

“Коли однієї любові мало!”

„Виховуючи свою дитину, ти виховуєш себе, стверджуєш свою людську гідність”.

видатний український педагог В.О.Сухомлинський

м. Дніпропетровськ

2013

ЗМІСТ

Привязаність - залежність.....	3
Роль батьків у формуванні прив'язаності у дитини.....	6
Процес розвитку особистості дитини.....	14
Роль батьків у формуванні особистості дитини.....	19
Чинники, які необхідні для формування власної гідності.....	25
Втрата і сум.....	28
Модель Дж. Боулбі.....	28
Втрата. Етапи страждання (інша модель періодизації).....	32
Розуміння та допомога дітям, які пережили розлучення чи втрату.....	36
Негативні емоції як наслідок впливу втрат.....	37
„П'ять шляхів до серця дитини” (фрагмент з книги Гері Чепмена та Росса Кемпбела.....	39
„Як спілкуватись з дитиною”.....	45

ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ - ЗАЛЕЖНІСТЬ (ДЖ.БОУЛБІ).

Поняття безпечної основи. Люди будь-якого віку найбільш щасливі і найкращим чином можуть реалізувати свої таланти, коли впевнені у тому, що за їхньою спиною стоять люди, яким вони довіряють і які прийдуть на допомогу у разі потреби (коли виникнуть труднощі).

Можна вважати, що та особа, якій довіряють (або фігура прив'язаності), є тою, яка забезпечує свого підопічного (дитину) безпечною основою, відштовхуючись від якої вона може жити.

Потреба у такій людині, у безпечній особистій основі жодним чином не обмежується одними лише дітьми, хоча вона найбільш виражена у перші роки життя. Це ж стосується і підлітків, і дорослих людей.

У людини наявні два головних набори впливових чинників. Перший набір має стосунок до наявності або відсутності особи, яка заслуговує довіри, яка має бажання і здатність забезпечити ту безпечну особисту основу, потрібну на кожній фазі життєвого циклу. Ці чинники створюють зовнішні впливи або впливи оточуючого середовища. Другий набір впливових чинників стосується до здатності людини, по-перше, розуміти, коли інша людина заслуговує довіри і готова забезпечити безпечну особисту основу і, по-друге, після досягнення такого розуміння співпрацювати з такою людиною таким чином, що створюються і підтримуються взаємно корисні стосунки. Ці чинники створюють внутрішні або організмичні впливи.

Упродовж життя ці два чинники впливів взаємодіють складним і циркулярним чином. З одного боку той досвід, який має людина, особливо у період дитинства, у значній мірі впливає на те, чи вона у майбутньому очікує знайти безпечну особистісну основу, як і на ступінь її вміння створювати і підтримувати взаємно корисні стосунки, коли існує така можливість. З іншого боку, природа тих очікувань, які має людина, і той ступінь компетенції, яку вона приносить, відіграє значну роль у визначенні як типів людей, з якими вона спілкується, так і того, як вони до неї ставляться. Внаслідок таких взаємодій будь-який стереотип, який встановлюється першим, має схильність домінувати. Це головна причина того, чому стереотип сімейних стосунків, який переживається людиною у період дитинства, має настільки вирішальне значення для розвитку його особистості.

Виходячи з цього, здорове функціонування особистості у будь-якому віці відображає, по-перше, здатність людини розпізнавати відповідних людей, які маю бажання і здатність забезпечити її безпечною основою і, по-друге, її здатність співпрацювати з такими особами у взаємнокорисних стосунках. За контрастом, численні форми функціонування порушеної особистості відображають гіршу здатність

людини розпізнавати відповідних людей і/або гіршу здатність співпрацювати з такою людиною. Таке погіршення може бути виражене у будь-якій мірі і набуває багато різних форм: тривожне чіпляння, надмірні або дуже інтенсивні для даного віку і ситуації вимоги, відчужену відгородженість і демонстративну незалежність.

Парадоксальним чином, здорова особистість, у цьому світі, в жодній мірі не є аж такою незалежною, як це вважається згідно певних стереотипів (самодостатність). Важливою є здатність спиратися на інших людей коли цього вимагає ситуація і знання, на кого можна спертися. В один момент вона забезпечує безпечну основу для партнера, а в інший - вона охоче спирається на того чи іншого партнера, щоб вони у відповідь забезпечили її такою основою.

Теорія прив'язаності (Дж. Боулбі) - спосіб концептуалізації схильності людей встановлювати сильні інтимні стосунки з певними людьми і пояснення багатьох форм емоційних страждань і розладів особистості, включно з тривогою, гнівом, депресією і емоційним відчуженням, які спричиняються небажаною розлукою і втратою. Як теоретичний предмет, теорія прив'язаності стосується тих самих явищ, які розглядалися у термінах "потреби зумовлені залежністю" або "об'єктні стосунки", або "симбіоз" і "індивідуалізація", що відповідає потребі у безумовному позитивному ставленні і тенденції актуалізації (самоактуалізації) за К.Роджерсом.

Прихильники теорії прив'язаності стверджують, що численні форми психічних і психологічних розладів можуть бути пояснені відхиленнями у розвитку поведінки прив'язаності. Ця теорія також проливає світло на підходи до розуміння і психотерапії таких станів.

Під поведінкою прив'язаності розуміють будь-яку форму поведінки, яка приводить до того, що людина досягає або зберігає близькість з будь-якою бажаною іншою людиною, яка вважається більш сильною і/або більш мудрою. Мати і дитина функціонують, як одна відкрита система і взаємно впливають на психологічну регуляцію обох: з одного боку цей процес має колосальне значення для розвитку дитини, а з іншого стимулює мати краще розуміти дитину і краще піклуватись про неї. Ранній розвиток дитини залежить від тактильних, вестибулярних і багатьох інших фізіологічних стимулів.

Стверджується, що хоча поведінка прив'язаності найбільш очевидна у ранньому дитинстві, вона характеризує людей від колиски до могили. З віком частота і інтенсивність, з якими проявляється така поведінка, поступово зменшуються. Тим не менше всі ці форми поведінки продовжують існувати як важлива частина емоційних реакцій людини. У дорослих людей така поведінка особливо помітна, коли людина переживає дистрес, хворіє або боїться. Особливі прояви поведінки прив'язаності частково залежать від віку, статі і ситуації, частково - від тих стосунків і переживань, які були у неї з фігурами прив'язаності раніше у її житті.

Існує очевидний причинний зв'язок між переживаннями ранніх стосунків людини з батьками і її наступною здатністю встановлювати емоційні зв'язки з іншими людьми. Головним аспектом є ступінь у якій батьки дитини: а) забезпечують її надійною опорою б) заохочують її до

дослідження оточуючого середовища, відштовхуючись від цієї опори (само актуалізація за К.Роджерсом). Найважливішою є ступінь, у якій батьки визнають і поважають бажання дитини мати цю надійну опору і її потребу у ній (що відповідає потребі у безумовному позитивному ставленні за К.Роджерсом) і відповідним чином застосовують свою поведінку до потреб дитини. Наслідком цього є, по-перше, інтуїтивне і співчутливе розуміння батьками поведінки прив'язаності у дитини і готовність адекватно реагувати на неї і, по-друге, розуміння того, що одним з найбільш розповсюджених джерел гніву дитини є фрустрація її бажання любові і піклування, і, що її тривога переважно відображає невпевненість у тому, чи здатні будуть батьки задовольнити це бажання. Додатковою по значущості повага батьками до потреб прив'язаності у дитини є повага щодо її бажання досліджувати і поступово розширювати свої стосунки як з однолітками, так і з іншими дорослими.

Прив'язаність - це процес, який потенційно приводить до того, що діти ростуть впевненими у собі, мають стабільну високу самооцінку, покладаються на власні сили, а також проявляють довіру в стосунках з іншими людьми. Вони здатні допомагати самим собі і, у випадку потреби, гідно приймати допомогу з боку інших людей.

Основою для розуміння поняття "залежність" є точка зору про те, що дитина прив'язується до матері тому, що вона залежить від неї, як від джерела задоволення фізіологічних потреб. Бути прив'язаним до матері і залежати від неї - цілком різні речі. Наприклад, в перші тижні життя дитина, безумовно, залежить від материнського догляду, але вона ще не відчуває до неї прив'язаності. І, навпаки, дитина у віці 2-3 років, за якою доглядають інші люди, виявляє явні ознаки сильної прив'язаності до матері, хоча у цей час дитина жодним чином не залежить від неї.

Як спосіб концептуалізації збереження близькості, теорія прив'язаності Дж. Боулбі (Т. Во\Уїу), на відміну від теорії залежності, виділяє наступні риси:

Специфічність. Поведінка прив'язаності скерована на одну особу або вибраних осіб, переважно в порядку переваги.

Тривалість. Прив'язаність зберігається переважно впродовж більшої частини життєвого циклу. Незважаючи на те, що у молодості ранні прив'язаності можуть ставати слабшими і доповнюватись новими прив'язаностями, а у деяких випадках замінюватись ними, від ранніх прив'язаностей неможливо відмовитись і вони продовжують існувати.

Емоційна заангажованість. Більшість з найбільш сильних емоцій виникають під час встановлення, підтримання, розриву і відновлення стосунків прив'язаності. Встановлення, підтримання чи збереження зв'язків переживається, як джерело безпеки. Відновлення зв'язків переживається, як радість. Загроза втрати породжує тривогу, а дійсна втрата - породжує сум, в той же час, будь яка з цих ситуацій схильна викликати гнів.

Онтогенез. У більшості немовлят поведінка прив'язаності розвивається на протязі перших 9 місяців життя. Чим більше переживань соціальної взаємодії (контактів) немовля має з важливою людиною, тим більша

імовірність прив'язаності до цієї людини. Тому будь-яка людина, яка здійснює догляд за дитиною, стає головною фігурою прив'язаності.

Навчання. Навчання відрізнити знайоме від незнайомого є ключовим процесом у розвитку прив'язаності. А нагороди чи покарання відіграють незначну роль у цьому процесі. Тому прив'язаність може формуватись, не дивлячись на неодноразове покарання від фігури прив'язаності.

Організація. Активація поведінки прив'язаності викликається такими зовнішніми умовами, як незнайоме оточення або люди, голод, втома і все, що може викликати страх. Умовами припинення поведінки прив'язаності є наступні: вигляд матері, її голос, і, особливо приємна взаємодія з нею (гра). Коли мати присутня чи дитина знає, де вона є, поведінка прив'язаності припиняється і дитина замість цього починає досліджувати оточуючий світ.

Таким чином поведінка прив'язаності відрізняється від поведінки годування чи сексуальної поведінки. Концепція прив'язаності сильно відрізняється від концепції залежності. Наприклад, залежність не пов'язана із збереженням близькості, вона не скерована на особливу людину, вона не має на увазі сильних емоційних зв'язків, вона не пов'язана з сильними почуттями.

В той час, коли ставлення до людини, яка проявляє залежність завжди має відтінок приниження, ставлення до людини, прив'язаної до когось, виражається схваленням.

З логічної точки зору поняття "залежність" означає у якій мірі одна людина у своєму житті покладається на іншу, тобто воно означає функціональний зв'язок. Термін "прив'язаність" означає форму поведінки. Оціночний сенс терміну "залежність" є прямо протилежний сенсу, який має термін "прив'язаність". Бути залежним гірше, ніж бути незалежним. Прив'язаність до членів сім'ї завжди є гідною схвалення.

3 типи прив'язаності (за Дж. Боулбі):

надійний (захищений);

амбівалентний (ненадійний);

відсторонений (ненадійний, уникаючий).

Надійний, захищений тип прив'язаності є передумовою для здорового психологічного розвитку дитини, відчуття безпеки у дослідженні оточуючого світу і контактах з людьми.

Необхідною умовою збереження психічного здоров'я дітей в ранньому дитинстві є наявність емоційно теплих, близьких, надійних і тривалих стосунків з матір'ю (або особою, яка її заміщає) - таких стосунків, які обом приносять радість і задоволення.

"Якщо суспільство дорожить своїми дітьми, воно повинно подбати і про їхніх батьків" - Дж. Боулбі.

Роль батьків у формуванні прив'язаності у дитини

Прихильність до батьків - це форма емоційної

комунікації, взаємодії, спілкування з батьками, насамперед з матір'ю, як з найбільш близьким оточенням.

Про прояв прихильності можна говорити вже до середини першого року життя, коли виникає занепокоєння при тимчасовій відсутності матері (чітко це виражається в 7 місяців) і появи сторонніх (у 8 місяців). На другому році життя занепокоєння в присутності сторонніх зникає, частково виражаючись зняковілістю і сором'язливістю. Занепокоєння ж при розлуці з матір'ю зберігається в дівчинок до 2,5 років, у хлопчиків до 3,5 років. У 3 роки ще нерідко можна почути сакраментальне питання: „Де моя мама?” і „Хочу до мами”, незважаючи на збільшений інтерес до спілкування з батьком і однолітками. Та й мати краще, ніж хтось, здатна заспокоїти і приголубити.

Деякі тривожні і владні за характером матері мимоволі прив'язують до себе дітей до такого ступеня, що створюють у них штучну чи болісно загострену залежність від себе і свого настрою. Ці матері, як правило, відчують страх самотності, перемагаючи його надмірною турботою про дитину. Нерідко їй навіюється, що почувати себе в безпеці вона буде тільки в присутності матері, а це блокує потребу спілкування з іншими дорослими й однолітками, яка розвивається у цей час. Подібна невротична прихильність створює ознаки інфантильності, несамостійності, невпевненості у своїх силах і можливостях, особливо в нових ситуаціях спілкування, які вимагають прийняття швидких і пов'язаних з ризиком рішень.

До невротичної прихильності призводить і зайва строгість батька, який не виховує, а дресує, вимагаючи беззаперечного підпорядкування своїм непомірно високим вимогам і караючи фізично при найменшій неслухняності. Ці батьки відносяться до дітей, як до дорослих, забуваючи про їхню підвищену потребу в ніжності та піклуванні. Майже завжди в таких родинах існує конфлікт із приводу виховання. Матері, у протизага батькам, прагнуть заповнити недолік емоційного тепла, у всьому поступаючи дитині й оточуючи її надлишковою турботою. Подібні крайнощі батьківського ставлення не проходять безслідно. У цих випадках діти невротично прив'язані до матері, а також відрізняються примхливістю, нестійкістю настрою і підвищеною збудженістю. Нерідко такі батьки згодні скоріше давати дітям різні заспокійливі ліки, ніж перебудувувати своє ставлення один до одного.

Інші крайнощі, коли ставлення батьків до дітей характеризується недостатністю емоційної турботи. Таких дітей рано віддають у ясла, чи передоручають піклування за ними бабусям, дідусям чи іншим родичам. **Який вік можна вважати раннім для ясел?**

Спостереження фахівців показують, що якщо вік дитини не перевищує 6 місяців, то адаптація до ясел проходить безболісно, оскільки ще немає вираженої прихильності до матері. Але в майбутньому в ясельної дитини виникає відставання у розвитку, тому

що тільки в родині можливе необхідне піклування, словесний, фізичний і емоційний контакт. Ясельні діти нерідко виявляють емоційну загальмованість і повну відсутність страхів надалі, що, утім, не є позитивним моментом і вказує на зниження емоційної чутливості, а також чуйності і співпереживання. Починаючи з 7 місяців прихід маляти в ясла діє на нього як психічно травмуючий фактор, оскільки дитина починає переживати відторгнення від матері, до якої вона прив'язана. Найбільш сильна погроза невротизації дитини буде при відділенні її від матері у віці від 7 місяців до 1,5 - 2 років, коли виявляється не тільки занепокоєння при розриві сформованого стереотипу емоційного контакту з матір'ю, але і страх при сторонніх, незнайомих дорослих. Таким чином, принаймні до 2 років порушення емоційного контакту з матір'ю наносить травму почуттю прихильності і є невротизуючим фактором у психічному розвитку дітей. Якщо ж прихильність збіднена емоційно, якщо дитина байдужа до відсутності матері, то це не ознака „міцності” її нервової системи, а знак (симптом) емоційного нездоров'я чи недорозвиненості емоційної чутливості в цілому. Як правило, це вказує на неправильне ставлення матері до дитини.

