

Від автора

Бути батьками, вихователями, вчителями, дорослими, які супроводжують дитяче зростання, - і радісно, і хвилююче, і непросто. Адже ми допомагаємо дітям стати сильними, успішними та щасливими, готуємо їх до життя й до перетворення цього життя. Саме тому я хочу, щоб ця книжка стала помічницею для дорослих у створенні простору, у якому бути дитиною, рости та дорослішати безпечно й цікаво. По-перше, у ній містяться конкретні поради щодо того, як сприяти тому, щоб дітлахи росли впевненими, стресостійкими, мали опірність до психологічного тиску, були гнучкими й адаптивними, не втрачали інтересу до навчання та розвитку, уміли розв'язувати конфлікти й конструктивно реагувати на критику. По-друге, ця книжка розповідає про те, як ми, дорослі, впливаємо на дитячий світ, як наші прагнення та мрії, а також учинки позначаються на дитячому теперішньому й майбутньому. По-третє, найголовніше, що міститься на цих сторінках, - інформація про психологічні потреби дітей, ті потреби, які є набагато важливішими, ніж окремі кімнати, елітні школи, брендовий одяг, круті гаджети та закордонні вакації. Загалом, ця книжка про те, навіщо дітям дорослі та навіщо дорослим дитинство.

Замість передмови. Навіщо дітям дорослі

Ця книжка написана для дорослих про дітей. Міркуючи над її змістом, тим, як краще викласти матеріал, які наводити приклади, наскільки популярним робити текст, наскільки детально описувати випадки клієнтів ... думала, хто ж саме її купуватиме та читатиме.

Цікаво, що, за статистикою, такі книжки здебільшого купують у подарунок для молодих мам. Часто їх придбають батьки для своїх дорослих дочок, інколи – друзі для друзів на різні свята; звісно, є і ті, хто купує їх для себе. Зазвичай це найдопитливіші та найупертіші батьки, які прагнуть знайти правильні відповіді на свої численні запитання, мріють зробити життя своїх дітей – кращим, а самих дітей щасливішими. Вони вишукують поради, намагаються їх втілювати, експериментують. Щось вдається, але більшість з прочитаного – ні. Я точно знаю, що ці батьки не зупиняються – купують нові книжки, консультуються з живими та віртуальними психологами, перекидають Інтернет у пошуках потрібного й знову щось знаходять. Буває так, що мала частина зі знайденого працює, але більша – ні. Тоді вони роблять найголовніше – винаходять власну стратегію спілкування з дитиною, власний спосіб реакції на його впертість чи невпевненість, власні протиманіпуляційні фішки, свій власний шлях любові та прийняття.

Я дуже радію, коли мої книжки потрапляють саме в такі руки, а думки – у такі голови. Чому? Тому що впевнена: універсальних правил не існує і не всі поради корисні.

Кожна родина й кожна дитина - це унікальна історія, яку не можна скласти під трафарет чи "хось розумних порад. Тому найбільше я боюсь, коли психологічні книжки читаються батьками, ніби збірки купінарних рецептів юними господинями: прочитала, придбана інгредієнти, приготувана. У дитячій психології не буває ані тотожних інгредієнтів, ані перевірених рецептів. Краще, що може зробити психолог, - оприлюднити перевірені в наукових дослідженнях дані, дати пояснювальну модель дитячої поведінки та реакцій і запропонувати різні стратегії та варіанти дій. Ті, які використовував він сам, його копії, клієнти. Усе це для того, аби батьки отримали поживу для роздумів та ґрунт для пошуків - пошуків свого унікального й неповторного шляху взаємодії з дитиною.

Власне, для цього батьки й потрібні - знайти шлях до своєї дитини. Збагнути, що дитина унікальна й неповторна, роздивитись її індивідуальність, налаштуватися на неї та знайти особливий спосіб будувати добробут власної дитини. Це спосіб, у якому дитина не будівельний матеріал, а майстер з вирішальним правом голосу (а доки цей голос ще не оформлений у слова, прохання та вимоги, - вазать навіть гучність та інтонації!).

