

ПАМ'ЯТКА-ІНСТРУКЦІЯ З ВИХОВАННЯ

Ми з батьками часто міркуємо про те, в чому сенс виховання. І де межа між вихованням, маніпуляцією, всюдозволеністю, мотивацією, проектуванням своїх страхів і нереалізованих очікувань на дитину. Що можуть передати батьки своїм дітям, щоб у дорослому житті вони почувалися впевнено, захищено й могли розвивати свій потенціал? Колись мій Учитель психології М. Воронов сказав фразу, яка міцно закарбувалася в пам'яті: «Найважливіше з того, що може зробити мама (тато) для своєї дитини, — дати відчуття, що перед нею відкриті всі дороги». А це означає принаймні не закривати цих доріг.

Світлана РОЙЗ,
дитячий сімейний психолог,
Психологічна студія, м. Київ

Поміркуймо разом. Батьки дають опору, безпеку, фундамент, ґрунт, із якого може з'явитися новий потенціал. Батьки закладають у дитину віру, зміцнюють (або руйнують) внутрішній стрижень. Батьки дають досвід любові, розуміння, поваги, допомагають дитині знайти доступ до свого особистого Ресурсу. Батьки дають знання законів, правил, за якими живе світ. І, звісно, виховання — це завжди баланс між демократією та межевими станами.

У теорії психології є багато версій про те, як «правильно» карати, — показувати наслідки неадекватних вчинків дитині. Я психолог, який *проти тілесних покарань*. Для дитини, у тіло якої втручаються, світ стає небезпечним. Назавжди. Дитина, яка боїться, що її битимуть, стане керованою. Вона може обрати життєвий сценарій жертви і безініціативної бідолахи, втратить контакт із своєю дійсністю, силою та із своїм потенціалом. Залякана дитина стане частиною натовпу. Або все одно поверне свій біль, образу, приниження світові. Якщо не в дитинстві, то у дорослому віці.

1. Свобода — це не синонім всюдозволеності. Ми припускаємо, що будь-який здоровий організм постійно розвивається. А як відбувається розвиток? Завдяки постійному розширенню своїх меж.

2. Будь-яка дитина прагне розширити межі.

Нам важливо відчувати (дізнаватися в книгах і статтях з вікової психології), якими є потреби та завдання певного віку. Ми пам'ятаємо, що будь-яке дитя розвивається у своїх межах. І загальні поради, на жаль, рідко спрацьовують. Те, що допомагає у вихованні в сім'ях ваших друзів і рідних, може бути шкідливим саме для вашої дитини.

Важливо, щоби покарання відповідали віку дитини. У 1,5—2-річному віці контролювати емоції, почуття, імпульси неможливо. Дитина робить щось імпульсивно або наслідуючи інших, їй важливо сказати: «Не можна, зупинись». Слід вивести її із зони напруження й зорієнтувати на щось інше. 2,5—4-річний вік — час розвитку самосвідомості, коли дитина тільки вчиться відповідати за вчинки та їх наслідки. Потрібно давати дитині паузу на роздуми (посадити на стілець, наприклад), а потім допомогти впоратися з наслідками (попросити вибачення, зібрати шматки розбитої чашки тощо). 3,5—5-річний вік — дуже важливий, щоб

навчитися поважати особистість. Бити, принижувати, сварити, особливо в присутності інших, не рекомендовано. Ми можемо сказати: «Виправимо разом те, що зроблено. А вдома поговоримо» (або: «Поміркуймо разом, як наступного разу краще вчинити»),

У 5-річному віці дитина усвідомлює, що порушує правила. Важливо, щоб ці правила були прописані в домашній конституції або щоб їх проговорили, щоб разом із дитиною на домашній раді було прийнято рішення про штрафи (покарання) за порушення цих правил.

Пам'ятаймо: карати — означає позбавляти дитину чогось приємного, а не зумисне робити щось їй на шкоду.

3. **Будь-яка адаптована та слухняна дитина час від часу бешикетує.** Ви від цього не стаєте кращими або гіршими батьками. Дуже важливо розрізняти вашу самооцінку й поведінку дитини.

4. **Знаєте, чого найбільше на світі бояться діти? Маминих і татових сердитих очей!** Хоч би як ви сердилися, хоч би що дитина зробила — ваші очі можуть бути серйозними, але добрими. Не злими!

