

## Сумісність темпераментів батьків і дитини, goodness-of-fit

**Н**аш темперамент, тобто наш індивідуальний спосіб діяти й реагувати на подразники, визначається здебільшого спадковими факторами. Піонери дослідження темпераменту малих дітей Стелла Чесс і Александер Томас оцінювали різницю між немовлятами й малими дітьми, зокрема, в плані того, наскільки активними були малюки, наскільки чіткими в них були ритми сну та їжі, як гостро вони реагували на подразники, як легко заспокоювались, як сприймали нове й адаптувалися до змін, наскільки позитивний у них був настрій і як їм вдавалося зосереджуватися.

Згідно з розробленою Чесс і Томасом класифікацією темпераментів, дитина може мати легкий, складний темперамент або темперамент, який повільно поживається. В їхньому дослідженні приблизно 40 % дітей мали легкий темперамент, 10 % — складний і 15 % — такий, який повільно поживається; решта 35 % дітей не мали чітко вираженого темпераменту за цією класифікацією.

Легкий темперамент означає, що вже в перші пів року в дитини формується чіткий добовий ритм. Діти з легким темпераментом активні, зазвичай у гарному настрої, позитивно налаштовані до нового й легко адаптуються до змін.

Складний темперамент означає, що дитині важче досягти регулярного добового ритму. Діти зі складним

темпераментом гостро реагують на подразники й нове, часто дратуються й повільно заспокоюються.

Діти з темпераментом, який повільно поживляється, реагують боязко й обережно на нове та повільно адаптуються. Коли вони пристосовуються до нового й до змін, то стають активними й у гарному настрої.

Мері Ротбарт і Алан Бейтс оцінювали дитячий темперамент за тим, наскільки боязкими, дратівливими, невідступними й активними були діти, наскільки вони могли зосередитися, як часто вони виражали позитивні емоції і наскільки ритмічними були їхні повсякденні дії. Ротбарт і Бейтс також класифікували дитячі темпераменти як легкий, складний і унеможливлений.

Діти з легким темпераментом виражають багато позитивних емоцій, активні й легко формують добовий ритм. Діти зі складним темпераментом легко дратуються, виражають мало позитивних емоцій і їм важко регулювати свої ритми. Малюків, які виражають багато страху й мало активні, Ротбарт і Бейтс описали як дітей з унеможливленим темпераментом.

Хоча класифікації темпераментів у жодному разі не описують повною мірою риси всіх дітей, проте ними можна скористатися для того, щоб зрозуміти поведінку й риси малюків. Жоден із типів темпераменту сам по собі не є хорошим чи поганим, але найкращий розвиток дитини може потребувати від дорослих, що її оточують, різного ставлення й дій відповідно до того, який темперамент дитина має.

Властиві складному темпераменту сильна реакція і схильність до плачу, яка з'являється внаслідок неї, можуть відобразити підвищену чутливість центральної нервової системи дитини до всіх подразників, коли діти «перенавантажуються» через найменшу неприємність, і тому

потребують надзвичайно чутливого й розуміючого догляду та виховання. Правильнішим терміном на позначення цього міг би бути чутливий темперамент. Американський дослідник Джей Белскі висловив думку, що за хороших умов чутливий темперамент також може бути ресурсом і сприяти кращому розвитку.

---

***Стриманість щодо нового також може бути фактором, який захищає дитину.***

---

Стриманість щодо нових ситуацій і людей, яка належить до рис темпераменту, який повільно поживається, або унеможливленого темпераменту, може ускладнити адаптацію дитини до дитсадка або школи, якщо її не розуміють і не дають їй часу адаптуватися в спокої за підтримки батьків. Стриманість щодо нового також може бути фактором, який захищає дитину, оскільки спостереження за ситуацією та її обмірковування зменшують ризик завдати шкоди собі або іншим, зробивши імпульсивний вчинок.

У дітей із так званим легким темпераментом фізіологічна регуляція подразників і власного тіла здається легшою, оскільки вони можуть адаптуватися до змін середовища, надміру не дратуючись. Можливим ризиком для розвитку легкого темпераменту є те, що від дитини очікують легкої адаптації й не реагують на її потреби достатньо чутливо.

