

ЗМІСТ

Цей poradnik для батьків покликаний допомогти вам зрозуміти своїх дітей, щоб ви могли ефективно надавати їм необхідну підтримку та отримувати насолоду від батьківства.

Наша мета – охопити якомога ширше коло питань – зумовила таку структуру poradnika:

2	1. Прив'язаність у житті дитини.
2	1.1. Що таке прив'язаність?
3	1.2. Типи прив'язаності.
5	1.3. Яка поведінка батьків формує той чи інший тип прив'язаності?
6	1.4. Що повинно бути в сім'ї, щоб у дитини сформувався надійний тип прив'язаності?
7	2. Вікові зміни на різних етапах дорослішання.
9	2.1. Раннє дитинство: від народження до 3 років.
14	2.2. Дошкільний період: від 3 до 6 років.
17	2.3. Молодший шкільний період: від 6 (7) до 12 років.
20	2.4. Підлітковий (пубертатний) період: від 12 до 17 років.
24	2.5. Юність та рання дорослість: від 17 до 21 року.
26	3. Управління стресом.
26	3.1. Допомога дитині, яка перебуває в стресі.
40	3.2. Алгоритм роботи з власним стресом.
48	3.3. Що таке емоційне вигоряння батьків, і як йому протидіяти?

Отже, почнімо!

1

ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ
У ЖИТТІ ДИТИНИ

1.1. ЩО ТАКЕ ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ?



Розробник концепції прив'язаності – видатний англійський дослідник психічного розвитку дитини Джон Боулбі – стверджував, що між немовлятами і тими, хто про них піклується, налагоджується особливий зв'язок.

Адже новонароджена людина не може сама дбати про себе – не може задовольняти власні потреби, забезпечувати своє існування. Вона повністю залежить від дорослої людини, яка потрібна їй для виживання. Такими дорослими можуть бути батьки чи інші особи, які їх замінюють.

Зв'язок із значимим/значимими дорослим/дорослими називається **прив'язаністю**. Що кращий такий зв'язок, то надійніша прив'язаність.

Така потреба в надійній людині, яка у разі небезпеки допоможе та захистить, залишається на все життя. У дорослих людей у

стресових ситуаціях також активізується система прив'язаності, сформована в ранньому дитинстві.

Важливо пам'ятати: те, в який спосіб задовольняються потреби дитини значимим/значимими дорослим/дорослими, формує тип прив'язаності.

Окремі моделі прив'язаності є адаптивними, а деякі – дезадаптивними або навіть патологічними. Моделі прив'язаності зберігаються у вигляді неусвідомлюваних шаблонів реакцій та поведінки, проте в подальшому житті вони впливають на особливості налагодження контакту в близьких стосунках, визначають реакції на небезпеку і стрес та стратегії виховання дітей. Ось чому так важливо плекати надійну прив'язаність у дітей, щоб вони могли віднаходити захист і стишуватися в наших обіймах.

1.2. ТИПИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

Надійний тип (норма)

Значимі дорослі забезпечують потреби дитини, створюють умови для її розвитку.

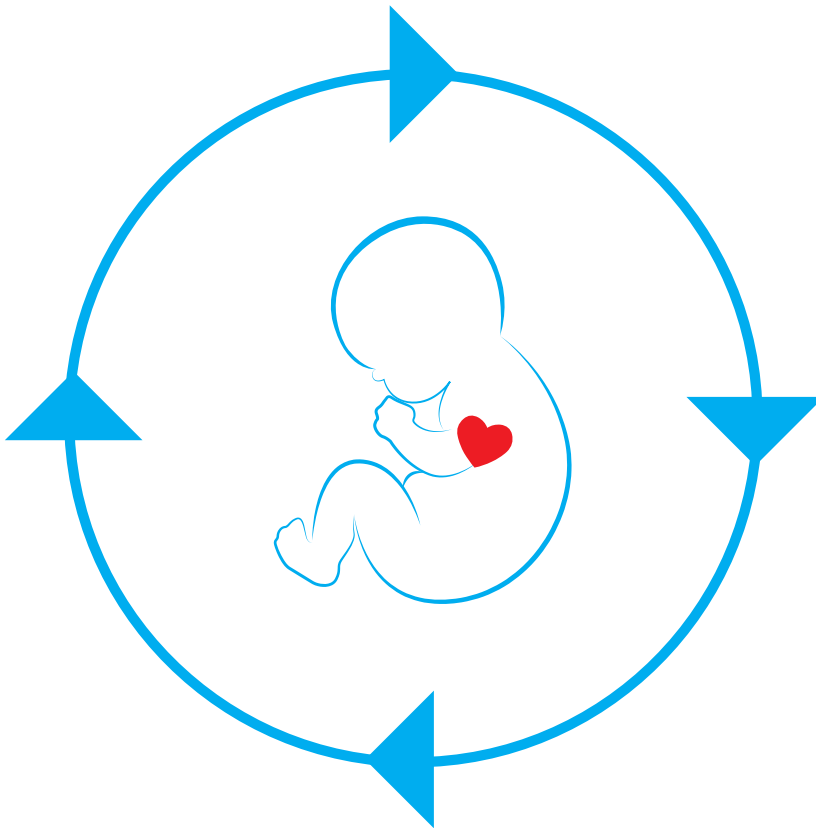
Діти з таким типом прив'язаності:

- адаптивні (легко пристосовуються до нових умов);
- відчувають, що можуть покластися на значимих дорослих;
- сильні та схильні до досліджень, коли знають, що це безпечно.

У дорослому віці такі люди легко встановлюють контакти, вміють відстоювати свої потреби/бажання, при цьому не порушуючи кордонів інших людей.

Дорослий із надійною прив'язаністю:

- здатний піклуватися;
- здатний приймати піклування;
- здатний усвідомлювати свої емоції та потреби;
- здатний домовлятися про задоволення своїх потреб;
- здатний бути автономним;
- здатний бути у зв'язку і взаємозалежності;
- здатний відновлюватися після стресів в адаптивні способи;
- здатний регулювати свої імпульси.



Уникливий тип

Такі діти мають досвід, пов'язаний із відмовою прив'язаності. У них формується переконання, що задоволення їхніх потреб не має ніякого значення для значимого дорослого.

Таки діти:

- уникатимуть чи ігноруватимуть значимого дорослого;
- виявлятимуть мінімум емоцій;
- мало цікавитимуться навколишнім світом;
- зберігатимуть умовну близькість із дорослими (достатньо близько, щоб бути в безпеці, водночас достатньо далеко, щоб уникнути відмови).

У дорослому житті це позначиться на побудові власної системи взаємин, за якою його/її потреби та інтереси не повинні бути враховані, а головне те, «що люди скажуть». «У моїй системі немає місця для мене» – ось переконання таких дорослих.

Дорослий із уникливим типом прив'язаності:

- емоційно закритий, відсторонений;
- дистанціюється від своїх почуттів та потреб;
- не любить обіймів, доторків чи проявів почуттів; фізичні прояви близькості даються йому нелегко;
- використовує неадаптивні способи регуляції емоцій (алкоголь, переїдання, комп'ютерні ігри, трудоволізм, надмірний шопінг);
- спрямовує свою енергію (виявляє інтерес) здебільшого на предмети/речі, а не на людей.

Дезорганізований тип

Система прив'язаності була зруйнована страхом або гнівом.

У дітей із таким типом прив'язаності почуття страху сильніше за потребу в пізнанні, налагодженні контакту з іншими.

Такі діти тікають, коли бачать значимого дорослого. Дитина з таким типом прив'язаності наближається до незнайомої людини з нав'язливим бажанням комфорту, але при достатньо близькому наближенні її охоплює страх невідомого.

У відносинах із однолітками такі діти можуть проявляти агресію, в такий спосіб віддзеркалюючи ставлення дорослих до нього/неї, демонструють мало прив'язаності.

У дорослому житті такі люди не знають, як будувати стосунки з іншими, швидше за все вони уникатимуть будь-якого контакту з оточенням, оскільки відчувають складнощі та дискомфорт у спілкуванні.

Дорослий із дезорганізованою прив'язаністю:

- може демонструвати стани трансу й ступору (дисоціацію);
- може мати поведінкові та/або емоційні розлади;
- буде хаотичні / непередбачувані стосунки;
- може жити в умовах насильства чи сам створювати ситуації насильства.

Тривожно-амбівалентний тип

Цей тип прив'язаності можна охарактеризувати як «Так – Ні»: один раз дитина отримала підтримку від дорослого, а наступного разу у такій же ситуації була або проігнорована, або покарана.

У дитини присутній страх сепарації («Я боюся, коли ти йдеш від мене»), та коли дорослий повертається – виникає те саме відчуття страху та невизначеності.

Такі діти бояться досліджувати та пробувати робити щось нове, адже не знають, що за цей «інтерес» їм буде.

Це невпевнені в собі діти, які будуть старанно зображати яскраву поведінку прив'язаності. «Любов близьких треба заслужити», «Ти не гідний

любви» – ось їхні переконання. Такі діти вирізняються впертою поведінкою. Для них характерні пошук і водночас супротив контакту. При цьому взаємодія має зловбий характер.

Ці реакції та готовність до нового будуть автоматично перенесені **в доросле життя**.

Дорослий із тривожно-амбівалентною прив'язаністю:

- нав'язливий у стосунках;
- дуже швидко зближується;
- може бути «контролером»;
- виявляє невербальну та вербальну агресію в ситуаціях пошуку підтримки та контакту з іншими;
- має різкі зміни настрою та поведінкових стратегій – від адаптивних до дисфункційних;
- може відчувати гнів чи обурення по відношенню до власних батьків.

1.3. ЯКА ПОВЕДІНКА БАТЬКІВ ФОРМУЄ ТОЙ ЧИ ІНШИЙ ТИП ПРИВ'ЯЗАНOSTІ?

Дорослі послідовно реагують на всі сигнали від немовляти, помічають усі бажання дитини і більшу частину часу присвячують їх задоволенню.

Дорослі – джерело страху, травматичних переживань.

НАДІЙНИЙ

ДЕЗОРГАНІЗОВАНИЙ

АМБІВАЛЕНТНИЙ

УНИКЛИВИЙ

Дорослі непослідовно реагують на сигнали від немовляти.

Дорослі не реагують на сигнали від малюка або «зчитують» їх хибно. Коли немовля засмучене, його не втішають. У дитини не настає розслаблення після сигналізування про потреби.

1.4. ЩО ПОВИННО БУТИ В СІМ'Ї, ЩОБ У ДИТИНИ СФОРМУВАВСЯ НАДІЙНИЙ ТИП ПРИВ'ЯЗАНОСТІ?

1

Взаємоповага

Не треба виховувати дітей – треба виховувати себе. Адже діти копіюють дорослих. Якщо ви хочете, щоб ваші діти говорили завжди «будь ласка», «дякую», то і ви повинні вживати ці слова ввічливості у спілкуванні як із дорослими, так і з дитиною. Розмовляйте з дитиною як із рівним собі. Так, це вимагає дуже багато сил і терпіння, але саме така модель взаємодії допоможе сформувати зрілу й упевнену в собі особистість, яка багато чого зможе досягти в дорослому житті.

2

Чіткі правила

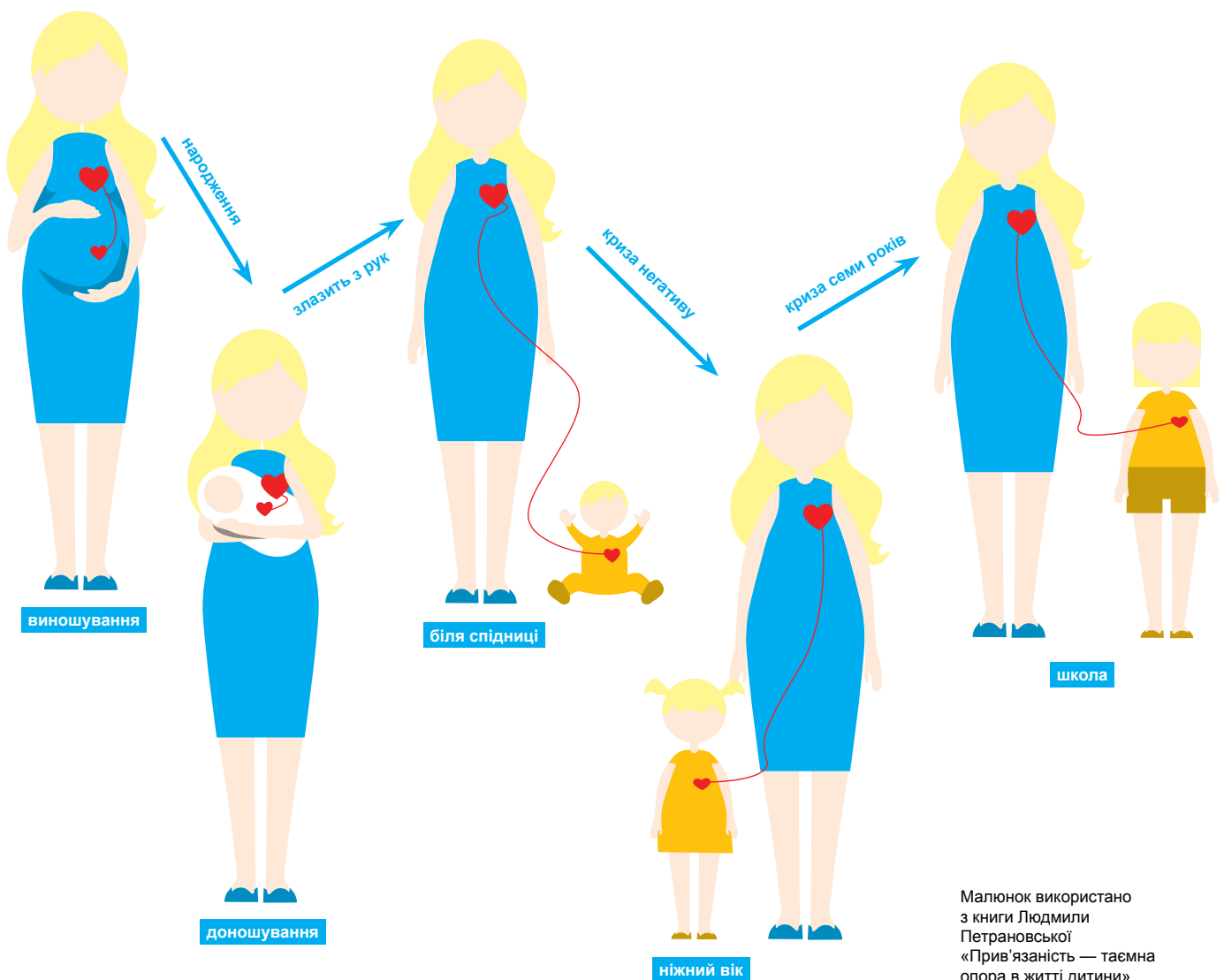
У сім'ї мають бути встановлені чіткі правила, яких повинні дотримуватися абсолютно всі. Вони не повинні «вимикатися», тому що «у дитини сьогодні день народження», «у мене гарний настрій», «це вийшло весело», «нічого страшного не сталося», «один раз можна».

Правила – це кордони, які дають дитині відчуття БЕЗПЕКИ. Дитині не зрозуміло, чому сьогодні «можна», а завтра за це карають.

3

Дорослі заодно

Якщо тато пообіцяв щось, то мама не може «анулювати» обіцянку, і навпаки. Навіть якщо вам дуже не подобається рішення або обіцянка, це можна обговорити, щоб у подальшому такого не повторилося. Але обіцянку все одно необхідно виконати.