Я сама розпитувала дітей, а також просила друзів з'ясувати, що їхні дітлахи думають з приводу того, навіщо дітям потрібні дорослі? Цікаво, що і підлітки, і молодші школярики, і дошкільнята подекуди відповідають дуже-дуже схоже. У кожному віці можна знайти і прагматичні, і романтичні, навіть фаталістичні міркування про те, для чого дорослі дітям. Причому відповіді дуже залежать від того, чим діти займаються або про що міркують чи що обговорюють перед тим, як їх запитали.

Відмінності ж у тому, що малюки відповідають конкретно (Ростик, 5 років, після того як повернувся з бабусяю з прогулянки: «Щоб у парк водили, купували солодкувату й на каруселях катали»), а доросліші узагальнюють свої міркування (Оля, 11 років, під час розмови про те, чи йти в спеціалізований клас: «Допомагати приймати правильні рішення»); Максим, 12 років: після примусу виконувати домашні завдання: «Щоб змушувати робити потрібне, але нецікаве!»).

Загалом для найменших найважливіші функції батьків – це захист та безпека (Варя, 3,5 роки: «Щоб дітки самі на вулицю не виходили й не загубилися»; Антон, 5 років: «Щоб не було лячно»; /ринка, 4,5 роки: «Щоб тебе не вкрали»; Михайлик, 4 роки: «Щоб не плакати»). Зрозуміло, що коли ти зовсім малий на зріст, а все у світі таке велике та невідоме, то найбільше чекаєш від дорослих і сильних, щоб вони були поруч, оберігали й боронили тебе в разі чого.

Про любов та спілкування найбільше згадують діти 6 - 12 років (Мирослав, 6 років: «Щоб дорослі народили їх. Щоб дорослі любили їх, дітей. Ну в принципі й все»; Микита, 12 років: «Знати, що на світі є люди, які тебе люблять і оберігають»; Оля, 7 років: «Щоб тебе любили й обнімали просто так»). Також дітлахи цього віку через одного говорять, що батьки потрібні для того, аби виховувати та вчити дітей (Святослав, 11 років: «Щоб виховували та допомагали дітям, бо дітям було б важко жити без дорослих»; Ілля, 6 років: «Щоб виховували, аби діти не стали безхатченками»; Галинка, 6 років: «Для того, щоб навчати й пробачати помилки»), при цьому якщо запитати, що означають ті «виховувати» та «вчити», то можна почути багато чого про правила, заборони й об-

меження (Рома, 10 років: «Не лізти куди не просять»; Антон, 12 років: «Бути чемним, а не чорноротим»; Рита, 7 років: «Мовчати, коли тебе не запитують»), а також про результат цього виховання, коли було сказано з серйозними личками, дорослими словами та інтонаціями (Гена, 10 років: «Стати справжнім чоловіком, не нитком»; Алла, 11 років: «Дівчатка мають бути не брудні, не сопливі й не вонючі»).

На порозі підліткового віку, особливо ближче до межі з юнацьким, основним є меседж про те, що дорослі потрібні для того, аби навчити жити.¹ Тут можливі відповіді від серйозно-вдячних до іронічно-поблажливих (Паша, 16 років: «Для виховання, підтримки, захисту. А краще, одним словом, "корм•(їжа, інформація...)»); Міша, 13 років: «Щоб сумно не було й щоб підготувати до наступного рівня (level) життя»; Захар, 16 років: «Щоб любити, допомагати та скеровувати на правильний шлях»; Раїса, 14 років: «Щоб дозволяти експериментувати, пробувати нове та попереджати про помилки»).

Звісно, відповіді дітей залежать від настрою, у якому вони перебували, коли їх запитували, та від того, у яких стосунках вони з нами під час запитань, - може, сердиті чи, навпаки, натхненні спільною грою, спілкуванням. Але думаю, що в кожному разі їхні відповіді - це таке собі люстерко, у яке ми, дорослі, можемо подивитися - і зрозуміти, що ж ми даємо своїм дітям на певному етапі дорослішання. Принаймні, побачити те, як виглядає в їхніх очах наша доросла роль, а ще подумати, чи це те, чого ми прагнемо? Подумати і... перепитати. Бо цілком можливо, що завтра чи післязавтра їхня відповідь буде саме тією, на яку ми так сподіваємося.

