

ЗМІСТ

Вступ.....	7
------------	---

Частина I. Принципи виховання докторки Бекі

<i>Розділ 1.</i> Добро всередині нас	17
<i>Розділ 2.</i> І те, й інше правильно.....	27
<i>Розділ 3.</i> Знай свої обов'язки	42
<i>Розділ 4.</i> Ранні роки важливі	54
<i>Розділ 5.</i> Ніколи не пізно.....	66
<i>Розділ 6.</i> Стійкість > щастя.....	77
<i>Розділ 7.</i> Поведінка — це вікно	87
<i>Розділ 8.</i> Менше провини, більше зв'язку	101
<i>Розділ 9.</i> Казати правду	111
<i>Розділ 10.</i> Піклування про себе.....	122

Частина II. Зміцнення зв'язку та покращення поведінки

<i>Розділ 11.</i> Встановлення міцного контакту.....	135
<i>Розділ 12.</i> Непослух.....	159
<i>Розділ 13.</i> Емоційні істерики	168
<i>Розділ 14.</i> Агресивні істерики (побої, кусання, жбурляння).....	176
<i>Розділ 15.</i> Суперництво між братами та сестрами	188
<i>Розділ 16.</i> Грубість та непокора	199
<i>Розділ 17.</i> Скиглення.....	207

<i>Розділ 18. Брехня.....</i>	<i>215</i>
<i>Розділ 19. Страхи та тривоги.....</i>	<i>225</i>
<i>Розділ 20. Невпевненість та сором'язливість.....</i>	<i>234</i>
<i>Розділ 21. Нетерпимість до невдач</i>	<i>242</i>
<i>Розділ 22. Раціон та звички в харчуванні</i>	<i>252</i>
<i>Розділ 23. Згода.....</i>	<i>261</i>
<i>Розділ 24. Сльози</i>	<i>269</i>
<i>Розділ 25. Розвиток впевненості.....</i>	<i>275</i>
<i>Розділ 26. Перфекціонізм.....</i>	<i>283</i>
<i>Розділ 27. Страх розлуки</i>	<i>292</i>
<i>Розділ 28. Сон.....</i>	<i>299</i>
<i>Розділ 29. Діти, які неохоче говорять про почуття (високочутливі діти)</i>	<i>310</i>
<i>Висновки.....</i>	<i>321</i>
<i>Подяки</i>	<i>325</i>
<i>Про авторку.....</i>	<i>330</i>

ВСТУП

«Докторко Бекі, проблема з моєю п'ятирічною донькою. Вона стала дуже різкою з сестрою, грубою до нас і повністю неконтрольованою у дитячому садочку. Ми не знаємо, що з цим робити. Чи можете Ви допомогти?»

«Докторко Бекі, чому дитина, яка вже привчена до горщика, починає знову обдзюрювати все навколо? Ми вже й винагороджували її за "маленькі перемоги" і навіть до покарань вдавалися. Але нічого не змінилося. Допоможіть нам, будь ласка».

«Докторко Бекі, мій дванадцятирічний підліток зовсім мене не слухає! Потрібна Ваша допомога!»

Так, я допоможу. Ми все здолаємо.

Як клінічна психологиня з багаторічною приватною практикою, я часто працюю з батьками, які звертаються до мене зі складними ситуаціями, що заводять їх у стан зневіри, виснаження й безпорадності. Здавалося б, усі випадки унікальні: п'ятирічний гострий на язик неслух, маля, яке після «успіхів» раптом знову відмовляється ходити на горщик, зухвалий підліток. Та от в їхній основі те саме прагнення батьків — вчинити якнайкраще. Постійно чую: «Ми знаємо, якими батьками хочемо бути. Але як цього досягти? Будь ласка, допоможіть».

Наші сеанси я починаю з того, що разом із батьками ми розбираємо проблемну поведінку. Саме в ній криється

ключова причина труднощів, від яких потерпає не лише дитина, а часто й увесь сімейний устрій. Досліджуючи поведінку, ми дізнаємося більше про дитину, її потреби, а також про навички, яких їй бракує. Водночас ми виявляємо негативний батьківський досвід і окреслюємо шляхи вдосконалення, де важливим є перехід від рівня «Що не так з моєю дитиною і як це виправити?» до «Від чого страждає моя дитина і яка в цьому моя роль?». І, сподіваюся, навіть більше — «Що *Я* винесу з цієї ситуації?».

Моя робота з батьками спрямована на те, щоб змінити їхні розпач та зневіру на розширені можливості, надію й навіть на самоосмислення — і для цього зовсім не обов'язково вивчати суперпопулярні стратегії виховання. Ви ніколи не отримаєте від мене поради застосовувати метод таймауту, візуальну дошку поведінки, систему покарань та заохочень чи ігнорування як відповідь на зухвалу поведінку. Так що ж *Я* раджу? Перше й найголовніше — усвідомлення того, що поведінка — це лише верхівка айсберга, а під поверхнею лежить внутрішній світ дитини, який благає про розуміння.