Малюнок використано з книги Людмили Петрановської «Прив'язаність — таємна опора в житті дитини»

2

2. ВІКОВІ ЗМІНИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ДОРΟΣЛІШАННЯ

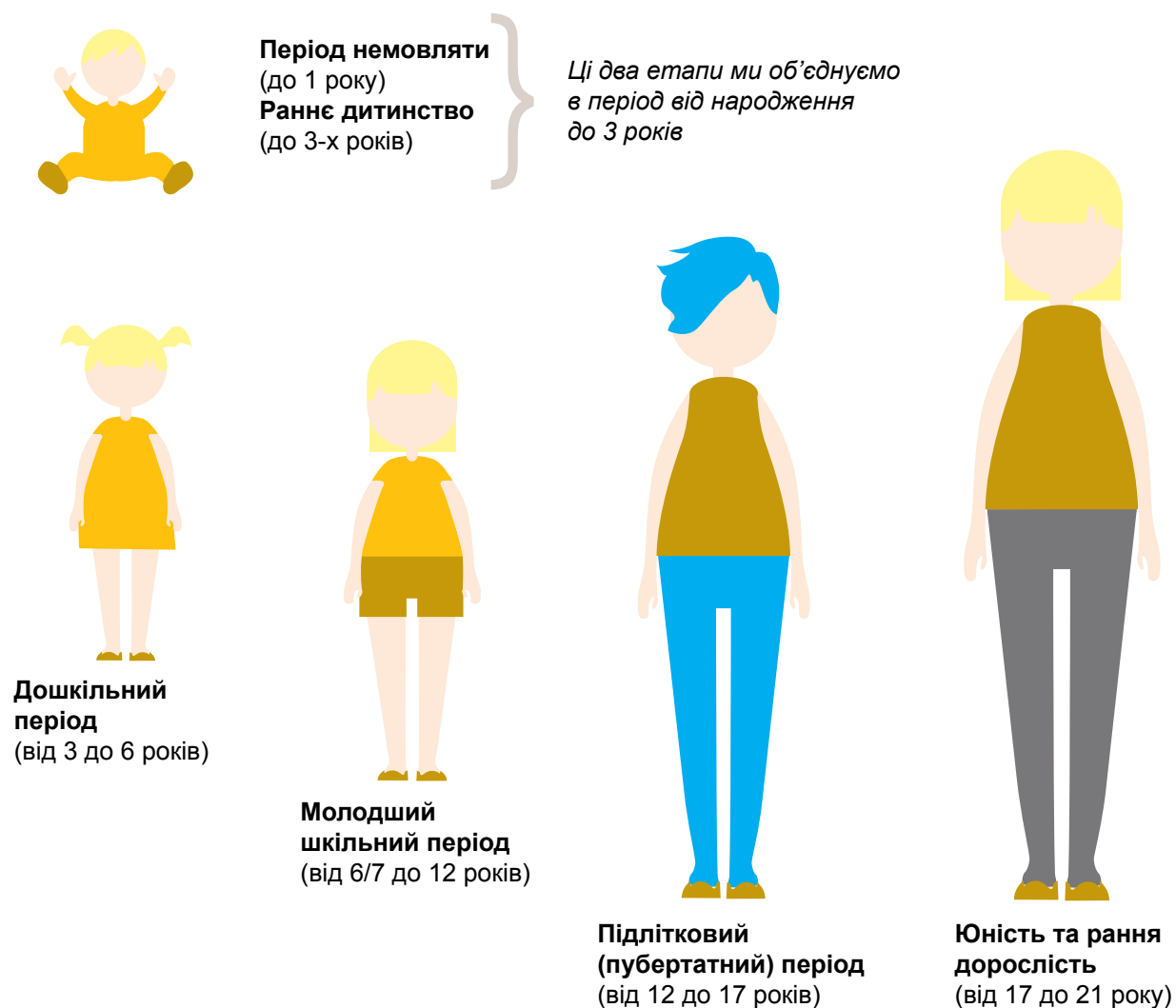


Отже, ми з'ясували, що **прив'язаність** – це можливість «доносити» дитину в символічній «утробі» в період, коли відбувається її психологічне дозрівання. Це, так би мовити, «психологічна пуповина», що зв'язує матір та дитину. Вона є захистом від зовнішніх стресів, дозволяє серцю дитини залишатися чутливим, створює простір для становлення особистості, закладає безпечний тил, який дає сміливість для різноманітних починань і визначає тих, кого слухатиметься дитина, за ким слідуватиме й до кого звертатиметься за розрадою.

Як можна через розвиток надійної прив'язаності підтримати дитину та допомогти їй на різних етапах дорослішання?

Життєвий цикл людини складається з кількох фаз, у кожній із яких перед нею постають специфічні завдання. Кожна фаза у разі подолання головних суперечностей може завершуватися сприятливо для подальшого розвитку, проте подекуди це не так.

За періодизацією родоначальника теорії стадій психоціального розвитку Еріка Еріксона, виокремлюють такі фази дорослішання:



На кожному з етапів є певні **психологічні новоутворення віку**, тобто процеси та якості, що не були притаманні попередній фазі дорослішання, а вперше виникли на конкретному етапі життя. Ці новоутворення є показниками розвитку особистості. Водночас вони є причинами стресу та вікової кризи, адже будь-яке новоутворення потребує нової моделі поведінки як з боку дитини, так і з боку дорослих, що її оточують.

А тепер про все по порядку...

2.1. РАННЄ ДИТИНСТВО: ВІД НАРОДЖЕННЯ ДО 3 РОКІВ



Особливості віку та новоутворення

Ситуація кожного немовляти специфічна та неповторна. Вона визначається двома аспектами:

1. Повна біологічна безпомічність (дитина не може задовольнити жодної зі своїх потреб самостійно).
2. Дитина ще не володіє основним засобом спілкування – мовою, водночас дуже потребує комунікації з дорослими

Головна особа на цьому етапі дорослішання (до 1 року) – мати; вже потім (від 1 до 3 років) – батьки.

Розвиток емоційної сфери дитини є вкрай важливим фактором її зв'язку з оточуючим світом. Емоційний стан малюка напряму залежить від тих емоцій, які виявляють найближчі їй люди, передусім мати. Формування адекватної емоційної сфери у дитини вимагає постійної уваги з боку дорослих, проявів любові.

У дітей віком від 1 до 3 років дуже широкий діапазон страхів.

Не володіючи ще життєвим досвідом, дитина боїться всього нового, несподіваного, незнайомого. Дехто може боятися тварин або машин, багато хто боїться спати наодинці. Зазвичай страхи із часом зникають. Надмірна дратівливість, нетерпимість із боку дорослих через страхи дитини можуть тільки погіршити ситуацію та заважають формуванню в дитини прихильності. При цьому й надмірна батьківська опіка не звільнює дитину від страхів. Найефективнішим шляхом є поступове привчання дітей до спілкування з предметами та явищами, які викликають страх, а також приклад дорослого.

Гра – основний вид діяльності малюка. У цьому віці гра – це переважно маніпулювання іграшками. За їх допомогою дитина знайомиться з кольором, формою, звуком, тобто досліджує навколишню дійсність. Немовля може експериментувати: кидати, стискати, кусати, облизувати предмети та спостерігати за реакцією дорослих на це.

Для цього періоду характерні дві вікові кризи.

КРИЗА ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ

Пов'язана з освоєнням малюком мовлення та появою в нього нових можливостей та потреб. Дитина на нерозуміння з боку дорослих реагує криком та гнівом. Пом'якшити перебіг цієї кризи можна шляхом встановлення нових стосунків із дитиною, надання їй певної самостійності в дозволеніх межах, завдяки терпінню й витримці дорослих.



Які прояви кризи першого року ви помічали в своїй дитини?

КРИЗА ТРЕТЬОГО РОКУ ЖИТТЯ

Цю кризу зумовлює перегляд старої системи взаємин із дорослими, осмислення свого власного «Я». Дитина намагається встановити з дорослими нові, глибші, взаємини. Криза пов'язана з формуванням потреби у визнанні та повазі.

Наближення кризи можна розпізнати за такими ознаками:

- Загострений інтерес до свого відображення у дзеркалі. Дитина може оголювати свої статеві органи і так само їх вивчати, як руку або живіт. В жодному разі не слід карати дитину за це, а краще пояснити, чому не варто це робити в присутності сторонніх.
- Зацікавленість тим, який вона має вигляд в очах інших. У дівчат зростає інтерес до одягу; хлопчики переживають з приводу своїх умінь, наприклад, у конструюванні «Лего». Діти гостро реагують на невдачі.

Дитина вже вміє говорити, самостійно їсти, одягатися і прагне самотужки виконувати всі свої справи, навіть якщо вони ще не під силу їй. Все це може супроводжуватися негативізмом, впертістю, бунтом.

Негативізм – одна з характеристик цієї кризи, а один із мотивів поведінки малюка – зробити навпаки, а не так, як просить дорослий. Головна фраза: «Я сам/-а».

Прагнення дитини в цьому віці до самостійності може знайти найбільш продуктивне втілення у грі. А тому криза 3 років розв'язується через перехід дитини до ігрової діяльності.



Які прояви кризи третього року ви помічали в своїй дитини?

Вікові кризи – це особливі вікові інтервали, у межах яких підвищується чутливість особи до зовнішніх впливів та водночас знижується опірність (резистентність) до них.

У психології під кризами розуміють перехідні періоди від одного етапу розвитку до іншого. Кризи виникають на стику двох етапів.

У часі кризи тривають недовго – кілька місяців, рік, рідко два роки.

Відомо, що кризи по-різному протікають у різних дітей: в одних – майже непомітно, в інших – гостро й болісно. Проте певні труднощі у вихованні в ці критичні періоди виникають щодо кожної дитини. Незважаючи на велику варіантність перебігу кризових періодів, головний зміст кожного з них становлять позитивні зміни. Кризи слід розглядати як необхідні й невідворотні етапи, як якісні «стрибки», у результаті яких психіка дитини переходить на вищий щабель розвитку. Криза не означає загрозу, катастрофу тощо. Вона є поворотним пунктом розвитку, джерелом сили, свідченням адаптації до чогось нового.

Основні потреби в цьому віці

Діти від народження до 1 року прагнуть передусім **відчуття безпеки**, що вміщує у собі довіру до значимих дорослих, структурованість життя, наявність певних звичок та правил, у тому числі обмежень.

Окрім того, наприкінці першого — на початку другого року життя потреба у спілкуванні за допомогою мовлення стає однією з життєвих потреб дитини.

Діти у віці від 1 до 3 років потребують **почуття любові**. Вони ще залежать від батьків, постійно хочуть відчувати фізичну близькість батька чи матері. Провідна роль у задоволенні потреб малюка належить одному з батьків, часто протилежної статі. Важливого значення набуває тактильний контакт (дотики, обійми, масаж).

Ще однією потребою дітей у цьому віці є потреба в нових позитивних враженнях та відкриттях, що сприяють їх розвитку.

Якщо ці потреби не будуть задоволені, це створить реальну загрозу не лише психічному, а й фізичному здоров'ю дитини, а в майбутньому вплине на успішність соціальної адаптації особистості.

Формування прив'язаності

У дітей у віці від народження до 1 року:

прив'язаність як фізична близькість формується через органи відчуттів, яких у людини п'ять: зір, слух, смак, нюх і дотик.

Протягом першого року життя дитина зберігає близькість із матір'ю або батьком через відчуття фізичної близькості, завдяки тому, що бачить їхні обличчя, чує їхні голоси, відчуває дотики, запахи і смаки.

У дітей у віці від 1 до 3 років:

прив'язаність як бажання бути схожим; наслідування, мотивацією якого є бажання бути приналежним та вірним.

На цьому етапі життя дитина прив'язується до дорослих через схожість із матір'ю та батьком. Це є двигуном оволодіння мовою – дитина намагається говорити так, як ті, до кого вона прив'язана. Отже, батьки формують дитину за своїм образом та подобою.

У дитини поступово розвивається здатність прив'язуватися за допомогою імітування тих, кого вона любить. Саме тому вона намагається бути схожою на них: поведінкою, інтонаціями, інтересами.

На третьому році життя дитина усвідомлює, що найкращий спосіб зберегти близькість із батьками – це «володіти» ними. «Моя мама», «мій тато», – каже дитина, висловлюючи прив'язаність, слухаючись і стаючи на бік батьків. Так з'являється бажання володіти тим, хто є значимим; можуть виникати ревності.

Ознаки стресу й порушення адаптації

Діти у віці від народження до 6 років часто мають розпливчасті й соматичні реакції на критичні події, які проявляються у фізичних симптомах. Вони можуть помилково думати, що ця подія сталася з їхньої вини. Це може призвести до формування так званого «магічного мислення» (наприклад, дитина може думати, що «якби я краще прибирав/-ла іграшки, цього б не сталось») і почуття власної провини. Емоційні реакції на стресову подію у цьому віці мають вигляд проблем зі сном, нічних кошмарів. Діти можуть хвилюватися та непокоїтися, що знаходить втілення у «чіплянні до дорослих» (дитина боїться залишатися одна в кімнаті, постійно вимагає уваги, боїться засинати тощо).

Стрес (від англ. *stress* – напруження, тиск) – реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) ззовні. Загалом стрес – це нормальна реакція здорової людини, захисний механізм нашого організму. Виникнення стресу означає, що людина, зокрема дитина, включилася в певну діяльність, спрямовану на протидію небезпечним для неї впливам. Під час стресу відбуваються глобальні психофізіологічні, біохімічні зміни в організмі, спрямовані на мобілізацію захисних сил та адаптацію до ситуації (стресора).

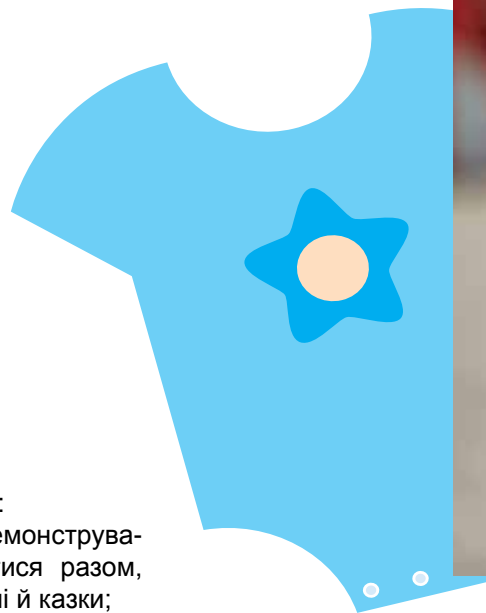
Адаптація – це біологічна функція стресу. Стрес не є шкідливим тоді, коли дитині вдається швидко уникнути стресового впливу або адаптуватися до нього. Однак здатність до адаптації не безмежна. У разі якщо інтенсивність впливу стресора та тривалість стресу перевищують можливості організму протидіяти, якщо вплив має різко негативний характер, такий стан називають дистресом (станом хронічного стресу). Дистрес викликає дезадаптацію – стан надмірного психічного, емоційного та м'язового напруження, порушення діяльності внутрішніх органів та поведінки.

Що робити дорослим, щоб підтримати дитину та розвивати надійну прив'язаність?

З ДІТЬМИ ВІД НАРОДЖЕННЯ ДО 1 РОКУ:

- посміхатися до дитини;
- дивитися їй у вічі;
- повторювати гуління за немовлям;
- годувати грудьми або з пляшечки, тримаючи на руках або на колінах;
- дозволити брати щось зі своєї тарілки, щоб «погодувати маму чи тата»;
- носити на руках і/або в слінгу;
- грати в «Ку-ку»;
- «катати на шиї» (коли дитина навчиться сидіти);
- обійматися;
- робити масаж;
- лоскотати бородою (тати) чи волоссям (мами, тати);
- цілувати щоки й пупок;
- «кусати» п'яти і долоньки;
- разом спати, наприклад, мати спільну «сієсту» вдень (батьки можуть не спати, просто полежати, обійнявшись із малюком);
- класти на мамин / татів живіт під час денного сну;
- разом купатися у великій ванні;
- співати пісень;

- слухати разом музику;
- танцювати разом;
- розглядати одне одного в дзеркалі;
- читати вірші та інші тексти з різними інтонаціями, що позначають різні емоції;
- розглядати разом довкілля, картинки, книги;
- займатися будь-якими хатніми справами з малюком на руках;
- гладити своє обличчя руками дитини;
- торкатися обличчя дитини;
- іще багато чого іншого...



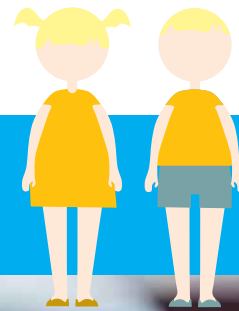
З ДІТЬМИ ВІД 1 ДО 3 РОКІВ:

- посміхатися до дитини, демонструвати позитивні емоції, гратися разом, співати пісень, читати вірші й казки;
- показувати гарний приклад своєю поведінкою та вчинками – діти у цьому віці наслідують дорослих;
- встановлювати правила та вимоги, роз'яснювати їхній сенс дитині, пояснювати наслідки виконання та невиконання правил (чіткий розпорядок дня допоможе дитині навчитися дисципліни);
- говорити «Зроби ось так» замість «НЕ роби так», «Скажи ось так» замість «НЕ говори так», «Говори тихіше» замість «НЕ кричи»;
- менше забороняти – більше пояснювати;
- спільно вивчати навколишній світ: розглядати вулицю або малюнки, складати конструктор, малювати, клеїти, майструвати тощо;
- позитивно реагувати на успіхи та підбадьорювати у разі невдачі, підтримувати та заохочувати;

- «катати на шиї», обіймати, цілувати, лоскотати, танцювати разом;
- дозволяти носити подібний до батьківського одяг або аксесуари; залежно від роду діяльності батьків пограти у «Мама/тато працює... (ким)»;
- відповідно до можливостей дозволяти дитині допомагати у хатніх справах, розкладати речі на свої місця, готувати прості страви, прибирати в оселі тощо;
- давати можливість виконувати посильні справи (одягати штани, взуття, застібувати взуття, розчісуватися);
- з двох років – разом написати список продуктів (краще намалювати, щоб дитина могла впізнати необхідний товар), взяти з собою до магазину, катати у возику, дати нести маленький пакет із продуктами, «як мама/тато»;
- подарувати маленький ранець чи сумку;



- придумати умовний знак, який буде зрозумілим лише для вас;
- будувати «барліг» за допомогою диваних подушок, ковдри, стільців та інших підручних матеріалів;
- гратися в сюжетно-рольові ігри;
- вирощувати різні їстівні трави з насіння і стежити за тим, як вони ростуть;
- малювати разом «пальчиковими» фарбами чи просто руками; розмальовувати одне одному обличчя (є спеціальні набори фарб для цього), наприклад, можна розфарбувати одне одного в клоунів;
- малювати працюючим мамі чи татові на роботу смішні картинки, щоб вона/він не так сумували там;
- разом зробити щось «страшне», наприклад, сходити в парк розваг і разом сфотографуватися поруч із динозавром, а потім разом «заспокоюватися»;
- тримати довгий зоровий контакт, «посміхатися очима»;
- грати в «Дзеркало»: батьки починають відображати дитину – копіювати те, що робить вона, намагаючись копіювати не тільки дії, а й емоції, тобто дивитися на світ очима дитини;
- сердитися жартома: хапати, кусати й лоскотати, показувати інші подібні способи, як справлятися з роздратуванням;
- ховатися разом від мами (тата) під ковдрою, а коли знайдуть — обійматися;
- спілкуватися, запитувати, чого і як хоче дитина, допомагати робити вибір;
- дарувати дитині любов, турботу, допомогу, підтримку та час;
- іще багато чого іншого...