Після 2 років прихильність до матері вже не носить такий залежний характер, зменшується занепокоєння, коли вона відсутня, а контакти з дорослими не супроводжуються колишньою сторожкістю. Усе це полегшує прихід дитини в дитячий сад. Однак, якщо мати має можливість приділяти дітям досить уваги і, головне, прагне до цього, якщо вони не викликають у неї роздратування і з ними немає боротьби через так звану їхню упертість, то доцільно ще на півроку (у дівчинок), а те і на рік (у хлопчиків - через їхню більшу прихильність до матері) відкласти відвідування дитячого саду. **Домашнє виховання при достатньому спілкуванні з однолітками поки ще більш сприятливе для психічного розвитку дітей.** Не слід поспішати до 3-х років з дитячим садом при підвищеній емоційній чутливості і вразливості дитини, її нервового ослаблення і частих соматичних (простудних) захворюваннях.

Серйозною перешкодою для емоційного контакту і прихильності між матір'ю і її дитиною є недостатня емоційна чуйність матері. Найчастіше це виявляється відносно другої дитини. Емоційно „перегоряючи” на первістку, другому вона приділяє менше уваги. Як правило, мати уже фізично вимотана і завантажена роботою. Емоційно загальмована через невротичний стан, недостатньо товариська і надмірно принципова за характером, вона виховує, навіть первістка, за абстрактними схемами, без врахування його реальних потреб. Характерні нескінченні моралі, моралізування, відсутність живого, безпосереднього контакту з дітьми, ласки і ніжності. Це створює для дитини емоційний бар'єр у спілкуванні з матір'ю, який випробовує почуття любові, але нічого не робить для розвитку двосторонніх емоційних відносин.

Не здатні бути байдужими, чуттєві діти заповнюють недолік емоційності і безпосередності тим, що часто приходять у збуджений

стан, кричать, плачуть і клянуть, немов побоюючись, що про них забудуть, що їх не вислухають, не зрозуміють, не приголублять. Проте, подібне поводження розцінюються як капризи, істерики, упертість. Замість зміни поводження батьки тільки „закручують гайки”, продовжуючи не звертати уваги на емоційний стан дитини, що погіршується. Прихильність останніх у цих випадках носить болісно загострений характер, заснований на пошуку, нерідко будь-якими шляхами, уваги, ніжності і любові. небезпека даної ситуації, якщо вона тривала, - у компенсаторному розвитку самолюбства дітей, коли вони односторонньо починають любити себе в протигагу почуттю любові до інших і не здатні поділитися з ким-небудь своїми радостями і сумами.

Усе, що ускладнює розвиток емоційного контакту дітей з батьками, у тому числі прихильності, відноситься і до такої вищої людської емоції, як любов. Її передумовою є емоційна відповідь дитини на прояви ніжності і любові матері. І тут багато чого залежить від того, якою щиросердечною щедрістю і чуйністю володіє сама мати, як вона здатна безумовно любити, не зв'язуючи це з якимись принципами й умовами, почуттям обов'язку. Якщо на початку 3-го року життя при високій прихильності до матері ще можливі фрази типу: „Я сам люблю себе”, тобто любов носить звернений на себе характер, то вже в 2,5 роки виникає визнання матері: „Я люблю тебе” і в 3 роки: „Ти миліше усіх на світі”. Яскраво виявляється усвідомлена потреба в ніжності і ласці: „Зроби ласкаве обличчя, не сердься, пожалій мене, поцілуй”. Дитина відчуває будь-які зміни в емоційному ставленні матері: „От диво, тільки ти мене любила, а тепер не любиш”. Поступово любов до матері переходить і на батька, що особливо помітно в дівчинок. Є навіть прислів'я: „Дочка в батька - щаслива буде”. Щаслива вона буде в тому випадку, якщо любов дочки і батька взаємна. Це почуття створить надалі більш прийнятну модель емоційних відносин із представниками іншої статі, включаючи відносини в шлюбі. Подібну роль грає любов сина і матері, якщо вона не затьмарена погрозами її позбавлення.

Якщо дитина не вдоволена почуттям любові, причину потрібно шукати, насамперед, у батьках. Найчастіше це дитина небажана (її появи не чекали (друга з дітей), чи вона була передчасною у молодих батьків).

Нестачу в любові будуть відчувати і ті діти, стать яких не відповідає очікуванням. Хлопчика тоді люблять, коли він виправдовує очікування: тихий і непомітний у поводженні (бо хотіли дівчинку). Коли ж він свавільний і впертий, то зустрічає в батьків підкреслене почуття неприйняття, роздратування і невдоволення. У цьому випадку значно більше і фізичних покарань. При появі замість хлопчика дівчинки невдоволення батьків часто викликається м'якістю характеру дівчинки, її підвищеною емоційною чутливістю, ніжністю.

Іноді дитину можна було б любити, але вона викликає роздратування своєю подібністю на одного з батьків, до кого є нехай і приховане, але негативне ставлення. Матір може дратувати неслухняний характер сина, що нагадує незговірливий, з її

точки зору, характер батька, якому вона не може підкоритися. Батько з таким же успіхом може відкидати надмірну чутливість дочки, тому що мати така ж.

Як бачимо, почуття й установки батьків, сімейні відносини і почуття дітей можуть бути дуже тісно пов'язані. Незавжди здогадатися, що в найнесприятливішій, драматичній ситуації опиняється дитина. У більшості випадків батьки не так категорично ставляться до дітей надалі, але час для їхнього повноцінного емоційного розвитку вже був втрачений.

Також несприятливою є ситуація, коли дитина бажана, але викликає розчарування тим, що не виправдує надій: не так швидко розвивається, не така, як усі. Це створює умовний характер любові - дитину люблять тільки тоді, коли вона виправдує завищені очікування і вимоги, інакше вона неварта любові і їй необхідно „переробити” якомога швидше, не звертаючи уваги на індивідуальний темп розвитку і своєрідність особистості, що формується.

Перешкоджає вираженню любові до дитини і невротичний стан матері. Зосередженість на своїх відчуттях, щиросердечний надлам, внутрішній конфлікт, загальмованість і знижений тонус не дають їй можливості приділяти їй досить уваги, виражати ніжність і любов. У більшості випадків це тимчасове явище, але є небезпека, що в маляти розв'яжуться відповідні емоційні розлади.

Блокування емоційних потреб дітей, у тому числі почуття любові, може бути обумовлена і характерологічними особливостями матері. Такі жінки надмірно принципові, у них гіпертрофоване почуття обов'язку, відповідальності, відсутні компроміси. Ці матері надмірно серйозні і раціональні, ніколи не сміються, якщо не вважати іронічних посмішок, не переносять дитячого шуму і сміху. Піти зайвий раз назустріч дитині, купити на її прохання іграшку вважається помилкою, а балування - прямим шляхом до правопорушень надалі. Ці матері надмірно стримані, рідко тримають дітей на руках, на пестять, не хвалять, зате читають багато моралей, при тому не терплять заперечення. При невиконанні дітьми чисельних вимог може прорватися внутрішнє напруження, у якому мати перебуває постійно. Тоді на малят обрушується потік звинувачень, образ і погроз, нерідко фізичних покарань. Але навіть і це негативне, але безпосереднє і емоційне ставлення сприймається дитиною іноді менш травматично, ніж постійно стриманий, у чомусь байдужий і недоступний почуттям дитини стан матері.

Усе це ускладнює відносини батьків з дитиною. Не відчуваючи до неї ніжних почуттів і будучи незадоволеними перешкодами на шляху особистого самоствердження, такі матері прагнуть передоручити виховання нянькам, родичам і знайомим, помістити дітей у спеціалізовані школи, нерідко інтернатного типу. Безумовно, не ці люди роблять погоду у відносинах з дітьми, але така ситуація шкодить емоційному психічному розвитку дитини.

Але повернемося до нормальних особливостей розвитку

дітей, що, як ми бачили, багато в чому залежать від „нормальності” відносин батьків, відсутності в них хворобливого, невротичного стану і характерологічних відхилень.

На тлі вираженої прихильності і любові до матері одночасно відбувається і процес ототожнення себе з батьками тієї ж статі, у хлопчиків - з батьком, у дівчинок - з матір'ю, що виражається фразою „Я буду папою (мамою)”. Оскільки батьки взаємодіють один з одним у ролевих відносинах чоловіка і дружини, то розуміння цього створює в дитини потребу в наслідуванні: „Ти моя дружина”, „Я твій чоловік” - у хлопчиків до матері; „Коли виросту, вийду заміж за папу” - у дівчинок. Це свого роду гра „у родину”, коли хлопчики представляють себе в ролі батька, а дівчинки - матері, відчуваючи одночасно усе більш наростаюче почуття любові до батька іншої статі. Батько для хлопчиків у даній психологічній ситуації може на час навіть виявитися „конкурентом” у своїй чоловічій стосовно матері ролі, що може викликати минуле почуття ревності. Адже хлопчик „як батько” хоче бути з улюбленою матір'ю, спати поруч з нею, користатися її увагою, ніжністю і турботою. Те ж саме може бути й у дівчинок відносно наслідування матері, її сімейної ролі. Однак в обох ситуаціях мати - переважний об'єкт любові. Для хлопчиків це природно, оскільки мати і раніш була у фокусі їхньої емоційної уваги. У дівчинок любов до матері повинна доповнитися любов'ю до батька, і тут важливо, щоб мати не сприйняла цю подію як ослаблення любові до неї і зневагу її увагою. Ускладнення виникають, якщо батько тієї ж статі безроздільно домінує в родині і сам з відомою часткою ревності відноситься до почуттів дітей до батька іншої статі, особливо якщо з ним у нього немає теплих і поважних відносин.

Непростою є і ситуація, коли батьки так люблять один одного, що не зважають на любов дітей. Останні ж відчувають складні, суперечливі почуття наслідування, любові, ревності і навіть заздрості, що аж ніяк не сприяє їх нормальному самопочуттю, створює певні проблеми у відносинах з однолітками.

Усі розглянуті ситуації потрібно вчасно зрозуміти, щоб, з одного боку, не створювати зайвих бар'єрів на шляху емоційного розвитку дітей, які відпрацьовують на батьках моделі спілкування з однолітками; а з іншого боку - усіляко розвивати навички й уміння любити і почувати себе щасливим.

Таким чином, дошкільний вік представляє особливу, унікальну фазу в емоційному розвитку і формуванні структури сімейних відносин. Трапляється і так, що батьки часто сваряться і відчувають неприязні почуття один до одного. Кому ж тоді з них, за інших рівних умов, буде віддана перевага, тобто на чийй стороні виявиться дитина? У хлопчиків це скоріше буде мати, у дівчинок – батько. Навіть розрив сімейних відносин у цьому віці і відхід батька з родини більш емоційно болюче сприймається дівчинками через розвинене у них почуття любові до батька.

Любов до батьків, нажаль, не завжди супроводжується

тільки позитивними емоціями. Можливі випадки, коли дитина намагається вилити на них своє роздратування і незадоволення. Найчастіше таким об'єктом служить мати як найбільш емоційно близьке, доступне обличчя. Дитина може її вдарити, вщипнути, укусити, загрожувати іграшковим пістолетом. Образа ж може виразитися плачем і репліками у сторону матері: „Не люблю, ти погана”. Усі ці афекти швидко проходять, не залишаючи негативного враження чи відношення, якщо тільки батьки самі не загострюють на них своєї уваги. Безумовно, виявляти певне ставлення, якщо батьків намагаються „бити”, потрібно. Але не треба занадто серйозно це сприймати, драматизувати, тим більше відповідати тим же чи без кінця лаяти, забороняти прояв всіх негативних емоцій. Адже вони є одним з показників нормального, різнобічного емоційного розвитку, як і формою ствердження „Я”, його вольових сторін.

Для цього віку типові „агресивні фантазії”, коли дитина представляє себе на місці негативних персонажів чи героєм, що відрубє ворогу голову. Він може заявити матері: „Ти мене скривдила, ти погана, я тебе уб'ю”. Спокійні пояснення в цих випадках - єдине можливе рішення, таким чином прояви негативних емоцій пройнуть самі по собі, будучи позитивно перероблені свідомістю дитини, яка розвивається. Поступово вона буде краще керувати своїми почуттями, стане більш терплячою і терпимою, доброзичливою, жалісливою, усталиться віра в себе і близьких людей. Дитина навчиться довіряти їм свої почуття і переживання, навіть провини, знаючи, що її вислухають, зрозуміють, допоможуть, але не покарають і не принизять.

Якщо батьки нетерпимі до безпосередності дитини, афекту і спонтанного вираження негативних емоцій, карають її за найменший їхній прояв, оточують мораллями і погрозами - картина розвитку дитини буде іншою. Подібне блокування негативних емоцій створить стан хронічного психічного напруження, виникне приховане почуття роздратування, образи і незадоволення. Звичайно тиха вдома і ввічлива на людях, дитина буде намагатися розрядити почуття напруження на однолітках, виявляючи агресивність чи недружелюбність, залишаючись поза підозрами для дорослих. Таким чином, істина лежить десь посередині, і варто уникати як репресій, так і всюдозволеності.

Отже, підведемо деякі підсумки. До кінця дошкільного віку, у 6-7 років, почуття і переживання дітей ускладнюються, диференціюються. При збереженні емоційності і вразливості немає вже колишньої наївності і довірливості. Підвищуються самоконтроль, самокритичність, відповідальність, з'являється почуття провини („я розумію; я просто так”), справедливості, красивого (піднесеного) і некрасивого (брудного, ганебного), схильність до глибоких переживань - усе те, що стане категорією совісті в молодшому шкільному віці. Діти цього віку самолюбиві, чуттєві до слів і їхніх відтінків, відношення навколишніх. У них розвинуто почуття власної гідності, вони не переносять несправедливого, упередженого ставлення, образ, глузувань: „Мені так погано, коли ти на мене кричиш”, „Я переживаю”,

„Я плачу не від болю, а від образи”. Виявляються дотепність, іронія, гумор, розуміння умовностей, прихованого змісту прислів'їв, підґрунтя подій, що відбуваються. Як і раніше виражена потреба у визнанні, схваленні, розумінні, підтримці і любові. Причому усе в більшому ступені ці почуття починають звертатися до однолітків, утворювати складну канву групових відносин, включаючи захопленість однолітком іншої статі, почуття любові до нього. Розвивається емоційна пам'ять - пригадуються епізоди, які відбулися кілька років тому. Розвивається уміння ставити себе на місце іншої людини, у певній мірі уявляти і відчувати її почуття і переживання. Це наповнює більш глибоким змістом почуття жалю, співпереживання, що є разом із совістю мірилом людської чуйності. Уміння передбачати, прогнозувати і почувати себе на місці інших людей створює основу для прийняття і програвання міжособистісних ролей. Спілкування з однолітками, до якого так прагнуть у цьому віці, стає більш гнучким, ситуативним і стійким. Хлопчики при цьому, в першу чергу, орієнтуються на батька, а дівчинки - на матір, що є надійним джерелом авторитету і відповідного статевого поведження. Разом з тим йде, постійне порівняння поведження батьків і однолітків, відповідності між ними.