Древні слов'яни були майстрами суворого виховання. Але таке покарання сприймалося як справедливе. Знаєте, чому? У них був древній ритуал: перш ніж покарати дитину, перш ніж сказати щось суворо, вони подумки клали перед дитиною своє серце. І тоді дитина будь-якого віку розуміла (точніше, відчувала), що батьки роблять щось від любові, а не через жорстокість.

Колись одна мудра бабуса вчила мене: коли в тебе буде своя дитина, перш ніж сказати їй щось, помолися та попроси в Бога вкласти у твої вуста потрібні слова. Звісно, молитва, будь-який інший метод саморегуляції допомагає нам позбутися емоційного запалу й налаштуватися на рівновагу. В умиротвореному статі взагалі легко жити й говорити. А якщо ще й уявити, що нами керує віра, тоді ми дамо дитині щось більше, ніж просто виховання.

5. **«Правильне» покарання має допомагати дитині розвиватися, а не забирати в неї сили.** Якось мої друзі, які захоплюються фен-шуй, розповідали про планування будинку. Акцентували на тому, що куток — це місце відтоку сили. Тепер зрозуміло, чому саме в куток ми відправляємо дітей «поміркувати»...

6. **Часто діти нас виводять із рівноваги тим, що їм потрібно повторювати багато разів одне й те саме.** Нам здається, що це їхня улюблена гра, в якій вони завжди виграють. І ми кричимо: «Ну, чому ти ніяк не засвоїш, чому ніяк не запам'ятаєш?!» Важливо пам'ятати, що за повторення, засвоювання досвіду відповідають певні ділянки мозку, які повністю активізуються в дитини лише в 4-річному віці, а іноді й пізніше. До цього часу малюк не засвоює послідовності й наслідків своїх дій. Він цього тільки вчиться. Тому будь-яке правило потребує, принаймні, 30—40 повторень, поки не стане особистим досвідом.

Малята в довербальний період (доки не освоюють людської мови) встановлюють контакти... за допомогою фізичного тіла. Ви спостерігали, як на дитячому майданчику один карапуз підходить до іншого й... лупцює його лопаткою по голові? Або малюк б'є маму й при цьому весело сміється та дивиться в очі. Для дитини — це спроба встановити контакт так, як вона зараз може. Перш ніж

жахатися, що у вас росте агресивний монстр, вдихаємо-видихаємо, згадуємо, що така поведінка є нормою для малят. А ще пам'ятаймо: дитина пробує різні моделі поведінки та спостерігає за нашою реакцією. І це нормально. Якщо дитина робить щось тілом, марно зупиняти її словами. Це зовсім різні мови спілкування. Наша реакція повинна бути швидкою, адекватною й логічною. Ви помічали таке: мама б'є своє дитя, примовляючи: «Не бийся! Не бийся, я сказала!» Або маля щосили б'є бабусю по обличчю, а вона у відповідь цілує дитині кулачок. Малюк б'є тата, впевнений у тому, що реакція буде такою самою... А тато чомусь зовсім не радий... Уявляєте, якого дивного подвійного досвіду набуває дитина?

Отже, якщо дія дитини фізична — наша відповідь теж фізична. Бити дитину у відповідь не можна. Зупиняти можна й потрібно. Ми ловимо ручку маляти, трохи її стискаємо (м'яко, безболісно, але досить міцно) дивимосся спокійно в очі й говоримо: «Мене (людей, дітей...) бити не можна». І, звісно, пам'ятаємо пункт 6 (див. вище).

Нетяємні таямниці

Покарання — це завжди реакція на порушення правила, про яке дитина знала. Покарання — природний наслідок провини... Карають за вчинок одразу, вказуючи час, коли це закінчиться. Для дитини увесь світ, усе життя — тут і тепер. Їй здається, що покарання триватиме вічно. Важливо уточнювати: «Ти не дивитимешся телевизор 2 дні»

Пам'ятаймо, що спроба порушити правила — це один із способів перевірити межі, відчутти: що зміниться у світі, якщо це зробити... Це дуже природно.