2.2. ДОШКІЛЬНИЙ ПЕРІОД: ВІД 3 ДО 6 РОКІВ



Особливості та новоутворення

Формування «Я-концепції», яка включає в себе емоційні реакції (подив, страх, загроза); самооцінку, оцінку своєї поведінки та поведінки інших (дитина вже може оцінити, що добре, а що погано); здатність описати самого/саму себе. Дитину можна зрозуміти за допомогою її малюнків, оскільки вона не вміє ще «проговорювати» свої переживання. Значимі особи – батьки, брати, сестри.

Дитина до 3 років діє ситуативно. У віці 5–6 років у неї виформовується механізм причин, які є рушійною силою. Дії стають вчинками. Дитина обирає виходячи з того, який сенс матиме той чи інший її вчинок.

До віку 3–4 років дитина вже знає про належність до певної статі й чітко визначає стать оточуючих. Дітям цікаво вивчати своє тіло й тіла представників протилежної статі. Їх цікавлять питання, звідки вони взяли-ся, і вони активно запитують про це. Важливо давати відповідь на ці запитання у зрозумілій для дітей формі, а не соромити або висміювати їхню цікавість – така реакція підірве авторитет дорослого та примусить дитину шукати відповіді деінде. Якщо до 3 років дитина переважно спілкується з дорослими, то пізніше кількість контактів із іншими дитя-

ми швидко зростає. Діти об'єднуються у групи, насамперед із представниками своєї статі.

Основна діяльність – гра. На початкових етапах це копіювання дій та поведінки дорослих — **рольова гра.** (Якщо хочете дізнатися, як з вашою дитиною займаються у дитячому садку, просто пограйте з нею у «Дитячий садок», де ви – дитина, а ваш малюк – вихователь.)

Пізніше, коли діти починають розуміти, що у взаєминах між людьми існують певні умови (правила) співіснування, вони починають переносити це в гру, тож з'являється **гра за правилами.**

Гра є дуже важливим фактором розвитку дитини. Це підготовчий етап до дорослого життя: діти приміряють на себе ролі, вчаться виявляти емоції і стежать за реакцією інших на них, набувають комунікативних навичок та розвивають їх, випробовують свої страхи та перемагають їх. Весь ігровий спектр формує подальше ставлення до навколишньої дійсності. Дорослі можуть брати участь у грі на початкових етапах, ініціювати її, корегувати порадами або реакціями на дії, але в жодному разі не вести її!

Важливе новоутворення віку – прагнення до спілкування з однолітками, значимої діяльності.

КРИЗА 6/7 РОКУ ЖИТТЯ

Криза пов'язана з переходом до нової соціальної ситуації, яка вимагає нового змісту взаємин.

Дитина починає регулювати свою поведінку згідно з чіткими правилами, здійснювати очікувану від неї та суспільно корисну діяльність. З одного боку, в дитини з'являється демонстративна наївність,

яка дратує, оскільки інтуїтивно сприймається оточуючими як нещирість. З іншого боку, дитина здається занадто дорослою, висуває до оточуючих дорослих ті самі вимоги, що й вони висувають до неї. Дитина не може контролювати свої емоції. Вона вчиться регулювати свою поведінку, тому постійно вимагає реакції від дорослих, для того щоб визначити дозволені межі.



Які прояви кризи 6/7 року ви помічали у своїй дитини?

Основна потреба в цьому віці – повага.

Дитина вимагає ставлення до себе як до дорослої людини, потребує визнання її суверенітету. Якщо потребу в повазі не задовольняти, то надалі буде неможливо будувати стосунки з дитиною на основі порозуміння.

Формування прив'язаності

У віці від 3 до 6 років прив'язаність визначається як потреба у схваленні, відчутті значимості та цінності, як необхідність емоційної та психологічної близькості.

На четвертому році життя дитина хоче бути особливою та важливою для своїх батьків, оскільки тепер вона відкриває для себе, що близькими є не всі люди, а що є «свої», дорогі й цінні для нас. У сучасному світі діти не завжди прив'язуються глибоко, особливо якщо вони травмовані занадто довгою або регулярною розлукою чи усвідомлюють, що вони не важливі й не особливі для тих, до кого вони прив'язані. Якщо створені умови для поглиблення прив'язаності, то лімбічна система дитини допомагає, тож на п'ятому році життя зв'язок із батьками стає безумовним.

Дитина віддає батькам своє серце, в найрізноманітніші способи висловлюючи свою любов. Співає пісень про кохання і малює сердечка. Це прояви прив'язаності за допомогою емоцій. Настає час, коли ди-

Лімбічна система – сукупність певних структур головного мозку. Бере участь у регуляції функцій внутрішніх органів, нюху, пам'яті, сну/неспанья, у формуванні орієнтовно-дослідницької діяльності та мотивації, емоцій, поведінкових реакцій. Відіграє важливу роль у навчанні, організації короткочасної й довготривалої пам'яті тощо.

тина фізично готова розлучатися з тими, хто дорогий та цінний для неї, без істотної шкоди для її психіки.

Коли ж серце дитини належить батькам, вони ніяк не зможуть вплинути на розум та поведінку дитини. Дитина без прив'язаності відмовлятиметься слухатися батьків.

Якщо все відбувається як належить, на шостому році життя дитина почне ділитися з батьками подробицями свого внутрішнього світу – своїми секретами, потаємними бажаннями та переживаннями.

Отже, для того щоб ми могли виростити дітей такими, якими ми хочемо їх бачити, вони повинні бути до нас міцно прив'язані. Для поступового розвитку автономії дітей необхідні динаміка та поглиблення прив'язаності.



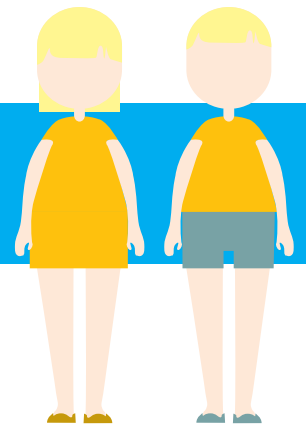
Ознаки стресу й порушення адаптації

Прояви такі самі, як і в попередній віковий період.

Що робити дорослим, щоб підтримати дитину та розвивати надійну прив'язаність?

- Формувати в дитини впевненість у своїх силах, а не робити акцент на всебічному розвитку здібностей.
- Заохочувати активність та ініціативність, підтримувати ідеї дитини та допомагати їх реалізовувати.
- Гратися разом, співати, обійматися всією сім'єю, виконувати разом різні домашні завдання. Створити зону для ігор. Дати можливість контактувати з однолітками. Грати в ігри «Мама/тато з сином/донькою – проти пилу на підвіконні», «Повтори за мною» (можна перед дзеркалом, коли дитина показує рух, а мама (тато) повторює, і навпаки), тобто дарувати дитині відчуття команди та єдності у певній справі.
- Започаткувати спільне хобі: збирати разом осінні листочки, ліпити зі снігу або піску, робити ручні вироби, поставити сімейний спектакль тощо.
- Давати невеликі та посильні доручення, наприклад, поливати квіти.
- Пояснювати дитині свої почуття: «Я сьогодні розсердилася, коли...», «Мені було сумно від того, що...», «Я так раділа цього разу через те, що...»
- Просити вибачення в разі зриву та пояснювати свої мотиви.
- Дозволяти злитися, допомагати «випустити» негатив. Показувати адекватні способи саморегуляції.
- Обговорювати конфлікти після того, як вони минули, шукати причини та визначати спільно шляхи уникнення конфліктів у майбутньому.
- «Складати цюмики в кишеньку»: при розставанні «покласти» в кишеньку до дитини свої «поцілунок» і пояснити, що коли стане сумно, то потрібно витягнути «поцілунок» і прикласти до щічки.
- Завжди відповідати на запитання, не уникати відповідей на складні запитання.
- Розвивати самостійність, вчити приймати рішення та бути за них відповідальним. Надавати вибір дитині (наприклад, що одягти з декількох речей, запропонованих батьками). Допомагати об'єктивно оцінювати результати своєї праці.

2.3. МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ПЕРІОД: ВІД 6 (7) ДО 12 РОКІВ



Особливості та новоутворення

У шкільному віці коло факторів, які впливають на самооцінку, значно розширюється. У дітей посилюється бажання на все мати власну точку зору.

Стосунки з дорослими залежать від стилю виховання батьків, який може бути авторитарним («я сказав/ла»), демократичним (пояснення та домовленість із дитиною) чи анархічним («роби що хочеш»). Діти краще почуваться і успішніше розвиваються, стають гармонійно розвиненими особистостями за демократичного стилю виховання.

У молодшій школі авторитетом стає вчитель/-ка, тож дитина може протиставляти сказане ним (нею) та батьками. Важливо не конкурувати з педагогом за право бути авторитетом для своєї дитини, а стати партнером для неї.

Пізніше головними особами в житті дитини стають однокласники.

Гра набуває соціального підтексту: діти вигадують таємні спільноти, секретні карти, шифри та спілкуються за їх допомогою.

Страхи минулих років змінюються більш усвідомленими: їх викликають уроки, уколи, природні явища, стосунки між однолітками. Страх може набувати форми тривоги, занепокоєння.



КРИЗА 12/13 РОКУ ЖИТТЯ

Це криза соціального розвитку, яка нагадує кризу 3 року життя («Я сам/-а»). Тільки тепер це «Я сам/-а» у соціальному сенсі. На неї накладаються ще й фізіологічні зміни в організмі дитини, пов'язані з початком статевого дозрівання, що зумовлюють поведінкові зміни та емоційні сплески.

Авторитет дорослого відходить на другий план, а на перший виступає думка однолітків. Криза супроводжується зниженням продуктивності й здатності до навчальної діяльності. Найбільш яскравим симптомом кризи 12/13 року життя є **негативізм**. Підліток схильний до сварок, виявляє ворожість до оточення. Водночас відчуває внутрішнє занепокоєння, потяг до самоізоляції.

Одним із зовнішніх факторів, який значно підсилює кризу, є надмірний контроль та жорсткі вимоги з боку дорослих, які не готові визнати певну автономію дитини та дати їй хоча б часткову самостійність у прийнятті рішень, що стосуються її життя. Якщо батьки не змінять свою поведінку, в дитині може наростати супротив та конфлікт загострюватиметься, що матиме небажані для всіх наслідки.

Щоб уникнути подібних проблем, слід будувати взаємини з підлітком на основі довіри, поваги, дружби. Створенню таких відносин сприяє залучення підлітка до якої-небудь серйозної діяльності спільно з батьками.

Важливе новоутворення віку – внутрішній план дій, самоконтроль.



Які прояви кризи 12/13 року життя ви помічали у своїй дитині?

Основна потреба

Провідна діяльність у цьому віці – **навчання**.

Щоб воно й справді стало головною та бажаною діяльністю для дитини, її потребою, навчання потрібно організувати так, щоб воно було схожим на ігрову діяльність (дитина грає, тому що їй хочеться, а не заради гри або тому, що так треба).

Формування прив'язаності

У віці від 6 (7) до 12 років прив'язаність визначається як бажання бути відкритим, як психологічна близькість.

Останній рівень прив'язаності – коли тебе знають і приймають таким/такою, яким/якою ти є. Дитина починає ділитися своїми секретами, щоб ми її краще розуміли, а також щоб бути ближчою до нас. Психологічна прив'язаність – це найглибший рівень прив'язаності і водночас найвразливіший. Не кожна доросла людина має досвід такого зв'язку.

Ознаки стресу й порушення адаптації

Після сильного стресу діти цього віку починають більше боятися, соромитися й проявляти підвищену тривожність. Може розвинутися регресивна поведінка (повернення до попередніх стадій розвитку), що включає енурез, смоктання пальця, дитячий лепет, бажання мати постійно під рукою іграшку. Діти у цьому віці можуть втратити апетит, скаржитися на болі в животі, головні болі, запаморочення. Також поширені проблеми з навчанням, такі як нездатність зосередитися, відмова відвідувати школу, агресивна поведінка в класі.

Діти молодшого шкільного віку відображають у грі все, що відбувається навколо. Гра для дітей – це можливість впоратися з ситуацією, яка вже трапилася чи відбувається зараз. Тому вони відображають у рольових іграх війну, переселення, пе-

реховування у бомбосховищах, відвідини лікарів, соціальних працівників тощо. У таких випадках не треба хвилюватися (якщо це не загрожує здоров'ю та життю дитини). Це нормальна реакція дітей на незвичайні ситуації.

У разі стресу та порушення адаптації дітям молодшого шкільного віку властиві: вияви безсилля і пасивності, відсутність звичних поведінкових реакцій; підвищена збудливість, злість і незібраність; страх розставання і постійний обмін миттєвими повідомленнями з батьками, дзвінки батькам на уроках; погіршення пам'яті, уваги, здатності зосередитися, зниження успішності в навчанні, втрата інтересу до шкільної діяльності; соматичні симптоми (болі в животі, головні болі); посилена реакція на гучні звуки; «заморожування» (раптове знерухомлення); метушливість, плач через найменші подразники; порушення харчування (можуть хотіти їсти).

Що робити дорослим, щоб підтримати дитину та розвинути надійну прив'язаність?

- Обіймати мінімум вісім разів на день. Продовжувати робити масаж, цілувати дитину в щоки, голову (але в жодному разі не в присутності однолітків, адже діти соромляться такого вияву почуттів).
- Цікавитися хобі дитини, поважати його та не критикувати, навіть якщо це колекціонування страшних монстрів із великими очима чи щось абсолютно безглузде з точки зору дорослих.
- Довіряти дитині виконання певних завдань, наприклад, приготування якоїсь страви на вечерю.
- Підказувати й давати поради, спершу запитавши, чи готова дитина отримати настанови.
- Слухати та чути дитину, спілкуватися з нею щодня, а не лише тоді, коли у вас є вільний час.
- Проводити разом час у кафе, кіно та театрах, на прогулянці.
- Писати смішні повідомлення або записки без причин, проводити та зустрічати добрим словом.
- Запитувати, що їй подобається, а що ні; цікавитися думкою дитини; застосовувати активне слухання (тобто справді слухати розповіді дитини та реагувати на сказане). Просити обґрунтувати свою думку/позицію.



- Поважати друзів дитини.
- Надавати дитині можливість усамітнитися, зосередитися на своїх думках і переживаннях.
- Не порівнювати дитину з іншими дітьми, а порівнювати її з нею ж – такою, якою вона була вчора і, можливо, буде завтра.
- Звіритися дитині («Я сьогодні розсердилася, коли...», «Мені було сумно від того, що...», «Я так раділа в той раз, коли...»).
- Просити вибачення у дитини в разі втрати самоконтролю чи демонстрації «поганої регуляції», називати почуття дитини і пояснювати їй свій і її стан.
- З'ясовувати стосунки «за зачиненими дверима», в жодному разі не сварити і не ображати дитину в присутності інших людей. На скарги на дитину з боку оточення відповідати: «Дякую, ми вдома обов'язково поговоримо на цю тему».
- Бути гарним прикладом для наслідування та поводити себе і спілкуватися з дитиною у такий спосіб, як би ви хотіли, щоб вона поводитися та спілкувалася з вами.

