік, розмальовку. З часом у помешканнях назбируються коробки та мішки розважального непотребу, який і викинути шкода, бо майже не вживаний, і лишати сенсу ніякого, бо дитина й не згадує. Але, незважаючи на це, кожного дня з дитячих вуст летить: «Купи!» Іграшки, а точніше процес їхньої купівлі, стають для дитини

чимось на кшталт обов'язкового ритуалу, як ранкове чищення зубів чи пиття кефіру на ніч. Порушення цього ритуалу викликає сильний дискомфорт, що повсякчас ризикує завершитись скандалом.

Іграшки, а точніше процес їхньої купівлі, стають для дитини чимось на кшталт обов'язкового ритуалу, як ранкове чищення зубів чи пиття кефіру на ніч. Порушення цього ритуалу викликає сильний дискомфорт, що повсякчас ризикує завершитись скандалом.

Малюкам важко боротись із купівельною звабою. Іграшки в магазинах витріщаються на них з відкритих полиць; танцюють та співають у телерекламі, їх приносять друзі, навіть герої мультиків, розмальовок та книжок — і ті мають своїх іграшкових двійників. Як встояти? Це запитання найперше до батьків, і відповіді на нього можна поділити на три категорії за рівнем складності: що ми робимо для того, аби малюку на очі потрапляло менше зваб; що ми робимо для того, аби малюк міг справитись із цими звабами; що ми робимо для того, аби іграшки та речі не були звабою для дитини?

Перше, як то кажуть, — виключно справа техніки: не брати із собою у магазин, не купувати та не приносити додому зайвого, обмежувати перегляд дитячих каналів, гуляти окремо від гурту, просити вихователів та домовлятися з учителями, аби ті забороняли дітям брати з собою власні іграшки та пригощати одне одного на свята шкідливими солодощами. Дієво, але до пори до часу. Рано чи пізно малюк усе одно познайомиться з яскравим світом іграшок та насиченим смаком синтетичних цукерок. Вражений та приголомшений, він

шукатиме і знайде спосіб володіти та споживати те, до чого його доступ обмежений, адже заборонений плід завжди найбажаніший. Син моїх знайомих, схильний до алергії третьокласник, чудово знає про те, що багато солодкого їсти не можна, оскільки для нього це закінчується цятками та сверблячкою. Батьки з ніг збиваються, тягаючи його від одного лікаря до іншого, а осоружний висип усе одно час від часу дошкуляє малому. Яким же було здивування мами, коли, прибираючи в кімнаті свого свідомого нащадка, вона знайшла не менш півсотні цукеркових обгорток — під простирадлом та матрацом, у наволочці, в кутках шафи, на денці наплічника і навіть під ковроліном у місці, де відійшов плінтус. Кожну з кишенькових гривень хлопчик витрачав на бажане й заборонене.

Тож переходимо на другий рівень — рівень розвитку дитячої стійкості. Для того, аби малюк був здатен сказати «ні» своїм забаганкам, дорослими придумано безліч прийомів та маневрів. Молоді та досвідчені мами на інтернет-форумах та безпосередньо біля пісочниць діляться секретами щодо того, як зупинити купівельну нестримність дітлахів. Тут і складати перелік необхідного, обговорювати його та дотримуватись; і купувати лише одну річ за раз; і домовлятися про суму грошей, яку витрачатимуть на дитячі бажання на місяць чи тиждень; і віддавати малюку активну роль у самих закупівлях, коли він бере з полиць та складає у возик необхідні товари та розраховується на касі. Тут головна роль належить правилам, які мають бути зрозумілими, чіткими та обов'язковими для дотримання. Коли, в якій кількості, на яку суму та за яких умов. Якщо малюк прагне порушити правила, головне тут утриматись, витримати його вмовляння та істерики і наполягти на своєму. Ефект — прийняття дитиною певних норм, які сприйматимуться як обов'язкові та дотримуватимуться.

Чи почуватиметься малюк при цьому спокійно та не хотітиме іграшок і речей? Звісно, ні. Він навчиться витримувати фрустрацію (обмеження на шляху до цілі), однак сама ціль не стане від цього менш бажаною.

Нарешті найскладніший рівень — допомогти дитині рости відносно вільною, без жорсткої прив'язаності до світу речей. Не втомлюсь повторювати, що дитячий світ — це завжди відбиток дорослого. Звісно, не ідентичний та з варіаціями, але основні мотиви зберігаються і задають мелодію. Якщо ми на дитячих очах день у день засмічуємо своє життя різним не особливо й важливим, але дуже жаданим крамом, не варто чекати від дітей інакшого. Накопичення речей стає для них такою ж життєвою метою, як і для нас самих. Звісно, можна згадати про прогрес, який не стоїть на місці, та збуритись з приводу того, що не в кам'яному віці живемо. Згодна, як і згодна з тим, що кожен сам для себе має визначати межу необхідного, а також і вирішувати, що та скільки купувати дітям. При цьому не буде зле приміряти на себе вислів Діогена.

Якщо ми на дитячих очах день у день засмічуємо своє життя різним не особливо й важливим, але дуже жаданим крамом, не варто чекати від дітей інакшого.

Якщо вдаватись до конкретних порад, то, аби не стимулювати речову залежність у своїх малюків, добре вводити, обговорювати та застосовувати до кожної речі критерії її вибору. Потрібне—непотрібне, якісне—неякісне, шкідливе—корисне, дороге—доступне, цікаве—нецікаве… Не хвилюйтесь з приводу того, що малюк не збагне таких тонкощів. Спостерігаючи за ходом думки дорослого, дитина і собі переймає його, випробовує та засвоює. «Мені подобається ця іграшка. Ціна

прийнятна, і вона може бути цікавою для тебе. Давай поглянемо, чи якісно вона зроблена. Так, коліщатка тримаються непевно і багато гострих деталей. Ой, я вкололася! Вона неякісна і може зашкодити тобі. Пошукаємо іншу», — приклад того, як дорослий може обґрунтувати непотрібність купівлі чогось і для себе, і для дитини. І навіть якщо спочатку малюк не чутиме ваших пояснень та вперто і голосно наполягатиме на своєму, згодом він прийме їх та послуговуватиметься сам.

Моєму синові скоро виповниться чотири роки. Я ніколи не приховувала від нього свого ставлення до неякісних продуктів та речей. Шкідливі солодощі так і називала та намагалась пояснити про барвники і консерванти, мальовничо розповідала, що відбувається в животику, коли ці шкідники потрапляють у нього. Ніколи не кривила душею і щодо іграшок. Говорила правду не оглядаючись на те, хто їх подарував, бабуся чи друг. Наприклад, показувала, наскільки легко відривається від літака крило, та колола маленький пальчик гострим краєм, аби була зрозумілішою небезпека. Окремі іграшки викидала на смітник (якщо, наприклад, смерділи паленим пластиком) або просила винести на вулицю, аби зменшити їхню шкоду. Коли котрась іграшка ламалась — чесно пояснювала, що це від того, що вона неякісна і не пристосована для тривалого використання. Звісно, були і сльози, і непорозуміння, однак зараз, перед тим як щось вибрати для себе, син абсолютно серйозно цікавиться у продавців, чи якісна ця іграшка або цукерка. Особливою ж гордістю для мене є його спокійна реакція на солодощі, наприклад ті, що приносять садочкові одногрупники на свої дні народження або дарують вихователі на різні свята. Не приховуватиму того, що довгий час я дратувалася через традиції труїти дітей. Проте зараз проблема вирішена для мене тим, що син приносить додому всі ці солодощі цілими й ненадкушеними та каже: «Ось, тримай. Нехай тато

з'їсть. Його шлунок вже витримає. А мені давай купимо якісні цукерки». І я купую. А тато часто відмовляється їсти і відправляє туди, де їм і місце, — у смітник. Мені важко прогнозувати, як буде далі, і я припускатиму, що син таки їстиме заборонене, однак щиро сподіваюсь, що до всього він буде орієнтуватися і на власний смак та критерії якісності й корисності.

Окрім стимулювання свідомого підходу до вибору іграшок, смаколиків та речей, дітей варто залучати і до планування сімейного бюджету. Відверто пояснюйте, звідки беруться гроші та як вони витрачаються, розповідайте, на що кошти ідуть щоденно та які придбання потребують заощаджень, а також і те, як купівля чогось одного відстроковує інше. Відверта і спокійна розмова на тлі відсутності культу речей та зваженого підходу до їх придбання — найкраща стратегія профілактики купівельних вередульств.

Відверта і спокійна розмова на тлі відсутності культу речей та зваженого підходу до їх придбання — найкраща стратегія профілактики купівельних вередульств.

— Давай спробуємо її намалювати.

Тома, яку останнім часом тільки те й робили, що вмовляли, переконували, сварили, соромили, погрожували… — робили все, аби вона повернула Мальвіну, не дуже мені довіряла.

— Намалювати?

— Так, я теж хочу бачити, яка вона красива.

— Не віддам.

— Я знаю. Тому й кажу, давай намалюємо, всі разом — я, ти і мама. Ти нами керуватимеш, бо ж ми її не бачили. Розказуватимеш, що і як малювати.

Намальована Мальвіна була чудовою. У діло пішли і олівці, і фломастери, і пастель, і кольорові кулькові ручки з блискітками, і навіть флуоресцентна фарба. Наша Мальвіна світилася в темряві, якщо на неї спрямувати світло.

— Схожа?

— Ще краща! — Тома не стримує захвату та вже за мить опановує себе. — Не віддам.

— А давай ви з мамою спробуєте змайструвати, пошити таку, як ця. Зайдете зараз у магазин купите тканини, ґудзиків, блискіток…

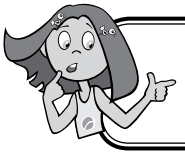
— Самі?

— Ну звісно, в магазині ж таких немає…

Є й ситуації, в яких дитині не варто відмовляти у придбанні чогось важливого для неї, і навіть якщо це є заважким тягарем для сімейного бюджету, варто спробувати організувати його в такий спосіб, щоб виділити кошти. По-перше, йдеться про виконання своїх обіцянок, по-друге — про заповітні мрії, по-третє — про речі (особливо в підлітковому віці), які прямо пов'язані зі статусом того, хто ними володіє.

З обіцянками все просто. Обіцяли — виконуйте. Це і дорослому додає ваги в дитячих очах, і дитині допомагає впевнитись у тому, що в світі є люди, на яких можна покластися та яким варто довіряти, а також це вчить цінувати вагу власних слів. Якщо обставини настільки форс-мажорні, що придбати обіцяне неможливо, поясніть це, обговоріть причини та нові строки придбання, а також і варіанти адекватної заміни бажаного. У кожному разі, діти, навіть якщо і почуватимуть образу, знатимуть, що відмова не пов'язана із вашим ставленням до них, розчаруванням в їхніх діях або

тим, що ви їх розлюбили чи стали злим та нехорошим. Тут існує ще одне правило. Як би погано дитина не проводилась, якщо ви обіцяли їй щось придбати без умови гарної поведінки — дотримуйте слова. Умови вводитимете після того.