До 6 років завершується період дошкільного дитинства. Будемо сподіватися, що одна з основних задач батьків вами виконана – закладено, крім необхідних знань і умінь, гуманна, людська основа в особистості дитини, яка формується. Це означає, що діти 6 років:

- 1) природно (безболісно) проходять фази свого розвитку і вирішують закономірні вікові проблеми;
- 2) відчують почуття прихильності, ніжності і любові у відповідь на аналогічні почуття батьків;
- 3) реалізують свою потребу в авторитеті і повазі, розумінні з боку близьких і значущих для них людей;
- 4) володіють стійким почуттям „Я”, впевненістю й активністю, адекватною самооцінкою, у тому числі рівнем домагань і можливостей;
- 5) здатні до співпереживання;
- 6) не виявляють виражених почуттів ревності і заздрості при наявності провідного почуття доброзичливості до людей;
- 7) контактні і товариські, прагнуть до взаємодії з однолітками на рівних.

Усі ці надбання особистості, як ми бачили, - результат нашого розумного виховання і любові до дітей.

(Популярная психология для родителей: 2-е., испр./Под ред. А.С. Спиваковской. – СПб.: СОЮЗ, 1997.)

ПРОЦЕС РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ

Розвиток дитини.

Розвиток людини можна уявити собі як певні сходи, які мають, наприклад, п'ять підйомів, кожен з яких є певним етапом розвитку. Для того, щоб піднятися на певний щабель у своєму розвитку, дитині необхідно пройти крізь перші чотири, однак підняття потребує неабияких зусиль. Інколи їй важко піднятися без сторонньої допомоги.

Дитина починає свій рух угору тоді, коли сама собі ставить запитання, здатні викликати в неї своєрідний внутрішньоособистісний конфлікт або кризу, під яким ми розуміємо особливий момент у житті кожної людини- момент вибору між прогресом і регресом.

Для того, щоб піднятися на вищий щабель, дитина має зробити цей вибір, який обов'язково буде впливати на наступний.

Ерік Еріксон, відомий американський психолог, поділяв розвиток людини на декілька етапів. Розглянемо перші п'ять етапів, які стосуються розвитку дитини.

Перший етап. Довіра або недовіра..

Ця стадія виникає саме тоді, коли дитина вкрай беззахисна й цілком залежить від фізичної турботи й уваги оточення. На початку життя в немовляти виникає відносне почуття довіри або недовіри до речей і людей. Досвід спілкування дитини з матір'ю є найвагомим для встановлення балансу відчуттів тривоги і безпеки. Якщо мати або вихователь проявляє турботу до немовляти, то його відчуття безпеки збільшується. Якщо турботи немає- збільшується тривога. Безпека- це довіра, і навпаки, тривога-недовіра.

Основне запитання цього етапу- **„Довіряти чи не довіряти?“**.

Другий етап. Автономія або сором та сумнів.

Починаючи ходити, діти відкривають для себе можливості керування своїм тілом, вони навчаються їсти, вдягатися, користуватися туалетом та відтворювати нові способи пересування. Якщо дитині вдається зробити щось самостійно, в неї з'являється почуття самоконтролю та впевненості в собі. Але якщо намагання дитини постійно супроводжують невдачі та її за це карають або називають нечупарою і поганою дитиною, вона звикає до постійного сорому і сумнівів у власних силах. Саме на цій стадії формується сила волі. Дитяча воля перетворюється у дорослу спроможність контролювати свої потяги та імпульси.

Отже, на цій стадії дитина ставить перед собою запитання: **„Чи спроможний я це зробити?“** Що по суті означає: **„Чи можу я керуватися власним тілом“**.

Третій етап. Ініціатива проти почуття провини.

Діти у віці 4-5 років переносять свою дослідницьку активність за межі власного тіла. Вони пізнають, як влаштований світ і яким чином

можна на нього впливати. Світ для дитини складається як із реальних, так і з уявних людей та речей. Діти починають їх досліджувати. Якщо їхня дослідницька діяльність у цілому ефективна, вони навчаються спілкуватися з людьми й речами конструктивним шляхом і тим самим розвивають у собі сильне почуття ініціативи. Однак, якщо їх суворо критикують і карають, діти привчаються відчувати себе винними у своїх вчинках. Основне заняття цього періоду- гра. Головне слово у дітей цього віку- „Чому?”

Саме в цей період у дітей починає розвиватися совість, відповідальне ставлення до речей, яке закріплює самостереження, самоконтроль і самокритику. На цій стадії дитина може робити більше, ніж раніше, й повинна навчитися обмежувати себе певною мірою.

Дитина постійно ставить собі запитання- **„Чи можу я це зробити самостійно, без батьків?”**.

Четвертий етап. Любов до праці. Почуття власної гідності чи неповноцінності.

У віці 6-11 років діти розвивають різні навички та вміння у школі, вдома й серед своїх ровесників. У цей період особливо сильну шкоду завдає негативне оцінювання себе в порівнянні з іншими. Це оцінювання залежить від успішності засвоєння дитиною вмінь і навичок. У дітей, які не досягли високих результатів і не здобули таким чином поваги батьків, вчителів та друзів, може виникнути почуття неповноцінності або неадекватності. Головна перевага цієї стадії- компетентність, що базується на усвідомленні власної майстерності, розвитку загальних здібностей і практичних навичок.

Основні запитання цього етапу- **„Чи можу я це робити достатньо добре? Що я можу робити сам?”**.

П'ятий етап. Ідентичність або змішування багатьох ролей.

Протягом свого життя діти дізнаються про цілий ряд різних соціальних ролей- сина та доньки, брата і сестри, учня і друга та інші. У підлітковому віці виникає велика потреба розібратися в цих ролях та зуміти їх інтегрувати в єдину цілісну ідентичність.

Ідентичність означає тотожність з кимось значним, на кого рівняються, хочуть бути схожими. Це уявлення закріплюється в образі власного „Я”, як таке, що є твердо засвоєним та особистісно прийнятним. Саме сформованість ідентичності допомагає особистості вирішувати завдання на кожному етапі її розвитку.

У підлітковий період значний вплив мають соціальні обмеження та тиск суспільства. Підліток може мати труднощі у підборі для себе певної ролі та в прагненні посісти в суспільстві значиме для себе місце. Саме на цьому етапі створюються кумири та зразки для наслідування. На цьому етапі підліток запитує себе- **„Хто Я?”**.

Критичні періоди в розвитку дітей.

1. Криза новонародженого (пологова криза).
2. Криза першого року життя.
3. Криза третього року життя.

4. Криза шостого (сьомого) року життя.
5. Криза підліткового віку

1. Криза новонародженого.

Виникає в період гострого життєвого протиріччя в результаті різкої зміни умов перебування дитини- завершення пренатального (дородового) періоду і її народженням, що супроводжується розривом багатьох органічних і фізіологічних зв'язків, зміною середовища.

Фізично відокремившись від матері, дитина має адаптуватися до цілком інших умов життя (звикнути отримувати кисень із повітря, приймати їжу ззовні, перетравлювати її, виділяти непотрібні організму речовини тощо). Все це відображається на її загальному стані, підвищеній вразливості до різних несприятливих умов. Основною фізичною ознакою кризи є втрата дитиною ваги в перші дні після народження.

Психологічні проблеми пов'язані з особливостями адаптації дитини до нового середовища та іншого способу життя, а також з особливостями настанови матері, яка до цього сприймала дитину як частку власного „Я” і перебудовується на сприйняття її як окремої людської істоти.

2. Криза першого року життя.

Ця криза є характерною для першого року життя дитини і пов'язана з освоєнням довкілля і мовлення. Якщо спочатку життєдіяльність немовляти регулювала біологічна система, детермінована біоритмами, то поступово вона вступає в конфлікт із вербальними ситуаціями, які створюються дорослими. Як наслідок, у віці близько року дитина залишається без надійних орієнтирів у навколишньому світі: біологічні чинники вже істотно деформовані, а мовні ще не настільки сформувалися, щоб дитина з їхньою допомогою могла вільно керувати своєю поведінкою.

У віці 15 місяців до 2-х років діти виявляють свій характер. У поведінці домінує заперечення, яке виявляється у бажанні робити навпаки.

Поради батькам:

- Створіть для дитини умови, які будуть безпечними у її пізнанні довкілля: закрийте розетки; не залишайте доступними для неї вогонь, сірники; гарячі страви та напої ставте так, щоб вона не могла до них дотягтися і перевернути на себе; не залишайте її наодинці.
- Привчайте дитину користуватися різними побутовими речами- це дозволить виробити у неї навички самообслуговування й уникнути проблем з використанням їх за призначенням.
- Забороняючи дитині щось, обов'язково пояснюйте, ЧОМУ.
- Необхідно, щоб діти відчували вимогливість батьків до їх поведінки і послідовність цих вимог.

3. Криза трьох років.

Одним з наслідків інтенсивного розвитку спільної діяльності дитини й дорослого в ранньому віці є формування у дитини образу власного „Я”-центрального новоутворення, що виникає наприкінці цього етапу. Малюк вчиться відокремлювати себе від дорослого, починає ставитися до себе як до самостійної особистості, тобто в нього з’являються початкові форми самосвідомості. Усе призводить до прагнення дитини хоча б у межах своїх можливостей діяти самостійно, без допомоги дорослих, що насамперед виявляється у її словах „Я сам!” і намаганнях робити все самостійно. Саме тому для оточуючих вона здається впертою, вередливою і свавільною. Цей період вважають критичним у першу чергу тому, що дорослі стикаються з труднощами взаємин з дитиною.

В основі цієї кризи- об’єктивне протиріччя між новою тенденцією розвитку дитини до самостійного задоволення власних потреб та прагненням дорослого зберегти попередній стиль стосунків і обмежити тим самим активність дитини.

Відома чітка когнітивна симптоматика наближення кризи:

- гострий інтерес дитини до свого зображення у дзеркалі;
- стурбованість тим, як вона виглядає в очах інших;
- зацікавленість дівчаток своїм вбранням;
- заклопотаість хлопчиків власною компетентністю, наприклад, у конструюванні;
- гостра реакція на невдачі;
- наполягання на своєму виборі.

Поради батькам:

- Не висувайте надмірних вимог та не зловживайте заборонами! Достатньою мірою реалізуйте розумні бажання дитини- їй потрібно:
 - а) пізнавати довкілля;
 - б) розвивати навички самообслуговування;
 - в) визначати власні сили та здібності.
- Скеруйте ініціативу і самостійність дитини у продуктивне русло- знайдіть їй цікаве і корисне заняття.
- Не ставайте на шлях прямої боротьби з дитячою впертістю, щоб не загострювати на цьому увагу самої дитини (це буде формувати ворожість у взаєминах).
- Створюйте дитині такі ситуації, в яких би вона сама змогла пересвідчитися, що її домагання марні.
- У бесідах із дитиною ведіть розмову спокійно.
- Не поспішайте реагувати на примхи дитини. Вона повинна звикати до певного порядку речей і поважати ваш авторитет.
- Дозвольте дитині самій робити вибір: не нав’язуйте їй свою одну пропозицію, а пропонуйте на вибір кілька. Тоді це буде її вибір і не буде причина для конфлікту.
- Привчайте дитину до керування собою на основі сприймання й усвідомлення актів своєї поведінки та її наслідків.

- Сприяйте потребі дитини в аналізуванні результатів її діяльності, вчинків, взаємин з іншими людьми. Пропонуйте їй обговорювати все те, що і як вона робить, уникаючи простої критики і однозначно негативних оцінок.

- Навчайте дитину правил поведінки і, зокрема, правил шанобливого поводження з батьками.

- Показуйте власний приклад шанобливої і культурної поведінки.

- Не доводьте взаємин з дитиною до такого конфлікту, коли кожній із сторін важко стримувати свої негативні емоції.

- Пам'ятайте, що Ви мудріші і більш досвідчені у житті, ніж діти, що Ви любите свою дитину. Це повинно бути в основі Вашої моделі батьківської поведінки.

- Стимулюйте найкращі наміри дитини, підтримуйте її високу самооцінку.

4. Криза шести - семи років.

Ця криза є перехідним періодом, що відділяє шкільне дитинство від молодшого шкільного віку. Характеризується втратою безпосередності і наївності, більшою скритністю поведінки, здатністю поставити себе на місце іншого, вмінням відчувати і враховувати емоційні стани оточуючих. Поряд з негативізмом помітно зростає самостійність дитини, збагачується зміст її життя: розширюються її інтереси, коло друзів і знайомих, сфери діяльності.

Поради батькам:

- Сприяйте розширенню форм спілкування з дитиною, розвитку її потреби у діалогічному спілкуванні на правах партнерів.

- Прагніть до встановлення довірливих стосунків, але не будьте у цьому нав'язливими- знаходьте потрібні слова і вдалий для цього час та настрої дитини.

- Створюйте умови для розширення словникового запасу- більше спілкуйтеся, обговорюйте побачене, прочитане, почуте. Слідкуйте за мовою і вимовою дитини (вживанням слів-паразитів і брутальних слів; правильністю наголосів). Піклуйтеся про власний приклад грамотного, культурного і багатого використання словникового запасу.

- Сприяйте адекватному прояву емоцій: пояснюйте, якщо дитина не знає, як себе поводити в ситуаціях горя і радості; будьте самі щирими у вияві емоцій у подібних ситуаціях.

- Допмагайте дитині підготуватися до школи: навчайте її письму, грамоті, рахуванню, тренуйте пальчики; дотриманню правил поведінки у різних ситуаціях.

- Сприяйте розвитку самостійності дитини: дозволяйте їй самій доводити справу до кінця, навіть якщо у неї це ще не дуже справно виходить.

- Вселяйте віру в дитину, у її здібності та можливості.

5. Криза підліткового віку.

Ламання старих психологічних структур, характерне для цього віку, призводить до справжнього вибуху непокори, зухвальства та важковиховуваності. Характерним для цього періоду є зниження працездатності і навчальної успішності.

Основну причину таких бурхливих проявів одні психологи вбачають у тому, що дорослі не змінюють своєї поведінки у відповідь на появу в підлітків прагнення до нових, більш дорослих форм взаємин із батьками та вчителями. Інші розглядають цю кризу як пряме відображення процесу статевого дозрівання, мало пов'язане з особливостями виховання, а треті вважають, що така криза не є загальною й у багатьох підлітків її просто не буває.

Головний зміст і специфічна відмінність у розвитку кризи цього вікового періоду- перехід від дитинства до дорослості, що виявляється у соціальному та статевому дозріванні дитини і супроводжується прагненням до повної самостійності, уникнення контролю з боку дорослих, підвищеним інтересом до своєї зовнішності і представників протилежної статі, загостреним відчуттям справедливості.

Поради батькам:

- Розширяти коло соціальних ролей підлітка, розкривати їх морально- етичний зміст.
- Створювати рольове навантаження.
- Давати більше самостійності й відповідальності.
- У своїх висловлюваннях, діях і вчинках не втрачати авторитет справедливих і поміркованих батьків.
- Намагатися менше критикувати дітей та їхні вчинки.
- Переключати загострену увагу підлітків до своєї зовнішності на увагу до внутрішнього стану.
- Сприяти формуванню в дитини адекватної самооцінки..
- Створювати умови для самоосвіти і самовиховання дитини, визначеності щодо нахилів та професійних уподобань.