2.4. ПІДЛІТКОВИЙ (ПУБЕРТАТНИЙ) ПЕРІОД: ВІД 13 ДО 17 РОКІВ

Особливості та новоутворення

Значимі особи в цьому віці — ровесники. Для дітей у підлітковому віці характерними є *чотири поведінкові реакції*:

- 1. Емансипація від впливу дорослих.** На її формування впливає основне новоутворення віку – відчуття дорослості. У підлітка виникає бажання якщо не бути, то принаймні здаватися й вважатися дорослим. Для нього важливо самостійно обирати собі зачіску, одяг, спосіб проведення вільного часу, майбутню професію тощо, і він відстоює своє право на цей вибір. Наполягаючи на своїх нових правах, підліток убезпечує багато сфер свого життя від контролю батьків і часто йде на конфлікти з ними.
- 2. Спілкування з однолітками.** Крім прагнення до емансипації від впливу дорослих та на протигагу йому, підліток відчуває сильну потребу в спілкуванні з однолітками. Відбувається формування «Ми-концепції», що іноді набуває досить жорсткого змісту: «ми – свої, вони – чужі». Діти починають ділитися на групи. Спочатку групи складаються з представників однієї статі; з часом підлітки об'єднуються у більші компанії; пізніше відбувається поділ на пари, відтак компанія починає складатися тільки з пов'язаних між собою пар. Цінності групи підліток схильний визнавати за свої власні. Провідна діяльність – інтимно-особистісне спілкування з однолітками.
- 3. Поведінкові реакції, пов'язані з формуванням статевого потягу.** Цей вік вважається періодом статевого дозрівання, формування статевого потягу та розвитку сексуальної енергії, особливо у хлопчиків. Підлітків цікавить все, що пов'язано зі статтю та статевими стосунками, вони експериментують зі своїм тілом

та відчуттями (може виражатися у мастурбації), прагнуть до контакту з представниками протилежної статі. У віці 13–14 років достатньо простого спілкування з представниками протилежної статі – це так звана стадія платонічного кохання, коли достатньо визнання, усвідомлення, що підліток подобається комусь, що існують спільні секрети. У віці 15–17 років виникає бажання обійм та поцілунків, пестощів – це стадія еротичного кохання, коли виникають відповідні фантазії (у хлопців на цій стадії може статися перехід до бажання та ініціювання статевого контакту, до якого вони можуть залучати молодших за віком дівчат).

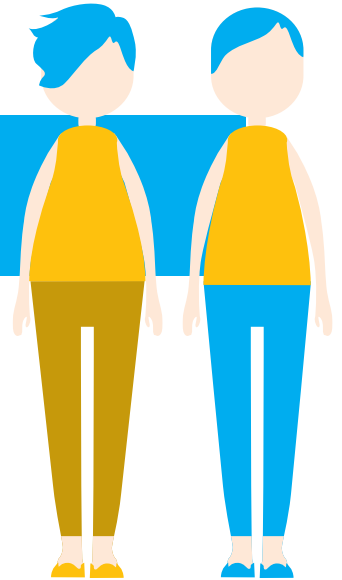
- 4. Хобі-реакції.** Виникають яскраві, але зазвичай нестійкі та мінливі захоплення та хобі. Вони можуть посідати важливе місце в житті підлітка, і він вимагатиме від дорослих поваги та прийняття його вподобань.

Внаслідок стрімкого росту організму в підлітків порушуються пропорції тіла, з'являються підліткові висипи на обличчі тощо. Відтак створюються умови для внутрішніх переживань, невпевненості у собі через зовнішній вигляд.

Творча діяльність має прояви у веденні щоденників, складанні віршів.

Поведінка підлітка мотивується бажанням «спробувати все», «пройти через усе». Простежується схильність до ризику. А через притаманний підліткам «комплекс невразливості» вони часто наражають себе на ризик, вважаючи, що неприємності можуть статися з ким завгодно, але не з ними. Підлітка притягує все, що раніше було під заборобою.

Прагнення до емансипації призводить до так званого «отруєння свободою», симптомами якого є куріння, вживання психоактивних речовин тощо. Багато хто саме у цьому віці починає курити,





пробує алкоголь і наркотики. Якщо це робиться не лише з цікавості, а й через бажання втекти від реальності, в комфортній компанії «однодумців», то існує ризик виникнення психологічної залежності від наркотичних речовин. Хоча, слід сказати, іноді й проста цікавість призводить до регулярного їх вживання та залежності.

Часто на вибір девіантної поведінки (поведінки, яка відхиляється від норми: агресивної, протиправної, пов'язаної зі вживанням алкоголю та наркотиків тощо) впливає не лише компанія однолітків, а й негативні стосунки в родині, зокрема відсутність взаєморозуміння та підтримки з боку батьків. Подекуди саме незадоволена потреба в самоствердженні призводить до спроб реалізуватися в негативних формах активності – девіантній поведінці.

Для підлітків характерні різкі перепади настрою – від радості та веселощів до смутку, туги, сліз, причому значимих причин для такої зміни настрою може й не бути.

У підлітковому (а потім і в юнацькому) віці в дітей з'являється диференційоване ставлення до різних учителів, оскільки формуються нові критерії оцінки особистості та діяльності дорослих. Найбільш поширені причини ускладнень у взаєминах між педагогами та учнями – слабке знання вчителями вікових та індивідуальних особливостей дітей; несприятливий стиль спілкування педагогів; недоцільне використання окремих методів і прийомів педагогічного впливу. Конфлікти з педагогами призводять до втрати інтересу до предмету, а часто – і до навчання загалом, зумовлюють уникнення контактів із вчителями та, відповідно, пропусків занять.

Важливими новоутвореннями періоду від 15 до 17 років є самоусвідомлення та самовизначення (професійне й особистісне).

КРИЗА 15/17 РОКІВ

Виникає на межі звичного шкільного та нового дорослого життя. У цей час дитина опиняється на порозі реального життя.

Для тих, хто важко переживає кризу цього віку, характерні різні страхи. Відповідальність перед собою і своїми рідними за вибір, реальні досягнення в цей час – вже велике навантаження. До цього всього додається страх перед новим життям, перед імовірністю помилки, перед невдачею під час вступу до вишу тощо. Висока тривожність на тлі яскраво вираженого страху можуть призвести до

невротичних реакцій, таких як підвищення температури тіла перед випускними або вступними іспитами, головні болі тощо. Різка зміна способу життя, включеність у нові види діяльності, спілкування з новими людьми зумовлюють значну напруженість. Нова життєва ситуація вимагає адаптації до неї.

Допомагають адаптуватися в новому для підлітка житті два фактори: підтримка сім'ї та впевненість у собі (почуття компетентності).



Які прояви кризи 15/17 років ви помічали у своїй дитини?

Основні потреби в цьому віці

Розуміння з боку дорослих, визнання дорослими незалежності та самостійності підлітка, повага до його таємниць.

Формування прив'язаності

У віці від 12 до 17 років прив'язаність розглядається як можливість потренуватися в балансуванні між автономністю («Я») і зв'язком із іншими («Ми»).

На цьому етапі життя розвиток прив'язаності підходить до свого логічного завершення: підліток має «вилупитися» з сім'ї. Діти у цьому віці можуть здаватися самостійними й незалежними, але насправді це дуже тривожний і

вразливий період. Підлітки – це вже не маленькі діти, але ще й не дорослі. І вони так само потребують міцних і довірливих відносин із близькими дорослими. Підліток зовсім скоро має залишити рідне «гніздо» і вирушити у відкритий світ. Це період швидких змін та трансформацій. Підліток досліджує світ людей, стосунків, почуттів, рішень, принципів, цінностей та захоплень. Досліджувати цей світ у здоровий спосіб підліток може, навчившись зберігати зв'язок за збільшення дистанції та приймаючи відмінності у поглядах та виборах («Ми підтримуємо зв'язок, навіть якщо ти далеко», «Я приймаю тебе і тоді, коли не розділяю твої думки та вибір»).

Ознаки стресу й порушення адаптації

Підлітки зазвичай тримають всі свої почуття в собі, що може призвести до депресивних станів. Водночас вони можуть робити вигляд, що «все нормально», коли це не так. Діти можуть менше часу проводити з сім'єю і більше часу – з іншими людьми, намагаючись бути активними й у такий спосіб управляти своїми страхами. Для таких дітей існує ризик бути залученими в різні угруповання, в тому числі воєнізовані¹.

Дітям старшого шкільного віку (підліткам) властиві такі ознаки пережитого стресу та порушення адаптації: зниження успішності в навчанні («А навіщо тепер вчитися? Що це мені дасть?»); егоїстичність; небезпечна для життя поведінка; схильність до потрапляння в халепу; бунт у

школі; спалахи гніву та жорстока поведінка (наприклад, знущання над тваринами); депресія; уникнення спілкування; спроба віддалитися й захиститися від почуттів сорому, провини, приниження; бажання помсти; агресивна поведінка, пов'язана з відповіддю на ситуацію (небезпека втягнення у війну або збройні угруповання); поганий сон та кошмари, а від того сонливість на уроках та втрата сил на заняттях із фізичної культури. Через особливості підліткового віку дехто з дітей сприймає військовий конфлікт і переселення як пригоду й екстремальний досвід («Круто! Двіжуха!»).

У спілкуванні з дитиною важливо розібратися в суті її переживань та проблем. Батьки та найближче оточення дитини можуть стати для неї ресурсним середовищем – таким, що допоможе пережити ситуацію й адаптуватися до нових умов.

Що робити дорослим, щоб підтримати дитину та розвинути надійну прив'язаність?

- Обіймати дитину не менше восьми разів на день. Делегувати відповідальність та розширювати межі самостійності.
- Дати можливість самостійно купувати одяг (можна попередньо обговорити власні очікування та бажання підлітка).
- Говорити з підлітком, коли він хоче говорити, а не коли ви маєте час або бажання.
- Цікавитися буденним життям дитини, ділитися своїми успіхами і проблемами. Але в жодному разі не читати його/її щоденник, не перевіряти рюкзак, телефон або кишені!
- Влаштовувати «сімейні дні», коли вся родина збирається і проводить час разом. Можна попросити дитину записати на аркушах паперу заняття, які їй цікаві (похід в кіно, прогулянка, відвідування певних місць, гра в футбол, похід із мамою в перукарню і т.д.) і які вона б хотіла здійснити разом із сім'єю, скласти ці папірці в якусь посудину і на кожен «сімейний день» витягувати один або кілька і втілювати в життя ці побажання.
- Дивитися разом телевізор або організувати сімейні походи в кіно, на прогулянку тощо.
- Поважати інтереси та хобі підлітка.
- Допомогати дитині налагоджувати відносини з іншими близькими дорослими, яким ви довіряєте.
- Допомогти підлітку знайти дорослих наставників, тренерів, які можуть навчити його/її чогось цікавого і заодно стати добрими друзями.



- Імпровізувати й пропонувати турботу там, де підліток її не очікує: запросити його на обід в кафе, приготувати улюблений сніданок, спекти торт, напекти смішних млинчиків, як у дитинстві, і т.д. Не надто важливо, що це за заняття – важливий момент приємної несподіванки і демонстрація того, що інтереси підлітка беруться до уваги.
- Розповідати про своє дитинство, свої помилки, переживання, проблеми й радості того часу. «Подуріти» разом: подивитися дитячий мультик, покататися на каруселі, гойдалці, пограти в сніжки, адже всі ми в душі малі діти!
- Питати його/її думку, запрошувати на сімейні наради як повноцінного учасника.
- Говорити про зміни, які відбуваються в його/її організмі (без сором'язливості та страху, впевнено, авторитетно та компетентно), відповідати на запитання.
- Хвалити й робити акцент на досягненнях, вселяти віру у свої сили та пропонувати підтримку.

¹ Consequences of Child Exposure to War and Terrorism Paramjit, T. Joshi and Deborah A. O'Donnell / Clinical Child and Family Psychology Review. – Vol. 6. – No. 4, December 2003.

2.5. ЮНІСТЬ ТА РАННЯ ДОРΟΣЛІСТЬ: ВІД 17 ДО 21 РОКУ

Особливості та новоутворення

Цей вік позначений відкриттям свого внутрішнього світу. У дитини з'являється усвідомлення незворотності часу, розуміння скінченності свого існування. Саме розуміння неминучості смерті змушує людину всерйоз замислитися про сенс життя, про свої перспективи, майбутнє, цілі. Якраз у цей період будуються плани на майбутнє, а дії спрямовані на досягнення віддалених результатів. У цей час складається система усталених поглядів на світ (світогляд) і своє місце в ньому. Формується цілісне уявлення про себе, а також ставлення до себе. Причому спочатку людина усвідомлює і оцінює особливості свого тіла, зовнішності, свою привабливість, а вже потім – морально-етичні та психологічні якості.

Цьому вікові притаманний **юнацький максималізм** в оцінках (існує «добре» або «погано», «біле» або «чорне», жодних напівтонів), пристрасність у відстоюванні своєї точки зору.

Значимі особи в цьому віці – друзі, партнери.

Поступово відбувається перехід стосунків від моделі «дитина – дорослий» до моделі «дорослий – дорослий». Значимість однолітків у цьому віці зменшується, натомість на передній план виходять вибіркові дружні стосунки. Однією з головних неусвідомлюваних функцій юнацької дружби є підтримка самоповаги.

Юнацька дружба іноді є своєрідною формою «психотерапії»: у колі друзів молоді люди висловлюють почуття, що їх переповнюють, і знаходять підтвердження «нормальності» таких почуттів у тих, хто поділяє їхні сумніви, надії й тривоги. З іншого боку, потребує сильних емоцій, молоді люди часом не помічають реальних властивостей партнера/-ки.

Цей вік є періодом повного статевого дозрівання. Однак юнацька сексуаль-

ність відрізняється від сексуальності дорослої людини, у якій гармонійно поєднані чуттєво-сексуальний і духовний компоненти. Ці дві потреби «дозрівають» не одночасно, до того ж по-різному в юнаків та дівчат. Дівчата раніше дозрівають фізіологічно, але потреба в ніжності, розумінні в них сильніша, ніж бажання фізіологічної близькості, а в юнаків – все навпаки.

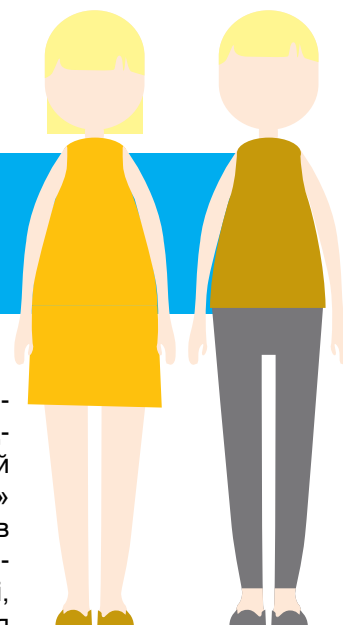
Сім'я у цьому віці продовжує відігравати значну роль. У разі якщо вона є надійною «фортецею», забезпечує повне прийняття та підтримку, то сприяє позитивному розвитку особистості. Важливим завданням родини є передавання дитині певних цінностей, які б стали її внутрішніми орієнтирами та стимулювали подальший самостійний розвиток як повноправного члена суспільства.

Рання юність пов'язана з емоційними сплесками, труднощами самовизначення, тож якщо батьки критикують, засуджують, не підтримують своїх дітей, це напевне спричинить їхнє психологічне відчуження від батьків.

Найбільш складними для дітей цього віку є ситуації, у яких потрібно самому надати підтримку, а також прийняти підтримку і співчуття від інших людей; ситуації, пов'язані з вмінням реагувати на провокативну поведінку інших і відповідати на несправедливу критику.

Головними новоутвореннями періоду так само є самовизначення; до певної міри сформований світогляд (система моральних принципів і переконань), що зумовлює зміну прагнень; система ціннісних орієнтацій і соціальних установок. Самовизначення на цьому етапі ще не є завершеним процесом, тобто ідентифікація не остаточна, оскільки поки що не була апробована життям. Тому до періоду юності відносять і вікову групу від 18 до 23–25 років, яку умовно називають «початком дорослості» (І. Кон).

Провідна діяльність – пізнання навколишнього світу та себе.



ВІКОВА КРИЗА

На цьому етапі дорослішання може виникнути криза «відірваності», що виявляється у відчутті ізолюваності від зовнішнього світу, самотності («Я нікому не потрібен/-на», «Мене ніхто не розуміє»), яке юнаки не завжди спроможні подолати самостійно.

Життєві невдачі та відсутність підтримки з боку рідних можуть викликати депресії та навіть думки про самогубство (20% молоді стикаються з такими думками). Зазвичай юнацька депресія ховається за вдаваною нудьгою, іпохондрією, агресивністю, бунтом, вередуванням або девіантною поведінкою аж до протиправних вчинків.



Які прояви цієї вікової кризи ви помічали у своїй дитини?

Основні потреби в цьому віці

Прийняття їхньої дорослості та моральна підтримка. Добре розвинена потреба в інтимному спілкуванні. Водночас існує потреба в усамітненні, яке є умовою повноцінного особистісного розвитку.

Що робити дорослим, щоб підтримати дитину та розвинути надійну прив'язаність?

- Обіймати, якщо юнак/юначка не проти.
- Підтримувати в починаннях, підбадьорювати в разі невдачі – це допоможе дітям повірити в себе і свої здібності, уникнути помилок, сприяє позитивній самооцінці.
- Створювати умови для саморозвитку.
- Обговорювати майбутнє, допомагати в окресленні життєвої перспективи.
- Спілкуватися на рівних, сприймати молоду людину як повноцінну особистість.
- Залучати до прийняття важливих для родини рішень.
- Хвалити.
- Проводити час разом, підтримувати сімейні традиції.



3

УПРАВЛІННЯ
СТРЕСОМ3.1. ДОПОМОГА ДИТИНІ,
ЯКА ПЕРЕБУВАЄ В СТРЕСІ

Вживання дитини безпосередньо залежить від її рідних і близьких дорослих, а також від того, як вони допомагають їй впоратися зі стресовими емоціями. І що менша дитина, то більшої допомоги від батьків вона потребує в «опрацюванні» стресових ситуацій, адже зона мозку, яка за це відповідає, ще не сформована, а «мозок ящірки» є домінуючим інструментом реагування. Саме тому нам насамперед необхідно заспокоїти «мозок ящірки» дитини, а вже потім говорити з нею.