Щодо дитячих мрій, то найгірше, що можуть зробити дорослі, — їх зруйнувати.

Щодо дитячих мрій, то найгірше, що можуть зробити дорослі, — їх зруйнувати. Згадайте, якою любленою та найкращою в світі була іграшка чи річ, про яку ви надсильно мріяли, яку довго чекали і нарешті отримали. Через усе життя у дорослість ми несемо спогади про величезну ляльку Олю, яка вміла казати «мама»; про велосипед, що чекав у коридорі в день народження; про перші туфлі на підборах; про власні шахи з різьбленою дошкою та багато іншого, що хотілося сильно-сильно та чекалося довго-довго. Якщо ви знаєте про заповітну дитячу мрію, якщо бачите, як загоряються оченята при погляді на щось бажане, якщо чуєте зітхання та маєте змогу прочитати листа святому Миколаю — дійте.

Важливо й розуміти те, що інколи, особливо у віці першої дорослості (підлітковому віці), дітям, аби почуватися впевнено та комфортно, бути готовими до звершень та, що важливо, бути прийнятими у коло спілкування ровесників, потрібні певні речі. Ми можемо називати їх статусними, оскільки вони сприймаються як обов'язкові атрибути, елементи «нормальності», критерії того, що ця людина своя, що вона варта того, аби водитися з нею, прислуховуватися до її думки. Зрозуміло, що сучасні «статусні» речі, наприклад смартфони чи планшети, є вартісними і можуть бути задорогими для родини. У таких, а також і звичайних випадках можна ор-

ганізувати якийсь накопичувальний процес, у якому дитина зможе збирати кошти на бажану річ, частково заробити їх або отримати у подарунок до якогось свята. Якщо ж жодна з цих можливостей не є реальною, варто подумати над тим, в який спосіб дитина може компенсувати в колі ровесників своє неволодіння чимось статусним. Що такого вона вміє, може або чому такому вчиться, що б додало їй балів попри відсутність якось ґаджету.

Цього разу дівчата прийшли утрьох. Мальвіна була розкішна. А ще вона була вбрана у спідничку достоту як у Томи, довгу шовково-фатинову, з бантиками, квітками та блискітками.

— Ми сестрички, — гордо повідомила дівчинка. — Нам мама пошила однакові спіднички.

— Ви дуже красиві.

Мальвіна сиділа з усіма на дивані. Тома сяяла і без угаву щебетала про свою нову сестричку.

— Томо, а як почувається зараз Мальвіна з ляльково-го театру? Їй не сумно? Вона ж лишилася сама, без своїх друзів і без тебе, так?

Дівчинка уважно подивилася на мене, подумала хвильку і відповіла:

— Думаю, сумно. А її можна віддати назад?

Ми з мамою синхронно кивнули.

— Пішли! — Тома впевнено взяла маму за руку. — Вона за шафою з книжками, я її указкою підіпхнула далеко, щоб ніхто не знайшов.

Ще одне популярне питання, яким задаються батьки: «Чи є сенс купувати все, що дозволяють фінанси?» Звісно, ні. Купівельна спроможність батьківської родини жодним чином не корелює з відчуттям щастя самої дитини. Завалені іграшками та речами, діти часто втрачають безпосередній контакт із

дорослими. Любов, увага, вдячність, підтримка — усі ці такі важливі для кожного почуття починають мірятись в іграшковому, речовому еквіваленті. Тож, перед тим як потягнутись за гаманцем, аби витягнути гроші на чергову забавку, зважте, чого саме вона додасть у дитяче життя, — можливо, того там уже більше ніж досить.

Купівельна спроможність батьківської родини жодним чином не корелює з відчуттям щастя самої дитини.

— Я не впевнена, що Тома зробила правильні висновки, вона ж віддала цю ляльку лише тому, що в неї з'явилась інша…

— Ілоно, а які висновки були б правильними?

— Ну як? Не брати чужого!

— А якщо дуже-дуже хочеться, а купити такого ніде?

— Знайти спосіб зробити самим?

— Це все?

До нас підстрибує Тома зі своєю Мальвіною-сестричкою.

— Дивіться, дивіться, як її спідничка літає, коли ми крутимось! — Дівчинка закружляла з лялькою в обіймах. — Я така рада! — Ілона посміхнулась. — І рада, що ти, мама, рада! — Тома кружляла не спиняючись. — І рада, що ти не сидиш за шафою, — щасливо звернулась вона вже до ляльки та цьомкнула ту в ганчір'яний ніс.

Людство все більше і більше обростає речами. Дитячий світ перетворюється в іграшкову копію дорослого. Розмаїття та повсюдність речей (нехай і особливо не потрібних, а часом і не корисних) напрацьовує в нас купівельний рефлекс. Гроші з за-

собу, покликаного робити життя зручнішим та кращим, перетворюються на інструмент його засмічення. Бачу — хочу — купую. Цей автоматичний принцип часто переймають і наші дітлахи. Аби допомогти їм не потрапити під владу речей, спробуємо:

— ***не підміняти враження речами;***

— ***напрацювати свідоме ставлення до вибору іграшок та речей;***

— ***звільнити дитячий світ від зайвих речей;***

— ***купувати обіцяне, вимріяне та важливе.***

Бажаю знайти багато безпечних шляхів, аби радувати своїх дітей, дорогі батьки!

ВИКОРИСТОВУЄ ІГРАШКИ, ЩОБ ІЗ НИМ ДРУЖИЛИ, АБО ЯК НАВЧИТИ ЦІНУВАТИ СЕБЕ, БУДУВАТИ ДРУЖНІ СТОСУНКИ ТА РАДІТИ СПІЛКУВАННЮ

— Я боюсь, що це поранить її. Але ж і не сказати не можу…

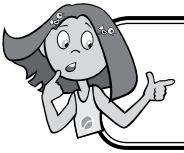
Нонна Нодарівна дивилась на мене з тривогою і надією. Єдина бабуся єдиної онуки, вона самотужки виховувала восьмирічну Ніку і переймалася усім, що може завдати дівчинці найменшого болю.

— Ми з Нікою тут нікого, крім одне одного, не маємо. Як війна дітей забрала, так я сюди і переїхала з нею на руках. Для нас друзі як рідні. Що робити?

Нонна Нодарівна з дітьми, батьками Ніки, жили в Абхазії. Під час війни вона з онукою на руках переїхала до нас, бо не змогла жити в країні, в якій загинула її донька. За ці роки все ніби налагодилось. Дружелюбна та гостинна грузинка, Нонна Нодарівна запрошувала у свій дім усіх сусідських дітей, однокласників Ніки, її друзів.

У домі постійно крутились дітлахи. І от буквально вчора вона почула, як двоє дівчаток обговорювали Ніку: «Яка ж вона потвора — фу-фу-фу. Якби не бабка її, не козинаки ці смачнючі та не ляльки — фіг би з нею водилася!» — «І я б ні… А знаєш, вона мені Дракулауру на цілий тиждень віддала!» — «А мені Клео!»

У різному віці діти по-різному розуміють дружбу та обирають для себе друзів. І якщо дворічні малюки особливо не вступають у взаємодію з однолітками, граються або окремо або спостерігають за грою інших, то після трьох років приходить період спільної гри. Процес голосного відбирання чужих та захисту власних іграшок змінюється їх обміном, і зрештою діти починають взаємодіяти, включатись у спільний ігровий сюжет, брати на себе різні ролі. Власне, в цей період, період початку спільної гри, і народжується дружба.



У різному віці діти по-різному розуміють дружбу та обирають для себе друзів.

Малюки близько чотирьох-п'яти років вже вголос розмірковують над тим, хто для них друг, а хто ні, шукають причини, обдумують їх. «Софійка б'ється і не ділиться іграшками. Вона жлоб. Я з нею не дружу! Антошка і Тимофій — мої друзі сьогодні. Ми їздили машинками, хто перший! Ріта не давала мені спати, розмовляла і совалась. Вона мені друг тільки на прогулянці, бо в неї є пожежна машина». Друзями стають ті, хто щось робить безпосередньо для дитини, хто взаємодіє з нею та демонструє свою прихильність — дає помалювати у власній розмальовці, пригощає цукерками, дозволяє потримати машинку, бігає наввипередки…

Уміння дружити в цей період тісно пов'язане з тим, як дорослі організовують дитячу взаємодію. Якщо це «Відійди від неї! Не чіпай! Віддай ляльку, вона не твоя! Ану припиніть бігати!» — діти сваритимуться, не матимуть спільної діяльності, шикатимуть одне на одного і діятимуть за класичним сценарієм кота й собаки. Якщо ж дорослий візьме на себе роль архітектора взаємин, вчитиме конкуренції, координації дій, вирішенню конфліктів, діти зможуть налагодити гру, включитись у неї, отримувати задоволення, радіти та будувати дружбу. Ці ж функції може виконувати і старша дитина, сестричка, братик, сусід: «Сідаємо в тролейбус, швидко-швидко. Костіку, ти водій, ми з Оленкою пасажири. Ромчику, хочеш бути рогами і триматись за дроти? Ні? Тоді я роги, а ти пасажир! Поїхали, ура! Зупинка. Двері відчиняються. Пасажири виходять. Зміна водія. А-а-а, Ромчику, вже хочеш бути рогами? Ні, чекай наступної зупинки. Увага, двері зачиняються». Незчуєтесь, як дітям уже не буде потрібен голос та присутність когось дорослішого і вони самі навчаться ділити ролі та братимуть на себе функцію організатора гри.

Загалом наявність старшої дитини у молодшому гурті сприяє тому, що малюки швидше опановують гру як інструмент взаємодії, вчаться поступатися, лідирувати, пропонувати своє та відстоювати власну думку. Як показує досвід, наприклад, вальдорфської та Монтесорі систем виховання, включення дітей у різновікові групи корисне не лише для малюків, а й для старших. Вони вчаться організовувати, керувати, розподіляти ролі, а також і турбуватись та бути відповідальними. Якщо говорити про старших дітей, то особливо корисною взаємодія з малюками може стати для сумирних, сором'язливих, не особливо впевнених у собі, які почуватимуться старшими, компетентнішими і зможуть розвинути навички, яких не вистачає у спілкуванні з однолітками.

Ближче до шести років дитяча дружба, окрім навичок взаємодії, починає підживлюватись спільними темами та взаємним інтересом. Другом стає той, хто дивиться з тобою одні й ті самі мультики, грається схожими іграшками, добре розуміє та може поділитись чимось цікавим. Окрім емоційного компоненту в дружбу приходить інформація. Діти стають цікавими одне одному. Особливо зворушливою є картина, коли малі першачки гуртуються навколо когось одного і з роззявленими ротами слухають його, коментують, погоджуються, заперечують, діляться враженнями. Найпопулярнішими стають діти, які, по-перше, володіють навичками соціальної взаємодії, тобто вміють вирішувати конфлікти, поступатися, брати на себе роль лідера, організовувати гру; по-друге, є чутливими до стану інших, здатні надавати допомогу, співчувати, ставати на захист, підтримувати; по-третє, є цікавими, підтримують розмову, діляться новою інформацією, знають чи вміють щось особливе та готові вчити цьому інших.