Сприяти духовному розвитку особистості, закріпленню морально-етичних норм і правил поведінки.

Роль батьків у формуванні особистості дитини

«Ніхто не стає хорошою людиною випадково».

Платон

Людина в своєму розвитку потребує бути особистістю. У широкому сенсі, **особистість** — це людина як суб'єкт соціальних відносин і свідомої діяльності [1]. Вітчизняний психолог А. Леонт'єв вважав, що особистість формується завдяки життю у суспільстві, коли через свою діяльність людина взаємодіє з іншими людьми.

Батьки формують перше суспільне середовище дитини. Особистості батьків грають суттєву роль у житті кожної людини. Не випадково, що до

батьків, особливо до матері, ми думкою звертаємося у важку хвилину життя. Специфіка почуттів, що виникають між дітьми і батьками, визначається головним чином тим, що турбота батьків необхідна для підтримки самого життя дитини. А прагнення батьківської любові — дійсно, життєво необхідна потреба маленької людської істоти. Перше й основне завдання батьків — формування у дитини почуття впевненості в тому, що її люблять і про неї піклуються. Ніколи, ні за яких умов, у дитини не повинні виникати сумніви у батьківській любові. Найприродніший і найнеобхідніший з усіх обов'язків батьків — це ставлення з любов'ю і повагою до дитини в будь-якому віці.

На виховання особистості також впливають **сімейні традиції**. Вони є одним з основних засобів виховання, тому що перш ніж потрапити в школу (ясла, інший колектив), дитина пізнає себе й ідентифікує у родині. Традиції декількох поколінь дозволяють дитині усвідомити свій зв'язок з бабусями, дідусями, спільними предками, дозволяють дитині пишатися своєю родиною. У випадку з дітьми, які виховуються у прийомних сім'ях, ці зв'язки можуть бути втрачені чи зруйновані. Тим сильніше потреба виробити традиції свої власні, що допомагають родині частіше збиратися разом для того, щоб люди, що живуть під одним дахом, почували себе дійсно родиною. Тут постає питання про те, які родинні традиції найбільш значимі. Добре, якщо в родині склалася традиція кожне літо подорожувати. Це розширює коло знайомств, допомагає дитині побачити світ, навчає її спілкуванню. Традицією можуть стати і незвичайні зустрічі Нового року чи дня народження, спільні поїздки за місто, навіть суботні обіди, коли діти знають, що в цей день і в цей час на них у родині дуже чекають. Такі традиції сприяють зближенню, ідентифікації себе як члена родини, здатні підвищити самооцінку дитини, коли вона усвідомлює, що вдома її не тільки годують, що це місце, де можна поділитися своїми переживаннями, новими враженнями. Усе це позначиться на формуванні особистості дитини, буде сприяти її гармонійному розвитку.

Механізм ідентифікації (ототожнення себе) починається змалечку: діти наслідують батьків у всьому — в манерах, мові, одязі, заняттях. Відтворюючись передусім зовні, відбувається закріплення внутрішніх рис. Найяскравіше це проявляється в іграх, особливо при грі малечі в сім'ю. Характерною особливістю ідентифікації є те, що вона відбувається незалежно від усвідомлення дитини, особливо в молодшому віці, і повністю не контролюється батьками. Це накладає на виховання особливу відповідальність за якість власної особистості. У старшому віці (починаючи з шкільного) коло, з якого обирають зразок для наслідування, стає ширшим. Ним може бути не тільки реальна знайома чи незнайома людина, а й літературний герой.

Дослідники Глорія Хохман та Анна Хьюстон (Gloria Hochman, Anna Huston, США) зробили огляд наукових робіт щодо формування ідентичності у дітей підліткового віку. Дослідники наголошують, що формування ідентичності представляє для прийомних підлітків значну проблему — адже вони усвідомлюють, що у них є дві мами і два тата. Проте без допомоги дорослих вони не зможуть зрозуміти, як їм слід оцінювати цей факт.

Саме тому дітям, які виховуються у прийомних сім'ях чи ДБСТ, так важливо знати більше про біологічних батьків, і не тільки негативні факти

з їх життя. Прийомних підлітків цікавить все: «Звідки у мене талант танцюриста?», «Чи мав у моїй біологічній сім'ї ще хтось кучеряве волосся?», «Чи любила моя мама також готувати, як це люблю я?» [6].

Американські дослідники наводять приклад, коли шістнадцятирічна дитина так пояснює своє проживання поза межами своєї біологічної сім'ї: «Я намагалася зрозуміти, що я хочу робити в житті. Але у мене у голові все переплуталося. Я не можу спланувати своє майбутнє, якщо я нічого не знаю про своє минуле. Це все одно, що починати читати книгу з середини. Моя велика сім'я з двоюрідними братами і сестрами, тіточками і дядечками, які живуть своїми сім'ями окремо від мене, тільки посилює відчуття, що я цілком самотня, хоча я і маю іншу сім'ю — прийомну. Все одно я самотня... Ці питання ніколи не хвилювали мене раніше. А зараз я не можу пояснити з яких причин, але я відчуваю себе маріонеткою без ниточок, і це жахливо».

Знання про себе, обставини власного життя формують самооцінку дитини. У випадку, коли дитина чує про батька, який покинув їх, та про матір, яка співаєється, у неї формується негативне ставлення до себе або можливе бажання наслідувати поведінку своїх біологічних батьків. Несформованість власного «Я», нестійкість власних уявлень про себе загострює відчуття власної неповноцінності дитини, підозріло-ворожого ставлення до найближчого оточення.

Навіть в базових речах — нагодувати дитину, обігріти, дати освіту — ми повинні розуміти, що дитина — це особистість. Особистість зі своїм внутрішнім світом, бажаннями, уподобаннями, страхами, мріями, якій замало задоволених істотних потреб... **Прийомна дитина так само, як і наша рідна, прагне щасливої долі і заслуговує на неї.**

Поради батькам:

Бачити у кожній дитині особистість і поважати її.

Не можна відкладати на потім шанобливе ставлення до дитини будь-якого віку. Типові висловлювання батьків на адресу власних дітей «Та що воно там розуміє» (при дитині!); «Мама краще знає» (чи хочеш ти їсти, тепло тобі чи холодно, з ким дружити, з ким одружуватися або за кого виходити заміж) призводять до того, що дитина не відчуває себе значущою. Не забувайте, що з моменту зачаття кожна людина є індивідуальністю і більшість чеснот дається їй від народження.

Давати дитині право вибору.

Надмірна опіка також шкодить дитині, особливо коли батьки все намагаються вирішити самостійно і лише ставлять дитину перед фактом, вважаючи, що таким чином «оберегають» її. У майбутньому це може призвести до того, що дитина буде нездатна до самостійного вирішення будь-яких проблем.

Реагувати на прохання дитини.

Для початку важливо навчитися чути прохання дитини і тоді шукати можливості. Іноді нам заважають втома, брак часу, роздратованість та інше.

Приділяти дитині увагу.

Заплануйте час, коли ви зможете поспілкуватися з дитиною сам на сам, розпитати її про радощі й важливі для неї події, про стосунки з

друзями; коли дитина захоче розказати лише вам про щось особисте, про труднощі і перемоги та порадитися у складних для неї ситуаціях.

Запитувати у дитини, що вона думає з того чи іншого приводу, та враховувати її думку при прийнятті рішень.

Залучайте дитину до обговорення питань у сім'ї, до спільного планування часу в родинному колі, щоб вона не тільки вчилася спілкуватися, а й відчувала себе значущою.

Поважати минуле дитини та її «коріння».

Неприпустимо говорити дитині про її минуле у закладі чи у сім'ї як про найжахливіші роки її життя. Тим більше порівнювати дитину з її батьками у негативному сенсі: «Ти така ж нетямуща, як і твоя мати» та ін. Такими висловами ви не тільки дитину принижуйте (бо все, що було в неї у житті — частина її самої), а й себе в її очах.

Висловлювати свої потреби і навчати дитину шанувати їх.

Шанобливе ставлення до особистості дитини зовсім не передбачає розвивати в ній всюдозволеність. Пояснюйте дитині, що ви теж чогось хочете, що вам щось необхідно. «Давай-но приготуємо мамі поїсти, вона прийде з роботи втомлена, ми маємо про неї подбати»; «Бабуся захворіла, спробуймо не галасувати»; «До нас прийшли у важливій справі, пограйся трохи сам». Все це допоможе дитині у майбутньому спілкуватися з іншими, що є важливим для суспільного життя.

Виховувати у дитини самостійність.

Потрібно уважно відслідковувати моменти, коли дитина виявляє готовність до нових самостійних дій. Вчасно дозволити, підтримати, похвалити. Багато батьків фактично пригальмовують самостійність своїх дітей: «Не заважай, я зроблю швидше (краще)», «Ти поріжешся (обпечешся, влучиш по пальцях, розіб'єш, розсиплеш, зіпсуєш, не зумієш)». Для батьків комфортніше придушувати ініціативу й обмежувати активність, але в майбутньому результати можуть бути досить сумними — непристосованість до самостійного життя, лінощі, егоїзм.

Виховувати вміння відповідати за свої вчинки, прогнозувати наслідки своїх дій з урахуванням власних і чужих інтересів.

У ранньому дитинстві цьому можуть сприяти спокійні розмови із роз'ясненням причинно-наслідкових зв'язків. Може допомогти й обговорення звичайних казок, прикладів із життя.

Даний список можна продовжувати, і кожен з вас повинен знайти свій особливий спосіб спілкування з дитиною для того, щоб сформувати у ній особистість.

**Що впливає на формування почуття власної гідності в дитини.
Яким чином формується почуття власної гідності.**

Особистість дитини формується впродовж тривалого періоду, в основному через контакти з іншими. Діти приходять у світ, не знаючи майже нічого про себе. Отже, починають збирати інформацію вже з раннього віку на тему того, ким вони є, про навколишнє середовище. Відчуття гідності особистості вони, в основному, беруть зі ставлення інших осіб до них, яке відображене на обличчях людей, які опікуються ними. Батьки та опікуни є першими дзеркалами дитини. Якщо вони реагують зацікавленням, увагою, обіймами, ласкою, усмішкою, теплими розмовами,

співом біля колиски, годують, вбирають та створюють атмосферу безпеки, то, відповідно, діти починають відчувати і вірити, що їх цінують і вони варті цієї опіки та любові.

Слова, які ми спрямовуємо до дитини, впливають на формування позитивного власного образу, а отже можуть допомогти дитині відчувати, що вона варта зацікавлення, уваги, гідна любові. Ці відчуття безпеки, а також того, що дитину люблять та цінують, залежать від вираження нашої уваги та піклування. Якщо основні потреби дитини не забезпечуються, якщо з неї фізично знущаються чи її потребами нехтують, тоді дитина вважатиме себе нікчемною та непотрібною нікому людиною.

Почуття власної гідності та повага, які дитина має до самої себе, не залежать виключно від того, що вона чує від інших. На власну самооцінку впливає також віра у свої можливості, компетентність та відповідальність. Відчуття компетентності (набутих вмінь) базується на постійних контактах з людьми та середовищем. Після народження у немовлят вже є певні здібності. Наприклад, вони вчаться говорити та ходити, вимагають реакції оточення на їхні дії та потреби. В міру свого росту та дозрівання набувають все більше нових вмінь та навичок у різних сферах. Однак, від дорослих вони повинні отримати додатковий шанс розвинути інші вміння, а також джерела та підтримку, необхідні для реалізації завдань.

Разом із суспільними навичками та вмінням спілкуватись з'являється відповідальність. Діти повинні бути за щось відповідальними, вони вчаться відповідальності, коли усвідомлюють, що за результат своїх дій треба відповідати. Так вони навчаються контролювати свою поведінку та певні ситуації, бо знають, що їхня поведінка впливає на результат. Одним словом, вони стають відповідальними за те, що відбувається в їхньому житті.

Коли діти вдосконалюють свої навички і стають відповідальними, то помічають, що інші вірять в їхні здібності та можливості. Це, в свою чергу, ще більше заохочує дітей до праці над собою. Це ніби «пророцтво, яке збувається», згідно з яким діти будуть чинити так, як ми від них цього очікуємо. Діти можуть відображати та «носити» ярлики, приліплені до них словесно («брехун», «поганий хлопець», «зłodійка»). Вони не схочуть в такому випадку ані змінюватись, ані вдосконалюватись, бо помітять, що їм не довіряють чи контролюють, або ж не вірять в їхні здібності та можливі зміни в поведінці.

Індивідуальне та неповторне сприйняття дитиною себе базується на словах, які вона чує, та на ситуаціях, в яких дитина могла проявити свої вміння та відповідальність. Коли ці ситуації трапляються в атмосфері любові, тепла та поваги, то діти починають відчувати себе так: «Я гідний любові, вартий того, щоб для мене докладали зусиль». Починають вірити: «Я здібний, я відповідальний».

Поведінка дитини — це ключ до її почуття власної гідності. Якщо вона впевнена у собі та любить себе, то, відповідно, приязно ставиться до інших, дитина врівноважена, відкрита та вірить у свої сили. У неї не виникає потреби погано себе поводити, створювати проблеми, нервувати чи щось нищити. Суспільні стосунки такої дитини, як правило, позитивні. Вона рідко піддається впливу однолітків та часто

приймає самостійні та успішні рішення. **Натомість діти з низьким почуттям власної гідності можуть відчувати себе ізольованими, беззахисними та не вартими любові. Вони вважають себе слабкими, щоб досягнути того, чого вони хочуть. Часто замикаються в собі і проявляють пасивність.**

З часом особи з високою самооцінкою будуть пишатися своїми досягненнями, будуть відповідальними за свої вчинки, навчатися проходити крізь драматичні події та будуть з вірою та ентузіазмом приймати нові виклики та завдання, дбати про себе, шанувати свою та чужу власність, вміти приймати компліменти, демонструватимуть широкий спектр емоцій.

Діти з низькою самооцінкою будуть уникати ситуацій, що викликають у них страх чи неспокій. Будуть применшувати свої таланти і здібності та звинувачувати інших у своїх поразках. Такі діти легко підпадають під вплив інших, швидко поступаються, відступають від своїх намірів, відчувають себе безсилими та пригніченими. Діти з низьким почуттям гідності будуть провокувати ситуації, які матимуть негативні наслідки, наприклад такі, як відторгнення. Також вони уникатимуть прийняття норм і правил та часто порушуватимуть їх.

Прийомні батьки та батьки-вихователі мають допомогти дитині у формуванні її почуття власної гідності.

Вікова періодизація становлення особистості.

Віковий період	Особистісні новоутворення (нові якості)
Від 0 до 1 року	Формування життя незалежно від організму матері
1–2 роки	Виникає ходьба, перша гра, яка носить характер наслідування (дитина копіює поведінку батьків). З'являється активне мовлення (перші речення з 2 слів)
3 роки	Розквіт мовлення, допитливість, виникає естетична спостережливість, довільність дій. Самоусвідомленість
4 –5 років	Емпатійність (тонкі відчуття, почуття іншої людини) Вибіркові ставлення до однолітків, самостійність
6–10 років	Самооцінка, почуття власної гідності, планування дій. Здатність передбачити певний хід подій, можливі оцінки з боку оточуючих
10–13 років	Зростає відповідальність і самостійність
14–16 років	Це почуття дорослості. Дуже інтенсивне становлення індивідуальності. Альтруїзм (відчуття колективу)

Чинники, які необхідні для формування власної гідності

1. Відчуття приналежності.