**«Мозок ящірки»**

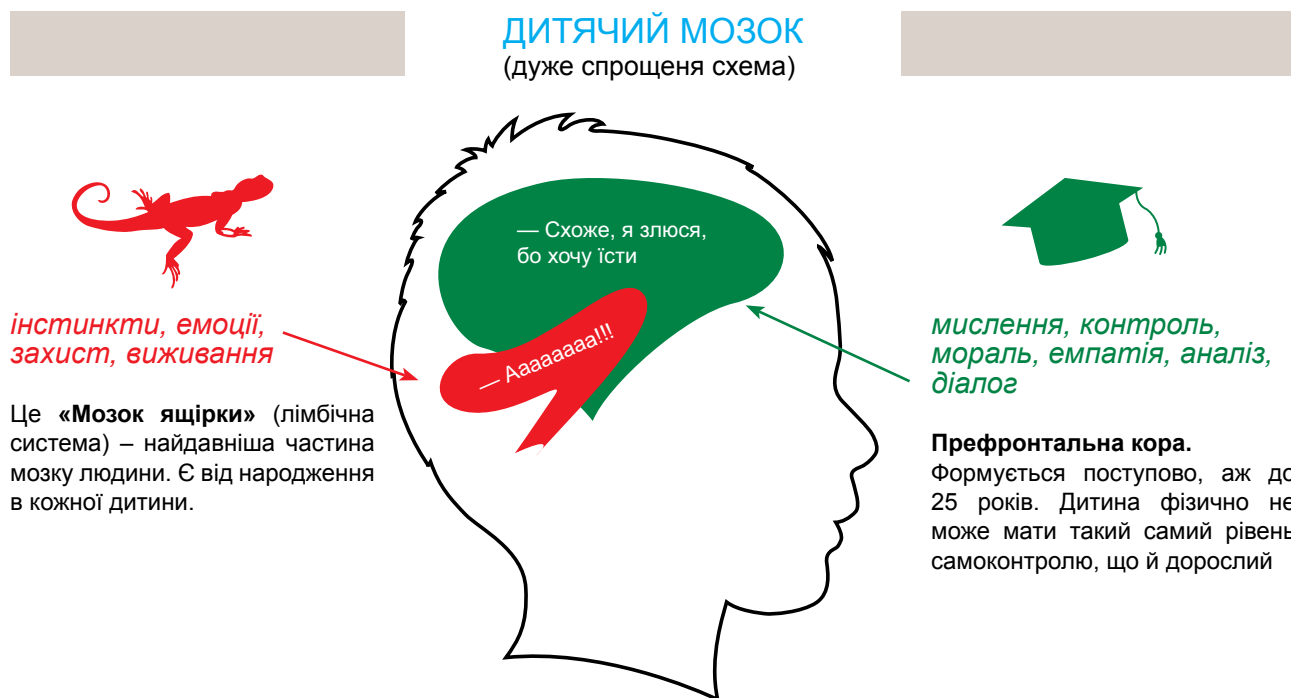
Мозок від народження оснащений базовою, примітивною, частиною, яка відповідає за інстинкти, виживання, захист, основні емоції, – це «мозок ящірки» (лімбічна система), що формувалася у людства мільйони років тому. Це дуже важлива частина мозку: саме вона швидко реагує на небезпеку і гарантує наше виживання.

Страх – нормальна реакція на будь-яку небезпеку, що загрожує нашому життю або здоров'ю. Після складної ситуації діти бояться:

- що ця ситуація повториться;
- травм і смерті;
- розлуки з родиною;
- залишитися на самоті.

Ми повинні визнати, що перелякана дитина – це сильно перелякана людина, у якої всі реакції продиктовані інстинктами! І чим менша дитина, тим більше її стан визначає стан батьків. Тобто для дітей дуже важливим для подолання стресових ситуацій є ваш стабільний стан і те, як ми самі долаємо стрес. Тож зосередьтеся на стабілізації власних емоцій та відновленні безпечного зв'язку з дитиною, будьте доступні та відгукуйтеся на заклик дитини.

НИЖЧЕ НАВЕДЕНО СХЕМУ РОБОТИ МОЗКУ ДИТИНИ У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ².



Коли у дитини вирують емоції (лімбічна система в дії) — мислення не працює. Нотації дорослих не працюють. Саме тому, **щоб дитина вас почула, спочатку їй треба заспокоїтися.**

Не повчайте і не агресуйте на «ящірку», бо вона вас сприйме як загрозу і буде опиратися навчанню. **Заспокойте «ящірку».** У спокої вмикається мислення, і дитина готова до діалогу і засвоєння уроку.

5 способів налагодити контакт із дитиною у стресовій ситуації

Повторімося: перш за все необхідно заспокоїти «мозок ящірки», а вже потім говорити з дитиною. Для цього необхідно зробити прості дії, базовані на системі прив'язаності між батьками та дітьми. Вам потрібно немовби «підключитися» до дитини та «перевести» її у свій спокійний режим. Використовуючи метафору, необхідно своїм внутрішнім градусом відрегулювати температуру дитини: зігріти, якщо градус впав і дитина знесилена та в'яла, або ж, навпаки, остудити, якщо емоційна температура дитини підвищена і дитина збуджена та надто активна.

Та спочатку потрібно налагодити контакт із дитиною.

Це ми можемо зробити в п'ять простих способів:

1. Безпечні доторки (ніжні, турботливі, чуйні та комфортні для дитини). За надійної безпечної прив'язаності дитина розслабляється та обм'якає в обіймах турботливого дорослого. Цьому допомагає вся наша природа.

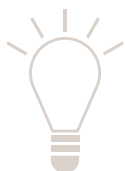
2. Зоровий контакт (тривалий і комфортний зоровий контакт). Такий тип зорового контакту є однією з ознак надійної прив'язаності. Ми наче отримуємо сигнал «З цієї людиною мені добре, разом ми впораємося, все добре та надійно».

3. Мовленнєвий контакт (м'який, спокійний та мелодійний голос). Дорослий заспокоює та стишує дитину за допомогою свого голосу.

4. Взаємодія в спонтанності та грі (дорослий використовує уяву та бавиться з дитиною). Ігри — один із найприродніших способів взаємодії батьків з дітьми.

5. Емоційна чутливість (зчитування сигналів про стан дитини без слів). Батьки помічають мінімальні зміни в поведінці та вигляді дитини. Це і є батьківською інтуїцією. Часто батькам необхідно просто заспокоїтися, і система «зчитування дитини» підкаже, як діяти і що робити в контакті з дитиною.

² Джерело: <http://happydity.org/> (Інформація на основі книги «Досить істерик!» (Деніел Сарел і Тіна Брайсон).



У який спосіб ви зазвичай звертаєте увагу дитини на себе? Запишіть свої ідеї:

Нижче детальніше розглянуто взаємодію між батьками й дітьми в іграх та основи ефективного спілкування з дитиною.

Перелік ігор та активностей для емоційної регуляції дітей

Важливо вміти підбирати активності та ігри для дітей, які б ефективно повертали їх у комфортний стан та зафарбовували б зображену вище на схемі «ящірку» в зелений колір.

ЧОМУ САМЕ ІГРИ?

Необхідно враховувати потребу дітей у спонтанності та грі та обирати відповідні способи, які б відповідали фізичному та психологічному віку. Дуже часто діти виглядають фізично дорослішими, ніж

є їхні психологічні потреби. Різноманітні ігри цікаві як для малюків, так і для підлітків. Нам, дорослим, також буває цікаво погратися. Та не завжди для цього є час та можливості. Спільні з дітьми забавляння є найкращим способом розвинути прив'язаність та відрегулювати емоційний стан дитини.

В активностях та іграх регуляція психологічного режиму відбувається за допомогою:

- керованих фантазій / візуалізації («уявіть, що ви...; згадайте...; зобразіть...; намалюйте...»);
- дихання (надування кульок, вітрил, охолодження уявного супу тощо): для активізації дитини краще ініціювати ігри, в яких використовується контроль за диханням (вдих вдвічі довший за видих), а для заспокоєння – ті, де видих довший за вдих;
- тіла (почергове напруження й розслаблення великих груп м'язів): наприклад, ігри «Фігура, замри», «Порубай дрова», «Мокрий пес».





Запишіть ігри, в які ви бавитеся з дітьми:

Приклади ігор

Бій подушками	«Барабанщик» (ритмічно стукати по чомусь, що дає звук)
Танці разом і по черзі з придумуванням рухів	«Відчуй себе зіркою» (співати разом під караоке)
«Холодно – гаряче» (шукати заховані смаколики)	Хованки (крім класичного варіанту цієї гри, спробувати ховатися не самому, а ховати предмет, наприклад, улюблену іграшку дитини)
Твістер	«Показ мод» (приміряти власний одяг у різних комбінаціях або давати дитині приміряти батьківський одяг)
«Позлися, як ведмідь» (спробувати голосно-голосно прогарчати, як величезний ведмідь, випускаючи злість назовні)	
Власний варіант	
<hr/>	
<hr/>	



Мова прийняття

Спілкування (комунікація) є обміном повідомленнями між людьми.

Відомо, що ми спілкуємося не лише за допомогою слів – більшу частину інформації ми отримуємо через невербальні знаки (жести, позу, міміку, інтонації). Нам часто важливо не те, що нам говорять, а те, як це роблять. Якщо людина здатна глибоко відчувати та вміло демонструвати прийняття (іншими словами, це спосіб спілкування при надійному типі прив'язаності), то вона наділена талантом бути добрим помічником для інших.

Прийняття – важливий чинник побудови стосунків, у яких дитина може рости та розвиватися, конструктивно змінюватися, вчитися розв'язувати проблеми, зміцнювати психічне здоров'я, ставати творчою та продуктивною особистістю. Це прямий наслідок надійної прив'язаності: коли дитина відчуває, що значимий дорослий посправжньому приймає її такою, якою вона є, це дає свободу рухатися вперед до самостійності. Прийняття – неначе родючий ґрунт, який дає насінині прорости.

Запишіть, які слова підтримки ви зазвичай говорите своїм дітям. Такі фрази чути в дитинстві вкрай важливо, адже з часом вони стають внутрішньою мовою людини, за допомогою якої їй легше долати життєві негаразди.

Слова підтримки, які я зазвичай говорю дитині:

Слова підтримки, які я рідко говорю дитині, проте хочу говорити частіше:

ВПРАВА «МОВА ПРИЙНЯТТЯ»

Пропонуємо зосередитися на словах, які ми найчастіше використовуємо у спілкуванні з дітьми.

Уважно прочитайте описані нижче ситуації. Спробуйте уявити, що ваша дитина справді сказала вам ці слова (навіть якщо це зовсім не схоже на вашу ситуацію чи поведінку вашої дитини). Постарайтеся уявити свою реакцію на ситуацію та запишіть, як би ви відповіли дитині. Запишіть своє формулювання слово в слово.

1. За вечерею ваш п'ятнадцятирічний син заявляє: *«Мені набридла школа. Все, чого там навчать, – це купа нудних фактів, які не дають жодної користі. І взагалі я вирішив не вступати нікуди далі. Вища освіта нікому не потрібна. Я зможу стати крутим і багатим без цього. Я краще стану музикантом, і для цього мені вчитися не треба».*

2. Ваша десятирічна донька говорить вам: *«Я ненавиджу Настю і Світку. Настя колись мене любила, і все було добре. Ми разом весело проводили час. А тепер вона не приходить до нас у гості. А коли я йду до неї, то вона завжди зі Світкою грається. Їм добре вдвох, а я сама і нікому не потрібна».*

3. До вас прийшли друзі, і ви чудово проводите час. Ви смачно повечеряли і зараз активно обговорюєте політичну ситуацію. Ви повністю занурені в розмову, коли ваш п'ятирічний син вигукує: *«Я вас усіх ненавиджу!»*

Усе різноманіття наших неконструктивних відповідей на запропоновані репліки дітей можна класифікувати за 12 категоріями, наведеними нижче. Перегляньте свої відповіді і спробуйте самостійно віднести кожну з них до того чи іншого типу.

Бар'єри спілкування (за Томасом Гордоном)³

<p>1 Наказ, вказівка, команда</p>	<p>Змусити дитину щось зробити, даючи вказівки або розпорядження: «Мене не цікавить, що роблять інші батьки – ти маєш зробити, як тобі сказали!»; «Ти ще замала так зі мною розмовляти!»; «Досить скаржитися!»; «Ану йди грайся з ними!» тощо.</p>
<p>2 Попередження, погрози, зауваження</p>	<p>Сказати дитині, які будуть негативні наслідки, якщо вона щось зробить або не зробить: «Якщо ти так зробиш, то сильно пошкодуєш!»; «Ще одне зауваження – і ти вийдеш із цієї кімнати!»; «Краще так не поводитися – ти знаєш, чим це може для тебе закінчитися!» тощо.</p>
<p>3 Повчання, моралізаторство, застереження</p>	<p>Безапеляційно радити дитині, як їй потрібно зробити: «Тобі не слід так поводитися»; «Ти мусиш це зробити»; «Ти завжди маєш поважати дорослих» тощо.</p>
<p>4 Порада, готові рішення, пропозиції</p>	<p>Давати дитині поради та висувати пропозиції, як можна розв'язати її проблему, пропонувати готові відповіді та вирішувати замість неї: «Чому ти не запросиш дівчат погратися в нас?»; «Зачекай кілька років, а тоді подумаєш про своє рішення щодо навчання»; «Подружися з кимось іншим» тощо.</p>
<p>5 Нотація, логічна аргументація</p>	<p>Вплив на дитину за допомогою фактів, контраргументів, логіки, інформації або власного досвіду: «Університет може стати твоїм найкращим спогадом і збагатить тебе цінним досвідом, якого неможливо набути в інший спосіб»; «Діти мають вміти ладити одне з одним»; «Коли я був у твоєму віці, я працював удвічі більше за тебе» тощо.</p>
<p>6 Оцінювання, критика, докори, звинувачення</p>	<p>Висловити негативні судження або оцінку дитини: «Ти неправильно міркуєш»; «Твоя поведінка дуже незріла»; «Ти помиляєшся»; «Ти сама винна, бо погано з нею гралася» тощо.</p>
<p>7 Вихвалювання, погодження, потакання</p>	<p>Позитивно оцінювати дії або судження дитини, з усім погоджуючись: «Ти ж мій розумнику!»; «Так, ти правильно все робиш»; «Думаю, ти маєш рацію» тощо.</p>

³ Виховання без невдач: перевірений метод виховання відповідальних дітей / Томас Гордон / 3 англ. пер. О. Мельник. – Львів : Свічадо, 2011. – 336 с.

8

Лайка,
присоромлення,
насмійки

Змусити дитину почуватися дурною, нечемною, засуджувати її: «*Ти зіпсований хлопчисько*»; «*Ти поводишся як тварина*»; «*Послухайте всезнайку!*» тощо.

9

Інтерпретація,
аналіз,
діагностика

Розповідати дитині про її мотиви або аналізувати, чому вона щось робить або говорить; стверджувати, що її наміри вам зрозумілі, ви розглядали її поведінку і можете поставити «діагноз»: «*Ти просто заздриш Светі*»; «*Ти так говориш, щоб понабридати мені*»; «*Ти так думаєш, бо погано вчишся у школі*» тощо.

10

Співчуття,
заспокоювання

Спробувати підтримати дитину, щоб вона краще почувалася, намагаючись змінити її настрій (ігноруючи почуття або їхню інтенсивність): «*Все мине*»; «*Завтра все буде краще*»; «*Через таке проходять усі діти*»; «*Зазвичай ти добре з дітками граєшся*» тощо.

11

Збір інформації,
допит

Намагатися з'ясувати причини, мотиви, підстави; вивідувати інформацію: «*Хто тебе напоумив?*»; «*Що ж ти плануєш робити?*»; «*Коли ти почав так думати?*» тощо.

12

Відсторонення
від проблеми,
відволікання
уваги, зведення
на жарт

Відволікати увагу дитини від проблеми, розвіювати смуток; відкидати важливість проблеми чи її наявність: «*Чому б не викинути це з голови?*»; «*Давай поговоримо про щось інше*»; «*Так кожний раз, коли що-небудь не виходить, кидати займатися цим?*» тощо.

Якщо ви знайшли ваші реакції в описі – це лише означає, що ви один/одна з багатьох людей, які використовують такі форми спілкування. Причиною цього є те, що з нами самими так розмовляли в дитинстві й продовжують так контактувати в дорослому житті. Ми всі можемо (навіть непомітно для себе) давати такі типові та неконструктивні відповіді. І в деяких ситуаціях вони припустимі. Проте наше завдання – спробувати нові, більш позитивні, способи спілкування.





Прийоми позитивного спілкування з дітьми

КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ⁴:

- Встановіть зоровий контакт, щоб привернути увагу вашої дитини.
- Присядьте, щоб ваші очі були на рівні з очима вашої дитини, або підніміть дитину (на стійку або стілець тощо).
- Говоріть короткими реченнями.
- Говоріть повільно.
- Говоріть приємним голосом та тоном.
- Обирайте позитивні слова та фрази.
- Скажіть дитині, що б ви хотіли, щоб вона зробила, а не те, чого ви не хочете; говоріть про те, що вам подобається, а не про те, що не подобається.

