

Розділ 1

ЯК РОЗМОВЛЯТИ З ДІТЬМИ ПРО ГНІВ, СМУТОК ТА ІНШІ СИЛЬНІ ПОЧУТТЯ

«Як я можу сказати тобі, що я відчуваю?»

Хлопчик відібрав у мого сина м'ячик на дитячому майданчику. Моєму синові на той момент було шість років, і він був сповнений розчарування, розгубленості та гніву, тому зробив перше, що спало йому на думку: він штовхнув хлопчика. Коли початкова лють вщухла, роздратування мого сина спрямувалося всередину. «Мої руки були такими божевільними, що я не міг зупинити їх, коли штовхав його», — буркотів він мені пізніше.

Сильні почуття трапляються, і коли це відбувається, вони часто супроводжуються інтенсивними, рефлекторними реакціями, які вириваються назовні без жодних роздумів чи планування. Це гаряча енергія, що вирує, роз'їдає та накопичується, і вона може змусити людей діяти так, як вони ніколи б не вчинили за звичайних обставин.

І я говорю не лише про дітей.

Розлючені батьки та вихователі можуть кричати, тупотіти, бурчати або грюкати дверима краще за будь-яку дитину. Бувають моменти, коли я відчуваю, що мені потрібна табличка з написом: «Минуло стільки-то днів відтоді, як я втратила самоконтроль». У всіх нас бувають такі моменти. Чому? Тому що ми всі люди, ми не ідеальні, і у всіх нас є тригери. Брудний посуд в раковині? Є. Мокрі рушники на підлозі? Є. Закочені очі, гострий язик та запальний характер? Так, так і ще раз так. Для мене це постійні сварки між братами і сестрами. Бували випадки, коли я так сердилася на своїх дітей за те, що вони кричать одне на одного, що починала кричати на них за те, що вони кричали!

Звичайно, гнів — це не єдине сильне почуття. Їх багато: смуток, страх, огида, здивування, щастя — і мішанина з усього, що знаходиться між ними. Загалом існує приблизно тридцять чотирьох тисяч різних емоцій, які можна відчути і пережити в людському тілі². Що більше емоцій ми можемо відчувати, реагувати на них і почуватися комфортно з ними, то більше ми можемо:

- виявляти свої емоції та спілкуватися з іншими;
- бути емоційно гнучкими³;
- зменшити *інтенсивність* неприємних сильних почуттів, таких як тривога, страх⁴ і самотність.

Останній пункт дуже важливий. Сильні почуття — це те, як наше тіло реагує і справляється з тим, що відбувається в цей момент. Вони *жорстко* запрограмовані в нашому мозку, а це означає, що ми не можемо їх *зупинити*. Ми повинні їх відчувати, виражати та регулювати у продуктивний спосіб. «Секрет того, як бути розумними батьками, що володіють своїми емоціями, — пише доктор Джон Готтман, автор книги «Виховання емоційно розумної дитини», — полягає в тому, як

батьки взаємодіють зі своїми дітьми, коли емоції зашкалюють»⁵. Я б додала, що секрет також полягає в розумінні того, що відбувається в мозку наших дітей, коли вони поведуться неадекватно. Як я казала своїм дітям, ми маємо навчитися керувати нашими сильними почуттями, щоб наші сильні почуття не керували нами!

«ЦЕ НЕ МОЯ ПРОВИНА!»: НАУКА, ЩО ЛЕЖИТЬ В ОСНОВІ СИЛЬНИХ ПОЧУТТІВ

Можливо, ви чули, що, коли наш мозок відчуває небезпеку, він переходить у режим «бий або тікай». Це тому, що мигдалеподібне тіло, або «чуттєва частина» нашого мозку (чи «нижня частина»⁶, примітивний нижчий відділ, який згадують нейропсихіатр Ден Сігел і тренерка з виховання дітей Тіна Пейн Брайсон), б'є на сполох, «опускає ворота» і на деякий час ставить на перерву нашу «верхню», «мисленнєву» частину мозку. Коли «ворота» мигдалеподібного тіла опускаються, вони перекривають «сходи» між двома рівнями, залишаючи відповідальною нижню («чуттєву») частину. Це те, що Деніел Гоулман, автор книги «Емоційний інтелект», називає «викраденням мигдалеподібного тіла»⁷, а Ден Сігел називає «перевертанням кришки»⁸.

Зазвичай таке «викрадення» — це добре, тому що в нас немає часу на розв'язання проблем і розмірковування над можливими рішеннями в надзвичайних ситуаціях — коли, наприклад, хтось підпалює будівлю чи ходить з битою посеред натовпу людей. У нас є лише небагато часу, щоб втекти в безпечне місце.

