

ЗМІСТ

<i>Вступ</i>	II
<i>Розділ 1</i> Що таке присутність?	13
<i>Розділ 2</i> Чому одні батьки забезпечують присутність, а інші — ні? <i>Вступ до теорії прив'язаності</i>	34
<i>Розділ 3</i> Без шолома й наколінників. <i>Забезпечте дитині захищеність</i>	80
<i>Розділ 4</i> Батьківська увага має значення. <i>Забезпечте дитині помітність</i>	115
<i>Розділ 5</i> Присутність єднає, надаючи заспокійливий прихисток у колі сім'ї. <i>Забезпечте дитині підтримку</i>	152
<i>Розділ 6</i> З-П-П-В у дії. <i>Забезпечте дитині впевненість</i>	197
<i>Підсумки. Від дитсадка до гуртожитку.</i>	
<i>Погляд у майбутнє</i>	228
<i>Пам'ятка на холодильник</i>	232
<i>Подяки</i>	235
<i>Про авторів</i>	237

ВСТУП

У нашій попередній книжці «Так-мозок» (The Yes Brain) ми дали відповідь на поширене запитання батьків: «Що найважливіше прищеплювати дітям?». Ми розглянули якості, що їх батьки мають розвивати в дітях, щоб виростити щасливих, успішних дорослих, які вміють будувати стосунки і жити повноцінним життям.

Натомість книжка, яку ви тримаєте в руках, відповідає на інше запитання. Йдеться не так про якості дітей, як про підхід батьків до виховання: «Що найважливіше я можу зробити для своїх дітей, щоб вони стали успішними й комфортно почувалися в житті?». Зверніть увагу: це запитання зосереджене не на чеснотах та вміннях, які ви прагнете розвивати у *своїх дітях*, а на тому, як *ви* підходите до стосунків із дітьми.

Відповідь наша коротка (але не проста): «Будьте присутніми в житті дітей».

Нам так і кортить роз'яснити вам усі деталі й донести, якою важливою є присутність. Хочеться поділитися висновками з різноманітних дискусій і теоріями про виховання й переконати: щоб виростити щасливих, успішних і здорових дітей, здатних насолоджуватися життям і взаєминами з людьми, потрібно робити тільки одне. Не шукайте спрощених формул, чи то пак «чарівних пігулок», для «єдиного правильного» підходу до виховання.

Адже батьківство — це складний, тернистий шлях, і відповіді на більшість запитань залежать від ситуації, від індивідуальних особливостей і темпераменту кожної дитини, що й казати про батьків.

Отож практично будь-який аспект виховання й будь-яка дилема впливають зі стосунків між батьками й дітьми. Ось на них ми й зосередимося в цій книжці. Читачі, знайомі з іншими нашими роботами («Секрети мозку», «Досить істерик!»* і «Так-мозок»), зауважать, що ця багато в чому доповнює нашу тетралогію, адже в ній ми узагальнюємо поняття про цілісний мозок і даємо уявлення про те, який він є. Якщо ж ви не читали інших видань, книжка «Я поруч» стане для вас чудовим введенням у нашу теорію, про яку ми пишемо вже кілька років.

Дякуємо вам за можливість розповісти про батьківську присутність.

Ден і Тіна

* Українською мовою книжки вийшли у видавництві «Наш Формат».

ЩО ТАКЕ ПРИСУТНІСТЬ?

Щоразу, коли пишемо поради для батьків, ми намагаємося донести головне послання: ви не маєте бути ідеальними. Ідеальних батьків не буває. Не існує такого поняття, як бездоганне виховання. (Ми почекаємо, можете поки що зітхнути з полегшенням.) Тож піднімімо теплу коробочку соку (у вас, певно, теж завалаялася одна на задньому сидінні) за всіх нас, неідеальних батьків.

У глибині душі ми всі це знаємо, та більшість батьків — особливо свідомих, уважних, залучених — постійно потрапляє в полон тривожності й непокоїть, що робить щось не так. Звісно, ми хвилюємося за дітей і їхню безпеку, але водночас хвилюємося й про те, що ми для них «недостатньо хороші» батьки. Хвилюємося, що діти виростуть безвідповідальними, непристосованими до життя, неспроможними будувати стосунки, не... (впишіть своє). Хвилюємося, що підводимо їх або завдаємо болю. Хвилюємося, що не приділяємо їм достатньо уваги чи приділяємо *забагато*. Ми навіть хвилюємося через те, що занадто хвилюємося!