Спілкування з дітьми може нас навчити комунікації в цілому. Більшість із нас переходить у доросле життя, навчаючись говорити та слухати досить добре для того, щоб інші люди нас розуміли. Проте тільки спілкування з дитиною може довести нам важливість слів, які ми обираємо, а також того, як ми їх говоримо.

Коли наші діти починають ходити, вони вже розуміють багато слів. Настає час, коли заради їхньої безпеки та визнання потреб інших членів сім'ї дітям висувають обмеження. Упродовж однієї години (і навіть менше) один малюк/дошкільня із середньостатистичної родини може почути щось на кшталт:

- «Не грайся м'ячем у домі»;
- «Не тягни собаку за шерсть»;
- «Не можна виходити на вулицю без куртки»;
- «Я тобі вже казала, щоб ти не лишав іграшки посеред кухні»;
- «Перестань гратися їжею»;

«Поганий хлопчик, ти ж знаєш, що так не можна робити...»

Сподіваємося, що поміж цих фраз говориться багато інших і позитивних. Однак уявіть, як саме ви б почувалися, якби кожного дня чули такі коментарі, – підбадьореними чи розчарованими?

Погодьтеся, багато чого можна говорити втішного й такого, що підіймає дух, використовуючи особливі слова та фрази. Потрібно тільки навчитися ефективно їх застосовувати та постійно практикуватися в їх використанні. Спостерігаючи за реакцією вашої дитини на те, що ви говорите, ви отримаєте підказки щодо того, наскільки успішно є ваша практика!

Ось деякі рекомендації з використання прийомів, які допомагають у спілкуванні з дитиною. Вони зроблять дні, проведені з дитиною, більш позитивними та усіх заохотять до спілкування.

1 Давайте вказівки у позитивній формі.

- Коли необхідно щось заборонити, використовуйте позитивну рекомендацію, вказавши час і місце, коли і де дитина може зробити те, що вона хоче зробити. Наприклад: *«Не слід бігати в хаті. Можеш вийти надвір та побігати там».*
- Коли дитину слід «переключити», запропонуйте вид діяльності, якомога ближчий до тієї, яку вже розпочато. Наприклад, якщо дитина стукає по скляному журнальному столику, скажіть: *«Давай візьмемо твій барабан та постукаємо в нього».*

⁴ Батьківство в радість. Тренінговий курс з формування батьківської компетентності / Г. М. Лактіонова, І. Д. Зверева. Вид. 2-ге, перероб. та доповн. – К.: Фенікс, 2009. – 360 с.

- За можливості пояснюйте причину заборони або переключення. Наприклад: «Тут небезпечно. Тут їздять мотоцикли».

Зауважте, звинувачення в усіх прикладах відсутні — увагу зосереджено на поведінці дитини, а не на її особі.

2 Давайте дитині вибирати тільки тоді, коли хочете, щоб вона прийняла рішення.

- Коли дорослому потрібно прийняти якийсь важливе рішення, дайте висловитися й дитині. Наприклад: «Час лягати спати (важливе рішення). Скажи, в якій піжамі ти хочеш сьогодні спати? (маленьке рішення)».
- Впевніться в тому, що вибір, який має зробити дитина, відповідає її віку та рівню зрілості. Наприклад: «Хочеш одягти червоний чи синій светр?»; «Можеш вибрати три іграшки, які візьмеш із собою в поїздку».

3 Вибирайте такі слова та тон голосу, які дозволять дитині почуватися впевненою та переконаною, а не винною чи присоромленою.

- Слова на кшталт «поганий хлопчик» або «неслухняна дівчинка» дитина сприймає як осуд. Вони є руйнівними для її самоповаги. Замість того, щоб сказати «Ти поганий хлопчик, я казала тобі не брызкатися водою», скажіть: «Можеш побрызкатися водою, коли будеш у ванні».
- Увагу слід зосередити на певній поведінці, яку необхідно змінити, а не на дитині як особистості. Наприклад: «Ми тримаємо іграшки на столі, де вони будуть у небезпеці»; «Коли скінчиш плакати, поговоримо про це».

4 Допоможіть дитині зрозуміти вашу мотивацію.

- Зосереджуйте увагу на емоціях, які, можливо, призвели до небажаної поведінки. Наприклад: «Цікаво, що його так розлютило, що він тебе вдарив?»; «Коли люди втомлені, вони бувають особливо розстроєними».

5 Уникайте порівнянь із іншими дітьми, натомість визнавайте індивідуальні досягнення та позитивні зміни.

- Нереалістична або нещира хвальба швидко руйнує її цінність. Скажіть натомість: «Для хлопчика твого віку це було дуже складним завданням».

6 Найефективнішими є прості, однозначні слова, сказані повільно.

- Встановлення зорового контакту перед тим, як щось сказати, економить час та зусилля.
- Спілкування буде ефективнішим, якщо говорити низьким тоном, повільно та неголосно.

7 Вживайте заохочувальні слова та фрази (їхній перелік ви можете доповнити), які...

- демонструють прийняття:
 - «Ти впорався»;
 - «Ти змогла»;
 - «Мені приємно, що ти задоволений тим, що...»;
 - «Здається, що тобі сподобалося...»;
 - «Як відчуваєшся після того, як...»;
- підтримують:
 - «Знаючи тебе, я впевнена, що все буде гаразд...»;
 - «Ти зробиш це»;
 - «Довіряю твоєму судженню...»;
 - «Певна, що ти з'ясуєш...»;
 - «Думаю, що ти можеш впоратися...»;
- акцентують на внесках, надбаннях:
 - «Дякую! (дія) ... дуже допомогла»;
 - «Дуже обачливо з твого боку...»;
 - «Дякую. Я насправді ціную твою допомогу, оскільки це полегшило мені роботу»;
 - «Мені потрібна твоя допомога з...»;
 - «Ти вмієш... Зробиш це для сім'ї?»;
 - «Ти можеш допомогти тим, що...»;
 - «Зробімо це разом...»;
 - «Було дуже корисним, коли...»;
- фокусуються на зусиллях та поліпшеннях:
 - «Схоже, ти справді дуже постарався»;
 - «Виглядає так, ніби ти витратив багато часу, обмірковуючи це»;
 - «Що ти дізнався з...»;
 - «Бачу, що ти просуваєшся вперед»;
 - «Подивися на свої досягнення! (конкретно вкажіть, що саме)»;
 - «Ти вдосконалюєшся (конкретно вкажіть, у чому саме)».

Після нетривалого практикування ви будете вражені тим, наскільки слова, які ви обираєте та вживаєте, можуть все змінити на краще. У вас з'явиться ще більше бажання шукати кращі способи спілкування. Ви, безумовно, радітимете відповідям, які отримуватимете!

Допомога дітям різного віку в подоланні стресу

ДОПОМОГА ДІТЯМ ШКІЛЬНОГО ВІКУ⁵

Поведінка дитини

Що можуть зробити батьки?

Розгубленість після того, як щось трапилося

Доступно поясніть дитині, що сталося. Уникайте деталей, які могли би налякати дитину. Відповідайте на всі запитання дитини без роздратування, поясніть, що зараз сім'я в безпеці. Скажіть: *«Я знаю, інші діти кажуть, що тут теж стрілятимуть, але ми переїхали в інше місце і ми тут у безпеці»*. Повідомте своїй дитині, що буде далі, особливо те, що стосується школи та місця проживання.

Почуття відповідальності та провини (діти можуть переживати, що з їхньої вини щось сталося, або хвилюватися за інші сім'ї та їхніх дітей)

Дайте дитині можливість поділитися своїми переживаннями. Поясніть їй: *«Після нещастя багато дітей (та й дорослі теж) думають, що все могло би бути інакше, але це не означає, що вони винні»*. Переконайте свою дитину в тому, що вона не винна, і поясніть їй, чому це відбулося. Ви можете сказати: *«Спробуй пригадати, як лікар нам сказав, що Мурчика вже не можна врятувати. Вже було запізно, ти не винен»*; *«Бабуся з нами не поїхала, бо вона так вирішила. Ми всі хотіли, щоб вона була поруч. Давай їй зателефонуємо»*.

Постійний страх, що ситуація може повторитися; реакції на спогади

Говоріть: *«Це лише спогади, зараз ти в безпеці, я поряд»*. Постарайся зробити так, щоб дитина не бачила репортажів про те, що трапилося. Краще вимкніть телевізор взагалі. Телесюжети та розмови про подію провокують страх того, що подія повториться. Але якщо дитина захоче з вами поговорити про це, вислухайте її.

Переказування того, що трапилося; відтворення у грі

Нехай ваша дитина вводить спогади про подію у свої малюнки та ігри. Знайте, що така поведінка є нормальною. Стежте, щоб в іграх та малюнках результат був завжди позитивним. Наприклад, скажіть: *«Ти можеш спробувати намалювати, який вигляд матиме наш будинок, коли ми його знову побудуємо. Тоді ми краще зможемо його уявити»*.



⁵ Джерела: National Child Traumatic Stress Network; National Center for Post-traumatic Stress Disorder; WHO manual "Psychological First Aid. Field operations guide. 2nd edition".

Поганий сон; кошмари; страх спати наодинці

Заспокойте дитину. Скажіть: *«Так, це був поганий сон. Давай подумаймо про приємні речі, щоб вони тобі наснилися. Спробуй заснути, а я гладитиму тебе по спинці».*

Зміни в поведінці; незвично агресивна чи неспокійна поведінка

Організуйте дитині активний відпочинок: нехай більше рухається і так відволікається від своїх почуттів. Скажіть їй: *«Ходімо погуляємо?! Іноді буває корисно рухатися, це дозволяє вправитися з сильними почуттями».*

Скарги на тілесні болі – головний біль, біль у животі, м'язах

З'ясуйте, чи є медична причина болю – відвідайте лікаря. Якщо ні, то заспокойте дитину. Скажіть, що така реакція є нормальною. Зробіть масаж м'язів, погладьте по голові/животу, зробіть разом дихальні вправи. Впевніться, що ваша дитина достатньо спить і рухається, правильно харчується, п'є багато води.

Спостереження за тим, як батьки реагують на нещастя. Діти не хочуть додатково навантажувати батьків своїми проблемами

Залишайтеся якомога спокійнішими, щоб не посилювати хвилювання дитини. Ви можете сказати: *«Так, у мене зламана кістка, але лікар її перев'язав, і мені вже краще. Напевно, ти злякався, коли побачив, що я поранився?»* Дайте дитині можливість поговорити про ваші і свої почуття.

ДОПОМОГА ПІДЛІТКАМ

Поведінка дитини

Що можуть зробити батьки?

Дистанційованість, почуття сорому й провини

Створіть комфортні умови для обговорення з підлітком травматичної події і його почуттів. Підкресліть, що його почуття нормальні. Скорегуйте його почуття надмірної відповідальності й провини, реалістично вказавши на те, що насправді можна було зробити, щоб запобігти ситуації. Наприклад: *«Ми не могли взяти бабусю з собою, бо вона не хотіла їхати і самостійно прийняла рішення залишитися. Твої вини тут немає».*

Збентеженість через власні страхи, ранимість, страх здатися ненормальним

Допоможіть підлітку зрозуміти, що його почуття нормальні. Скажіть: *«Я почувався так само, боявся, був безпорадним. Більшість людей почувують себе так, коли з ними відбувається нещастя, навіть якщо вони зовні спокійні».* Заохочуйте його підтримувати стосунки з близькими та однолітками. Наприклад: *«Дуже дякую, що пограв зі своєю маленькою сестричкою. Їй вже набагато краще».*

Страх перед тим, що подія повториться; реакції на спогади

Допоможіть підлітку розібратися в ситуації, поясніть різницю між нещастям і пов'язаними з ним спогадами. Порадьте так: *«Якщо тобі щось нагадує про цю подію, ти можеш спробувати сказати самому собі: «Зараз мені сумно, бо я згадав про нещастя, але тепер усе інакше, тому що все позаду і я в безпеці».* Поясніть йому, що повідомлення про подію по телебаченню можуть викликати страх того, що все повториться: *«Якщо дивитися телевізор, можна зробити собі ще гірше, тому що показуються ті самі картини. Давай вимкнемо телевізор?..»*

Поведінка дитини

Раптова зміна у відносинах із людьми. Підлітки можуть віддалятися від батьків, родини, однолітків, можуть різко реагувати на поведінку батьків

Бажання завчасно розпочати доросле життя, наприклад, кинути школу або одружитися

Радикальна зміна переконань

Турбота про інших та їхні сім'ї

Що можуть зробити батьки?

Збирайтеся частіше всією сім'єю і говоріть про те, як ви всі почуваетесь. Зверніть увагу на те, що саме сім'я і друзі надають необхідну підтримку у разі нещастя. Скажіть: *«Знаєте, наші почуття абсолютно нормальні після того, що ми пережили. Добре, що ми тримаємося разом»*. Навчіть підлітка бути терплячим до різних реакцій членів сім'ї на нещастя: *«Ти молодець, що залишався спокійним і допомагає, коли тієї ночі кричав твій молодший брат»*. Визнавайте відповідальність за вияви власних почуттів. Наприклад: *«Я хотіла би вибачитися за те, що так різко поведилася з тобою вчора. Я працюватиму над тим, щоб залишатися спокійною»*.

Намагайтеся переконати підлітка відкласти прийняття важливих рішень і якимось інакше вселити в нього почуття впевненості. Скажіть, наприклад: *«Я знаю, що ти думаєш про те, щоб кинути школу і знайти роботу, аби підтримувати нас грошима. Однак поспіхом не варто приймати такі серйозні рішення. Ми працюємо над тим, щоб владнати ситуацію»*.

Поясніть, що зміни в переконаннях людей, які пережили таке нещастя, трапляються дуже часто, але все минає. Наприклад: *«У всіх нас велике нещастя. Коли в житті трапляються такі події, всі люди відчують страх. Деякі виходять із себе, навіть хочуть помститися. Зараз це здається неймовірним, але через якийсь час ми всі почуватимемося краще і повернемося до звичайного життя»*.

Допоможіть дитині знайти заняття, яке б відповідало її/його настрою і було важливим (наприклад, прибрати навколо гуртожитку, збирати для постраждалих речі або надавати іншу допомогу).

Загальні поради з подолання стресових ситуацій

1 Дуже важливо, щоб усі члени сім'ї залишалися разом у стресових ситуаціях. Не варто відправляти дітей у санаторій (тим паче за кордон) одразу після переїзду чи пережитої ситуації. Коли ми разом – ми швидше відновлюємося та краще справляємося зі стресами.

2 Дітей слід заспокоювати як за допомогою слів, так і тілесно (обіймати, цілувати, поправляти волосся, гладити по спинці тощо).

3 Забезпечте постійний режим (розклад). Дітям потрібна передбачуваність. Їм легше розібратися, чого слід очікувати від життя, якщо

прописаний час прийому їжі, виконання домашньої роботи, сну і т.д. Це допомагає їм відчувати себе в безпеці та знижує рівень стресу.

4 Допомагайте дітям переосмислювати стресові ситуації. Наприклад, якщо дитина відчуває стрес, тому що думає, що не подобається однокласнику, бо той не привітався з нею перед уроком, то батьки можуть попросити дитину спробувати дати інші пояснення такої поведінки однокласника. Чому б не припустити, що він просто замислився, а тому забув привітатися? Батьки повинні допомагати своїм дітям тлумачити життєві ситуації більш позитивно. Звісно, іноді трапляються об'єктивно стресові ситуації. У таких ви-



падках батькам необхідно допомагати своїм дітям справлятися з ними в інші способи.

5 Ініціюйте розмови про почуття. Вчіть дітей орієнтуватися у світі емоцій та почуттів.

6 Уважно слухайте розповіді дітей про те, що вони відчувають і думають з приводу того, що відбувається.

7 Ставтеся серйозно до дитячих переживань і не ігноруйте дитину, якщо вона поділилася з вами своїми страхами. Замість «Не вигадуй, у темряві нічого немає» скажіть: «Давай разом перевіримо. Може, то так одяг лежить, а тому може щось здаватися».

8 Не «заражайте» дитину власними страхами. Якщо мама щоразу говорить малюкові не підходити до кицьки, бо вона вкусить та подряпає, то, звісно, дитина боїтиметься котів.

9 Допомагайте дітям змінювати їхні уявлення про стресові ситуації. Переконавання дітей мають істотний вплив на них самих: на те, як вони себе поведуть, кого вони вибирають у друзі, чим захоплюються поза школою і т.д. Дитячі переконання певною мірою також визначають, що може стати причиною стресу для них, а що ні. Іноді деякі дитячі уявлення призводять до посилення стану стресу. У таких випадках батькам необхідно спробувати змінити їх (мова йде про шкідливі/неадаптивні переконання). Наприклад, діти, які вважають, що повинні отримувати оцінку «12» за кожне домашнє завдання, а будь-яка інша оцінка розцінюється ними як поразка, відчувають стрес, коли не отримують найвищого балу. У цьому разі батьки повинні допомогти їм змінити свої переконання, пояснивши, що нижчі за «12» оцінки – це теж нормально.