«Я знаю, як ловити рибу! Я ловив! У мого тата є надувний човен і вудочки. Ми їздили на озеро і плавали там! Зловили о-отакенну щуку!» — не приховує захвату одне з хлоп'ят класу, в якому вчителює моя подруга. «Дивись, — каже вона, — як усіх потягнуло до Тимка. І дивись, що буде далі». Тимко продовжує хвалитись човном та щуками, але малюки, яких спочатку, наче бджіл на мед, потягнуло до нього, перегруповуються ближче до дошки. На ній інше хлоп'я старанно водить крейдою. «Це щука, — пояснює глядачам Данилко. — Це гачок, — малює кривулю. — На нього чіпляється черв'як. Його дістають з банки. Щука гачок хап, а ми її — шарп! » — наочно демонструє весь процес рибного полювання. «Прикольний малий, — каже подруга. — Він завжди так робить. Хтось щось розповідає, а він «але-оп» — і вже малює та пояснює. Мені самій цікаво буває».

Приблизно у віці семи років дружба перестає бути егоцентричною. Те, наскільки мені весело та цікаво з кимось, посту-

пово відсувається на задній план, наперед же виходить оцінка власних учинків та вчинків іншої дитини як «дружніх» чи ні. Британський психолог Роберт Селман пропонував дітям різного віку поміркувати над однією ситуацією: «Дві подружки, Кетті й Деббі, познайомились із новою сусідкою Жанеттою. Деббі не подобається новенька, а от Кетті — навпаки. Якось Жанетта запросила Кетті у цирк, однак дівчинка обіцяла провести цей день зі старою подругою. Що їй робити?» Семирічні дітлахи впевнені, що Кетті може піти до цирку, якщо Деббі не буде проти цього, вчинити ж інакше буде не по-дружньому. У дев'ять років діти вже не сумніваються, що піти у цирк — це зрадити стару дружбу, а от в одинадцять стають м'якшими і вважають, що Деббі зможе зрозуміти Кетті та вибачити її.

Орієнтовно у дванадцять років дружба стає особливим простором взаємин, набуває своєї справжності. Саме в цьому віці з'являються вірні та нерозлучні друзі, чия думка поступово набуває ваги, більшої за батьківську. Кількість друзів переходить у якість. Обирають тих, хто розділяє твої погляди. Діти прагнуть усамітнення, секретних та душевних розмов. Однак утримати таку дружбу легше, ніж здобути її. Підлітки зустрічають одне одного «за одежинкою», а також соціальними навичками. Важливі гарний вигляд, наявність усіляких атрибутів дорослості, а з ними почуття гумору, вміння презентувати себе, підтримувати розмову, бути дотепним та веселим. Дванадцять, тринадцять, чотирнадцять, п'ятнадцять, шістнадцять — роки, які ведуть підлітків з дитинства у дорослість і які вдаються набагато краще, якщо поряд є друг. Діти, позбавлені дружби у цьому віці, почуваються нещасними і в дорослості. Вони мають значно нижче відчуття якості життя, а також є менш успішними у кар'єрі, їхні мотиви створення родини є переважно хибними (так, вони одружуються, аби не почуватись самотньо), а тривалість життя меншою, зокрема й через ризик різних психічних розладів, найчастіше з яких зустрічається депресія.

Виходить, що вміння дружити, будувати міцні та довірливі стосунки з іншими людьми дуже важливе і до всього є гарною профілактикою від життєвих негараздів.

Виходить, що вміння дружити, будувати міцні та довірливі стосунки з іншими людьми дуже важливе і до всього є гарною профілактикою від життєвих негараздів. Тож до наших батьківських задач, окрім турбуватись про здоров'я, освіту, розвивати пізнавальний інтерес та стимулювати творчість, належить і така життєво необхідна, як навчити своїх дітей найголовнішому людському мистецтву — мистецтву встановлювати та підтримувати дружні взаємини.

— Нонно Нодарівно, здрастуйте! Ніко, привіт!

На мене дивилися величезні очі з-під лискучого чорного волосся. Блакитні очі…

— В тебе дуже гарні очі…

— І дивні, — дівчинка всміхнулась. — Я знаю, всі дивуються через те, що я чорнява і блакитноока, думають, очі карими мають бути або чорними.

— Це в неї мамині, — додала бабуся. — Точніше, в них обох дідусеві.

— Це і справді незвично і красиво. Ніко, ти знаєш, про що ми будемо говорити?

— Про дівчат. Вони хороші. Просто їм ляльки подобаються, бо красиві і рідкісні, коле-о-киційні, — дівчинка ледве язика об слово не зламала. — Мені їх тітка Нана присилає, тут таких немає.

— Нана — це моя сестра, — пояснила Нонна Нодарівна. — Вона в Америці живе, Ніку балує. Іграшки шле, одяг усілякий.

— Ніко, а чи є в тебе друзі, яким ти нічого не даруєш, з якими дружиш просто так?

— А хіба так буває?

— А хіба ні?

— Ні. Бабуся всім усе завжди дарує і казінаки пече. І тітка Нана теж дарує. І дідусь, правда ж? — Ніка подивилася на бабусю. — Ти ж сама казала, він хороший у нас був, його всі любили. Кожен, хто в дім до нас заходив, знаходив добре слово, смачний стіл і гарні подарунки.

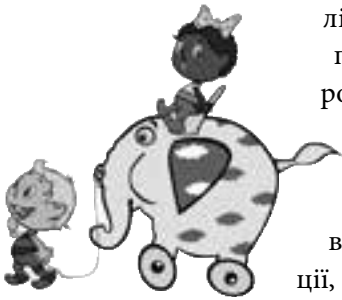
Ми живемо за містом і не маємо якогось скверу чи парку, де гуляють малюки з батьками. Тому, коли моєму синові мало виповнитись два роки і він став потребувати кола спілкування ширшого, ніж близькі дорослі, я почала приглядатися до різних центрів раннього розвитку. Віддавати дитину в садочок у такому віці я була не готова, однак добре розуміла, що йому потрібно вчитись спілкувати та взаємодіяти з однолітками. Екскурсії по відповідних центрах мене, відверто кажучи, засмутили й дещо налякали, а от перше пробне заняття змусило раз і назавжди відмовитись від подібних спроб. Скінчилось усе тим, що за кілька місяців мій малюк пішов у звичайний садочок.

Запитаєте чому? Тому що основна мета раннього розвитку дітей від півтора до трьох років — це відпрацювання навичок встановлення контактів, спілкування, побудови взаємин, відчуття та розуміння правил цих взаємин. Дітлахи мають навчитись поступатись, ділитись, відстоювати своє, пробувати щось робити спільно, вивчати межі, вчитись їх переступати і дізнаватись про наслідки, торкатись, штовхатись, жаліти, допомагати.... На жаль, жодна з програм дитячих центрів, з якими мені довелося ознайомитись (а це були всі заклади мого міста), навіть не наближалась до згаданого. Малюків намагались навчити

будь-чого, окрім комунікації. Я згодна, що рахувати, знати кольори, форми та інше важливо, однак усе це має бути побічним продуктом гри-спілкування, бо саме спілкування, а не рахунок чи письмо робить дошкільнят щасливими, допомагає їм адаптуватись та пізнавати світ.

Рахувати, знати кольори, форми та інше важливо, однак усе це має бути побічним продуктом гри-спілкування, бо саме спілкування, а не рахунок чи письмо робить дошкільнят щасливими, допомагає їм адаптуватись та пізнавати світ.

Мене вразило те, що аніматори в центрах раннього розвитку не взаємодіють з дітьми та не спонукають їх взаємодіяти між собою. Ця функція ніяк не делегується і батькам. Оголошується завдання і починається демонстрація механічних кроків з його виконання. Навіть якщо це танок, в якому діти мають триматися за руки, танцюється він швидко та механічно. Малюки не встигають подивитись, чию долоньку вони тримають, не можуть зловити посмішки ні своєї, ні сусідньої мами, що вже говорити про те, аби контактувати між собою. Сорокахвилинне заняття лякає і тим, що через кожні 3—5 хвилин пропонують новий вид діяльності, ніяк не пов'язаний із попереднім. Спочатку ліпимо їжачка, потім малюємо салют, далі танцюємо і плескаємо в долоні, потім щось клеїмо. Така специфіка роботи пояснювалася тим, що більшість діток гіперактивні і не можуть довго зосереджувати увагу. Нехай так. Але ж завдання розвитку — навчити дітей саморегуляції, а не, навпаки, підкріпити гіперак-



тивність! У підсумку заняття усі діти збуджені, пересичені та розгальмовані. Вони не бачать ані одне одного, ні власних батьків, їх неможливо ні зловити, ні зупинити. Навіщо?

Не агітуватиму щодо того, аби обов'язково віддавати малюків у садочок, головне — ввести у дитячий колектив, в якому буде змога бачити одне одного та взаємодіяти в реальному часі і просторі. Усілякі розвивальні заняття важливі, однак якщо вони до найменших деталей структуровані та контрольовані дорослими, якщо з них виключений будь-який компонент спілкування, необхідності конкурувати, узгоджувати свої дії, ділитися інструментом та усе інше, пов'язане із взаєминами, їхня користь зводиться до інтелектуальної, чого критично мало для нормального психосоціального розвитку дитини у ранньому дошкільному віці.

Наша батьківська мета — зробити так, аби дитина йшла у світ соціальних взаємин озброєною навичками спілкування або, принаймні, готовою ці навички засвоювати та розвивати.

Наша батьківська мета — зробити так, аби дитина йшла у світ соціальних взаємин озброєною навичками спілкування або, принаймні, готовою ці навички засвоювати та розвивати. Тут на допомогу приходить основний механізм розвитку дошкільнят — наслідування. Дитина наче губка всотує в себе стратегії взаємодії, що їх демонструють дорослі щодо неї та між собою. Кричимо — кричатиме, обговорюємо — обговорюватиме, ображаємо — ображатиме, ігноруємо — ігноруватиме… Прийняті в сімейному спілкуванні норми та правила — це те, з чим малюк іде в колектив, той арсенал способів взаємодії, який він буде використовувати в першу чергу, доти, доки не засвоїть інші. І хочу зауважити, що агресувати

чи стояти на своєму та не поступатись у цьому переліку не є поганими навичками, адже існують ситуації, в яких вони і справді незамінні. Складністю це може стати тоді, коли ці стратегії єдині, які винесла дитина з дому. Тож демонструймо малюкам увесь спектр поведінкових реакцій, який є природним та може допомогти їм в їхній адаптації до соціального життя. А ще — тренуймось взаємодіяти. Рольові ігри з ляльками та реальні випадки — той тренувальний майданчик, який допоможе малюку підготуватися до соціуму. «Привіт! Я — Оленка! А як тебе звуть?» — може запитати вашого малюка наручна лялька, щоб допомогти йому зорієнтуватися у ситуації знайомства. «Віддай, віддай! Моє!» — може вона вчепитись і тягнути на себе його улюблену машинку, аби той навчився давати опір. «Давай мінятись!» — може запропонувати вихід з іграшкового конфлікту.