Уяви собі ситуацію, що Ти абсолютно сам. Немає нікого, хто б міг турбуватися про Тебе, і ніхто не цікавиться тим, що з Тобою відбувається і що Ти робиш. Нікого не цікавить те, як Ти сьогодні вберешся і чи вдасться Тобі зробити щось на роботі. Ніхто Тебе не помітить, ніхто Тебе не похвалить...

Про такі думки важко навіть і згадувати. Ми просто не можемо існувати без почуття приналежності до інших, без будь-яких взаємин. Ось чому ми говоримо, що почуття гідності невід'ємно пов'язане з відчуттям **приналежності**.

Приналежність означає те, що дана особа задоволена характером взаємин, які є для неї важливими, і ці контакти приносять задоволення двом сторонам. Через відчуття приналежності ми ідентифікуємося з важливими для нас людьми чи групою людей. Ми відчуваємо себе частиною успадкованого минулого разом з людьми, місцями, традиціями та звичаями.

Повага інших є важливою людською потребою. Людина є, мабуть, єдиним створінням на планеті, для якої найціннішим від бажання жити є необхідність відчувати себе потрібною. Якщо нам бракує переконання, що ми є важливими чи комусь потрібними, то у нас з'являється тенденція до депресії, ми легко поступаємося та починаємо кривдити себе чи навколишніх.

А що з дітьми, в яких приналежність до їхньої сім'ї була перервана? Як можуть себе почувати діти, яких забрали з рідної домівки, а пізніше переміщали з місця на місце?

Допомогти сформуванню відчуття приналежності ми можемо таким чином:

- заохочувати їх підтримувати контакти з біологічними батьками, з братами, з сестрами, з тітками чи іншими членами біологічної родини, з друзями та іншими особами, які є для дитини важливими;
- дізнатися якнайбільше про осіб, які є для дитини важливими та значущими, і, якщо це можливо, допомогти підтримати ці взаємини;
- допомагати дитині відновити контакти з важливими для неї особами, в тому числі з членами біологічної родини (особисто, по телефону, чи написати листа, запрошувати їх на важливі для дитини події);
- співпрацювати з біологічною родиною дитини для того, щоб зібрати матеріали до «Літопису життя»;
- розмовляти з дитиною про її взаємини з сім'єю та друзями;

- зберігати культурні традиції, свята та звичаї та збільшувати в цих подіях роль та участь самої дитини;
- якщо дитина походить з віруючої сім'ї, то підтримувати її віросповідання;
- демонструвати дитині, що її пам'ятки, спогади чи особисті речі є дуже значимими і важливими;
- залучати дитину до активної участі в житті суспільства, громади;
- налагоджувати взаємини з дитиною та використовувати це, щоб показати дитині та навчити її, які почуття та поведінка є результатом позитивних взаємин з іншими;
- заохочувати дітей до того, щоб вони приєдналися до груп, де вони можуть навчитися співпрацювати, робити свій вклад та відчувати себе потрібними;
- долучати дитину до діяльності гуртків, спортивних секцій чи музичних груп;
- виражати свою підтримку щодо приналежності дитини до даної групи;
- пропонувати дитині, яким чином вона може використовувати свої таланти та час;
- хвалити дитину за кожне її досягнення — особисто та в присутності інших.

2. Відчуття неповторності.

Неповторність — це особливе відчуття власної гідності. Люди, яким воно притаманне, поважають та шанують в собі та в інших ті риси, які відрізняють їх від інших, а внаслідок цього за ці риси їх шанують та люблять інші. Володіння відчуттям неповторності тожне з великою повагою до своєї індивідуальності. Коли Ти це відчуваєш, то знаєш, що є в Тобі щось особливе, і знаєш, що інші також так думають. Це збільшує Твою віру в те, що Ти є компетентним, а особливо віру в те, що Ти можеш щось зробити.

Допомогти дітям відчувати себе неповторними та повірити в себе допоможуть такі поради:

- хвали факт того, що люди різняться між собою;
- знайди кожній дитині сферу, в якій вона може бути кращою, ніж інші;
- підтримуй дітей та уникай порівнянь, чому вони не можуть бути, як інші;
- стався до кожної дитини як до окремої та неповторної особистості зі своїми потребами та сильними сторонами і унікальними можливостями. Це позитивно оцінює дитину як окрему людську істоту;
- уникай «групової відповідальності» в ситуації, коли діти поводитись по-різному;
- визнач кожній дитині щось особливе в роботі по дому чи інші потрібні для сімейного життя чи життя в громаді дії;
- заохочуй дитину до «покращення» власних досягнень та потреби розвивати власні вміння та навички;
- підтримуй зацікавлення та хобі дитини;
- уникай виразів розчарування, коли дитина проявлятиме відмінні від «Твоїх» зацікавлення;
- приділяй достатню часу для особистого спілкування з дитиною;

- підтримуй дитину, зміцнюй її за допомогою слів (наприклад: «Ти винятковий», «Я Тебе люблю», «Я дуже переживаю за Тебе», «Ти мені не байдужий», «Ти для мене дуже важлива»), жестів (лагідний дотик, обійми). Роби це незалежно від поведінки дитини;

- концентруйся на талантах та погодься, що кожна дитина має у собі якісь особливі здібності;

- дозволь дитині самій обладнати свою кімнату чи простір, що належить їй;

- зміцнюй та хвали дитину якомога частіше!

3. Відчуття влади.

Відчуття влади береться з переконання, що у нас є те, що нам потрібне, щоб мати вплив на ситуацію, контролювати обставини, що складаються в нашому житті. Люди, які мають відчуття влади, переконані, що в достатній мірі контролюють власне життя. Вони вірять, що у складних обставинах зуміють використати свої унікальні вміння та якості та впораються з будь-якою проблемою. Коли люди мають відчуття влади, то усвідомлюють, що у них є вибір, для прийняти рішення та не боятися відповідальності за власні рішення, вчинки та поведінку. Відчуття влади сприяє тому, що ми не боїмося ризикувати і це робить нас відважними.

Допомогти дитині почувати себе «господарем» свого життя можна таким чином:

- заохочуй дитину бути відважною;

- уникай виконання завдань за дитину, які вона може виконати сама. Дозволь їй пережити навіть незначну перемогу та відчути з цього приводу задоволення та гордість, які випливатимуть зі щойно збагаченого почуття незалежності та самостійності;

- заохочуй дитину до того, щоб ділилась своїми ідеями та думками;

- заохочуй дитину до самостійного мислення та пошуків, пізнання нового;

- дозволь дітям помилятися;

- заохочуй до роботи;

- заохочуй дитину вибирати;

- створи дитині нагоду для того, щоб вона могла проявити свою відповідальність;

- заохочуй бути витривалою;

- залучай до спільного вирішення проблем;

- хвали за досягнення;

- виражай свою підтримку (наприклад: «Ти можеш це», «Ти чудово даєш собі раду», «спробуй ще раз»);

- навчай допомагати собі («допоможи собі сам»);

- постійно збільшуй сферу відповідальності дитини.

4. Наявність взірців для наслідування.

Приклади з життя дають нам багато взірців, завдяки яким ми будуємо свою систему цінностей, створюємо норми, ідеали та стандарти. *Взірці* — це люди, на яких ми прагнемо бути схожими і яких ми добре знаємо. Вони допомагають нам зрозуміти різницю між добром і злом, правдою та брехнею. *Взірці* — це особи, які вчать нас як цінувати самого

себе, так і приймати рішення та нести відповідальність за них. Вони також є для нас прикладом позитивного почуття власної гідності.

Прийомні батьки та батьки-вихователі можуть становити дієвий приклад для дітей:

- сам будь прикладом та чини згідно зі своїми переконаннями;
- дозволяй дитині розвивати її контакти з людьми, які можуть бути хорошим прикладом для дитини (вчителі, священники, суспільні авторитети тощо);

- розмовляй з дитиною про життя знаменитих людей;
- розмовляй з дітьми про норми моралі та цінності;
- роби так, щоб діти знали про Твої думки та переконання в питаннях моралі та життєвих поглядів. Коли запитують, то будь з ними щирий та відвертий;

- допомагай дітям гідно нести відповідальність за свої вчинки.
- дискутуйте між собою на теми ваших цінностей, зацікавлень, переконань та думок.

- **уникай пастки: «Роби те, що я тобі кажу, а не те, що роблю». Те, що ми говоримо, має менший вплив на те, ким ми є, ніж те, що ми робимо;**

- живи згідно з нормами та цінностями, які б Ти хотів передати дітям.

Дітям, перш за все, необхідна безумовна любов та повага батьків, а також особлива турбота про їх культурний та духовний розвиток, який є також ґрунтовною основою формування в дитини почуття власної гідності.

ВТРАТА І СУМ

Модель Дж. Боулбі

Всі ми здатні гостро відчувати тривогу і страждання, викликані розлукою з людьми, яких ми любимо або той глибокий і тривалий сум, який може наступати внаслідок важкої втрати, як і небезпеки для психічного здоров'я, які можуть створювати ці події.

Сімейним лікарям, священникам і мудрим людям давно відомо, що втрата близької і дорогої людини може бути важким ударом для духу людини. Традиційна мудрість знає, що ми можемо бути знищені сумом і померти від розбитого серця. Також відомо, що ні любов, ні сум не відчуються в стосунку до будь-кого, а лише до однієї людини. Суть того, чим є **емоційний зв'язок**, полягає у привабливості, яку має одна людина для іншої.

Багато проблем, з приводу яких до нас звертаються клієнти (пацієнти), зумовлені розлукою або втратою, яка мала місце або нещодавно, або сталася у більш ранньому періоді їхнього життя. Хронічна тривога, депресія, паніка, спроби самогубства -найбільш часті розлади, пов'язані з

такими переживаннями. Незважаючи на те, що втрати, які стаються упродовж перших 5 років життя, особливо небезпечні для майбутнього розвитку особистості, ті втрати, які стаються пізніше у житті, також є потенційно патогенетичними. У таких людей здатність встановлювати і підтримувати емоційні зв'язки завжди порушена і її відсутність кидається в очі. Досить часто виявляється, що дитинство таких людей було надмірно обтяжене смертю, розлученням або окремим проживанням батьків або іншими подіями, які приводять до розриву прив'язаності.

Для депресивних людей втрата частіше зумовлена смертю когось з батьків, а ніж розлученням. Крім цього, у людей з депресіями патогенною є важка втрата у другому п'ятилітті життя, а у деяких випадках також і третьому.

У даний час є багато достовірної інформації про те, як дорослі люди реагують на важку втрату близької людини. Хоча інтенсивність суму може значно коливатися у різних людей і тривалість кожної фази горя також є різною, тим не менше існують спільні базисні ознаки.

Англійський психотерапевт Джон Боулбі висловив припущення, що перебіг суму можна розділити на чотири головні фази:

1. **Фаза шоку**, яка звичайно триває від декількох годин до тижня і може перериватися вибухами вкрай інтенсивного страждання і/або гніву.
2. **Фаза гострої туги** і пошуку втраченої особи, яка триває декілька місяців і нерідко роками.
3. **Фаза дезорганізації і відчаю.**
4. **Фаза реорганізації.**

Фаза шоку. Безпосередня реакція на факт (звістку) втрати. Людина у цій фазі продовжує поводити себе так, наче погана звістка не "дійшла" до неї. Характерною є приголомшеність і абсолютна нездатність прийняти цей факт (звістку). Часом ця фаза може тривати довше, коли людина або намагається заперечувати цей факт ("відчуття анестезії, нічого не відчуває"), або зберігає контроль над своїми почуттями і уникає їх, тому що боїться, що "може збожеволіти". Тим не менше цей спокій перед бурею часом розбивається вибухом інтенсивного страху (або гніву).

У фазі гострої туги стан людини коливається між афектами суму і гніву. З одного боку, вона починає усвідомлювати, що втрата є кінцевою і безповоротною з усім властивим цьому болем. На іншому полюсі є невіра у безповоротність втрати і намагання продовжити пошуки втраченої особи. Упродовж декількох днів або одного-двох тижнів стаються зміни і людина, яка зазнала втрату, починає визнавати її реальність: це приводить до спалахів інтенсивного горя і до оплакування. Однак одночасно має місце значний неспокій, поглинутість думками про втрачену людину, часто разом з почуттям її дійсної присутності. Дж.Боулбі висловив припущення, що під час цієї фази суму, людина, яка втратила близьку особу, охоплена намаганням шукати і повернути її.

Двома дуже розповсюдженими рисами суму, які стосуються такого намагання до пошуку є плач і гнів. Як плач, так і крик є способами, за допомогою яких дитина звичайно повертає увагу і повертає собі маму; вони мають місце у стані суму з тією ж самою метою — або свідомою, або неусвідомленою.

Гіпотеза про те, що більшість рис другої фази суму слід розуміти як аспекти не лише туги, а й дійсного пошуку втраченої особи, є центральною для Дж.Боулбі. Вона пов'язана з картиною поведінки прив'язаності. Дуже важко сприймати те, що близька людина померла і не повернеться назад. Для більшості людей потрібен тривалий час для того, щоб пережити втрату близької особи. Деякі клініцисти мають нереалістичні очікування стосовно швидкості, з якою люди можуть подолати важку втрату близької людини.

Звичайно ця фаза закінчується через рік після періоду відчаю. Цьому сприяє і час, що минув з моменту втрати (народна мудрість: "Час - найкращий лікар").

Важливим є те, що людина, яка втратила близьку особу, потребує допомоги іншої людини, якій вона довіряє, якщо насправді бажає подолати втрату. Це можуть бути рідні, друзі або психотерапевт.

З фази суму і гніву Боулбі виділяє аномальну форму **хронічного суму**, головним симптомом якого є **депресія**.

У патологічних випадках спостерігаються випадки, коли померлу людину "муміфікують" у власному домі. Серед речей, що залишилися, підтримується "старий" порядок, "все йде так, як тоді коли він був живий". У подібних випадках депресивна "блокада" наче являє собою захист від нестерпного суму. Депресивний захист, наче панцир, обмежує свободу рухів. Заціпеніння має у таких випадках позитивне значення.

У той час, коли людина, яка переживає сум, вірить у підтримку інших і сподівається пережити своє горе, то у депресивної людини це відсутнє.

Депресія - стан відсутності суму у ситуації, де сум є доречним. Якщо людина нездатна сама собі визнати, що втратила того, хто мав для неї особливу важливість, то вона замикається у собі і відвертається від суму. В той час, коли сум викликає до життя депресію і визнає втрату, людина, занурена у депресію, залишається міцно пов'язаною зі своєю втратою. Це набуває особливого значення у випадку пригнічуючих втрат. Депресія паралізує людину, якщо вона не здатна знайти у собі сили жити без втраченої близької особи. Однак одужання, яке потребує часу, стається закономірно через процес болючого переживання суму.

Цей момент, який видається небезпечним, у сприятливих випадках швидко приводить до **фази реорганізації**, під час якої людина у стані горя організує своє життя на новий лад. Нове визначення життєвої ситуації і самого себе являє собою усвідомлену "переоцінку минулого". Це - процес формування нових уяв і одночасно ознака подолання суму. Це - момент, коли виникають запитання типу: "Що далі?" "Як далі жити?" Це -

стан, під час якого сум відступає і виникає можливість будувати нові життєві плани. При цьому сльози найчастіше йдуть на користь. А за усвідомленням депресивної спустошеності не йде новий напад горя. Навпаки, повертаються спокій і рівноваженість.