Доки дитина не сказала про себе «Я», вона може не співвідносити покарання зі своєю особистістю. Покарання, а не погрозу-залякування. Дитині легше пережити щось і жити далі, ніж жити в напруженні, очікуючи чогось страшного.

Караючи дитину, спробуймо не пригадувати всіх колишніх її провин і помилок. Розмовляйте з дитиною лише про те, за що караєте саме зараз. Не пригадуючи їх усього, що вона накоїла. Покарання дітей має бути послідовним, а не вибіркоvim. Не можна одну провину пропустити, іншим разом за це саме покарати).

Провина потребує уваги. Якщо ми робимо вигляд, що нічого не відбулося, дитина сама себе покарає: аутоагресією, розбитими вазами, поганими оцінками, синцями, порваними штанами...

Ми караємо за провину. За почуття карати не можна. Почуття не можуть бути поганими або хорошими. У покаранні дітей слід уникати образ і «ярликів». Конфронтуємо, розглядаємо лише поведінку або конкретний вчинок дитини, а не її особистість.

Карати дитину в присутності інших дітей, людей неприпустимо. До речі, це неприпустимо як для того, кого карають, так і для того, хто спостерігає. За теорією травматерапії, більшу травму отримує той, хто спостерігає за насильством.

Якщо в родині кілька дітей і старшій дитині здається, що її покарали несправедливо й жорстоко, вона повертатиме несправедливість. Кому? Тому, хто в слабшій психологічній позиції (молодшому братові чи сестрі, бабусі, нянці, кішці, вазону з квітами...).

Не карайте так, як карали вас у дитинстві. Відчуйте, що у вас є тільки один досвід життя — з вашого дитинства. Проаналізуйте, чи схоже те, що ви робите зі

своїми дітьми, на те, що робили з вами? Чи говорили ви, коли були дітьми: «От коли виросту, ніколи так не робитиму»?

Часто ми протягом дня носимо в собі напруження, а потім дитина, як «громовідвід», переймає його на себе. Найпоширенішими батьківськими помилками є розв'язання особистих проблем за допомогою дитини. Дитині дістається те, що частенько готували для партнера...

Колись давно я виписала у свій архів дещо з матеріалів колег.

Правила фізичного покарання дитини

Обмеження у формуванні свідомого ставлення до батьківського «не можна»

1. Не можна залякувати дитину фізичним покаранням
2. Не можна фізично карати дитину, вкладаючи свою злість на світ...
3. Не можна фізично карати дитину, якій уже більш ніж три роки, щоб не принижувати її особистості (а до 3-річного віку карати фізично тим паче не можна).

3 теорії покарань

Існує дві форми покарання:

1. Різні форми позбавлення активності або любові. Ми намагаємося позбавити діяльності, контакту, рухливості (ставимо в куток, садимо на стілець).
2. Намагання залякати дитину, наприклад, відчуженням або болем: окрики, суворий погляд, моральний тиск (словами, шипіння, сварка, фізичне покарання).

Отже, дитина боїться не наших дій, а наших суворих очей. Покарання для маленької дитини полягає не так у словах або діях, як у їх емоційній та інтонаційній складових. Фізичне покарання нічого не додасть до інших дій, якщо в дитини вже з'явилося відчуття страху.

Ми вміємо сваритися, але миритися й розв'язувати суперечки, на жаль, рідко вчать. І ми носимо в собі тягар емоцій, розчарування, злості, безсилля, не пускаючи себе «у майбутнє»... Але ж ми пам'ятаємо, що дитина не відчуває часу, для неї кожна мить — це Вічність. І наш смуток, роздратування для неї є болісними. Дитина приглядається до нас, намагаючись вловити наш погляд і в ньому прочитати, чи любимо ми її.

Будь ласка, допоможіть своїй дитині та собі залишатися в контакті. Так ви вплинете на її майбутні дорослі стосунки. Придумайте ваші сімейні домашні ритуали примирення. Це допоможе «зачинити двері минулого» й «відчинити двері майбутнього». Може, це буде дружнє рукостискання або один з дитячих ритуалів: зчепитися мізинцями один одного й сказати: «Мирися й більше не бийся». Мізинчики у фізіологічній проекції відповідають за серце — заодно й сердечко підлікуємо. Або можна просто обійнятися, пригорнувшись міцно один до одного...