З віком допомога в розбудові дружніх взаємин стає складнішою. Маємо навчити дітей не лише реагувати у спосіб, адекватний тій або іншій ситуації, а й прогнозувати наслідки своїх дій. Розмірковувати над тим, як їхні вчинки сприйматимуться іншими, що саме можуть подумати друзі та як відреагувати на ту чи іншу їхню дію. Не соромтесь і самі реагувати відповідно до дитячого вчинку. Суворі настанови щодо того, що тато й мама мають бути витриманими і спокійними, що б не утнув їхній малюк, мають мало сенсу, якщо ми хочемо підготувати його до реального життя та навчити дружити. Якщо вас образили — ображайтесь, якщо роздратували — дратуйтесь, якщо зробили щось приємне — радійте та не приховуйте захоплення вчинком. А головне — пояснюйте, чому ви вчинили саме так та що переживали в той момент. Допоможіть дитині знайти кращий, дієвіший спосіб добитися бажаного, зробіть репетицію та відреагуйте відповідним чином.

Готуючись разом із дитиною робити перші кроки у перший клас, розширюйте її засоби дружнього спілкування. Якщо цього не сталося раніше, то молодший шкільний вік — гарний час для того, аби допомогти дитині стати цікавою для ровесників, нести якусь інформацію або передавати навички і тим самим збільшити коло друзів. Так, мій восьмирічний сусід щотижня готує «Цікавинки від Максима» — короткі повідомлення з ілюстраціями, в яких ділиться з однокласними чимось неймовірно захопливим. Тепер і я знаю, що існують абсолютно прозорі риби, яких видно наскрізь і в яких можна порахувати усі реберця.

Наступний крок — дружба як вона є. Допоможіть дитині збагнути, чим друг відрізняється від приятеля та чого вимагає справжня дружба. Пригадую, з яким захватом я слухала мамині розповіді про її друзів, шкільних і студентських. Як любила, коли вона або вони вдвох із татком поринали у спогади. Чого тільки варта історія мами і її шкільної подруги, з якою вони так міцно дружили, що вирішити вступати в один виш, хоча й мали різні інтереси. Або історія самих батьків: заради того, щоб бути поруч, мама посеред навчання змінила спеціальність і перевелася в таткову групу. Вірність, принциповість, захист, підтримка, чесність — усе це може знайти і використати для себе дитина в нашому власному прикладі, а також у хороших книжках та гарних фільмах.

— На, ти будеш Френкі Штейн, а ти, бабуся, — Клодін Вульф.

Ніка вчила нас, як правильно гратися її колекційними ляльками. Я мультсеріал не дивилася, а тому і не знала, хто як має ходити, розмовляти, хто що вміє та хто чия дочка. Усі — ляльки-монстри, вони діти монстрів і вчаться в школі монстрів, а отже мають особливі здібності. Ми терпляче вислуховували інструкції і робили все так, як має бути. Ніка сяяла від щастя.

— Ніко, а зі своїми подругами ти теж так граєш?

Дівчинка спохмурніла.

— Ні. Вони все самі знають і не слухають мене. Кажуть, я чогось не розумію. Кажуть, що Френкі інакше ходить, а Клодін інакше говорить…

— Тобто вони краще знають, як правильно гратися?

— Ні. Не знаю. Вони думають, що краще знають.

— А що такого цікавого, чого вони не знають, знаєш ти?

— Ну-у-у... Я можу танцювати. Не лялькою рухати руками-ногами, а сама, тілом. Можу танцювати, наче я справжня дівчинка-монстр!

— А нас можеш навчити?

Ніка завзято взялась вчити мене та бабусю монстро-рухам. Спочатку вона розмалювала нас так, щоб ми скидались на ляльок, потім вчила рухам і врешті зробила цілу постановку, цілий танець.

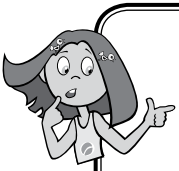
Коли мої гості вже йшли, я сказала услід:

— Ніко, а спробуй і дівчатам запропонувати навчити їх танцювати. Можете навіть номер на шкільний концерт підготувати. У тебе класно виходить.

Для будь-якої дитини життєво важливим є набуття знань про дружбу, про те, чим вона є, як її знайти і втримати, а також і розвиток навичок «дружити». Тих навичок, які є частково раціональними, проте здебільшого інтуїтивними, такими, що переймаються від близьких та відпрацьовуються у родині. Якщо цього не сталося, то спочатку малюк, а згодом підліток і дорослий йтиме дорогою взаємин навмання. Замість того, аби пригостити цукеркою — пхатиметься та відбиратиме іграшки; замість навчити друзів надувати найбільші жуйкові бульбашки чи розповісти їм про виверження вулкана — виноситиме іграшки з дому та підлещу-

ватиметься; замість бути вірним і підтримувати у складну хвилину — злякається і зрадить, а потім довго плакатиме в подушку за втраченою дружбою.

— Я так вам вдячна! — Нонна Нодарівна посміхалась і виглядала втішеною. — Дівчатка цілими днями танцюють, номер свій репетирують. Ніка — головний хореограф і натхненниця. Тільки й чую: «Оля — різкіше, та-та-там! Лєна — вище, і-і стриб! А тепер усі разом! Мо-лод-ці!» Про ляльок і думати забули. Лише танець і музика. І знаєте, я вже тиждень не печу козинаків.



Деякі діти не вміють дружити. Зрозуміло, що в кожному віці це різні вміння, однак вони як звуки, записані на стару вінілову платівку, — якщо в якомусь місці є прогалини, дуже важко почути цілісну мелодію.

Деякі діти не вміють дружити. Зрозуміло, що в кожному віці це різні вміння, однак вони як звуки, записані на стару вінілову платівку, — якщо в якомусь місці є прогалини, дуже важко почути цілісну мелодію. Спробуємо допомогти дітям у тому, аби мати друзів і бути друзями:

— організовуймо дитячі ігри так, щоб малюки вчились будувати взаємини, пробувати себе у них;

— демонструймо конструктивні способи взаємодії на власному прикладі;

— навчаймо прогнозувати наслідки своїх дій, їх вплив на інших людей;

— розповідаймо про дружбу, її секрети та правила.

Вірних та справжніх друзів вам і вашим дітям, дорогі батьки!

ІГНОРУЄ ПРОХАННЯ, АБО ЯК ЗАРУЧИТИСЬ РОЗУМІННЯМ ТА ДАВАТИ ВЗАЄМНУ ПІДТРИМКУ

— Я добре розумію, що з нашою проблемою не до лікаря треба звертатись! Якщо коротко, то Сергій мене зовсім не чує, я ніби і не існую для нього! Навіть коли розходжусь і кричу — те саме: дивиться як баран на нові ворота і киває своєю макітрою в такт того, що там бемкає в навушниках. Відберу, заховаю, одні просто у смітник полетіли — те саме. Очі скляні, риб'ячі: «Що треба?», «Відчепись!», «Сам знаю!» — Раїсу розпирають емоції, тож вона говорить достатньо голосно; син у навушниках не реагує. — Якщо повезе, то — «Ага». Але ж навіть якщо і «ага», то не факт, що зробить що прошу. Хай би і не робив нічого, але ж матір зауважувати хоч якось треба! Сергіє! Сергіє, ти чуєш мене чи ні?!

Вибірковість слуху зустрічається у дітей значно частіше, ніж це готові витримати батьки. Пригадую, як я особисто регулярно глохла на обидва вуха, тільки-но чула: «Вдягни шапку!», «Ти не забула про теплі рейтузи?», «Щоб о десятій була вдома!», «Що за бардак у кімнаті, ти ж дівчинка?!», «Ще раз почую «блін» — отримаєш по губах!». Батьки дратувалися, я ж робила безневинний вигляд, мовляв, «ні, не чула». Без скандалів також не миналося, особливо тоді, коли пропущене повз вуха оберталося застудою або сивиною в маминому волоссі через мої опівнічні гуляння. Моя здатність сприймати звуки батьківських голосів, як і в більшості дітей та підлітків, була тісно пов'язана з небажанням чути те, про що говорять.

«Не хочу чути — не чую», — головний принцип дитячої глухоти.

«Не хочу чути — не чую», — головний принцип дитячої глухоти. Причому йдеться не лише про зміст слів. Діти часто ігнорують наші звернення та прохання не лише тому, що ми говоримо щось неприйнятне для них, а через те, як ми це робимо. Я вже згадувала про Еріка Берна і про його теорію ігор, в якій описується, що замість відвертого спілкування без натяків та подвійного дна ми часто обираємо обхідний спосіб отримувати бажане — психологічні ігри. На продовження теми опишу ще одну авторську ідею: окрім явних повідомлень одне одному (тих, що є у змісті слів та речень), ми передаємо і приховані (ті, що криються у нашій інтонації, позах, міміці).

Пригадую сльози однієї з моїх майже дорослих клієнток, п'ятнадцятирічної Марти, гарненької, але страшенно невпевненої в собі дівчинки, яка скаржилася на маму. «Вона мені каже: «Ця сукня занадто коротка», а я чую: «Ти товста корова з кривими ногами». Марта так і не змогла остаточно впевнитись у своїй привабливості. При цьому вона завжди ігнорувала мамині слова і таки обирала короткі сукні, тісні кофтинки та яскравий макіяж. Проте не тому, що умисне ігнорувала поради та хотіла робити усе всупереч їм, а тому, що друзі давали їй те поціновування, якого вона шукала і не знаходила вдома, і давали його саме тоді, коли вона виглядала яскраво та зухвало. «Ти крута!» — чула дівчинка у своїй компанії. «Ти страшна!» — чула за маминими словами.

Погодьмося, що за словами можна розчути багато такого, від чого хочеться затиснути вуха. Наприклад, звинувачення у тому, що ти погана дочка чи син («Я всю ніч через тебе не спала!»); відверті приниження («Лише ти та свині живуть у хліву!»), знецінення («Як на батьківському утриманні жити, то без проблем, а як сміття винести — часу немає!»), погрози («Прибери іграшки, інакше полетять у смітник») і навіть

таке, за яким чується: «Я не хочу тебе у своєму житті». Чого тільки варті популярні вислови: «Не дитина — кара Господня!» або «Легше нову народити, ніж стару відмити!», які не так вже й рідко вихоплюються у батьків перед або після того, як попросили про щось своє нерадиве чадо. У цих та подібних випадках діти обирають не чути, і це є своєрідним механізмом психологічного захисту, способом реагувати так, аби впоратись із відчуттям своєї непотрібності, меншовартості, недоладності, із відчуттям батьківської нелюбові.

Дванадцятирічний Сергійко наочно демонструє те, про що розповідає мама. Сидить, слухає щось у своїх навушниках. Показую знаком, що прошу зняти. Робить це з кислим виразом обличчя.