Ця книжка для всіх неідеальних батьків, які щиро переймаються своїми дітьми (а також для всіх неідеальних бабусь і дідусів, учителів, фахівців із ментального здоров'я — для всіх, хто доглядає за дітьми). Маємо одне важливе послання, щоб заспокоїти вас і надихнути: коли не знаєте, як дати раду з дитиною,

не хвилюйтеся. Адже одне ви завжди можете зробити — і кращого способу годі шукати. Замість тривожитися чи прагнути до ідеалу, якого навіть не існує, просто будьте *присутніми*.

Мова про присутність у буквальному сенсі — тобто про те, що би бути поруч зі своїми дітьми. Ідеться про *фізичну присутність*, а також про *якість*. Забезпечте присутність тоді, коли дбаєте про потреби дітей; коли проявляєте свою любов до них; коли виховуєте; коли разом смієтеся і навіть коли сваритеся. Не обов'язково бути ідеальною мамою чи татом. Не обов'язково перерахувати всі бестселери-порадники для батьків чи тягати дітей на всі можливі розвивалки. Не обов'язково мати залученого партнера. Не обов'язково завжди знати, що робити. Достатньо присутності.

Присутність — це коли, проводячи час із дитиною, ви віддаєте їй усі сили (приділяєте всю свою увагу і вкладаєте всю свою душу). Присутні, ми ментально й емоційно перебуваємо поряд із дитиною тут і зараз. Тобто існує тільки теперішня мить. І вам слід навчитися бути присутніми так, щоб стати кращими батьками і водночас розвинути життєстійкість та силу у своїй дитині. Саме батьківська присутність дає дитині змогу повноцінно формуватися як особистість, навіть якщо ми постійно хибимо в усьому іншому.

Вам може бути легко забезпечувати присутність або, навпаки, важко — залежно від того, яке у вас самих було дитинство і яких ви мали батьків. Можливо, ви навіть щойно усвідомили, що *не* забезпечуєте своїм дітям стабільної присутності (фізичної або емоційної). На сторінках цієї книжки ми поговоримо про те, як вам стати (і залишатися) такими батьками, якими ви хочете бути, хай який у вас досвід.

Звісно, усі батьки постійно ухвалюють то кращі, то гірші рішення, і ми можемо опановувати різноманітні навички для того, щоб допомогти дітям оптимально розвиватися. Однак по суті батьківство — це про присутність. Невдовзі ми детальніше розглянемо тривалі дослідження дитячого розвитку, які засвідчують: чи не найточнішим фактором передбачення майбутнього дитини (її шансів бути щасливою, соціально адаптованою та емоційно стійкою, мати розвинені лідерські навички

і взаємодіяти з людьми, ба навіть здобувати успіхи в навчанні й кар'єрі) є те, чи формується в неї відчуття безпеки завдяки наявності в її житті принаймні однієї присутньої людини. Ці дослідження проводилися по всьому світу в країнах із різними культурами, й усюди впливає єдиний висновок про головну заповруку хороших, нехай і не бездоганих батьків.

Чудова новина в тому, що такі емпіричні висновки можна узагальнити й представити всім нам, недосконалим батькам, аби ми нарешті заспокоїлися. Про це й ітиметься в нашій книжці.

У чому полягає присутність: З-П-П-В

Коли піклувальник забезпечує дитині стабільну (не ідеальну) турботу, ця дитина отримує величезні переваги, навіть у разі напружених стосунків. Стабільна турбота, яка лежить в основі здорових і сприятливих відносин, проявляється в такій собі схемі «З-П-П-В» — це коли з батьками діти відчують 1) *захищеність* — знають, що вони в безпеці й що батьки не дозволять їх скривдити; 2) *помітність* — знають, що батьки їх люблять і звертають на них увагу; 3) *підтримку* — знають, що, коли їм кепсько, вони можуть сподіватися на батьків; і 4) *впевненість* — на основі З-П-П вони покладаються на стабільну допомогу батьків і, відповідно, комфортно почуваються в житті, а згодом учаться *самостійно* забезпечувати собі захищеність, помітність і підтримку.

Якщо ми надаємо дітям З-П-П-В і вміємо миритися з ними після неминучих сутичок, то створюємо умови для так званої «надійної прив'язаності», що є неодмінною складовою оптимального здорового розвитку дитини.

Так само як в інших наших книжках, усі викладені тут положення засновані на дослідженнях і висновках науковців. І, як ми невдовзі пояснимо, наші ідеї ґрунтуються на теорії прив'язаності, котру ретельно досліджують протягом останніх 50 років. Якщо ви знайомі з нашими попередніми публікаціями (Деновою книжкою «Свідоме батьківство»^{*}, написаною у співавторстві

* Українською мовою книжка вийшла у видавництві «Свічадо». — Тут і далі прим. пер.