

СВІДОМЕ БАТЬКІВСТВО: СУТЬ НАШОГО ПІДХОДУ

Те, як ви осмислюєте свій дитячий досвід, має значний вплив на ваше батьківство. У цій книжці ми поміркуємо над тим, як самоусвідомлення допомагає нам змінити підходи, до яких ми вдаємося, виконуючи свою батьківську роль. Глибше пізнавши себе, ви побудуєте значно ефективніші й радісніші стосунки зі своїми дітьми.

Завдяки особистому зростанню та розумінню самих себе ми наповнюємо наших дітей відчуттям емоційної рівноваги й безпеки, які стануть запорукою їхнього успіху. Дослідження в царині дитячого розвитку продемонстрували, що прив'язаність дітей до батьків і пов'язане з нею відчуття безпеки дуже сильно залежать від того, як батьки розуміють власний дитячий досвід. Усупереч думці багатьох людей ваш ранній досвід не обумовлює вашу долю. Якщо ви мали важке дитинство, проте змогли осмислити його, то ті самі негативні моделі взаємодії не повторяться у стосунках із вашими дітьми. Однак, як доводить наука, без цього осмислення історія, найімовірніше, повториться, адже негативні моделі сімейних взаємодій передаються з покоління в покоління. Ця книжка призначена допомогти вам осмислити своє життя – як минуле, так і сучасне, – покращивши розуміння того, як дитинство вплинуло на ваше життя і впливає на ваше батьківство.

Стаючи батьками, ми отримуємо неймовірну нагоду зростати як особистості, бо відновлюємо свій досвід близьких

стосунків батька / матері й дитини, цього разу в іншій ролі. Скільки разів батьки говорили: «Я ніколи не думав, що скажу ті самі речі своїм дітям, які так кривдили мене в дитинстві. Але я однаково роблю саме це». Батьки можуть зациклюватися на повторюваних, непродуктивних моделях поведінки, що не сприяють ласкавим і сповненим любови стосункам, які вони уявляли собі, коли починали виконувати власну батьківську роль. Осмислення свого життя може звільнити батьків від моделей поведінки минулого, котрі обтяжують їх сьогодні.

Про авторів

Автори вклали в цю книжку особистий професійний досвід у роботі з батьками й дітьми: Ден як дитячий психіатр, а Мері як дитяча вихователька і педагогиня батьків. Вони обоє батьки: Ден виховує дітей шкільного віку, а Мері має дорослих дітей і внуків.

Мері працювала як педагогиня із дітьми та сім'ями понад тридцять років, завідуючи дитячим садком; навчаючи дітей, батьків і вчителів; і також індивідуально – консультуючи батьків. Увесь цей досвід дав їй змогу долучитися до життя багатьох сімей і чимало дізнатися про розчарування й радості, з якими стикаються батьки, виконуючи своє подеколи надскладне завдання. Розробляючи власний курс, присвячений батьківському вихованню, Мері виявила, що в разі, коли батьки мають змогу належно обміркувати свій дитячий досвід, вони здатні робити значно ефективніший вибір, виховуючи власних дітей.

Мері й Ден зустрілися вперше, коли Денова донька відвідувала дитячий садок, у якому працювала Мері. Цей заклад додержується підходу, що відображає глибоку повагу до дитячого емоційного досвіду, плекає гідність і розвиває творчі здібності в дітей, батьків і вихователів. У той час Ден працював у комітеті з виховання батьків і прочитав для них і вихователів кілька

лекцій про розвиток мозку. Коли Мері й Ден зрозуміли, якими близькими є їхні підходи до батьківства, то вирішили працювати разом, щоби створити спільний курс лекцій.

Цікавість Дена до людського розвитку, а також його робота як дитячого психіатра витворили цілком відмінний і водночас комплементарний погляд. Понад десятиліття Ден працював, щоби синтезувати широкий спектр наукових дисциплін в інтегровану модель розвитку, котра дала би змогу зрозуміти розум, мозок і людські стосунки. Ця галузь, яка об'єднала в собі різноманіття наукових поглядів, дістала назву «міжособистісна нейробиологія», і тепер її долучають до цілої низки професійних освітніх програм, присвячених психічному здоров'ю та емоційній рівновазі. Коли його праця «Мозок, який розвивається: на шляху до нейробиології міжособистісного досвіду» (*The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience*. Guilford Press, 1999) була опублікованою вперше, Мері й Ден уже читали спільний інтегрований курс. Захоплені відгуки батьків надихнули їх розпочати співпрацю над новою книжкою. Чимало батьків, які приходили на семінар, розповідали, як запропоновані ідеї допомогли їм зрозуміти себе й налагодити конструктивне спілкування зі своїми дітьми. «Чому б вам не написати щось разом, щоб інші також долучилися до тих самих наукових знань і мудрости, а також енергії, котрі ми черпаємо на семінарі?» – не раз допитувалися батьки.