— Що-о-о?

— Давай якось ближче познайомимось.

Зітхає…

— Сергій, — і знову встромляє навушника.

Мама починає нервувати, вихоплює дротики, за ними з кишені вилітає телефон, не втримується і гепається на підлогу. Малий піднімає його, пхає в кишеню. Навушники не просить. Перехрещує руки на грудях та втуплюється у стіну.

«Не чути» — це також і спосіб протистояти тиску авторитету дорослого. Якщо трирічні малюки обирають негативізм та істерики, то старші діти свій опір батьківському свавіллю демонструють тим, що не чують його. «Як об стіну горохом!» «Сто разів повторювала!», «В одне вухо влетіло, з іншого вилетіло!» «Глухих повезли!» — влучні характеристики для дитячої впертості. У такий спосіб діти не лише борються за своє Я, але й випробовують свій вплив на дорослих. Що бурхливішою є реакція

батьків, то більше доказів у дитини про те, що вона теж має вплив. Роздратування, злість, крик, навіть сила дорослих рук, прикладених до м'якого місця, для дитини є свідченням того, що вона керує реальністю, принаймні здатна вивести батьків з себе та зіпсувати їм настрій, що подекуди на правах сильнішого з нею роблять вони. Якщо дитина ігнорує вказівки і, відповідно, не виконує їх, значить, контроль ситуації переходить до неї, саме вона вирішує, що, коли і як робити.

За різними соціологічними опитуваннями найрозповсюдженішою батьківською скаргою є саме «Він ігнорує мене!». Причому найбільше батьків збурює не той факт, що дитина не реагує словесно або робить вигляд, що не чує, а те, що вона не виконує того, про що йдеться. Цікаво, що така поведінка тією чи іншою мірою характерна для дітей різного віку. Додам: і для дорослих також. Ми так само частенько вдаємо, що не розчули те, що сказав начальник, чоловік чи дружина, не прочитали електронне повідомлення, не побачили записку на столі. Вибірковість сприймання особливо посилюється, якщо виконання сказаного примушує нас напружуватись. І в дорослих, і в дітей небажання робити щось насамперед пов'язане із почуттям справедливості, а точніше тією його частиною, яка зветься «Чому я?».

І у дорослих, і у дітей небажання робити щось насамперед пов'язане із почуттям справедливості, а точніше тією його частиною, яка зветься «Чому я?».

«"Заправ ліжко! Зроби собі какао та намасти бутерброд! Попрасуй сорочку, у нас служників немає! Я тобі не наймалась взуття чистити!" — Як вона може таке казати?! Я ж іще дитина!» — збурювався Льоша, син господині маленького ательє,

що межує з моїм кабінетом. Малий періодично навідувався — то іграшками погратися, то печивом пригоститися, а то і на життя пожалітися! «Я його старший всього на два роки! — жалівся він на свого молодшого брата. — Чому він ні ліжка не заправляє, ні черевиків не натирає?! Може, мені ще й за ним хвостом ходити?!» Льоша, хитрий та кмітливий, пробував і мої прохання ігнорувати. Сидить, наприклад, серед іграшок. Я йому: «Олексійко, до мене зараз клієнти прийдуть. Тобі час іти!» — а він і вухом не веде, сидить, конструктором бавиться. А якось збунтувався: «Чому їм можна в тебе гратись, а мені ні?! Вони тобі дорожчі за мене?!» Довелося вести перемовини. Розповідати, що психолог — це робота, така сама, як кравець чи водій (у хлопця тато таксує). І що коли в мене клієнти або коли я маю перепочити в їх очікуванні, то не можу лишати його в себе, інакше погано робитиму свою роботу. Льоша тоді пішов тихий і не навідувався цілий тиждень. Проте охолов і прийшов, буркнувши при вході: «Можна?» А потім: «Скажи, коли можна приходити, щоб я тобі не набридав?» Домовились про те, що я писатиму записку зі своїм розкладом на тиждень, щоб він міг обирати собі час, коли нам обом зручно. Малий так про це і сказав мамі: «У нас із психологом розклад. Усе по-чесному».

Не можна забувати і ще про одну причину, за якої діти не чують та не звертають на нас, дорослих, уваги: вони зайняті, їхня увага, зір та слух зосереджені на чомусь іншому, ніж наші прохання. Звісно, не без присутності котроїсь з уже перелічених причин, але буває й так, що дитяче сприйняття притуплене тим, що своїм єством вони перебувають у музиці, яка лине з навушників, комп'ютерній грі, у соціальних мережах. Також це може бути і книжка, чиї герої ніяк не йдуть з голови, або й власні думки. Діти не чують нас, бо зайняті, зосереджені на іншому. Вони можуть сказати механічне «угу» і вже через мить забути і про своє «угу», і про те, з приводу чого угукали. Будь-що, а особливо вказівки щось прибрати чи зробити,

сприймаються як батьківська надокучливість, що відволікає від чогось важливого і цікавого.

Устаю і посуваю стілець так, щоб бути якщо не у фокусі погляду хлопчика, то хоча б навпроти нього.

— Я б хотіла познайомитись з тобою трохи ближче, ніж обмінятись іменами. Розумію, що ти не в настрої, але давай спробуємо. Що ти слухав?

— Музику.

— Ми можемо під'єднати твій телефон до колонок, аби всі її могли почути.

— Серйозно?

Ми пішли до колонок, під'єднали дріт, і хлопець запустив останню композицію з моменту паузи. За мить моєю шкірою подріботіли мурахи, Раїса здригнулась — кімната сповнилась щемким «Я тебя никогда не забуду…» у виконанні Карачєнцова.

Більшість порад, які стосуються того, як досягти контакту з дитиною, змусити її бачити дорослого та реагувати на його звернення, зводяться до різноманітних способів привернути та зосередити її увагу на собі й на тому, що необхідно зробити. Тут слушним є увесь арсенал засобів риторики, а також і акторського мистецтва. Так, важливо не перевантажувати дітей вимогами та вказівками, кожну наступну давати, лише якщо виконана попередня. У мовленні не вдаватись до різкості та надлишковості, бути максимально конкретним, а також і не зловживати дитячою увагою. Говорити тихо та повільно, якщо ж удаєтесь до експресії, то в ній має бути відсутній або зведений до мінімуму будь-який негатив. Перед тим як розпочати розмову, варто спробувати встановити зоровий контакт, упевнитись, що дитина готова до діалогу, і лише тоді розпочинати

його. Звертатись на ім'я та з повагою, а вимоги і накази пробувати замінити на прохання та пропозиції. Якщо йдеться про наймолодших, то усе, що стосується щоденних обов'язків і справ, які не є для дитини цікавими, можна обігравати, долучаючи до розмови іграшкових тваринок та додаючи казкового сюжету.

Не заперечуватиму дієвості усього згаданого, однак зауважу, що у випадку, якщо всі ці прийоми використовуються «як книжка пише» і лишаються лише військовими хитрощами, аби обійти малого супротивника і змусити його перейти на сторону наших, — нічого не вийде. Після кількох тактичних перемог дитина знову ігноруватиме вас, оскільки для неї якісно нічого не змінилося. Ну і що з того, що мама дивиться тапер в очі та ласкаво називає по імені, вона ж і далі продовжує змушувати мене до того, що я не хочу робити. А те, що тато говорить тихо та повільно, хіба подарує мені радість від щоденного обов'язку виносити сміття? Бабуся перестала кричати? Молодець. Але ж вона продовжує вважати мене бовдуром та ледарем — я це бачу в її очах. Збирати іграшки мені допомагає весела мавпочка? Чудово, нехай сама і прибирає, якщо це їй так подобається.

«Ми всі вже виснажились, — розповідала якось молоденька мама двох чотирирічних близнят. — Аби нагодувати Сонечку та Розочку, вся квартира танцює, співає, книжки гортає. Чого тільки не робимо! От вигадає хтось щось нове — і понеслось! Одна бабуся показує, як пташки співають, інша — як змія повзе, дідусь перед кожною ложкою дає подивитись у бінокля. Вистачає рівно на один раз. Вдруге має бути нова забава. Інакше роти затуляють і все — не пропхнути нічого!»

Я тоді напівжартома поцікавилась, чи є в них ще щось у запасі. І мама, сприйнявши моє запитання за чисту монету, розповіла, що іноді спрацьовує те, що вже призабулось дітлахами, а ще те, що бабуся дитячі ігри в Інтернеті вишукує. «Що з ними таке?» — мучилась мама. Нічого особливо-

го — дітлахи знайшли спосіб контролю над дорослими і юзають його собі на втіху, доки мама переймається їхнім апетитом, бабуся освоює Інтернет, а дідусь жертвує трофейним біноклем. Прозріння у родину прийшло за кілька тижнів, коли, незважаючи на бабусину млість з приводу того, що дівчатка знесиляться голодні, мама таки провела експеримент і днів зо три не годувала дочок нічим, крім їжі, та забирала нез'їдене з-під носів, як тільки всі ставали з-за столу. При цьому бабусь тимчасово ізолювали і ніхто не переймався з приводу того, що урчатиме животик чи западуть очка. Батьки були спокійні, доброзичливі і невблаганні. На четвертий день дівчаток за вуха не можна було відтягти від тарілок, а що таке ігнорувати пропозицію поїсти, забула уся родина.

— Я ніколи навіть і не цікавилась, що в нього там грає. Думала, щось дурне, таке ж, як його поведінка. Дратувалася страшенно.

Ми домовилися з Раїсою, що організуємо консультативний процес так, щоб один раз на тиждень вона приходила сама, а один раз — із сином. Сьогодні наша перша індивідуальна зустріч.

— Він ігнорував вас, це і справді дратує. Як зараз?

— Зараз він вже не ховається в навушниках, не ходить у них повсякчас. Слухає все, що хоче, голосно в своїй кімнаті. Не можу сказати, що у нас усе добре, але, принаймні, я бачу його погляд, а він чує мене без додаткового шуму у вухах.

— Тобто ви зробили так, що Сергійко зняв навушники, основну перешкоду, яка не давала вам чути одне одного. Що ще заважає? Пригадайте звичайну для вашого спілкування ситуацію.

— Я кажу йому, що він має робити…

— Тобто вказуєте на якісь недоліки його або того, що він зробив.

— Ну-у-у, загалом так. Цікаво… Ніколи на це так не дивилася. Ще я завжди поспішаю, часу дуже мало на все, в мене, рахуйте, три місця роботи. Тож підганяю його, ну і дратуюсь, звісно, що не чує та не робить те, про що прошу.

— Тобто спілкуєтесь із ним побіжно, так, що він почуває себе незауваженим.

— Може бути і таке…

Ігнорування дитиною дорослого, втім, як будь-яке ігнорування будь-кого, — це завжди сигнал про те, що у стосунках щось розладналось.