Найцікавіше ж те, що в цьому імпровізованому опитуванні діти згадали чи не всі психологічні потреби, про необхідність задоволення яких свідчать наукові дослідження та пишуть психотерапевти: «Щоблюбили» - просто потреба в безумовній любові; «Щобобереігали» - потреба в безпеці; «Щоб пробачали помилки» - потреба в прийнятті; «Щоб дозволяти експериментувати, пробувати нове» - потреба в творчості ...

Ця книжка пронизана короткими історіями з життя моїх маленьких КЛІЄНТІВ та Ухніх родин. Я зробила це, щоб поділитися тим, що бачу щодня, - тим, як ми, дорослі, наші вчинки, слова та дії відлунують в дитячому світі. Ці історії дуже різні, але Ух об'єднує один сумний факт: дорослі не можуть, не вміють або не знають, як піклуватися про психологічні потреби дітей, хоча в більшості випадків щиро люблять Ух та бажають добра й щастя.

Загалом ця книжка про те, як ми, дорослі, впливаємо на дитячий життєсвіт, як наші прагнення та мрії, а та кож учинки, спрямовані покращити майбутнє дітлахів, впливають на це саме майбутнє. Ця книжка про психологічні потреби - ті потреби, які має кожен із нас, ті потреби, піклування про які робить дітей сильними й упевненими, життєстійкими і компетентними, адаптивними та гнучкими. Таких потреб виділяють багато та називають по-різному, але головне, що, занедбані, не задоволені в дитинстві, вони голосно відлунують у дорослому віці та псують життя, знижуючи його якість.

У цій книжці чотири великих частини, і кожна з них, як на мене, ставить найважливіші для нас батьків. запитання: як допомогти дитині почуватися впевнено; як сприяти розвитку життєвої стійкості; як розвинути адаптивність та саморегуляцію; як сформувати життєву гнучкість та

навички розв'язання конфліктів. Частини містять по три розділи, кожен з яких присвячений тій чи іншій психологічній потребі й тому, як її вирішувати. Отже, усього ви знайдете розповіді про деанадцять дитячих психологічних потреб: у безпеці; у безумовній любові; у компетентності та самостійності; у повазі та підтримці; в автентичності; в особистому просторі; у безпечній прив'язаності та емоційній близькості; у балансі; у творчості, спонтанності та грі; у реалістичних межах і самоконтролі; в асертивності; у визнанні. Чи означає це, що Ухлише дванадцять і цим перелік вичерпано? Ні. Так самої три теми всередині кожного розділу не означають, що існує лише три способи задоволення кожно-потреби. Читаючи, ви збагнете, що багато речей працюють на різні потреби, що деякі потреби здаються дуже близькими, що всі вони пов'язані між собою й що забути про якусь одну зазвичай означає занедбати й інші. Причина в тому, що люди на, їжипЕвий світ, ї психологія - найскладніший предмет для еиечення і будь-яка класифікація чи схема - це лише спрощення реальності для її кращого розуміння. Я намагалась описати ті психологічні потреби, які найчастіше вивчають дослідники та згадують психотерапевти. Але найголовнішим критерієм вибору є практика, мій власний досвід як психотерапевта, як мами і як дочки бачити наслідки батьківського впливу на дитяче зростання.

Отже, ця книжка насамперед про те, навіщо дітям дорослі, наеіщо дітям батьки. Про те, що ми можемо дати своім дітлахам такого, чого вони не отримають в жодному іншому місті, за жодних інших обставин, від жодних інших людей. Про те, чому наші діти вибрали нас і чого від нас потребують.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

**Як допомогти
дитині почуватися
сильною
та безпечною**

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Як створити безпечний світ для дитини

Задоволення психологічної потреби в безпеці дає дитині стійку впевненість у тому, що світ доволі надійний, життя стабільне, а на людей можна покластися; формує переконання про те, що хвороби виліковуються, негаразди минають, а труднощі долаються; розвиває оптимістичний погляд на події та загальну готовність вирішувати повсякденні проблеми. Для того щоб потреба в безпеці була задоволена, дорослі самі мають сформувати оптимістичний погляд на світ, відмовитися від очікування можливих загроз та негараздів, пропонувати правильне ставлення до здоров'я та створити простір психологічної й фізичної безпеки для своїх дітей.