10 Роз'ясніть дітям відомі вам факти щодо події; вислухайте реакцію дітей. Варто надавати дітям правдиву інформацію (із врахуванням вікових особливостей) про життєву ситуацію, в якій ви опинилися.

11 Давайте лише ті обіцянки, які ви зможете виконати.

12 Незважаючи на дитячі страхи, і самі діти, і всі члени сім'ї повинні продовжувати нормальну діяльність (готувати, ходити на роботу чи в школу, прибирати, читати).

13 У разі необхідності дійте спільно зі службами допомоги (психологами, соціальними працівниками, вчителями) або з учнівською групою підтримки в школі, де навчаються ваші діти.

14 Будьте уважними до змін у поведінці дитини. Зверніться до лікаря чи психолога, якщо стан дитини викликає занепокоєння.

3.2. АЛГОРИТМ РОБОТИ З ВЛАСНИМ СТРЕСОМ

Ви – незамінна людина в житті дитини. Ви становите її опору та даєте стишення, пояснюєте та скеровуєте, захищаєте та говорите, що «все минуло, ти в безпеці». Бути такою людиною можливо за умови власного стишення й стабільності. Тож розробімо разом дієвий алгоритм управління власними стресами!

1

1-Й КРОК: РОЗУМІННЯ ТОГО, ЩО Є СТРЕСОВИМИ ФАКТОРАМИ ДЛЯ ВАС.
Запишіть власні стресові фактори:

2

2-Й КРОК: РОЗУМІННЯ ВЛАСНИХ ПРОЯВІВ СТРЕСУ – «СИГНАЛІВ SOS».

Наприклад:

- дратівливість або надмірна вимогливість;
- конфліктність;
- зменшення здатності виконувати розумову роботу;
- погіршення концентрації уваги та забудькуватість;
- поганий сон;
- тривожність;
- відчуття напруження в тілі;
- біль у спині та шиї;
- часті головні болі, мігрені;
- біль у шлунку (стресові гастрити), розлади шлунку;
- підвищені артеріальний тиск та пульс;
- зміна апетиту (або весь час хочеться щось «жувати», або відсутність апетиту);
- висипи на шкірі, «дряпання» шкіри;
- болі в грудях; погіршення існуючих проблем зі здоров'ям;
- схильність до застуд/грипу та повільніше відновлення.

Запишіть власні «сигнали SOS»:

3

3-Й КРОК: ВИКОРИСТАННЯ НАВИЧОК ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВОЇ НАПРУЖЕНОСТІ ТА ПЕРЕЖИВАНЬ.

Вкрай важливо навчитися «перемикати» стресові переживання на фізичну активність, яка допоможе зняти тілесне напруження і «відпрацювати» адреналін, що виділяється у нас у стресових ситуаціях.

Ефективними можуть бути такі дії:

- зупинитися й подихати – глибоко та сконцентровано:
 - одяг, полийте квіти, зробіть гімнастику, просто пройдіться;
- проста фізична діяльність: наведіть лад на своєму робочому столі чи в кімнаті, винесіть сміття, переберіть
 - розреготатися до сліз: пожартуйте / розкажіть анекдот / подивіться смішне відео в інтернеті;
 - виконати релаксаційні вправи: медитації;
 - спорт: бокс, йога, біг, велосипед тощо.

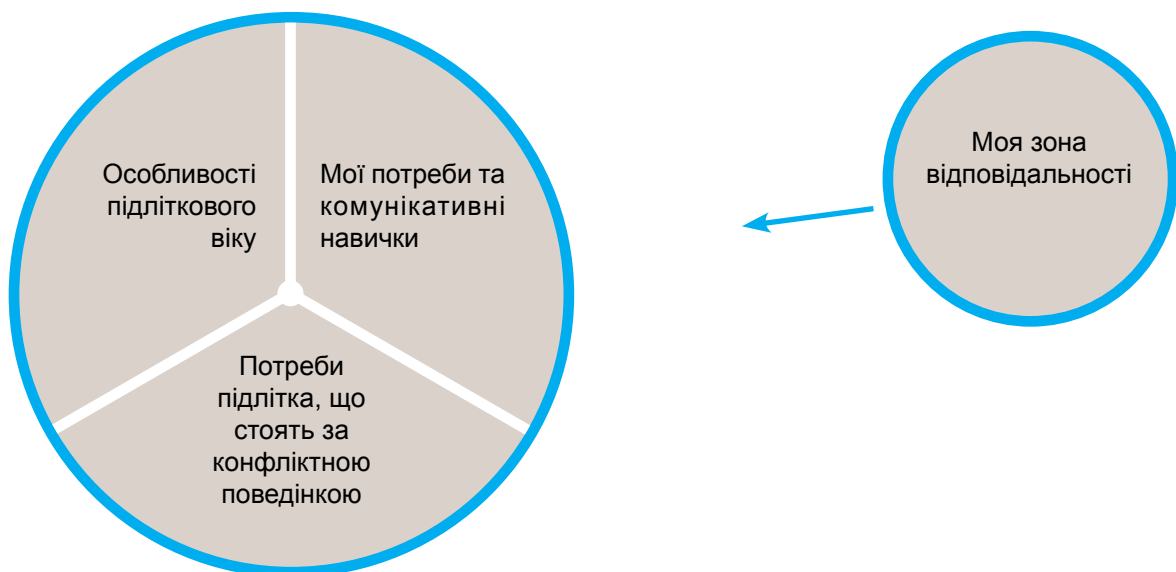
Як ви долаєте стресове напруження? Що вам допомагає розслабитися? Запишіть власні методи:

4

4-Й КРОК: ОКРЕСЛЕННЯ ЗОНИ ВАШОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ.

Проаналізуйте, чи є серед ваших стресорів (крок 1) такі, на які ви маєте змогу вплинути; визначте, у чому саме полягає цей вплив. У цьому вам допоможе відповідь на поставлене собі запитання: «Що в цій ситуації (стресорі) залежить від мене, а що ні?»

Наприклад, виникла ситуація конфлікту з дитиною-підлітком. Де тут зона вашої відповідальності?



5

5-Й КРОК: СКЛАДАННЯ ПЛАНУ ТА ЙОГО РЕАЛІЗАЦІЯ З МЕТОЮ РОЗВИТКУ НЕОБХІДНИХ НАВИЧОК.

Ця навичка обов'язково має перебувати в зоні вашої відповідальності, її надбання залежить виключно від вас. Тобто людина, яка зрозуміла природу свого стресу, може «зростати» в ньому, відточуючи потрібні навички для подолання його впливу.

Бажана навичка для подолання стресу (Чого я хочу навчитися?)

1. Спокійно спілкуватися з дитиною, чути й розуміти одне одного

Методи розвитку цієї навички (Як я можу цього навчитися?)

- Завжди пам'ятати про користь від такого спілкування для нас обох.
- Брати тайм-аут, коли відчуваю напруження і от-от зірвусь.
- Завжди просити вибачення, коли була/-в не права/-ий чи вчинила/-в несправедливо по відношенню до дитини.
- Перед розмовою з дитиною обдіркувати те, про що я хочу поговорити; підібрати відповідні намірам слова заздалегідь.
- Під час розмови спочатку намагатися зрозуміти, що каже дитина, а вже потім говорити самій/самому.
- Порадитися з чоловіком/дружиною/подругою/другом/спеціалістом.

Запишіть ваші варіанти розвитку цієї навички:

2. Ваш приклад:

3. Ваш приклад:

АЛЕ Є КІЛЬКА «АЛЕ»!

- *Змінійте те, що можете змінити; концентруйте зусилля на тому, що дає результат.*
- *Приймайте те, що змінити не можна...*
- *Робіть те, що можете робити з любов'ю, робіть це якомога краще.*
- *Розумійте і приймайте неминучість труднощів і проблем.*
- *Вмійте приймати підтримку і надавати її іншим.*

Експрес-методи розслаблення

- Умитися холодною водою.
- Зняти взуття та поставити ноги всією поверхнею ступні на підлогу.
- Обпертися спиною об спинку стільця.
- Випити склянку води.
- Помасажувати зону лоба між бровами та скроні.
- Обійнятися з безпечною людиною / обійняти дитину.
- Потрясти кистями рук.
- Переглянути фото з відпочинку.
- Погладити kota чи собаку.
- Випити теплого чаю.

Не зривайся, а домовляйся!

Часто для батьків джерелом додаткового стресу є конфліктні ситуації з дітьми, їхня неслухняність. Наслідками є зриви, покарання дітей та розпалювання сімейних конфліктів.

Як же розмовляти з дитиною, щоб загасити конфлікт, почути її потреби, стишити емоції і донести свою думку? Для відповіді на це запитання передусім спробуємо відповісти на три «магічні» питання: ЧОМУ? ЩО? ЯК?

ПЕРШ НІЖ ВІДРЕАГУВАТИ НА КОНФЛІКТНУ ПОВЕДІНКУ, ЗУПИНІТЬСЯ НА ХВИЛЬКУ Й ПОМІРКУЙТЕ:

1

ЧОМУ МОЯ ДИТИНА ВЧИНИЛА САМЕ ТАК?

Коли ми роздратовані, перші думки, які виникають, такі: «Тому що вона розманіжена!» або «Бо вона робить мені на зло». Але якщо замість поспішних висновків ми захочемо дізнатися реальну причину, розібратися детальніше, що насправді стоїть за конкретною поведінкою, то зрозуміємо, що дитина намагалася щось сказати чи зробити, але просто не знайшла вдалого способу. Якщо ми це усвідомимо, то самі зможемо реагувати з розумінням та набагато ефективніше спілкуватися.

2

ЩО Я ХОЧУ ПОЯСНИТИ ДИТИНІ В ЦІЙ СИТУАЦІЇ?

Знову ж таки, мета введення дисципліни – не покарання. Ми хочемо щось пояснити дитині: наприклад, важливість самоконтролю, щедрості, поваги й так далі.

3

ЯК Я МОЖУ ЗРОБИТИ ЦЕ НАЙКРАЩЕ?

Як найефективніше висловити те, що ми хочемо пояснити, враховуючи вік дитини, рівень розвитку та контекст ситуації (Наприклад, дитина піднесла до вуха собаки телефон та голосно увімкнула музику з улюбленою піснею. Як наслідок, собака налякалася та загавкала. Дитина розплакалась. Запитання батьків має звучати наступним чином: чи зрозуміла дитина, що пісня була занадто голосно увімкнута і цим налякала собаку?). Дуже часто ми реагуємо на неправильну поведінку так, ніби покарання – мета дисципліни. Іноді щось стає логічним наслідком рішення дитини, і вона отримує урок без наших зусиль. Але в інших ситуаціях можна вдаватися до м'якіших та ефективніших засобів, щоб допомогти дитині зрозуміти, що ми намагаємося сказати, замість негайного застосування стандартних покарань.

Тож ставимо перед собою ці три запитання – чому, що і як, – коли нам не подобається поведінка дітей. Іншими словами, відмовляємося від «автопілота». Це означає, що ми матимемо більше шансів відреагувати ефективно – виправити поведінку на найближчий час і водночас дати важливіші життєві уроки на довгі роки, сформувані навички, які закладають характер і допоможуть дітям у майбутньому обрати правильні варіанти дій.



Як реагувати на конфліктну поведінку дитини?

Конфліктна ситуація (коротко опишіть, що трапилося)	Чому моя дитина вчинила саме так?	Що я хочу пояснити дитині в цій ситуації?	Як я можу зробити це якнайкраще?
Наприклад: донька пообіцяла прийти додому вчасно, проте затрималася на 30 хв.	Для неї зараз важливим є спілкування з однолітками. У неї з'явилися симпатія; вона могла заговоритися і не помітити, як минув час.	Що я хвилююся за неї, що в місті багато незнайомих людей...	Сказати: <i>«Коли ти не приходиш вчасно, то я починаю хвилюватися, що з тобою могло щось трапитися...»</i> Запропонувати: <i>«Коли ти розумієш, що не встигаєш, просто напиши мені повідомлення чи зателефонуй, щоб попередити.»</i>

Що робити, щоб не зриватися на дитині?

- 1 Спробувати зрозуміти причину свого гніву: вас злить певна поведінка дитини чи хтось/ щось інше⁶?
- 2 Намагатися розібратися у природі свого болю і стосунках із близькою людиною. Знаходити можливість поговорити й спокійно донести, від чого вам боляче. Слухати, чим завдає болю ви. Говорити щиро, а не ховати негативні емоції, наприклад, за докорами з приводу побутових справ.
- 3 Намагатися зрозуміти дитину й поставити себе на її місце. Як їй зараз?
- 4 Усвідомлювати, що крик – це прохання допомоги. Це стосується як дитини, так і вас. Якась важлива потреба незадоволена, тож треба зрозуміти, яка, і спробувати виправити це.
- 5 Не намагатися приховати гнів, бо він має здатність накопичуватися й вибухати. Якщо вас щось не влаштовує – кажіть про це відразу, пояснюйте, чому. Висловлюйте свої почуття вголос. Наприклад: «Я засмучуюсь, коли ти не прибираєш за собою іграшки».
- 6 Тимчасово стримувати гнів, щоб розібратися в його причині. Взяти паузу. Вдихати – видихати повітря.
- 7 Вийти з кімнати. Подумати. Випити чаю/води. Навіть саме розуміння справжньої причини гніву здатне його стишити.
- 7 Казати дитині, що ви її любите завжди. Навіть якщо вона робить те, що вас засмучує. Навіть якщо ви злитесь чи раптом хочете кричати. Якщо дитина це знає, то відповідає вам так само: «Я люблю тебе, навіть якщо ти злишся».
- 8 Знаходити фізичну розрядку. Спорт чи прогулянка швидким кроком чудово знімають напруження. У момент злості можна бити подушку або стіну... кричати там, де ніхто не чує, чи хоча б убік від дитини (обличчя повернене не на дитину).
- 9 Думати над розв'язанням проблем, а не про самі проблеми. Запитувати в себе: «Що я можу зробити просто зараз, щоб виправити це?» Починати розв'язання великих проблем із маленьких кроків.
- 10 Відпочивати й задовольняти свої елементарні потреби. Сон, їжа, фізична близькість, хоча б трохи часу на самоті або медитація, спілкування з коханою людиною й друзями тощо – робіть щось приємне суто для себе.

⁶ Джерело: <http://happydity.org>, БУКЛЕТ #НеБийДитину.



11 Ділити відповідальність та обов'язки в сім'ї. Не беріть на себе надто багато. Щоб віддавати дитині сили – їх треба звідкись брати. Домовляйтеся з іншими членами родини щодо обов'язків, просіть допомоги, дякуйте.

12 Спокійно ігнорувати очікування, оцінки та судження сторонніх людей щодо того, якою має бути ваша дитина чи ваше батьківство.

13 Шукати підтримку в друзів чи батьків зі схожим досвідом.

14 Якщо немає сил опанувати негативні емоції, звертатися до психолога. Існує психологічна допомога по скайпу, телефону чи в інтернеті, зокрема безкоштовна.

Що робити, якщо ви все-таки зірвалися на дитині?

1 Просити вибачення в дитини. Це ніколи не пізно зробити. Дитина обов'язково пробачить: ніхто не ідеальний, і це нормально.

2 Вибачати собі, якщо часом зриваєтеся. Скажіть собі: «Я вчуся, мені важко, але я стараюся». Тоді буде менше відчуття провини й злості.

Дисципліна замість покарання

ПОКАРАННЯ, НЕ ПОВ'ЯЗАНЕ З ВЧИНКОМ, – НЕЕФЕКТИВНЕ.

Якщо немає прямого зв'язку між дією та наслідком, то такі покарання тільки ображають дитину та примушують відчувати свою нікчемність, а не вчать відповідальності. Наприклад: «Зламав/-ла чужу іграшку навмисно – не подивися мультики вдома». З такої реакції слідує, що раз покарали вже, то можна й далі погано поводитися. Натомість необхідно вчинити так: зламав/-ла навмисно чужу іграшку – підемо в магазин, купимо одну іграшку та віддамо цій дитині.

НЕОБХІДНО ОЗВУЧУВАТИ ДИТИНІ МОЖЛИВІ НАСЛІДКИ ЇЇ ДІЙ.

Навести приклади дій і наслідків: кидаєш і ламаєш свою машинку – немає машинки, з'їв тижневий запас цукерок – тиждень без цукерок, зламав чужу машинку навмисно – купуємо тій дитині машинку, а тобі – ні (пояснюємо, що гроші були лише на одну машинку).

ДИТИНІ ПОТРІБНО ДАТИ ЧАС, ЩОБ ВОНА ЗУПИНИЛАСЯ.

Як часто ми чули: «Припини це негайно!» і спостерігали швидкі дії дорослого одразу ж. Але справа в тому, що діти потребують часу для зупинки власних дій – у їхній нервовій системі процеси збудження переважають над процесами гальмування. Тому дитину варто готувати до зміни діяльності («Ще 10 хвилин побудемо в тітки, а потім підемо додому. Ти вже можеш збирати іграшки»). Або почекати і дати їй час щось завершити («Я почекаю, поки ти зберешся. Ще раз подумай, чи взяла/-в ти все необхідне»).