Стрибок між почуттям суму і переживанням депресії (без суму) має сенс, якщо виходити з того, що для людини, яка перенесла втрату, завдання подолати цю проблему є посильним. Навіть при нормальній реакції на втрату близької людини часто доводиться спостерігати, що ще упродовж тривалого часу втрачена особа залишається живою в думках тих, хто залишився.

Як ми можемо найкращим чином допомогти людині, яка відчуває сум?

В даний час серед психотерапевтів (як і психіатрів) панує згода для того, щоб пережити сум, необхідно — раніше чи пізніше — виразити свої почуття. Але як це зробити?

Афекти, які у найбільшій мірі викликають болючі переживання, викликані втратою - страх покинутості, туга за втраченою особою і гнів, що її неможливо знайти. Ці афекти з одного боку пов'язані з намаганням пошуку втраченої особи, а з іншого - з тенденцією до висловлювання гнівних докорів на адресу будь-кого хто, на думку, людини, що зазнала втрату, несе відповідальність за це або за перешкоди, що чиняться для повернення втраченої особи. Всім своїм емоційним буттям людина, що зазнала втрату, бореться з долею, намагаючись повернути назад коло часу і повернути щасливі дні. Людина, яка зазнала втрату, опиняється у полоні боротьби зі своїм минулим.

Якщо ми хочемо допомогти людині, яка зазнала важку втрату, важливо, щоб ми бачили речі з її точки зору і поважали її почуття - якими би нереалістичними вони нам не видавалися. Лише у тому випадку, коли людина, яка зазнала втрату, відчуває, що ми можемо принаймні розуміти і співчувати їй у її ситуації, існує значна ймовірність, що вона буде здатна виражати ті почуття, які її переповнюють - прагнення повернути втрачену людину, свою надію, що якимось дивовижним чином все добре може повернутися, свою лють з приводу покинутості, свій гнів і звинувачення на адресу винних на її думку людей (лікарів) і свого власного винного Я. "Якщо б я раніше робив те-то або не робив того-то, тоді можливо було б уникнути катастрофи".

Ми маємо прийняти роль товариша і захисника, який готовий досліджувати у ході спільних обговорень всі ті сподівання і бажання, і ослабити вплив малоймовірних можливостей, які людина все ще має в душі разом з жалями і розчаруваннями, які доводять її до відчаю.

Деяким людям дуже важко виражати свої почуття суму, аніж інші почуття. На думку Дж.Боулбі, головна причина цього полягає у тому, що родина, у якій вони виховувалися є такою, у якій поведінка прив'язаності дитини не викликає підтримки і співчуття, і вважається чимось, чого слід негайно позбутися. У таких родинах прийнято позбавлятися плачу та

інших протестів з приводу розлуки, як від інфантильних почуттів, а гнів чи заздрість вважаються гідними зневаги. Одночасно чим більше дитина наполягає на тому, щоб бути зі своєю мамою чи батьком, їй говорять, що такі вимоги є недоречними; чим більше вона плаче або проявляє спалахи роздратування, тим більше їй говорять, що вона нечемна або погана. Як наслідок такого тиску, дитина схильна приходити до прийняття таких стандартів і для себе; плакати, вимагати, відчувати гнів, звинувачувати інших - всі ці емоції будуть оцінюватися нею як недоречні, дитячі і погані. Тому, коли вона страждає від важкої втрати, замість вираження всіх тих почуттів, які переповнюють кожну людину, що зазнала втрату, вона схильна заглушати їх. Крім цього, її рідні, продукти тієї ж самої сімейної культури, схильні поділяти критичний погляд на емоції і їхнє вираження. Тому людина, яка більше всього потребує розуміння і підтримки не має змоги отримати таку підтримку.

Для прийомних батьків важливо не боротись з базовим почуттям суму дитини, а прожити разом з дитиною, яка страждає, свою частку спустошеності у сподіванні на набуття нових життєвих можливостей, що відкриваються за цим відрізком порожнечі.

Втрата. Етапи страждання (інша модель періодизації)

Страждання не є однорідним за своїм змістом упродовж тривалого часу, воно змінюється, проявляючи себе по-іншому на кожному наступному етапі чи стадії.

Етапи 1 і 2:

Перший етап називається ШОК, за ним відразу починається етап ЗАПЕРЕЧЕННЯ або ВІДМОВИ ПОВІРИТИ. Ці два етапи йдуть поруч, один за одним. Між ними майже не має дистанції. Коли ви щось втрачаєте, спочатку переживаєте шок, який у свою чергу відразу ж вмикає заперечення того, що ви справді щось втратили. По-іншому це називається **ПРОТЕСТ**.

Протестна поведінка пов'язана з тими ж почуттями, які належать до шоку й заперечення. На цій початковій стадії діти й дорослі намагаються перешкодити втраті або заперечують, що вона трапилася.

Уявіть собі, ніби ви загубили власний гаманець. Спочатку ви шукатимете гаманець усюди, багато разів оглядаючи кишені, сумку, стіл тощо. Ви не повірите або не захочете вірити, що дійсно його втратили.

(Коли прийомні діти переживають шок і заперечення, вони можуть часто плакати – довго та голосно. Або ж дитина, яка пережила сексуальне насильство може блокувати ці спогади й нікому про них не говорити.)

Етап 3:

Третій етап - це ПЕРЕГОВОРИ. Іноді ми відчуваємо, що можемо домовитись і виправити ситуацію. Ми відчуваємо, що є така дія, виконання якої може усунути загрозу. З цією стадією також часто пов'язане відчуття провини.

На прикладі втрати гаманця можлива фраза: „Боже, якщо мій гаманець знайдеться, я пожертвую частину грошей бідним”. Іншим варіантом „домовленостей” стане: „Господи, якщо ти зробиш так, що моя мама одужає, я кину палити”.

Прийомні діти на цьому етапі запитують у себе: „Чому я тут, у цій сім'ї?” Більшість дітей вважають, що відповідь на це запитання збігається з так званою концепцією „поганої людини”. Дитина думає: „Я погана, зі мною щось не так, саме тому мене били або забрали з моєї сім'ї”. Вона намагається відшукати причини, які призвели до того, що її сім'я погано до неї ставилася й відмовилася від неї. Наприклад, Вернон з фільму відчував, що його матері соромно через його невдачі в школі й тому вона більше не хотіла опікуватися ним. В такому разі він може почати проситися додому, пообіцявши краще вчитися в школі. Діти, зазвичай, будь-яку ситуацію розглядають як таку, що може бути причиною розлучення і втрати – вони занадто незалежні, сваряться з братами, занадто надокучають, не можуть користуватися туалетом, вони не виправдовують очікувань тощо.

Деякі старші діти мають альтернативну модель концепції „поганої людини”. Вони думають, що погані їхні батьки, але все ж сподіваються, що ті заберуть їх назад. Випрошування набирає такої форми: „Я прощу й забуду весь той біль, якого вони мені завдали, якщо вони візьмуть мене до себе”.

Третя форма цієї концепції виявляється, коли дитини не вважає винною ані себе, ані своїх батьків, але звинувачує соціального працівника, вчителя, прийомних батьків, які забрали її – „Якби мені призначили іншого соціального працівника, я був би вдома”.

Етап 4:

На четвертому етапі ми можемо спостерігати прояви **ЗЛОСТІ**. Вони можуть спрямовуватись як на інших, так і на себе. **На цій стадії приходить усвідомлення того, що втрата дійсно сталася і повернути все назад неможливо.**

Хоча деякі діти так роблять, зазвичай їм важко виявити свою злість через розлучення й розміщення в прийомній сім'ї безпосередньо батькам. Рідні батьки викликають одночасно позитивні і негативні відчуття. Легше розізлити прийомних батьків, аніж спрямувати роздратовану поведінку на рідну сім'ю. Якщо почуття злості може бути виявлене і скероване здоровим чином, це дає змогу дітям позбавитися концепції „поганої людини”.

Але фокус злості на четвертій стадії може бути спрямований не тільки зовні, але й усередину. Зазвичай це проявляється у вигляді ДЕПРЕСІЇ. Як ви бачите на схемі між цими двома видами поведінки є зворотний зв'язок, тому що вони базуються на однакових почуттях.

(Коли мати Натана померла, його батько почав більше пиячити й не міг піклуватися про Натана та про себе. Ця поведінка є прикладом депресії.)

Дитяча депресія може бути менш помітною для прийомних батьків, учителів та соціальних працівників, аніж виявлення злості. Але обома цими почуттями важливо управляти.

Етапи 5 і 6:

Ці етапи стосуються подолання емоційних наслідків втрати. Подолання починається з РОЗУМІННЯ І ПРИЙНЯТТЯ сильного страждання. На цих етапах люди реалістичніше починають розуміти, відповідно до свого віку, здатностей, емоційного розвитку, що саме сталося й чому.

Коли люди досягають стадії розуміння своєї втрати, вони можуть виразити, залежно від віку та здатностей, чому вони відчують сором, провину, злість, радість або сум. Діти починають відходити від концепції „поганої людини”, подолання дає більше енергії для виконання життєвих завдань, з'являється відчуття надії на майбутнє.

(Подруга соціального працівника раптово зламала ногу, перенесла операцію, мала безліч побутових та життєвих проблем. Але поступово вона впоралася зі станом розгубленості, депресії. Одним зі свідчень цього стала її поява на дружній вечірці на милицях. Після досить важкого часу, стало відчуватись, що вона долає втрату. Це відбулося тоді, коли жінка почала виконувати роботу, проводити зустрічі в домашніх умовах.)

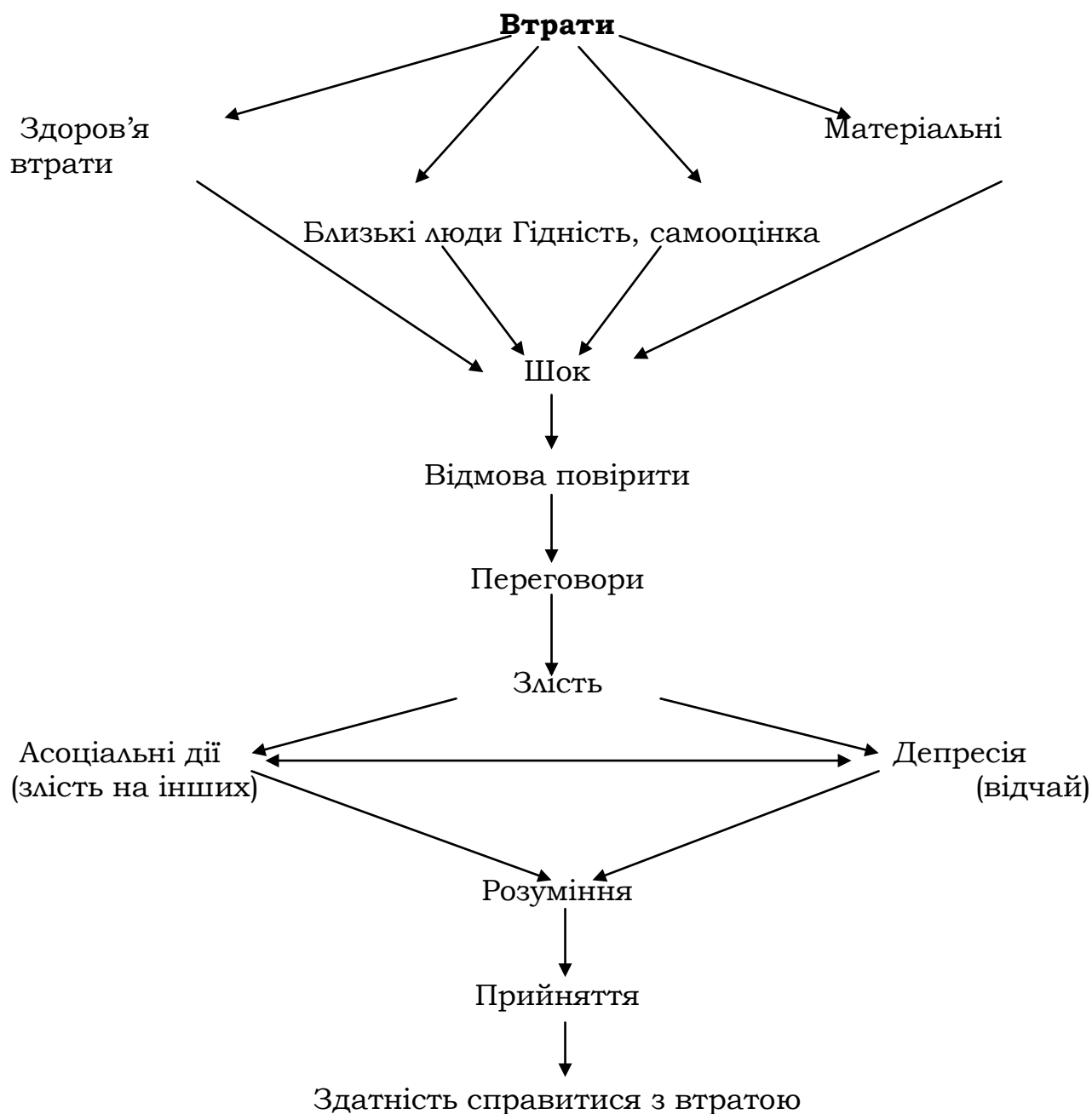
Діти можуть почати легше висловлювати позитивні і негативні думки про своїх батьків. Ось що сказала одна 9-річна дитина: „Моя мати була красива, але іноді смішна. Вона вживала наркотики й не могла від цього відмовитися. Мені було боляче, коли вона це робила. Іноді я її люблю, а іноді – ні. Я знаю, що вона ніколи не зможе про мене турбуватися, але я знаю, що я їй небайдужа”.

Прийомні діти зазнають впливу через свої втрати. Через обмежені розумові та емоційні здатності до розуміння й подолання страждання, діти часто на кожній новій стадії розвитку повертаються до страждання.

Саме тому прийомні діти потребують таких прийомних батьків, які могли б допомогти їм подолати страждання. Їм також треба подолати відставання в розвитку, спричинене численними втратами або „застряванням” у процесі страждання.

Нижче представлена схема етапів страждання, яка охоплює майже всю структуру проходження через досвід втрати. В цій структурі ми виокремлюємо 3 компоненти:

- об'єкт втрати;
- етапи страждання;
- процес подолання емоційних наслідків втрати.