ЗРОБІМО ІНАКШЕ

Перебуваючи в Колумбії за аспірантською програмою з клінічної психології та працюючи в клініці, я проводила ігротерапії з дітьми. Лікувати дітей мені дуже подобалося, проте невдовзі я відчула розчарування від часових обмежень у спілкуванні з батьками. Хотілося більше працювати якраз із ними, а не просто додатково обговорювати результати роботи з дітьми.

Водночас я консультивала дорослих клієнтів і була приголомшена беззаперечним зв'язком: усе було зрозуміло із дорослими, які в дитинстві мали проблеми з вихованням, — їхні потреби не задовольнялися, а поведінка була криком про допомогу, на який ніхто не відгукнувся. Я розуміла: якщо проаналізую, чого потребували ці дорослі й чого вони не отримали, то зможу використати ці знання для роботи з дітьми та сім'ями.

Коли я розпочала приватну практику, то працювала винятково у галузі терапії дорослих та консультивання батьків. Ставши мамою, я розширила діяльність у сфері виховання як в індивідуальних консультаціях, так і в постійних щомісячних групах із батьківства. Згодом я стала учасницею програми-тренінгу для клінічних психологів, яка ґрунтувалася на «доказовому підході» або підході «золотого стандарту» у питаннях дисципліни та проблемної поведінки дітей. Запропоновані підходи, на перший погляд, здавалися логічними та «дієвими», тож після закінчення я дізналася про всі ті методи впливу, які широко використовуються сучасними експертами з виховання дітей. Мені здавалося, що я опанувала ідеальну систему викорінення небажаної поведінки та заохочення просоціальної поведінки, яка є прийнятнішою та комфортнішою для батьків. Але вже за декілька тижнів я почала сумніватися й ці сумніви посилювалися.

Щоразу як мій мозок схиляв мене до використання цього «доказового підходу», я відчувала, як у мене перевертається все всередині. Я не могла позбутися нав'язливої думки, що застосування цих методів впливу не дає жодного доброго результату ані для мене, ані для дітей.

Так, цей підхід логічний, але він спрямований на викорінення «поганої» поведінки та забезпечення «доброї» коштом стосунків між батьками та дітьми. Таймаути, наприклад, покликані змінити поведінку... але що робити з тим фактом, що дитину вилучають саме тоді, коли вона найбільше потребує уваги батьків? Де ж... гуманність?

З усього цього я усвідомила, що «доказовий підхід» побудований на принципах біхевіоризму — теорії поведінки, яка визначається більше зовнішніми факторами, ніж внутрішніми, як-от почуття, думки та бажання. Біхевіоризм надає перевагу шейпінгу, поведінці формування, а не розуміння. Шейпінг розглядає поведінку радше загальною, а не як систему незадоволених базових потреб. І тоді я зрозуміла, чому «доказовий підхід» здавався мені неприйнятним — він плутав сигнал (що насправді відбувалося з дитиною) із шумом (поведінкою). Врешті-решт, наша мета не сформувати поведінку, а виховати людину.

З цим усвідомленням прийшла і впевненість. Я знала, що має бути ефективний метод роботи з родинами, який зберігає зв'язок між батьками та дитиною. Тож у роботі я почала використовувати все, що знала про зв'язок, усвідомленість та модель внутрішніх сімейних систем (всі теоретичні підходи, якими я підкріплювала мою приватну практику) і втілювати ці ідеї в єдиний конкретний прикладний та зрозумілий підхід у роботі з батьками.

Виявляється, зміна фокуса уваги з «наслідків» на «причини» зовсім не означає, що контроль над сім'єю треба передавати дітям. Я відмовляюся від таймаутів, покарань, ігнорувань та притягнення до відповідальності за помилки, але водночас мій підхід до виховання аж ніяк не пропагує

вседозволеність чи батьківську слабкість. У його основі — чіткі межі, авторитет батьків, сильне лідерство зі збереженням позитивних стосунків, довіри й поваги.

ЗАНУРЕННЯ В ТЕМУ ТА ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ (А ТАКОЖ ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЦІЄЮ КНИЖКОЮ)

У роботі з клієнтами я розглядаю два дієві підходи: *практичність* та *рішенняорієнтованість*, які й забезпечують *глибше зцілення*. Багато концепцій виховання підводять батьків до вибору: покращити поведінку дітей коштом стосунків чи надати перевагу стосункам і натомість пожертвувати кращою поведінкою. Підхід, запропонований у цій книжці, допоможе батькам діяти правильно й почуватися краще. Він дозволить їм зміцнити емоційний зв'язок із дитиною, а також відчувати покращення її поведінки й готовність до співпраці.

Ідея, що полягає у дієвості цих двох підходів, є основною у цій книжці. Викладена тут інформація заснована на теорії й підкріплена безліччю стратегій; сповнена фактами й потребує креативно-інтуїтивного усвідомлення; спрямована на самопіклування батьків і добробут дитини. Клієнт може звернутися до мене за підбором стратегій виправлення поведінки дітей, але при цьому отримає набагато більше — детальне розуміння причин такої поведінки та набір інструментів, які втілять це розуміння у практичне розв'язання проблеми. Сподіваюся, завдяки цій книжці ви відновите здатність берегти себе, контролювати себе й вірити в себе,