У психології розвитку говорять про сумісність темпераменту дитини й вимог середовища, називаючи це поняттям *goodness-of-fit*. Деніел Стерн у своїй книжці «Міжособистісний світ немовляти» (*The Interpersonal World of the Infant*) подає приклад поганої сумісності батьків і немовляти та її наслідків.

У цьому прикладі в подружньої пари народжується хлопчик із темпераментом, який повільно поживається. Натомість мати немовляти за своїм темпераментом, навпаки, дуже активна й соціальна. Її засмучує те, що дитину складно швидко розбудити й розговорити. Оскільки мати боїться, що маля виросте надто безініціативним і несоціальним, вона поводитися з ним усе активніше і швидше. Дії матері — надто гострі та швидкі подразники для немовляти, і воно починає уникати матиного погляду й плакати більше, ніж раніше.

Батьків темперамент більше схожий на темперамент хлопчика і з ним дитині легше взаємодіяти. На емоційному рівні мати відчуває, що дитина її не приймає, і ситуація викликає в неї почуття неповноцінності. Почуття неповноцінності й суму мати виражає батькові у формі невдоволення ним і немовлям, що призводить до сварок між подружжям.

На цьому прикладі Стерн хотів показати, як у цілком звичайних сім'ях можуть виникнути проблеми з комунікацією, коли темпераменти батьків і дитини несумісні, й це не беруть до уваги і не роблять поправку.

Матері з прикладу Стерна можна було б допомогти, якби медсестра або лікар дитини пояснили їй риси дитячого темпераменту й допомогли змінити її поведінку з дитиною на повільнішу й менш інтенсивну. Дитина зі складним або чутливим темпераментом не хоче створювати труднощі або дошкуляти батькам; вона просто не може нічого вдіяти з тим, що подразники навколишнього середовища та власного тіла впливають на неї так сильно. Від батьків догляд за такою дитиною потребує великої послідовності й чутливості до її потреб.

Дитину, яка дратується і плаче, доводиться заспокоювати й утішати більше, ніж дитину з легким темпераментом.

Малюк, якому важко самому досягти регулярних ритмів сну та їжі, може потребувати більше часу й зусиль із боку батьків, щоб навчитися ритмічності. Дитину з темпераментом, який повільно поживається, не варто надто швидко залишати наодинці з новим досвідом або людьми, натомість їй потрібно дозволити призвичаїтися до них у своєму темпі разом із батьками.

Іноді батькам буває складно виявляти до дитини тепло й терплячість тоді, коли її риси та темперамент надто схожі на їхні. Батьки можуть упізнавати в дитині саме ті риси, які не приймають у собі. З іншого боку, вони можуть пригадати, як якась риса завдавала їм труднощів у їхньому власному дитинстві, й не захотіти, щоб їхній дитині довелося пережити такий самий досвід. Обидві думки можуть призвести до того, що батьки спробують викоринити в дитини цю рису, й маля відчує, що його не приймають таким, яким воно є.

Схожість власних рис і темпераменту з дитячими можна також використати як ресурс. Те, що дратує в дитині, часто є ключем до того, щоб навчитися краще розуміти її. Коли ми дратуємося, то можемо замислитися, чи не віддзеркалює дитина наші власні небажані риси або чи не боїмося ми, що їй доведеться пережити такі само жахіття, які свого часу довелося пережити нам. Якщо дитина віддзеркалює наші власні риси, то чому нам так важко прийняти їх? Як ми самі навчилися жити з нашими складними рисами?

Замість того щоб дратуватися, ми можемо поговорити з дитиною про те, чому з нею виникають конфліктні ситуації і як краще давати раду з ними разом, приймаючи одне одного. Також завдяки власним спогадам, наприклад, щодо труднощів, які виникають через сором'язливість, батьки

можуть знайти способи допомогти сором'язливій дитині й підтримати її в складних для неї ситуаціях.

Остаточно особистість дитини формується як результат взаємодії темпераменту й умов навколишнього середовища. Риси темпераменту не можна повністю змінити на інші за допомогою догляду й виховання. Але можна допомогти дитині навчитися розрізняти її складні риси й жити з ними.