Ігнорування дитиною дорослого, втім, як будь-яке ігнорування будь-кого, — це завжди сигнал про те, що у стосунках щось розладналось. Правильно прочитати, витлумачити цей сигнал означає знайти ключик до відбудови взаємин. Стишення голосу, називання на ім'я чи відмова від безапеляційної критики і справді стануть дієвими, якщо відштовхуватимуться не від складеного психологами переліку «П'ять золотих порад, як зробити так, щоб дитина помічала дорослих», а від реальних потреб дитини та від власної готовності змінити своє ставлення до неї.

Якщо дошкільня, школярик або й випускник відчувають за нашими словами неповагу, знецінення, втому від їхньої присутності в нашому житті, хіба може допомогти тихе і повільне говоріння? Тихо і повільно дитина чутиме те саме. Тож спробуймо переглянути не лише стиль та спосіб спілкування, а й саме ставлення. Спробуймо донести до дітей, а також і самі відчути відсутність подвійного дна у власних словах. «Помий, будь ласка, підлогу», — має стати проханням помити підлогу, а не лишатись звинуваченням у тому, що у вас ро-

сте нечепура, яка не знає, як ганчірку в руках тримати.

Так само не буде потреби ігнорувати батьківські прохання і в дітей, які не відчувають ані сильного тиску, ні тотального контрою. Якщо дитина має простір власної компетентності, нехай незначну, але конкретну сферу, де вона приймає рішення і ці рішення не критикуються та не скасовуються дорослими, якщо вона відчуває, що має змогу контролювати своє життя, а заразом і дорослих у ньому, — в неї не буде потреби вдаватися до впертого мовчання. Більше того, якщо котрогось разу ви роздратуєтесь або в наказовому порядку примусите щось зробити, вона зробить це, бо і сама має право на незадоволення діями інших та вимогу дослуховуватись до своїх потреб, — незамінні у дорослому майбутньому речі.

Якщо дитина має простір власної компетентності, нехай незначну, але конкретну сферу, де вона приймає рішення і ці рішення не критикуються та не скасовуються дорослими, якщо вона відчуває, що має змогу контролювати своє життя, а заразом і дорослих у ньому, — в неї не буде потреби вдаватися до впертого мовчання.

Справедливе ставлення та паритетний розподіл обов'язків між усіма членами родини — ще один механізм, що дозволяє знизити ризики дитячого ігнору. Іти на компроміс — навичка, яка не лише згодиться у майбутньому, а й зробить дитячо-батьківські стосунки рівними та поступливими. Немає сенсу робити вигляд, що тобі заклало вуха, якщо все чесно і ніхто не прагне звалити на тебе чужі обов'язки.

Справедливе ставлення та паритетний розподіл обов'язків між усіма членами родини — ще один механізм, що дозволяє знизити ризики дитячого ігнору.

Щодо перебування дітей у паралельному світі ґаджетів (я сюди доєдную і книжки: по-перше, є електронні, а по-друге, вони так само від'єднують дітей від реальності та затягують у видуману дійсність) — впевнена, що не варто висмикувати їх із нього без попередження й раптово. Це завжди викликатиме і опір, і непорозуміння. Варто обговорити умови такого «буття із собою»; ненав'язливо нагадати про наближення моменту, коли треба повертатись та згадувати про хліб насущний; а також доєднуватись до дитячих інтересів. Якщо ви слухаєте, читаєте та дивитесь те саме, що й ваша дитина, вам є про що поговорити, власне, у вас є той місток, яким ви можете перевести своє чадо у реальну реальність. До того ж ігнорувати людину, яка розуміє та переймається тим, чим ти живеш, немає сенсу.

На наших спільних зустрічах мама і син розмовляли. Для них це було і дивно, і незвично. Спочатку ми придумували тему розмови, інакше діалогу не виходило. Наприклад, обговорювали якийсь фільм чи музику, що її слухає малий. Я давала домашнє завдання поцікавитись чимось конкретним, що цікаве іншому, від цього і відштовхувались. А ще просила цілий день перед нашою зустріччю не розмовляти. Якщо треба, то переписуватись. Мовчати навіть дорогою до мене. Спочатку виконувати це правило для Сергія було легше за просте. Але сьогодні…

— Фух, нарешті можна говорити. Це ж знущання якесь — мовчати і мовчати! Мамо! — Раїса якраз розкривала парасольку, аби прилаштувати її сушитися після дощу. — Мамо, ти чуєш мене чи ні?!

Мій сусід інколи голосно кричить. У нього троє дітей, і час від часу кожне з них грає з татком у сліпого та глухого кота Базиліо. Інколи я спостерігаю за трьома котами одночасно. Усім дітлахам без винятку закладає вуха, і вони просто не чують таткове: «Ану додому! Додому!» Як тільки збурений батько родини виходить за паркан, аби дійти до неслухів та впритул викричатись на них, малих наче корова язиком злизує. Ні я, дивлячись з балкону, ні татко з двору не встигаємо збагнути, куди в коротку мить зникають троє дітлахів у яскравому одязі. Були і нема. Стратегія моїх маленьких сусідів проста як двері. Якщо відгукнутись відразу — перепаде на горіхи, бо татко знатиме, що чули і не прийшли. А якщо зігнорувати і тихенько зникнути, щоб з'явитись за якийсь час із безгрішним: «Не чули, не знали», — шуму буде значно менше.

Діти ігнорують, аби захищатись, нападати чи виграти для себе якісь бонуси, наприклад час чи спокій. Для того, аби не сприймати на свій рахунок дитячу туговухість, а також і не перейматись з приводу відсутності поваги у свій бік, спробуймо таке:

— зрозуміти, що стоїть за ігноруванням, для чого воно використовується дитиною;

— просити дитину про щось, а також і давати вказівки без підтекстів та образ;

— створити для дитини можливість контролювати своє життя;

— іти на компроміс та чесно розподіляти обов'язки.

Щиро зичу взаєморозуміння та тонкого вчування в потреби одне одного, дорогі батьки!

БРЕШЕ НА КОЖНОМУ КРОЦІ, АБО ЯК ЗБЕРЕГТИ ВІДВЕРТІСТЬ ТА НЕ ВТРАТИТИ КОНТРОЛЬ

«Брехунів до психолога на перевиховання!» — саме під таким гаслом здійснювався набір до моєї першої підліткової групи. Тоді я працювала шкільним психологом і за планом своєї роботи обов'язково мала консультувати підлітків. Найбільше клопотів учителям створювала дитяча брехня від класичної: «Запізнився, бо бабусю через дорогу переводив», — до зухвалої: «Я не палила, я цілувалася з тим, хто палить!»

Злісних брехунів від тринадцяти до шістнадцяти назбиралося з дюжину. Сиділи, дивились на мене прискіпливо: «Ну-ну, що робитимеш?» Було незатишно, тож перше, що зробила, — заварила чаю та витягла печиво зі своїх обідніх запасів.

— Не втямив, ми тут чаюватимемо чи ти нас перевиховуватимеш?

— О, забула. Давайте і справді перейдемо на ти. У мене на всіх горняток не вистачить. Випадково не знаєш, у кого можна було б позичити? — звернулась до нетямкого.

Той усміхнувся, вийшов і вже за десять хвилин повернувся, тримаючи в кожній руці кілька чашок:

— Ось, наплів у столовці, що це в дрібних день іменинника!

В університеті з'ясувалось, що в сусідній групі навчається моя однокласниця, з якою ми разом училися в першому класі (у другий я вже пішла в іншу школу, через те що ми з батьками переїхали). Примітно те, що вона запам'ятала не мої величезні бантики, що їх так любила в'язати бабуся, і не страшні окуляри з резинками навколо вух, які я ненавиділа усією ду-

шею, а те, як я брехала до самозабуття. Першокласницею-відмінницею я розповідала усім навколо, що в моїй ванній живуть жирафа, мавпочка і папуга, що їх мені привіз дядько, який живе в далекій Африці, спеціальним потягом і що кожного дня я годую їх та бавлюсь із ними. Не повірите, але я не брехала. Я й досі їх усіх пам'ятаю, і довгошию поплямовану жирафу, і говіркого папугу, і мавпочку, яка не любила вмиватися. Як і всі діти до шести-семи років, я жила у двох реальностях одночасно і не дуже розрізняла вигадану та справжню. Я фантазувала і вірила у свої фантазії. Батьки розповідали про те, що моя перша вчителька була чудовою, особливо тому, що відучила мене брехати. Я, звісно, мало що пам'ятаю, але як мене били тонкою указкою по нігтиках пальців за кожну жирафову історію — навряд чи колись забуду. Я перестала фантазувати про заборонене, однак ще довго заглядала у ванну, аби погодувати своїх африканських тварин.

Інколи ми приймаємо за брехню дитячу фантазію, і тоді замість того, аби відзвичаїти малюка від поганого, ризикуємо збіднити його уяву, принаймні, прищепити думку про те, що фантазувати — це погано.

Інколи ми приймаємо за брехню дитячу фантазію, і тоді замість того, аби відзвичаїти малюка від поганого, ризикуємо збіднити його уяву, принаймні, прищепити думку про те, що фантазувати — це погано, а також що фантазії не варті того, аби говорити про них уголос. Світ, у якому живуть діти, дивовижний, він допускає усілякі суперечності та алогічності, в ньому поряд із реальними людьми живуть вигадані, але не менш реальні герої. Розповідаючи про них, діти діляться

власним світом. Критерієм розрізнення того, чи не бреше вам дитина, є, по-перше, її вік — чим менший малюк, тим менше брехні варто від нього чекати. По-друге, варто збагнути те, задля чого розповідають небилиці. Якщо в дитячих думках немає жодного наміру свідомо ввести вас в оману — це що завгодно, окрім брехні.

Для того, аби самим не лякатись уявних друзів та сюжетів, що живуть у дитячій свідомості, а також і не лякати дітей, варто обережно допомогти у тому, аби провести межу між вигадкою і реальністю. Ця робота є делікатною, адже важливо, щоб дитина не зачинила двері у світ власної фантазії, щоб могла користуватись ним і в подальшому, черпати з нього оригінальні, а подекуди і геніальні ідеї. Найперше — називайте речі своїми іменами без жодного негативного підтексту, тобто не брехнею, а фантазією. Так і кажіть дитині: «Ти фантазуєш». Гарні та захопливі історії, що вона розповідає вам про себе та друзів, називайте чудовими вигадками. Якщо ж малюк побоюється бабая чи не хоче сам іти в туалет, через те що там може сидіти відьма, — спростуйте його страхи, поясніть, що всі ці істоти живуть у казках і не можуть вибратись звідти, сходіть у страшне місце разом, доведіть його безпечність. І звісно, ніколи не лякайте дітлахів бабою-ягою або ще кимось міфічним, адже для дітей усі ці істоти справжніші за справжніх та ще й наділені надзвичайними здібностями. Найголовніше ж — фантазуйте разом. Якщо ви ввійдете в світ дитячої фантазії, станете її частиною, то зможете відчути і побачити все те, що й ваш малюк, а отже і ніколи не сплутаєте фантазію та брехню.

— Давайте почнемо з того, що назвемо своє ім'я і розкажемо про свою брехню, про одну, яка спрацювала, та іншу, на якій зловили. Я буду перша, ок?