Розуміння та допомога дітям, які пережили розлучення чи втрату

Вік	Завдання розвитку	Наслідки розлучення чи втрати	Допомога в мінімізації травми
Немовля	Немовля розвиває відчуття захищеності й довіри зі щоденного досвіду в результаті задоволення її потреб у їжі, режимі, санітарних умовах. Чим більша довіра, тим тісніший зв'язок з тими, кому довіряє.	Різна реакція – крик, плач. Виникнення почуття недовіри до дорослих, тривожність, може погіршитись стан здоров'я	Дотримуйтесь розпорядку дня. Задовольняйте нагальні природні потреби дитини. Посміхайтесь їй, розмовляйте з нею, співайте колискові, притискуйте до грудей, пестіть.
Дитина, яка починає ходити	Вона вже може не триматися за маму й починає розвивати почуття самоповаги та здатності до самостійної діяльності.	Порушення почуття незалежності, самоповаги. Може регресувати в розвитку. У майбутньому ці спогади стануть для неї дуже болючими.	Розвивайте баланс між самостійністю й залежністю. Толерантно ставтесь до супротиву, оскільки дитина не довіряє дорослим. Їй потрібно переконатися у можливості довіряти
Дитина дошкільного віку	Навчання самообслуговуванню, розвиток індивідуальності, самостійності, мовних навичок, пізнавальної активності, дослідження довкілля, розвиток моторних навичок.	Звинувачує себе, боїться бути покинутою, лякається довкілля, неправильно сприймає причини переміщення. В результаті перенесеної психічної травми може виникнути затримка у розвитку.	Вислуховувати фантазії і розповіді дитини, які можуть містити важливу інформацію про проблеми дитини. Зацікавлювати різними видами діяльності, разом гратися, заохочувати активність, створювати життєрадісну атмосферу у сім'ї.
Дитина молодшого шкільного віку	Навчання в школі, фізичний, інтелектуальний, моральний, естетичний розвиток. Виховання емоційного відгуку,	Замикання в собі, відчуття провини за те, що сталося, недовіра до дорослих. Бажання втекти з дому,	Поводитися як з дорослим. Поважати почуття. Не прискіпуватися. Налагоджувати довірливе спілкування. Не

(6–10 років)	культури поведінки.	сховатися. Інколи – суїцидальні настрої, бажання помститися, регресія до більш ранніх стадій розвитку.	засуджувати і не обговорювати рідних батьків. Пояснити причини розлучення як тимчасові. У вихованні спиратися на позитивні риси характеру і здібності дитини. Залучати до спільних добродійних справ.
Підлітки	Розвиток інтелектуальних здібностей. Моральне і соціальне виховання. Залучення до справ сім'ї і роботи на користь інших.	Втрата спричиняє емоційну нестабільність та імпульсивність, ускладнює самооцінку та ідентифікацію. Розлучення з сім'єю на стадії прагнення до незалежності викликає агресію, потребу у пошуку винних, бажання помститися, втекти з дому, провокує злісну непокору.	Потребують поваги і стимулювання позитивної самоповаги. Самоствердження скеровувати у русло творчості, розвитку здібностей, фізичного виховання. Встановлювати довірливі стосунки. Потребують сексуального виховання і роз'яснення наслідків шкідливих звичок, асоціальної поведінки та включення у всі справи сім'ї. При потребі – психокорекція.

Негативні емоції як наслідок впливу втрат

Хоча й вирізняють поступові етапи страждання, можна побачити, що наші почуття весь час, доки наша втрата є свіжою, переходять з одного етапу до іншого й знову повертаються до вже пережитого. Одним словом, ми знову будемо відчувати жаль та скорботу, навіть, коли розуміємо, що сталося й нам вдалося взяти себе в руки і зрештою, вже непогано справляємося зі своїми почуттями. **Це називається еволюційним стражданням.**

Наприклад: Кілька років тому ви були в когось закохані, а потім ваші стосунки перервалися. Вам цього не хотілося й упродовж тривалого часу ви відчували жаль, що більше не спілкуєтеся з об'єктом вашого кохання. Потім ви ці почуття перебороли. Одружилися з іншим

і ваше життя приносить вам відчуття щастя. Але одного дня ви почули пісню по радіо, яку співали разом зі своєю колишньою коханою. І раптом ви знову відчуваєте жаль за тими стосунками й тим часом.

Повернення скорботи може бути викликане річницею, святом, днем народження, піснями, їжею. І навіть, якщо ви побачили когось схожого на втрачену вами людину, ви почнете знов відчувати жаль.

Розвиток скорботи й повернення до вже пережитих відчуттів особливо властиве дітям. Іноді здається, що діти вже забули про свій біль, але раптом вони стають роздратованими та сумними, бо щось їм нагадує про нього.

Коли ми досягаємо стадії розуміння нашої скорботи, і починаємо справлятися з нею, ми думаємо, що пережили нашу втрату. Звичайно, це не означає, що ми тепер радіємо з цього приводу. Це лише свідчення того, що ми можемо продовжувати наше життя й через те, що маємо досвід втрати, ми дізналися більше про самих себе і про інших .

Інколи дорослі і діти вдають, ніби вони змирилися з втратою. Вони стримують свої емоції і не дозволяють собі думати про це. На жаль, ці сильні почуття нікуди не зникають і можуть завдати шкоди пізніше.

Декому не щастить, втрати просто „сиплються на голову”. Не встигнув змиритися з однією втратою, а вже зазнав іншої. Постійні втрати, особливо, якщо нема можливості пережити відчуття скорботи, призводять до посилення емоцій.

Діти з прийомних сімей пережили розлучення зі своєю сім'єю та оточенням. Вони страждатимуть. Це так, навіть, якщо вони самі втекли або попросили їх забрати. Пам'ятайте – більшість дітей не хочуть залишити свою сім'ю, попри на жорстоке поводження з ними.

Більшість таких дітей зазнали багатьох втрат. Вони пережили смерть, зникнення важливих людей зі свого життя, невиконання обіцянок. Вони втратили довіру, коли їхні батьки жорстоко з ними поводитися. Деякі з них жили в кількох різних сім'ях. Біль від втрати й розлучення є таким типом травми, що може зупинити дитину на певному рівні розвитку або, навіть, змусити регресувати до попереднього рівня.

Працюючи з дітьми в теперішньому часі, ми повинні враховувати як важливий фактор їхнє минуле. Вони могли засвоїти такі моделі поведінки, які допомогли їм вижити при жорстокому поводженні, але суспільство вважає їх руйнівними та неприйнятними. Часто вони злі, пригнічені або жорстокі через втрату й біль. Ми називаємо це „приховування болю”. Іншими словами, якщо ви бачите злість, шукайте біль. Інші діти поведуться якнайкраще, здаються чарівними та безтурботними. Це їхній спосіб приховати біль,

який все одно за певних обставин спливе на поверхню. **Їм потрібні сім'ї, які тимчасово або постійно турбуватимуться про них, допомагатимуть долати біль і засвоювати прийнятні моделі поведінки, зростання та розвитку. Сім'ї, які будуть розуміти їх емоційний стан і ті страждання, що випали на їхню долю.**

„П'ять шляхів до серця дитини”

(фрагмент з книги Гері Чепмена та Росса Кемпбела¹)

Іноді діти розмовляють мовою, яку нам, дорослим, важко зрозуміти. Це може бути їм лише зрозумілий сленг. Але і нас – дорослих – також не завжди розуміють діти, тому що, розмовляючи з ними, ми не завжди можемо висловити свої думки. Але ще гірше, коли ми не завжди можемо виразити дитині свої почуття і любов на зрозумілій їй мові.

Чи вмієте ви говорити на мові любові?

Кожній дитині властиво розуміти любов батьків по-своєму. І якщо батьки знають цю „мову”, дитина краще розуміє їх.

Любов потрібна кожній дитині, інакше їй ніколи не стати повноцінною дорослою людиною.

Любов – це найнадійніший фундамент спокійного дитинства. Якщо це розуміють дорослі, дитина виростає доброю і щедрою людиною.

Основне батьківське завдання – виростити зрілу та відповідальну людину. Але які б якості ви не розвивали в дитині, головне – будувати виховання на любові.

Впевненість у любові оточуючих.

Коли дитина впевнена у любові оточуючих, вона стає більш слухняною, допитливою. З цієї впевненості малюк бере сили, щоб протистояти труднощам, з якими зустрічається. Ця впевненість для нього – як бензобак для автомобіля! Дитина зуміє реалізувати свої здібності лише за умови, якщо дорослі регулярно наповнюють цією впевненістю її серце.

Як цього досягти? Звичайно, любов'ю. Проявляти саме той спосіб прояву любові, який є найбільш зрозумілим для дитини, знайти для неї індивідуальний, особливий шлях вираження почуттів.

Батьківська любов повинна бути безумовною, адже справжня любов умов не виставляє. Безумовна любов – це найвища форма любові. Адже ми любимо дитину просто за те, що вона є, незалежно від того, як вона поводить себе.

Ми всі це розуміємо, але іноді не віддаємо собі звіту в тому, що нашу (батьківську) любов дітям доводиться завойовувати.

Батьки люблять дитину, але з поправкою: вона повинна добре навчатися і гарно себе поводити. І лише у цьому випадку вона отримує

¹ Чепмен Г., Кемпбелл Р. Пять путей к сердцу ребенка. – СПб.: Христиан. о-во ”Библия для всех”, 2000.

подарунки, привілеї та схвалення.

Звичайно, ми повинні навчати і виховувати дитину. Але спочатку необхідно наповнити серце дитини впевненістю у нашій безумовній любові! І робити це треба регулярно, щоб ця впевненість не випарувалась. Тоді у дитини не виникає страху, провини, вона буде відчувати, що потрібна.

Якщо дитина відчуває нашу безумовну любов, ми глибше розуміємо її душу, її вчинки, хороші та погані. Якщо діти відчувають, що їх по-справжньому люблять, вони швидше прислухаються до наших настанов.

Безумовну любов ніщо не може похитнути. Ми любимо дитину, навіть якщо вона некрасива і зірок з неба не дістає. Ми любимо її, якщо вона не виправдовує наших надій. І найважче – ми любимо її, щоб вона не зробила. Це не означає, що будь-який вчинок дитини ми виправдовуємо. Це означає, що ми любимо дитину і показуємо їй це, навіть якщо її поведінка не найкраща.

Чи не призводить це до всездозволеності? Ні, просто треба все робити послідовно: спочатку ми наповнюємо серце дитини впевненістю в тому, що вона потрібна, що ми її любимо, а лише потім будемо займатися її вихованням і навчанням.

Спілкуючись з дітьми, необхідно частіше нагадувати собі:

1. Перед нами діти.
2. Вони поведуть себе, як діти.
3. Буває, що їхня поведінка діє нам на нерви.
4. Якщо ми виконуємо свої батьківські обов'язки і любимо дітей, незважаючи на їхні витівки, вони, подорослішавши, виправляються.
5. Якщо вони повинні догодити мені, щоб заслужити любов, якщо моя любов умовна, діти її не відчують. Тоді вони гублять впевненість у собі й не здатні правильно оцінювати власні вчинки, а значить, не можуть контролювати їх, поводитись більш зріло.
6. Якщо, перш ніж заслужити любов, вони повинні стати такими, якими ми хочемо їх бачити, вони стануть невпевненими у собі: „скільки не намагайся – вимоги надто високі”. А в результаті – невпевненість, тривожність, занижена самооцінка та озлобленість.
7. Якщо ми любимо їх, не дивлячись ні на що, вони завжди зможуть контролювати свою поведінку й не піддаватися тривозі.

Найголовніше – ЛЮБИТИ!

Перші роки. Для немовляти молоко і ніжність – синоніми. Воно не розрізняє такі речі, як їжа та любов. Без їжі дитина не виживе, і без любові також. Якщо дитина не знає прихильності, вона помирає емоційно, вона не здатна жити повноцінним життям. Майже усі дослідження доводять, що емоційний фундамент закладається протягом перших півтора років. Особливо вагому роль тут відіграють взаємини дитини з матір'ю. Їжа, яка забезпечує майбутнє емоційне здоров'я, це:

- дотик;

- ласкаві слова;
- ніжна опіка.

Та дитина росте. Вчиться ходити, говорити, вона все більше усвідомлює себе як особистість. Вона відокремлює себе від інших – є вона, є інші. Вона, як і раніше, залежить від матері, але тепер розуміє, що вона і мама – це не одне й теж саме.

Дитина стає старшою і тепер може любити більш активно. Тепер вона не просто отримує любов, вона може на неї відповісти!

Дитина ще не готова до самовіддачі. Вона по-дитячому егоїстична. Але протягом наступних років її здатність виражати любов зростає.

І якщо дитина, як і раніше, відчуває любов старших, все частіше вона буде ділитися своєю.

Підлітковий вік. Перехідний вік сам по собі не загрозовий, але дитина, яка вступає в нього без впевненості у любові оточуючих, особливо вразлива. Вона не готова зустрітися з такою кількістю проблем.

Діти, які не знали безумовної любові, самотужки привчаються давати любов „по бартеру” – в обмін на щось.

Вони дорослішають, стають підлітками, в ідеалі оволодіваючи до того часу мистецтвом маніпулювання батьками. Доки такій дитині догоджають, вона мила й привітна, любить батьків, але як тільки щось не по її норову, вона перестає любити їх. У відповідь на це батьки, які також не вміють любити безумовно, позбавляють дитину любові взагалі. Погодьтеся, – це порочне коло, у результаті якого підліток стає озлобленим і розчарованим.

Щоб дитина відчула вашу любов, ви повинні знайти особливий шлях до її серця і навчитися проявляти свою любов, виходячи з цього.

Діти по-різному відчувають любов, але кожна дитина потребує її.

Існує 5 способів, якими діти виражають любов:

- 1) дотик;
- 2) слова заохочення;
- 3) час;
- 4) подарунки;
- 5) допомога.

Якщо в сім'ї декілька дітей, то навряд мови їхньої любові співпадають. У дітей різні характери, і любов вони сприймають по-різному. З кожною дитиною необхідно говорити на її рідній мові любові. Але для того, щоб успішно впровадити даний підхід, нам необхідно ще раз підкреслити необхідність безумовної любові до дитини. І важливо пам'ятати, що до п'яти років у дитини неможливо встановити лише один шлях до його серця.

Дотик – один із найважливіших проявів любові людини. У перші роки життя дитини необхідно, щоб дорослі брали її на руки, обнімали, гладили по голівці, цілували, садовили її на коліна тощо. Тактильна

ласка однаково важлива як для хлопчиків, так і для дівчаток. Тому, коли ви виражаєте свою любов за допомогою ніжних дотиків, поцілунків, цим можна сказати набагато більше, ніж словами „Я тебе люблю”.

Слова заохочення. Коли ми хвалимо дитину, ми дякуємо їй за те, що вона зробила, чого досягла сама. Проте не треба хвалити дитину надто часто тому, що слова втраять усю силу і сенс. Пам'ятайте, що кожна похвала має бути обґрунтованою та щирою. У спілкуванні з дитиною намагайтеся говорити спокійно і м'яко, навіть тоді, коли ви незадоволені. Слід менше вимагати від дитини і частіше просити її: „Ти не міг би...”, „Може зробиш...”, „Мені було б приємно, коли ти...”. Якщо у вас вирвалося грубе зауваження, слід вибачитися перед дитиною. Пам'ятайте, що постійна критика шкодить їй; бо вона аж ніяк не є доказом батьківської любові. Кожного дня даруйте дитині приємні слова підтримки, заохочення, схвалення, ласки, які свідчитимуть про любов до неї.

Час – це ваш подарунок дитині. Ви ніби говорите: „Ти потрібна мені, мені подобається бути з тобою”. Іноді діти роблять погані вчинки саме з метою, щоб батьки звернули на них увагу: бути наказаним все ж краще, ніж бути забутим. Проводити час разом – значить віддати дитині свою увагу сповна. Форми сумісного проведення часу в кожній сім'ї різні: читання казок, бесіда за сімейною вечерею, гра у футбол, ремонт машини, допомога на дачі тощо. І як би ви не були зайняті, хоча б кілька годин на тиждень подаруйте не лише хатнім справам, телевізору, іншим власним уподобанням, а в першу чергу – своїй дитині.