Однією з основних та беззаперечних умов щасливого зростання є переконання в тому, що світ безпечний, життя прекрасне, а люди навколо варті довіри. Неможливо почуватися сильним та впевненим, вивчати нове та насолоджуватися життям, якщо на тебе повсякчас чатують небезпеки, а за кожним рогом ховаються охочі ошукати. Усі сипи йдуть на те, щоб бути готовим до можливих нещасть, не дати себе образити, встигнути уникнути небезпеки або й напасти першим. Нервова система перебуває в напрузі та стані стресово-готовності, організм перенавантажуються гормонами, які відповідають за тривогу та реактивність і гальмують здатність до логічного мислення, а також творчості, блокують чутливість та істотно знижують відчупя задоволеності життям.

Тож найкраще, щр дороспі можуть зробити для дитини, - створити безпечний світ. Буквально організувати життєвий простір так, щоб в ньому не було загроз ані життю, ані здоров'ю. У ширшому сенсі - сприяти тому, щоб дитина сприймала світ як доволі безпечне та надійне місце, у якому вона може вільно експериментувати, пробувати нове, бути творчою та вільною.¹ найперше, щр тут можна вдіяти, - це звільнити дитячий світ від наших дорослих страхів та пересторог. Припинити тремтіти за кожний порух, бігти навперейми ймовірним небезпекам, попереджати про можливі негаразди, страхувати від невдач. Страх заразливий, і для того щоб не посіяти його зернята в дитячому життєвому світі, ми маємо сказати «стоп» власним страхам.

Крім того, ми самі маємо стати джерелами безпеки для дітей, тією скалою, горою, стіною, за яку вони можуть сховатися в разі реальної загрози. А ще - загроза не має виходити від нас. Безпечне гніздо - це не лише родина, у яку ти можеш повернутися за розрадою й заховатися від небезпек усього світу, це ще й місце, у якому тобі ніколи не зроблять навмисне боляче, не завдадуть ані фізичного, ані душевного болю.

Упевнена, щр багато хто не погодиться, за перечеить та скаже, щр світ напpавду не таке вже й затишне та дуже мінливе місце, у якому повно загроз, а також лихих людей. 1щр правильно було б не надягати на дитину рожеві окуляри, а, навпаки, сказати правду та підготувати до непростого майбутнього. Не панькатися, не оберегати, не створювати тепличних умов, а допомогти виростити зуби й пазури, навчити боронити себе. А для цього якраз потрібно вчити бути насторожі, уміти відстоювати своє, коли треба - битися, коли треба - втікати та ховатися. А усілякі

ніжності, пухові перини та байки про світле майбутнє лише розслабляють дітей та роблять їх вразливими.

Не заперечуватиму того, що життя й справді подекуди підкидає сюрпризи, а люди не завжди виправдовують наші очікування. Однак здебільшого ми даємо собі раду з щоденними клопотами, можемо бути більш-менш впевненими в майбутньому, а люди, які нас оточують, часто готові йти на компроміси, підтримувати і навіть допомагати.

Якщо ж ви впевнені, що обережність краще за довіру, а готовність до небезпек рятує від них, то, напевне, маєте на те вагомі причини з власного досвіду. І дуже часто розуміння та переосмислення цих причин допомагає змінити якість власного життя, а також якість життя своїх дітей. Тож пропоную спробувати подивитися на те, що таке потреба в безпеці та як її задоволення чи, навпаки, нехтування нею може вплинути на дитяче життя й зростання.

Відмовитися від очікування небезпек

Іринка полохлива й боязка. їй одинадцять, проте вона така дрібненька й тремтлива, що вже кілька разів у магазині незнайомі дорослі пропонували їй допомогу - думали, що загубилася. І це дивно, бо, хоча магазин розташований під самими вікнами її будинку, Іринці лячно, лячно виходити з квартири, під'їзду, лячно йти, заходити в скляні двері, брати з полиці молоко, тягнутися за хлібом, розраховуватися за куплене також лячно. Сама не знати чого дівчинка боїться, шулиться й тремтить. Продавчині говорять з нею лагідно й обережно, бо якимось