На першому реченні малі напружились, на другому посміхнулись.

— Давай!

— Я Віка. Якось в одинадцятому класі я прийшла додому трохи напідпитку і тато почув запах. Набрехала, що ми їли цукерки з лікером, багато. Прокотило. Я, коли була малою, класі, може, в четвертому, повиправляла червоною пастою трійки на п'ятірки в зошиті. Вийшло дуже натурально, проте батьки доперли, що вчитель не може поставити «відмінно» за роботу з помилками. Вигрібала по повній.

— Мала ще була, дурна, — втішив мене хтось із компанії.

Малі не особливо хотіли розповідати про брехню, яка вдалася, боялися, що про це дізнаються батьки, тож ми зупинились на тому, що говоритимемо лише про невдалу брехню, а хто схоче, може розкрити всі карти.

Найчастіше діти говорять неправду для того, аби уникнути покарання.

Найчастіше діти говорять неправду для того, аби уникнути покарання. Думаю, що в житті кожного з нас був випадок, коли ми збрехали батькам, вихователям, вчителям або іншим людям, які мали силу покарати нас. Така брехня тісно пов'язана з уявленням про хороше і погане, правильне і неправильне, яке, як діти уявляють, мають дорослі. Друге, що стимулює обман у такому випадку, — це занадто жорстоке ставлення до дитячих провин. Якщо ваша лють лякає дитину до дрижаків у колінцях, якщо від вашого крику її волосся стає дибки, а ваш погляд може

паралізувати її — вона брехатиме багато і нестримно. Будь що з того, що, на її думку, може порушити ваш спокій і викликати роздратування, буде старанно приховуватись та маскуватись брехнею. Брехунці «аби-не-попало» віртуозно обмовляють братиків та сестричок, мають безліч пояснень неприбраної кімнати, незадовільної оцінки, пізнього приходу додому, вчительських прискіпувань, вони хитрі й вигадливі, а ще не дуже щасливі, бо за кожною вигадкою майорить тінь покарання. Ставлячи занадто жорсткі та непохитні вимоги, а також караючи за їх найменше порушення, ми самі провокуємо брехню. Діти брехатимуть, аби захищатися від нашого гніву.

— Вона змушує мене брехати! — жалілась мені одна тінейджерка на власну бабусю. — Зустрічає руки в боки — я вже знаю, що настрій такий, що ховайсь, — і давай чіплятись: «Як день? Як контрольна?» Я їй: «Усе норм», — боюсь правду сказати, задовбе ж. А вона: «Брешеш, тільки й умієш брехати! Я вчительці дзвонила! Я зараз батькам подзвоню!» Блі-ін, після того не лише через трояк, а й через те, що не сказала про трояк, вигрібаю. От що робити?

Думаю, що відповідь на запитання «Що робити, аби дитина не боялась покарань?» очевидна — не карати або хоча б не карати так, щоб вона боялась. Звісно, не може бути такого, що усі дитячі вчинки викликатимуть лише радість та захоплення. Однак будь-що вчинене неправильно має бути прийняте у родині, так само як і достойні та гарні вчинки. Хвалити за погані оцінки, забіякуватість, грубощі, опівнічні вештання чи ще щось подібне, звісно, нонсенс, однак і карати надміру теж не варто. Не варто робити з мухи слона та через учинок навішувати на дитину ярлики «тупак», «розбишака», «хам» чи «повія». Безпечність правди — правило, яке має обов'язково існувати в родині. Будь-яка правда, сказана дитиною, має бути морально та фізично безпечна для неї.

Безпечність правди — правило, яке має обов'язково існувати в родині. Будь-яка правда, сказана дитиною, має бути морально та фізично безпечна для неї.

Історії дитинства моїх дорослих клієнтів повні суперечностей, наприклад, між заявленою готовністю батьків почути будь-що з дитячих вуст та фактичною реакцією на зізнання. «Зізнатися в якійсь провині було так само страшно, як і зізнатися в тому, що я не зізналася! Це просто пекло якесь було. Розкажеш — покарають до синіх синців. Не розкажеш — звісно, уникнеш покарання, але якщо дізнаються, то битимуть вже не за провину, а тому, що не сказала, — розповідала мама трьох синів, дочка військового. — Тато кричав: «Ми твої батьки і завжди зрозуміємо тебе! Ми найближчі люди! Що б не сталося, ти можеш покластися на нас! А ти мовчиш! Ми від чужих людей про все дізнаємося!» Витягав паска і бив уже за те, що я не сказала правди найближчим людям. Якби сказала — бив би за правду».

— Я Марина. Я взяла з маминого гаманця гроші, бо дуже було треба. Думала сказати, що нас пограбували. Перед тим розкидала все в квартирі. Зловили, бо сусідка чула, як я меблями кидалась, міліцію викликала і мамі подзвонила. Усі злетілися, розкаркались. Мама зі мною досі не говорить!

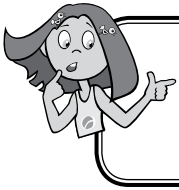
— Я Тарас. Палю. Увечері брешу, що мій пес хоче на двір, та іду з ним, бо якщо перед сном не затягнусь — вуха пухнуть. Буквально вчора Мухтар під ногами крутився, штовхався і я на нього цигарку впустив — скавчав так, що весь двір попрокидався. Батьки напівголі вискочили! Я не встиг відразу загасити, тож у пса нефігова підпалина, а я спалився повністю!

— Я Ігор. Я брешу, бо до мене достібуються: «Де був? Що робив?» Скажу, що з друзями — нудитимуть: «У тебе випуск! Тобі до іспитів готуватись!» Кажу, що на спецкурсі затримуюсь, що домашку у когось роблю, що в бібліотеці сиджу. Тато взяв і приперся в бібліотеку!

— Я Сашко. Я взагалі-то не брешу. Я хворію! У мене і зараз живіт болить! Я не винен, що, коли лікарів бачу, все проходить. Це організм так реагує.

— Я Настя! Я хочу бути моделлю! І я теж не брешу! Я відіслала свої фото на конкурс і була впевнена, що виграю його! Тому всім і сказала! А вони там щось наплутали і виграла інша! Подумаєш! Я на інший відішлю і точно виграю.

— Я Віталік! Я взагалі не брешу — вони мене самі провокують! Що вчителька казала, що тренер про тебе думає, репетитор задоволена? Що робити? Плету щось. Завжди сходило, а сходили на збори та вирішили запитати, чи справді фізичка вважає, що я обдарований. Я думав, вважає, а вона: «Я такого дітям не кажу, це непедагогічно!»



Ціла в'язка причин дитячої брехні ховається у бажанні видаватись, а також і почуватись кращим.

Ціла в'язка причин дитячої брехні ховається у бажанні видаватись, а також і почуватись кращим. Буває так, що власні вміння та досягнення здаються дітям недостатніми для того, аби бути любленими та цінованими іншими людьми.

Буває, що батьки, їхня професія, стиль життя, спосіб відпочинку, а також і родинні статки сприймаються як такі, що не варті поваги. Буває й так, що дитині недостатньо реальних причин для того, аби цінувати себе саму, аби бути впевненою, самодостатньою, готовою до звершень. У всіх цих випадках діти говорять неправду, однак вони не брешуть, а прикрашають, змінюють, модифікують реальність так, щоб вона була комфортною для них, такою, в якій можна жити та діяти.

«Я вмію читати швидше за всіх!» — заявляє малий школярик, якому ще важко даються хитросплетіння літер. «Це я перемила весь посуд!» — приписує собі мамині старання дівча, вихваляючись перед гостями. «Ми живемо у власному величезному будинку», — розповідає маленький мешканець гуртожитку. «Мій тато справжній генерал!» — гордо прибріхує син капітана. «Я можу перестрибнути найбільшу калюжу!» — фантазує дошкільня, дивлячись на старших хлопців.

В основному брехня для комфорту використовується у спілкуванні з тими людьми, які мало що знають про дитину або знають, але напевне не перевірятимуть правдивості почутого від неї. Канікулярні друзі в бабусиному селі, товариші з одного табірного загону, випадкова сусідка у метро — будь-хто може стати такою собі опорою дитячих модифікацій уявлень про себе та світ навколо. Коли ж дискомфорт від того, хто ти є, що вмієш та маєш, надто сильний, дитина не втримується і перетворюється у справжнісінького брехуна — вона без перерви і повсякчас прикрашає реальність усе новими й новими деталями, фантазувати стає для неї другим диханням. Часто такі малюки лякають своїх батьків, змушують хвилюватись, навіть про психічне здоров'я, та бігати по лікарях.

Основне, що ми можемо зробити для дитини, для якої ні вона, ні світ навколо неї не є достатніми для щастя, — це навчити дивитися на себе та світ інакше, вселити впевненість у власних силах, допомогти віднайти радість у тому, що є, а також показати спосіб добиватись бажаного. Фантазії власної

вмілості та кращості є чудовим стимулом, аби перетворити їх на реальність. Допоможіть дитині відчути себе такою, як вона фантазує, створіть умови для «перестрибування найбільших калюж», а також частіше давайте те, чого вона добивається, викривляючи реальність, наприклад поціновування та віру в неї. Фантазує про найвищі стрибки та найшвидший біг — віддавайте у спорт; уявляє себе принцесою — пошийте пишну сукню та влаштуйте бальне паті; обманює, що пише вірші, — римуйте та віршуйте разом. Станьте феями й чарівниками, які виконують бажання, і тим самим навчіть дитину чаклувати з власним життям та справджувати мрії.

Найважче впоратись із ситуацією, коли дитину не влаштовує те, ким є її батьки та як побудоване її життя. Діти, які соромляться своїх рідних, не така вже й рідкість, і ми, дорослі, часто потрапляємо у своєрідну співзалежність від дитячого сорому. «Так, татко алкоголік і ми нічого не можемо з цим зробити», — може бідкатись мама, додаючи безвиході у дитячу картину світу. Що лишається? Соромитись, мріяти про іншого тата, заможніше життя, власну кімнату та подорож у Диснейленд та, звісно, фантазувати про це. У таких випадках радити щось важко, проте поділюсь досвідом роботи із «головним болем усієї школи та району» п'ятикласником Юрком, що безбожно брехав про величезні статки свого тата та щорічні поїздки до нього на море (тато покинув родину ще до народження Юрка, і хлопчик ніколи його не бачив) та до синців і крові бив кожного, хто йому не вірив. Перше, що я робила, — говорила дитині правду, але без образ чи закидів у брехні, що він повсякчас чув від ровесників та вчителів, а зі співчуттям та розумінням: «Мені дуже прикро, що твій тато не живе з вами. Знаю, що ти мрієш його побачити. Розумію, чому ти б'єшся. Думаю, що я б також начистила пику тому, хто б об-

ражав мої мрії». Друге — я мріяла та фантазувала разом із ним: «Давай уявимо, ким може працювати, де може жити твій тато…» Третє — порадила мамі знайти для нього зразок чоловічої ролі, на яку хлопець міг би рівнятися (мама віддала його на айкідо до особливого у своїй любові до дітлахів тренера, а також познайомила зі своїм шкільним другом-хіміком, з яким хлопчак навчився робити «круті» експерименти). Юрко замість небувальщин про свого тата став розповідати про тренера та експериментатора. Звісно, він прикрашав і ці розповіді, однак вони були значно ближчими до правди. До того ж, якщо хтось і піддавав сумніву їх правдивість, Юрко вже не ярився і не пускав у хід кулаки: «Не віриш — не треба!»