ПОКАРАННЯ НЕМАЄ СЕНСУ, ЯКЩО ДИТИНІ МЕНШЕ 2,5 РОКУ.

У цей період у дитини ще погано сформовані уявлення про причинно-наслідковий порядок. Дитина тільки вчиться щось робити, тож закономірно, що помиляється. Створіть для дитини безпечне середовище для пізнання.

ФІЗИЧНІ ПОКАРАННЯ – НЕПРИПУСТИМІ.

Якщо бити дитину, то це матиме наслідки впродовж усього її життя. У стосунках із батьками дитина боїтиметься їх, а не поважатиме; втратить довіру до них та «відіграватиметься» у підлітковому віці; навчиться брехати та приховувати проблеми; звикне до побиття і все одно не слухатиметься; пам'ятатиме образу все життя й уникатиме спілкування з батьками. А також битиме інших чи не вмітиме захищатися, коли її ображають.

СПІЛЬНЕ БАЧЕННЯ ВИХОВАННЯ.

Батьки повинні виробити спільне бачення виховання дитини і не підривати авторитет одне одного. Перед покаранням, наприклад, підлітка мама може сказати: «Ми з татом обговоримо, як би ти міг виправити наслідки своїх дій, і ввечері всі разом вирішимо». Дорослі наперед мають обговорити проблему й узгодити рішення, щоб не сваритися у присутності дитини.

ІНФОРМУЙТЕ І ДОТРИМУЙТЕСЯ ОБІЦЯНОК.

Розкажіть дитині, що б ви хотіли, щоб вона зробила. Скажіть, що ви зробите, якщо вона цього не зробить. Розкажіть, коли ви це зробите. Виконуйте свої обіцянки. Наприклад: «Припини стукати по кріслу водія. Це відволікає, це небезпечно. Якщо не припиниш, я розверну машину і ми не поїдемо на танці». І якщо дитина не припиняє, то ви виконуєте попередження, а не просто залякуєте. І так кожного разу.

Завдання

Згадайте декілька конфліктних ситуацій з вашою дитиною та заповніть таблицю за зразком:

Конфліктна ситуація (коротко опишіть, що трапилось)	Чому моя дитина вчинила саме так?	Що я хочу пояснити дитині в цій ситуації?	Як я можу зробити це якнайкраще?
Наприклад: донька пообіцяла прийти додому вчасно, проте затрималася на 30 хвилин.	Для неї зараз важливим є спілкування з однолітками. У неї з'явилися симпатія; вона могла заговоритися і не помітити, як минув час.	Що я хвилююся за неї, що в місті багато незнайомих людей...	Сказати: <i>«Коли ти не приходиш вчасно, то я починаю хвилюватися, що з тобою могло щось трапитися...»</i> Запропонувати: <i>«Коли ти розумієш, що не встигаєш, просто напиши мені повідомлення чи зателефонуй, щоб попередити».</i>

3.3. ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРЯННЯ БАТЬКІВ ТА РЕСУРСИ ПОЗИТИВНОГО БАТЬКІВСТВА

Для того щоб піклуватися про дітей, батьки повинні вміти піклуватися про себе. Тому що для того, щоб багато віддавати, дуже важливо навчитися свідомо наповнюватися енергією, силами, смислами. Перш ніж продовжити читати цей розділ, виконайте завдання нижче.

Запишіть три правила, яких дотримується ваша сім'я для відпочинку та відновлення:

Яких правил ви могли б дотримуватися?



Стреси є невід'ємною частиною життя. І багато хто з нас добре вміє витримувати «сюрпризи» долі. Але іноді ми навіть не підозрюємо, наскільки виснаженими ми є, навіть якщо ті, хто нас оточують, говорять нам про це. Емоційне вигорання як крайній варіант емоційного виснаження шкодить не тільки нам, але й нашому оточенню. На жаль, ми, дорослі, звикли ігнорувати свій емоційний стан, адже турбота про себе, задоволення власних потреб, навіть базових (сон, їжа), часто сприймаються нами як егоїзм. І (що ще гірше) прохання про допомогу розцінюються як слабкість. І це змушує нас залишатися наодинці із своїм незадовільним станом.

Емоційне вигорання батьків: що це таке, і як його уникнути⁶?

Синдром емоційного вигорання вперше був діагностований американськими спеціалістами в минулому столітті. Емоційне вигорання – це зміни в поведінці людини внаслідок емоційного виснаження. Найчастіше цей термін пов'язують із діяльністю, яка пов'язана з наданням допомоги людям. Говорять про емоційне вигорання лікарів, рятувальників, медсестер, працівників соціальних служб, педагогів. Однак існує ще одна особлива категорія громадян, які піддаються емоційному виснаженню, про яку чомусь у нас не прийнято говорити. Це батьки.

Найчастіше батьки самі не розуміють, чому дитина

раптом починає їх дратувати й злити. Вони зриваються й кричать на дітей, а потім звертаються до психологів із запитанням, як цього уникнути. І незважаючи на те, що більшість батьків усвідомлюють, що їхні дії помилкові, ситуація може повторюватися знову й знову. Що менша дитина, то серйознішими можуть бути наслідки батьківського емоційних зривів для її здоров'я. Адже маленькі діти сприймають негативні емоції батьків як сигнал, що «*Мама (тато) мене не любить*». Причина подібних «важких» емоцій до своєї дитини часто криється в емоційному вигоранні. Які стадії цієї недуги, і як з нею боротися?

Причини емоційного вигорання

Виховання дитини – це важка праця, до якої часто молоді мами й тати виявляються неготовими. Звичайний спосіб життя сім'ї з появою дитини істотно змінюється. Безсонні ночі, постійна тривога за здоров'я малюка, страх зробити щось не так, складнощі з адаптацією до своїх нових соціальних ролей і, звичайно ж, відсутність вільного часу – усе це складає життя молодих батьків у перші місяці від народження дитини. У багатьох сім'ях до цього списку додаються ще й фінансові труднощі, відсутність допомоги з боку родичів, нерозв'язане житлове питання та інші.

Природно, що всі ці фактори безпосередньо впливають на емоційний стан батьків, який поступово порушується, що в кінцевому підсумку призводить до нервового зриву, депресії й перевтоми.

Багато хто вважає, що емоційне вигорання властиве тільки жінкам. Проте це не так. У матерів, справді, воно зустрічається найчастіше, але проявляється також у татусів, бабусь, дідусів.

Симптоми й стадії емоційного вигорання

Діагностувати цю недугу можна на підставі змін у поведінці людини. Симптоми емоційного вигорання можуть бути такими: постійна втома, небажання щось робити або виконання звичних дій «на автоматі», плаксивість, апатія, байдужість до власної дитини або, навпаки, дратівливість і безпричинна агресія, втрата інтересу до спілкування з сім'єю, родичами, друзями, стан постійної тривоги й депресії.

Виокремлюють три стадії синдрому емоційного вигорання.

1

«СТАДІЯ ВИТРИМУВАННЯ»

Позначена станом, коли людина відчуває, що їй важко, але з останніх сил намагається взяти себе в руки. Людина ще тримається «на плаву», але при цьому сама зауважує власну дратівливість і починає звинувачувати себе в тому, що не справляється зі своєю батьківською роллю. Постійні думки на кшталт «*Я погана мати / поганий батько*», «*В мене нічого не виходить*», «*Я не справляюся з вихованням дитини*» призводять до роздратування та агресії щодо себе, дитини, близьких людей.

Врешті-решт у батьків катастрофічно падає самооцінка, з'являється постійна тривожність, що ще більше посилює нервову виснаженість й позначається на емоційному стані дитини. Діти, відчуваючи емоційну нестабільність батьків, починають вередувати, що призводить до ще більшого подразнення.

2

«СТАДІЯ НЕ ВИТРИМУВАННЯ»

Має такі симптоми: мама (тато) розуміє, що більше не має сил витримувати емоційне навантаження, відчуває бажання все кинути, «розірвати замкнене коло», позбутися цього стану.

3

«СТАДІЯ ДЕФОРМАЦІЇ»

На цьому етапі зазвичай починаються серйозні деформації особистісного характеру. Психіка людини на цій стадії включає особливий захист, і тато (мама) починає звинувачувати в ситуації, що склалася, власну дитину, а заодно і всіх оточуючих.

⁶ <https://dityinfo.com>

Ознаки емоційного вигорання

1. Ви стали розсіяним/-ою.

Зрозуміло, що батьки через постійну зайнятість не можуть тримати в голові масив різноманітної інформації. Але якщо розсіяність для вас стала щоденною нормою, то це свідчить про емоційне вигорання. У такому стані ви можете губити речі й навіть забувати, що хотіли зробити або сказати. Чим раніше ви зрозумієте причину такої забудькуватості, тим швидше зможете собі допомогти.

2. Ви зриваєтеся на дитині та партнері/-ці.

Останнім часом ви стали більш дратівливим/-ою, ніж зазвичай? Ви кричите на дитину, а потім шкодуєте про це, вважаючи, що в цьому не було потреби? Ваші близькі говорять вам, що у вас часто змінюється настрій? Можливо, це ознака емоційного вигорання.

3. Ви постійно відчуваєте втому.

На питання про ваше самопочуття ви завжди відповідаєте, що втомилися?

У кінці дня ви з останніх сил доповзаєте до ліжка, а вранці все одно відчуваєте себе виснаженим/-ою?

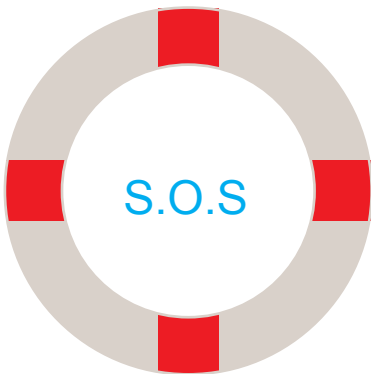
4. Ви менше уваги приділяєте виконанню домашніх обов'язків.

Ви завжди готували дітям обід із трьох страв, але останнім часом кажете їм: «Візьміть щось у холодильник»? Раніше ви годинами грали з дитиною, а тепер на силу витримуєте кілька хвилин? Ви відчуваєте провину через те, що не приділяєте достатньо уваги дітям? Це очевидна ознака емоційного вигорання.

5. Ви почали економити емоції й уникати контактів.

Ви завжди були емоційно відкритим/-ою, а тепер намагаєтеся уникати ситуацій, у яких доводиться спілкуватися з людьми. Придумуєте приводи не піти кудись або ж відвідуєте заходи та не отримуєте такого задоволення від спілкування, як раніше? Це ознака емоційного вигорання.

Запишіть власні приклади ознак емоційного виснаження:



Щоб успішно виконувати батьківські функції, ми маємо навчитися приймати себе у будь-якому стані та піклуватися про себе. Тільки тоді, коли ми приділяємо позитивну увагу собі, ми можемо приділяти позитивну увагу своїм дітям. Піклування про себе не обов'язково коштує багато грошей або вимагає багато часу. Іноді може бути приємно від таких речей, які іншим людям видаються смішними і навіть безглуздими. Справа не в тому, що ми робимо, а в тому, що ми повинні зробити для себе щось таке, що б сповнило нас енергією.

Як подолати синдром емоційного вигорання?

8 РЕКОМЕНДАЦІЙ ВІД ФАХІВЦІВ

Якщо ви помітили в себе або у своїх рідних симптоми емоційного вигорання, відразу ж розпочніть роботу з позбавлення від цієї недуги, поки вона не перейшла в більш серйозну стадію.



1 БІЛЬШЕ ВІДПОЧИВАЙТЕ.

Організму потрібен хороший відпочинок. Візьміть вихідний або відпустку; приділіть час собі; займіться тим, чим давно хотіли зайнятися, але не мали змоги. Під час невеликого відпочинку організм відновить сили, і незабаром ви повернетеся до своїх звичних справ із абсолютно іншим настроєм.

2 НАВЧІТЬСЯ ПРОСИТИ ПРО ДОПОМОГУ.

Попросіть близьких допомогти вам з дитиною, зніміть із себе хоча б частину щоденного навантаження. Просіть надати вам будь-яку посильну допомогу. Особливо актуально це в тому випадку, якщо ви – батько-одиначка чи матір-одиначка.

3 ПРИЙМАЙТЕ НЕДОЛІКИ.

Усвідомте той факт, що всі люди різні й ніхто не ідеальний. Почніть ставитися до себе більш поблажливо, приймайте себе такою/таким, якою/яким ви є.

4 ВІДКЛАДІТЬ УБІК ДРУГОРЯДНІ СПРАВИ.

Навчіться скидати «баласт»: відкладіть другорядні справи, які збиралися переробити, подумайте про себе, адже виснажені батьки не зможуть повноцінно справлятися зі своїми батьківськими обов'язками.

5 ВИСИПАЙТЕСЯ.

Забезпечте собі стабільний 8-годинний сон. Щоб уникнути виснаження організму, слід висипатися хоча б кілька разів на тиждень. Навчіться лягати до опівночі й вставати не пізніше 7–8 ранку. Для доброго здоров'я лікарі рекомендують саме такий графік.

6 ШУКАЙТЕ ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС.

Використовуйте всі можливі ресурси, які допоможуть вам поліпшити емоційний стан. Це можуть бути хобі, сеанси масажу, похід у кіно або в ресторан, поїздка за місто, зустрічі з друзями.

7 ПОЗБУВАЙТЕСЯ ПОЧУТТЯ ПРОВІНИ ЗА ВЛАСНІ ЗАДОВОЛЕННЯ.

Якщо ви зробили щось для себе (купили нову сукню замість чергової іграшки для дитини; залишили малюка з бабусяю, а самі пішли розважатися з друзями), не звинувачуйте себе. Пам'ятайте, що діти відчувають емоційний стан батьків, і якщо ви радісні, щасливі, то такий самий душевний підйом відчуватимуть і ваші діти.

Однак пам'ятайте, що вдаватися до іншої крайності й займатися тільки собою – погане рішення. Намагайтеся стежити за балансом того, що ви робите для себе й для дитини.

8 РЕГУЛЯРНО ХАРЧУЙТЕСЯ Й ГУЛЯЙТЕ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ.

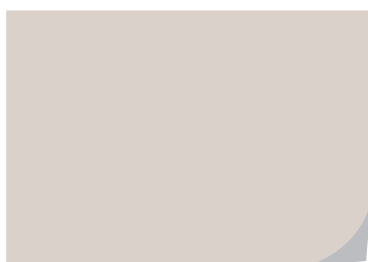
Прогулянки по 40 хвилин на день, навіть у місті, можуть істотно поліпшити ваш емоційний стан.

Лікування третьої стадії емоційного вигорання можливе тільки під контролем фахівців – невропатологів і психологів. Якщо ви помітили в себе або в близьких критичну стадію, відразу ж звертайтеся по професійну допомогу, оскільки впоратися з нею самостійно, використовуючи методи, що спрацьовують лише на першій і другій стадіях, у більшості випадків неможливо.

При симптомах емоційного вигорання в жодному разі не намагайтеся стабілізувати свій стан за допомогою будь-яких стимуляторів. Чай, кава й алкоголь не тільки не позбавлять вас від втоми, але й завдадуть ще більшої шкоди й без того розтривоженій нервовій системі. Систематичне вживання алкоголю впливає на організм як депресанти, що ще більше посилить нестабільність емоційного стану.

Завдання

Запишіть 10 простих та недорогих способів себе побалувати й відновити сили.
Також це можуть бути якісь надихаючі вислови:



Перш ніж піклуватися про когось, треба вміти піклуватися про себе

Я маю право турбуватися про себе. Це нормально

Перш ніж хтось нап'ється з моєї чаші, її треба наповнити

Що я можу з'їсти смачного і корисного

Чому б не пройтися вулицею

Коли у нас востаннє були гості?

Я — ХОРОША ЛЮДИНА!

Я оточую себе такими людьми, які готові мене підтримати, я буду частіше їх про це прямо просити

Піклуючись про себе, я зможу краще задовольнити потреби тих, кого я люблю та з ким дружу

Я ВІРЮ В СЕБЕ!

Який я можу скинути баласт? (всі зайві, надлишкові завдання, непотрібні справи)

Я піклуюсь про себе, ніколи не намагаюсь охопити все одразу

Зупинись і подихай!

КОГО МОЖНА ОБІЙНЯТИ?

Сон (7-9 годин). Треба придумати будь-який спосіб, аби це забезпечити і відновитися

Ой, я давно себе не балував...

Чого я зараз хочу?

Що я можу зробити для себе зараз, щоб мені стало краще?

Завдання

Дуже важливо мати звички, які допомагають поповнити сили та якнайкраще подбати про себе.

Подумайте, у який спосіб ви могли б відновити ресурси хоча б раз на тиждень. Впишіть цей спосіб у картку нижче. Можна зробити собі кілька карток та розмістити їх на видному місці, щоб вони нагадували вам про необхідність піклуватися про себе.

Я, _____

подбаю про себе у такий спосіб:

Я обіцяю робити це щонайменше раз на тиждень.

Тест

ЧИ ХОРОША ВИ МАМА?