Подарунок – це символ любові тоді, коли дитина відчуває, що батьки дійсно турбуються про неї. Багато батьків використовують подарунки, щоб відкупитися від дитини. Діти, які одержують такі подарунки, починають думати, ніби любов можна замінити різними речами. Тому пам'ятайте, що справа не в кількості. Не намагайтеся вразити дитину ціною, розмірами і кількістю подарунків. Якщо ви хочете віддячити дитині за послугу – це плата, якщо намагаєтеся підкупити її – хабар. Справжній подарунок дається не в обмін на щось, а просто так. Сюрпризами можуть бути тільки різдвяні подарунки та подарунки до дня народження. Інші подарунки краще вибирати з дітьми, особливо якщо це одяг. Подарунки не обов'язково купувати. Їх можна знаходити, робити самим. Подарунком може стати все що завгодно: польові квіти, камінчики, чудернацької форми гілочки, пір'їнка, горішок тощо. Головне – придумати, як його подарувати.

Допомога. Материнство та батьківство багато в чому подібні до професій, і дуже нелегких. Можна сказати, що кожний з батьків несе відповідальність за виконання довгострокового (принаймні до досягнення дитиною 18 років) контракту, що передбачає ненормований робочий день. Кожного дня діти звертаються до вас із різноманітними запитаннями, проханнями. Завдання батьків – почути їх і відповісти на

них. Якщо ми допомагаємо дитині й робимо це з радістю, то душа її наповнюється любов'ю. Якщо батьки буркотять і сварять дитину, така допомога їй не радує. Допомагати дітям – не означає повністю обслуговувати їх. Спочатку ми дійсно багато робимо за них. Проте потім, коли вони підروуть, ми мусимо навчити їх всьому, щоб і вони допомагали нам.

На кожному етапі розвитку дитини ми використовуємо різні „мови” нашої любові. Тому для батьків важливо обрати саме ту „мову” (дотик, слова заохочення, час, подарунки, допомога), яка веде до серця дитини.

На основі аналізу вище вказаної інформації можна сформулювати, які саме дотики, слова заохочення, подарунки, допомоги і час можуть застосовувати батьки для налагодження позитивних стосунків з дітьми різного віку.

Для дітей від 0 до 1 року – ласкаві слова „Мій хороший/моя хороша...”, „Я тебе люблю..”, ніжні дотики, брати дитину на руки, цілувати, обнімати, посміхатися дитині, заспокоювати, коли дитина плаче, читати казки, співати колісанки, вчасно годувати та замінювати підгузник, допомагати вчитися ходити, розмовляти.

Для дітей від 1 до 3 років – говорити ласкаві слова „Мій хороший/моя хороша...”, „Я тебе люблю..”, „Ти молодець”, „В тебе добре виходить...”, брати дитину на руки, цілувати, обнімати, посміхатися дитині, заспокоювати, коли дитина плаче, читати казки, співати колісанки, вчасно годувати, допомагати вчитися розмовляти, гратися з дитиною, знаходити час відповідати на чисельні запитання дитини, дарувати іграшки, ігри, книжки, допомагати дитині оволодівати першими навичками самообслуговування, розповідати, що добре, що погано, що можна робити, а що ні.

Для дітей від 3 до 6 років – окрім того, що вже перераховано вище, допомагати дитині вчитися читати, писати, розповідати, що таке добре, що таке погано, дозволяти дитині допомагати батькам, не перешкоджати дитині, якщо вона хоче зробити щось сама, радитися з дитиною, коли приймається будь-яке важливе рішення в сім'ї.

Для дітей від 6 до 12 років –говорити ласкаві слова „Ти молодець”, „Я тебе дуже люблю”, „В тебе добре виходить...”, „Мій любий/моя любя...”, цілувати, обнімати, заспокоювати, коли дитина плаче, гладити по голові, допомагати у подоланні будь-яких труднощів, цікавитися життям дитини, її стосунками з однолітками, інтересами, знаходити час, щоб обговорити з нею її проблеми, знаходити спільні справи, дарувати книжки, ігри, касети, ходити з дитиною до музеїв, парків, театрів, радитися з дитиною, коли приймається будь-яке важливе рішення в сім'ї, довіряти, доручати самостійні справи.

Для дітей від 12 до 18 років – говорити ласкаві слова „Ти молодець”, „Я тебе дуже люблю”, „В тебе добре виходить....”, „Мій любий/моя люба...”, цілувати, обнімати, посміхатися дитині, допомагати у розв’язанні будь-яких труднощів, конфліктів, цікавитися життям дитини, її стосунками з однолітками, інтересами, знаходити час, щоб обговорити з дитиною її труднощі, проблеми, секретничати, знаходити спільні справи, дарувати подарунки, допомогти визначитися, куди піти вчитися, розмовляти з дитиною про її майбутнє, допомогти навчитися поводитися з грошима, радітися з нею, коли приймається будь-яке важливе рішення в сім’ї, встановлювати довірливі стосунки.

Якщо знайти шлях до серця прийомної дитини, задовольняти її потреби, формувати почуття прив’язаності, то можна побачити і відчутти найкращий результат у вихованні – щасливу соціально адаптовану та реалізовану людину.

З досвіду прийомних батьків:

„Моя дружина і я стали прийомними батьками 10-річного хлопчика, який був енергійним, веселим та дружнім і багато розмовляв. У нього було багато чудових рис, хоча він переніс багато фізичних та емоційних трагедій за своє коротке життя. Загалом його пазл виглядав так: вік 10 років, вигляд 9 років; розумові здібності 8 років; шкільний вік, читання і письмо на рівні 1 класу; соціальний вік 3 роки; емоційний вік - 1 рік; культура, етнічність, релігія відповідають прийомним батькам; життєвий досвід - дорослий.

Одного дня, коли нашому сину вже виповнилося 19 років, я розмовляв з другом, соціальним працівником. Я сказав йому: „Сину 19 років і він щойно закінчив перший курс коледжу. Він здав іспит на водійські права з сьомої спроби, він може працювати тільки неповний день, у нього тільки один друг, у нього було лише одне побачення і йому подобається гуляти з нами. Я не думаю, що у нас є прогрес!”

Мій друг сказав: „Згадай його пазл, коли йому було 10 років: рівень першого класу, жодного друга, недовіра до дорослих”. „Я пам’ятаю”, - відповів я. А він продовжував: „Лише за 9 років він зміг вступити до коледжу, хоча у більшості дітей це займає 12 років. І лише за 9 років, ця недовірлива дитина, без упевненості в собі, змогла продовжувати складати іспит на права водія, поки не склала його, змогла утриматися на роботі протягом року і прив’язалась до своїх батьків. Зважаючи на те, що старт відбувся лише 9 років назад, ця дитина не відстає, вона просто випереджає час! „

Тому, коли я прийшов додому, я сказав синові: „Ти знаєш, я дійсно пишаюся тобою. Я люблю тебе.” І наш син відповів: „Я знаю, тато, дякую”.

Прийомний батько

„Як спілкуватись з дитиною”

Батьки завжди прагнуть знайти шлях до серця дитини, побудувати дитячо-батьківські стосунки на взаєморозумінні, любові та турботі один про одного. Як правило, стосунки, що базуються на взаємних любові та підтримці допомагають дитині навчитися правильно взаємодіяти з оточуючими, швидше стати самостійною та успішною, а головне, зрозуміти важливість тісного емоційного контакту з сім'єю та дорожити родинними зв'язками.

Коли у сім'ю приходить прийомна дитина, батьки, зазвичай, не знають як налагодити з нею взаємозв'язок, з чого починати будувати стосунки з дитиною. Адже, як уже говорилося на наших попередніх зустрічах, прийомна дитина приходить в сім'ю зі своїм досвідом, який не завжди є позитивним. І, досить часто, пережиті втрати заважають дитині відразу прийняти любов та турботу прийомних батьків, а інколи навіть повірити у їх добрі наміри.

Як же підібрати ключик до серця дитини? Як викликати у неї довіру та сформувані прив'язаність до себе?

Нажаль, готових рецептів на будь-який випадок не існує, тому що кожна дитина - неповторна і вимагає до себе особливого підходу.

Ми можемо, лише надати ряд рекомендацій, які допоможуть прийомним батькам налагодити позитивні взаємостосунки з дитиною та уникнути прикрих помилок.

Ось окремі з них, запропоновані професором МГУ, психологом Ю.Б. Гиппенрейтер у книзі „Общатся с ребенком. Как?”:

1. Безумовно приймати дитину такою, як вона є.

Це значить любити її не за те, що вона гарна, розумна, здібна, і так далі, а просто так, просто за те, що вона є і вона ваша.

2. Уважно вислуховувати її проблеми, переживання та потреби.

Це означає, під час бесіди „повертати” дитині ту інформацію, що вона вам розповіла, але при цьому визначити почуття дитини. Ця техніка здається, на перший погляд складною, але на практиці вона показує досить хороший результат.

Дивіться при розмові на дитину. Дуже важливо, щоб ваші очі знаходилися на одному рівні з її очима.

Зробіть так, щоб ваша відповідь звучала у формі ствердження, а не запитання. Цим ви покажете дитині, що правильно розумієте її переживання.

„Віддзеркалюйте” її слова і почуття. Наприклад:

Син - Не буду більше дружити з Петькою.

Батько - Ти ображений на Петю і не хочеш більше з ним гратися.

Якщо ви неправильно зрозуміли почуття дитини, то після такої відповіді вона виправить вас, а ви зможете більш точно зрозуміти її переживання.

Витримайте паузу - після того як ви віддзеркалили почуття дитини, дайте їй можливість відреагувати на ваші слова, підтвердити, заперечити чи дати нову, більш розширену інформацію.

При такому підході до розмови з дитиною ви досягаєте наступних результатів: дитина бачить вашу зацікавленість її справами та проблемами і не відчуває себе самотньою чи вами не зрозумілою; ви точніше розумієте проблему дитини; вона починає розповідати про себе все більше і більше, сама просуваючись у вирішенні своєї проблеми; зникають підстави для конфлікту з дитиною; вона вчиться вести розмову конструктивно і починає активно вас слухати.

3. Проводити багато часу (читати, гратися, займатися) з дитиною разом.

Діти, зазвичай, дорожать тим, що вони можуть робити щось спільно з дорослим. Так, вони відчувають себе потрібними, вчаться допомагати іншим та приймати допомогу. Але, пропонуючи дитині спільну діяльність, переконайтесь, що вона цього бажає. Як ми уже говорили, дитина приходить в прийомну сім'ю зі своїм досвідом. Трапляються випадки, коли дитина у малолітньому віці пережила сексуальне насильство чи наругу над собою. І звичайна пропозиція почитати разом казку, може викликати у неї ряд негативних спогадів та емоцій. Оскільки до того, як дитина потрапила у прийомну сім'ю, кожна спроба сексуального насильства над нею з боку дорослого починалася ключовою фразою: „Давай почитаємо разом казку”. Щоб уникнути таких ситуацій, бажано знати історію життя та втрат дитини.

4. Не втручатися у справи чи заняття дитини, з якими вона сама справляється, або у при їх вирішенні не просить вашої допомоги.

Це дає дитині можливість підвищити свою самооцінку, відчути себе самостійною. Якщо ви бачите, що дитині важко осилити поставлене перед собою завдання, підтримайте її порадою, але не виконуйте роботу за неї.

5. Завжди допомагати дитині, коли вона вас про це просить.

Це викликає у дитини впевненість, що вона не самотня і вона вам потрібна.

6. Підтримувати всі, навіть незначні успіхи дитини.

Однак не забувайте, що хвалити потрібно не дитину, а її вчинок. Наприклад: „Мені так подобається, як ти поприбирала у своїй кімнаті”. „Ти так гарно написав твір, молодець”. Інколи, батьки намагаються підкріпити похвалу дитини подарунком. Робити так завжди не бажано, тому що дитина може звикнути: за будь-який навіть незначний гарний вчинок має бути обов'язково подарунок. Це формуватиме у дитини залежність, а не прив'язаність.

7. Робити дитині зауваження у формі безособистісних „Я-повідомлень”.

Наприклад: Мене дратує, коли зі мною говорять таким тоном.

Це не викликає у дитини комплексу вини і точно відображає ваше відношення до того, що відбувається.

8. Конструктивно вирішувати конфлікти.

В конфліктній ситуації не повинно бути переможців і переможених. Якщо дитина весь час програє, то вона відчуває себе „поганою”, „безпорадною”, „непотрібною”. Вирішення конфліктної ситуації має декілька етапів:

- Вияснення конфліктної ситуації.
Батьки вислуховують дитину і говорять про проблему в формі „Я-повідомлення”.
- Збір пропозицій.
Необхідно дати можливість дитині першій запропонувати вихід з ситуації, що склалася (бажано декілька варіантів). Та запропонувати свій варіант.
- Оцінка запропонованих варіантів та вибір прийняттого для всіх рішення.
- Деталізація прийнятого рішення.
Якщо прийняте рішення вимагає додаткової підготовки, то в цей час дитина вчиться навичкам, якими вона ще не володіє в повній мірі - наприклад, користуватися будильником, щоб уникнути поганого настрою з ранку від підйому.
- Виконання рішення та перевірка.
Жодне рішення не досягне своєї мети, якщо воно не буде виконуватися з боку обох сторін. Однак не варто зауважувати дитині на кожній невдачі, а, навпаки, створювати ситуацію успіху.

Цей спосіб вирішення конфліктів нікого не залишить у програвші, навпаки він передбачає співробітництво і довіру.

9. Використовувати у повсякденному спілкуванні привітливі фрази – „Як добре, що ти у нас є”. „Мені було дуже приємно поговорити з тобою тощо”.

Коли привітливе ставлення в сім'ї є нормою, це допомагає дитині вчитися ефективно налагоджувати взаємостосунки з оточуючими, коректно та з повагою ставитися до інших.

10. Не забувати обіймати, цілувати, пригортати дитину.

Зважайте на те, що дитині може бути незвичним таке відношення, оскільки з нею так раніше не поводитися. Це навіть може викликати у неї певні підозри. Якщо ви помічаєте негативну реакцію дитини на такий прояв вашої любові, не нав'язуйте їй його, або дозуйте, поки дитина не звикне вам повністю довіряти.

Також, щоб сформувати у дитини прив'язаність, прийомним батькам бажано навчитися поважати вибір та думку дитини, не гарячкувати при непокорі з її боку, не докоряти її за свої безпорадність, або відчай у складних життєвих ситуаціях, не боятися попросити вибачення, якщо сталася помилка. А, головне набратися терпіння, адже, переживши втрату, а інколи і цілу низку втрат, дитині, по-перше - не так легко звикнути до вашого піклування та турботи, по-друге – в силу індивідуальних особливостей, дитина може не сприймати ваш стиль спілкування з нею, те що подобатиметься одній дитині, може не сподобатись іншій, по-третє – дитина може випробувати вашу нервову систему на міцність і потрібний час, щоб вона повірила вам та прийняла ваші вимоги. Тому, пропонуємо прийомним батька виважено підходити до своїх рішень та дій і пам'ятати, що будь-якої складної ситуації можна знайти вихід, якщо мати бажання та не „опускати передчасно руки”.

За матеріалами:

Гиппенрейтер Ю.Б. Общайся с ребенком. Как? - М.: Mass Media, 1999.

Цю публікацію здійснено за підтримки благодійної програми “Сирітству - Ні!” Фонду Ріната Ахметова “Розвиток України”. Висловлені тут думки не є офіційною позицією фонду, а виражають бачення авторів тренінгу



Фонд Ріната Ахметова
Розвиток України

Дніпропетровська обласна благодійна організація



СЯЙВО ВЕСЕЛКИ

2013 рік