— Я не можу змусити ні ваших батьків, ані вчителів ставитись до вас інакше! А ви можете!

— Віко, як? Я вже п'ятнадцять років син, і нічого не виходить!

І тоді до нас прийшла ідея — ми придумали виставу, театр тіней. На загальних шкільних батьківських зборах витягли на сцену ширму, організували світло і по черзі кожен із нас заходив за неї і рівно хвилину розповідав про свою брехню та її причини без жодних передмов і висновків. На початку і на закінчення хвилини пікав таймер. Коли скінчили — запропонували зробити те саме усім, хто захоче. Спочатку наважився чийсь тато, потім мама, потім знову тато, вийшла молоденька лаборантка, за нею знову чийсь тато. П'ятеро з моєї дюжини дочекалися і своїх батьків за ширмою.

Дитяча брехня не завжди є тим, чим видається. Часто це уява та фантазії, покликані не вводити в оману, а ділитися своїм баченням світу, освоювати його.

Дитяча брехня не завжди є тим, чим видається. Часто це уява та фантазії, покликані не вводити в оману, а ділитися своїм баченням світу, освоювати його. Щодо брехні як брехні, то так само, як і в дорослому світі, вона слугує для досягнення певних цілей. Однак, на відміну від дітей, ми обираємо обман та неправду свідомо. Дітлахи ж брешуть тому, що для брехні створено умови, наприклад жорсткий контроль чи суворі покарання. Що робити, аби дитина обирала правду? Наприклад, таке:

— ***фантазуйте та вигадуйте разом;***

— ***називайте речі своїми іменами: фантазії — фантазіями, брехню — брехнею;***

— ***організуйте безпечний простір для правди;***

— ***допоможіть перетворити мрії у реальність;***

— ***ідіть на компроміс та чесно розподіляйте обов'язки.***

Нехай брехня ніколи не стане між вами та дитиною, дорогі батьки!

ХТО ТАКІ ХОРОШІ БАТЬКИ…

Ми часто переймаємося тим, що робимо щось неправильно у вихованні своїх дітей: занадто гостро реагуємо, мало приділяємо уваги, сильно критикуємо, буваємо нечутливими та пропускаємо щось важливе… Ми переживаємо, що вже не зможемо надолужити згаяне і дитина чогось недоотримає, чогось недонавчиться, якоюсь не стане.

Мені як мамі так само знайомі усі ці переживання. І переживати їх мені допомагають не книжки, не знання теорій та закономірностей дитячого розвитку, не викладацький і науковий досвід і навіть не психотерапевтична освіта. Я тривожуся менше і вірю більше завдяки власному синові та іншим дітям, які приходять до мене разом із батьками. Разом ми ростемо, змінюємося, вчимося бути поряд та робити світ інакшим, комфортнішим, теплішим, чутливішим. Діти зі своїми мамами і татами, бабусями і дідусями, сестричками і братиками щоразу доводять мені, що пізно не буває. Показують дива, які творить любов і бажання змінюватись. Дарують радість перетворення старих помилок у нові надбання.

Жоден із нас не може все і завжди робити правильно, однак, щоб бути хорошим батьком, зовсім не треба бути правильним. Скажу більше, усі хороші, просто чудові батьки, з якими я знайома, — це неправильні батьки. Неправильні у тому, що не повірили правилам, а стали шукати свій власний, унікальний та неповторний спосіб взаємодіяти з дитиною.

На шлях пошуку того, як спілкуватись із власним дитям, нас завжди приводить любов. І саме вона є єдиним та безсумнівним критерієм хорошості усіх тат і мам. Щодо іншого, то я точно знаю,

що хороші мама й тато не ті, які ніколи не помиляються і завжди поводяться бездоганно, а ті, хто показує дитині себе справжніх та різних. Життя непередбачуване та карколомне, воно сповнене нюансів і завжди порушує правила. Тож будьте собою, шукайте та обирайте те, що підходить саме вам та вашій дитині.

Якось на хрестинах маленького сина моєї подруги я довго чекала своєї черги виголосити тост. За цей час на маківку щойнохрещеного янголяти сипалося безліч побажань. Малому зичили традиційних здоров'я, щастя, достатку, а ще рости на радість батькам і неодмінно стати кимось важливим та великим. Кожен із гостей мав свої уявлення про дитяче щастя, а тому малюк міг вільно вибирати свій життєвий шлях поміж директором магазину, банкіром, генералом та президентом. Коли зрештою прийшла моя черга, я сказала те, що щиро зичу усім дітям і своєму синові також: «Я бажаю тобі рости собі на радість. Бажаю пізнавати світ і тішитись кожною миттю життя. Бажаю робити те, що приносить задоволення саме тобі, адже тільки так можна знайти себе і стати щасливим у професії та житті. Тож будь ким хочеш — банкіром, президентом, водієм, пілотом, столяром, муляром, художником… Що і як би ти не обирав, нехай це буде твій вибір. А батьки — зрозуміють».

Колись моя вчителька в характеристиці, яку давали кожній дитині по завершенню початкової школи, написала: «Кмітлива, розумна, має значний інтелектуальний потенціал. Важко йде на контакт, конфліктує з дітьми. Будь-які професії, пов'язані з роботою з людьми, — протипоказані». Я щаслива від того, що вона помилилася у своєму вироку і що мої батьки не сприйняли це серйозно і показали мені цю характеристику в якості жарту вже через багато років моєї роботи психологом.

Я щаслива, що знайшла себе в професії, яка дає мені радість доторкнутися до багатьох життів, бути присутньою при їхніх змінах та міняти своє. Саме на подяку кожному із цих життів і написана ця книга.

ЗМІСТ

Чому я не люблю читати «виховних» книжок.....5

Розділ 1. ПРО УПЕРТЮХІВ 9

Відмовляється спати, або Як організувати відпочинок без зайвих нервів 10

Перебирає їжею, або Як нагодувати дитину з користю та не зненавидіти куховарство..... 23

Усе розкидає та не прибирає за собою, або Як забезпечити лад, не викидаючи іграшки та речі на смітник..... 37

Що не запропонуй — завжди «ні», або Як дійти згоди та порозумінь без скандалів і покарань..... 49

Нічого не розповідає про свої справи, або Як бути у курсі життя дитини та не порушити її право на особисте..... 62

Розділ 2. ПРО ЛЕДАРІВ 75

Нічим не цікавиться, або Як сформувати дитячі інтереси, стимулювати активність та ініціативу 76

Зовсім неорганізований, або Як розвинути самостійність та розподілити відповідальність 89

Живе в телевізорі, комп'ютері, телефоні, або Як зрозуміти потреби сучасної дитини та зберегти спокій 100

Не хоче вчитися, або Як прищепити радість пізнання та не «задовбати» власну дитину..... 115

Ледарює та невідомо де вештається, або Як зберегти спокій та убезпечити від поганих компаній 128

Розділ 3. ПРО РОЗБИШАК 141

Б'є інших дітей, або Як навчити постояти за себе та не спровокувати агресивність 142

Спеціально робить шкоду, або Як зберегти цілим та неушкодженим свій дім та без побоювань ходити в гості 155

Грубіянить дорослим, або Як домовлятись та будувати безпечні взаємини 168

Провокує конфлікти, або Як відчути справжні потреби та збагнути мотиви дитячої поведінки 180

Спеціально робить боляче тваринам та людям, або Як допомогти зрозуміти почуття інших людей без звинувачень 192

Розділ 4. ПРО ПЛАКСІЇВ 207

Будь-що — у сльози, або Як не дратуватись та навчити керувати настроєм 208

Постійно вимагає уваги, або Як не лишити дитину незауваженою та мати право на власні потреби 219

Не може постояти за себе, або Як не хвилюватись про слабкодухість та вселити впевненість у власних силах 232

Страшенно сором'язливий, або Як допомогти дитині заявляти про себе та свої потреби 243

Жаліється всім і про всіх, або Як лишитись неупередженим та навчити відповідати за себе 256

Розділ 5. ПРО КРИКУНІВ 269

Влаштовує показові істерики, або Як не заражатись, зупиняти та не допускати непродуктивних емоційних станів дитини 270

Не знає жодних меж, або Як знаходити спільну мову та почуватись у психологічній безпеці 282

Тягнеться до поганого, або Як навчити дитину обирати краще 294

Вимагає подарунків, або Як стимулювати
та заохочувати хорошу поведінку 307
Шантажує поганою поведінкою,
або Як і чи варто карати неслухів 319

Розділ 6. ПРО ХИТРУНІВ 333

Маніпулює дорослими, або Як побудувати стосунки
без підводних каменів та бомб 334
Випрошує іграшки та речі, або Як радувати дитину
і не почуватись використаним 345
Використовує іграшки, щоб із ним дружили,
або Як навчити цінувати себе, будувати дружні стосунки
та радіти спілкуванню 359
Ігнорує прохання, або Як заручитись розумінням
та давати взаємну підтримку 372
Бреше на кожному кроці, або Як зберегти відвертість
та не втратити контроль 384

Хто такі хороші батьки… 395

Видавництво Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
www.trade.bookclub.ua

ГУРТОВИЙ ПРОДАЖ КНИГ ВИДАВНИЦТВА

ХАРКІВ
ДП з іноземними інвестиціями «Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля"»
61140, м. Харків-140,
просп. Гагаріна, 20-А
тел/факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: *trade@bookclub.ua*
www. trade.bookclub.ua

Київська філія
04073, м. Київ, просп. Московський, 6, кімн. 35,
тел. +38 (067) 575-27-55
e-mail: *kyiv@bookclub.ua*

Одеська філія
65017, м. Одеса, вул. Малиновського, 16-А, кімн. 109
тел. +38 (067) 572-44-28
e-mail: *odessa@bookclub.ua*

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
служба роботи з клієнтами:
тел. +38 (057) 783-88-88
e-mail: support@bookclub.ua
Інтернет-магазин: www.bookclub.ua
«Книжковий клуб», а/с 84, Харків, 61001

Горбунова В.
Г67 Виховання без нервування / Вікторія Горбунова. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2014. — 400 с. : іл.

ISBN 978-966-14-8244-8 (PDF)

Автор книги, письменниця та дипломований психолог із багаторічним досвідом, просто й зрозуміло розповідає про причини проблем у поведінці дітей та шляхи їх вирішення. У реальних історіях, якими вона ділиться, ви можете впізнати себе або свою дитину. Якщо ви прагнете краще розуміти власних дітей, вчасно вирішувати проблеми у спілкуванні та просто бажаєте, щоб вони росли щасливими, ця книга для вас.

УДК 159.9
ББК 88.5