Ми в захваті від того, що отримали нагоду поділитися цим підходом із вами. Сподіваємося, що ця праця приємно й доступно розповість вам деякі практичні ідеї про мистецтво й науку ласкавих стосунків і пізнання самого себе. Надіємося, що ця книжка допоможе вам і вашій дитині щодня знаходити одне в одному ще більше радості.

Поглиблення стосунків і розуміння самих себе

Те, як ми спілкуємося з нашими дітьми, має потужний вплив на їхній розвиток. Чуйне, взаємне спілкування наповнює дитину відчуттям безпеки, і ці довірливі надійні стосунки допомагають їм досягати успіхів у багатьох царинах життя. Наша здатність ефективно спілкуватися, котра так важлива для наших дітей, залежить передусім від того, як ми осмислили події свого раннього життя. Усвідомивши власне життя, ми дістаємо змогу зрозуміти й інтегрувати особистий дитячий досвід – позитивний і негативний – і прийняти його як частину безперервної історії власного буття. Ми не можемо змінити подій, які відбулися з нами в дитинстві, втім, здатні змінити те, як ми їх сприймаємо.

Переосмисливши власне життя, ми дістаємо змогу глибше усвідомити свій теперішній досвід, зокрема наші емоції та сприйняття, а також оцінити те, як події з минулого впливають на сьогоднішнє. Розуміння того, як ми запам'ятовуємо і вибудовуємо у свідомості уявлення про себе як частину світу, де ми живемо, допомагає нам збагнути, як минуле продовжує впливати на наше життя. Як усвідомлення власного життя може допомогти нашим дітям? Звільнившись від кайданів минулого, ми запропонуємо своїм дітям найневимушеніші й найтісніші стосунки, котрі сприятимуть їхньому успіху. Досягши глибшого розуміння власного емоційного досвіду, ми налагодимо чуйні зв'язки з нашими дітьми й заохотимо їх до самопізнання та здорового розвитку.

За відсутності такого самозаглиблення історія часто повторюється, і батьки раз у раз відтворюють у стосунках із дітьми нездорові моделі з минулого. Розуміння власного життя може врятувати нас від майже неминучої, за інших умов, ситуації, коли ту шкоду, якої ми зазнали колись у дитинстві, тепер завдаємо своїм дітям. Дослідження переконливо свідчать, що

події з минулого впливають на наші приязні стосунки з дітьми, насамперед тоді, коли ми не здатні проаналізувати і зрозуміти здобутий досвід. Осмисливши власне життя, ми поглибимо нашу здатність розуміти самих себе й налагодимо власну емоційну сферу, а також світогляд і взаємодію з дітьми.

Звісно ж, на розвиток особистості дитини впливає чимало речей, зокрема генетика, темперамент, фізичне здоров'я і досвід. Стосунки між батьками й дитиною часто стають тією вкрай важливою частиною раннього досвіду, яка безпосередньо формує новоявлену особистість дитини. Емоційний інтелект, самоповага, когнітивні здібності й соціальні навички розвиваються на основі цієї ранньої взаємної прив'язаності. І від того, як добре батьки переосмислили власне життя, безпосередньо залежить природа цих стосунків.

Навіть тоді, коли ми дійдемо до справжнього самопізнання, наші діти самі обиратимуть свій шлях у житті. І хоча наше поглиблене саморозуміння стане для них надійною опорою, проте батьківське завдання полягає в тому, щоби сприяти розвитку своїх дітей, а не гарантувати результат. Дослідження свідчать, що діти, в яких колись був позитивний зв'язок із батьками, мають досить сил, щоби протистояти викликам життя. Налагодження позитивних стосунків зі своїми дітьми буде неможливим без уваги до власного зростання й розвитку.

Завдяки процесу самозаглиблення ви зможете зробити історію свого життя цілісною і покращити зв'язок із вашою дитиною. Ще ніхто не мав «ідеального дитинства», а в декого з нас дитячий досвід був складнішим, аніж в інших. Але навіть ті, хто мав надзвичайно важке минуле, можуть упоратися з цими проблемами і врешті-решт налагодити змістовні й повноцінні стосунки з їхніми дітьми. Дослідження виявили дуже цікаву річ – ті батьки, які самі не мали «досить добрих батьків» або навіть пережили травматичне дитинство, однаково спроможні осмислити власне життя і налагодити здорові стосунки зі своїми дітьми. І для наших дітей насамперед важливе не те,

що трапилося з нами в минулому, а те, як ми змогли обміркувати та зрозуміти ці події. Нагода змінюватися і зростати нікуди не зникає, поки триває наше життя.

Про цю книжку

Ця книжка не про те, як нам діяти, а про те, якими насправді ми є. Тут ми розглянемо нові ідеї в царині батьківства, дослідивши, як запам'ятовуємо, сприймаємо, відчуваємо, спілкуємося, прихиляємося, осмислюємо, розриваємо та відновлюємо стосунки, роздумуємо з нашими дітьми над природою їхнього внутрішнього досвіду. Ознайомимся з найновішими здобутками досліджень про взаємини батьків і дітей та розглянемо їх у контексті науки про мозок. Досліджуючи те, як ми взаємодіємо та засвоюємо досвід, зможемо побачити, як ми поглибимо розуміння самих себе, своїх дітей і стосунків одне з одним.

«Вправи на розуміння себе», подані наприкінці кожного розділу, можна використати для відкривання нових можливостей внутрішнього розуміння міжособистісної комунікації. Роздуми, до яких заохочують ці вправи, допомагали батькам поглибити власне усвідомлення сучасного та минулого досвіду й давали їм змогу покращити власні стосунки з дітьми.

Цілком можливо, що, занотовуючи в щоденник свої рефлексії після виконання цих вправ, ви зможете глибше поринути в роздуми та самопізнання. Окрім того, записи допоможуть вам звільнити свій розум від тягарів минулого й виведуть вас на шлях кращого саморозуміння. Ці нотатки можуть містити все, що ви забажаєте: малюнки, роздуми, описи й історії. Деякі люди взагалі не люблять писати, а воліють роздумувати на самоті чи говорити з другом. Іншим подобається вести записи щодня чи тоді, коли їх мотивує досвід або почуття. Робіть те, що вважаєте правильним. Корисність цих вправ залежатиме передусім від вашої відкритості і вдумливості.

Рубрики «Слово має наука», вміщені наприкінці кожного розділу, дадуть зацікавленому читачеві більше інформації про різні аспекти результатів досліджень, пов'язаних із батьківством. Щоби зрозуміти й використовувати ідеї, викладені в основному тексті книжки, читати ці рубрики не обов'язково. Вони лише пропонують широку, вичерпну інформацію, котра подана в доступній для читача формі та слугує науковим підґрунтям багатьох принципів, описаних у нашій книжці. Сподіваємося, що ці підрозділи спонукатимуть вас до роздумів і виявляться корисними. Хоча кожна рубрика «Слово має наука» і пов'язана з основним текстом розділу, проте водночас вони цілком самостійні, тож їх можна читати окремо одна від одної. Прочитавши їх усі, ви ознайомитеся з міждисциплінарним поглядом на ті наукові питання, котрі пов'язані з процесом батьківства.

Учені часто кажуть, що «фортуна усміхається тим, хто до цього готовий». Здобувши наукові знання про людський розвиток і досвід, ви підготуєте свій розум до глибшого розуміння емоційного життя ваших дітей і самих себе. І байдуже, чи прочитаєте ви «Слово має наука» наприкінці кожного розділу, чи вирішите ознайомитися з ними після прочитання основного тексту книжки, ми сподіваємося, що ви оберете саме той підхід, який відповідає вашому унікальному стилю навчання.

Підхід до батьківства

Ця книжка заохотить вас виробити такий підхід до батьківства, що спирається на фундаментальні принципи внутрішнього розуміння та міжособистісного зв'язку. Головними засадами цього підходу до стосунків між батьками й дитиною є уважність, безупинне навчання, гнучкість реакції, ментальний зір і радісне життя.