Позаяк мисленнєва частина нашого мозку не завершує свій розвиток до того часу, доки нам не виповниться

двадцять років, система сигналізації мозку наших дітей може бути трохи несправною. Вони не можуть чітко відчути різницю між розлюченим палієм, вуличним хуліганом і молодшою сестрою, яка забирає в них улюблену іграшку. Тому кришка перевертається незалежно від того, скільки разів ви говорите: «Зараз черга твоєї сестри. Твоя черга вже минула, тому не варто засмучуватися». У цей момент ви використовуєте свій «верхній», мисленнєвий мозок, щоб переконати «нижній», чуттєвий мозок ваших дітей, — і ваші діти вас не чують! Це те саме, що розмовляти з ними іншою мовою!

ЕМОЦІЙНЕ РОЗМАЙТТЯ

Хоч нам, імовірно, хотілося б, щоб наші діти завжди були щасливими, виявляється, що в такому разі вони не будуть здоровими. Дослідження показують, що ті, хто відчуває емоційне розмаїття, діапазон і численну кількість як негативних, так і позитивних емоцій, є щасливішими і здоровішими, ніж ті, хто залишаються заціпенілими чи схильні фокусуватися на якійсь одній емоції впродовж тривалого періоду часу. До того ж у середовищі, де особлива увага надається проявам *лише позитивних* емоцій, ті, хто відчуває негативні почуття зазвичай не витримують і впадають у депресію. Як зазначає Сьюзан Девід, докторка наук, психологиня і авторка бестселера «Емоційна гнучкість» у своєму виступі на TED: «Сильні емоції — це частина нашого контракту з життям. Ви не зможете досягти кар'єрних успіхів, створити родину чи зробити світ кращим без стресу та дискомфорту»⁹.

Коли ми намагаємося пригнічувати емоційні думки, почуття і висловлювання, це може мати негативні наслідки. Дослідження показують, що емоційне пригнічення та

ігнорування призводять до того, що з часом діти стають неврівноваженими, засмученими, депресивними, тривожними та більш негативно налаштованими¹⁰. Коли ми намагаємося відкинути, знехтувати та передчасно спонукати наших дітей відійти від сильних почуттів, вони можуть відчувати їх *ще більше*. До того ж, якщо ми ігноруємо чи недооцінюємо почуття наших дітей, ми можемо нашкодити нашим стосункам із ними та змусити їх почуватися самотніми або навіть нікчемними.

І навпаки, коли батьки приймають почуття своїх дітей і розглядають емоційні прояви як можливість співпереживати, спілкуватися та розробляти стратегії, діти зазвичай мають менше емоційних і поведінкових проблем, включно з проблемами, пов'язаними із гнівом, тривогою та вередуванням. «Почуття — це просто повідомлення для нас, — сказала мені докторка Лора Маркхем, психологиня і авторка книги «Спокійні батьки, щасливі діти: як перестати кричати і почати спілкуватися». — Коли ви дозволяєте собі відчути емоцію, вона починає розсіюватися і зцілюватися»¹¹.

Батьки часто запитують мене, чи варто їм ділитися власними негативними почуттями зі своїми дітьми. Звичайно, миттєвою реакцією буде сказати «ні», адже ми хочемо захистити наших дітей від неприємних речей у житті. Але дослідження показують, що батьки та інші дорослі, які приховують свої негативні почуття від власних дітей, можуть не лише збивати їх із пантелику, але й здаватися менш емоційно доступними. У нещодавньому дослідженні 107 батьків та їхніх дітей дослідники з Університету штату Вашингтон виявили, що, коли батьки вдавали, ніби все гаразд, діти демонстрували більше ознак стресу. Насправді і батьки, і діти були не надто приязними та менше спілкувалися одне з одним¹². До того ж батьки, які визнають і справляються з поширеними негативними

почуттями, такими як гнів, смуток і страх, показують дітям, як упоратися з цими емоціями, регулювати їх та покращувати ситуацію.

Ключ до емоційного розмаїття — відчувати цілу низку емоцій і виражати їх у здоровий спосіб. Ми не хочемо, щоб вони накопичувалися і лежали без діла. Марк Брекетт, доктор наук, автор книги «Дозвіл на почуття» дуже влучно розповідає про це Бренé Браун у своєму подкасті «Розблокувати нас»: «Образливі почуття не зникають самі собою. Вони не зцілюються самі собою. Якщо ми не висловлюємо свої емоції, вони накопичуються, як борг, який рано чи пізно доведеться сплатити»¹³.

Який висновок ми можемо зробити? Кожне почуття має своє призначення. Говорити про незручні емоції та приймати їх — це шлях до покращення психічного й фізичного здоров'я і, потенційно, до більшого щастя наших дітей та нас самих.

Гра

Один, два, три, відчуваю обличчя!

У моїй навчальній програмі «Сильні слова», комплексній системі виховання характеру, яку я пишу для педагогів, що працюють з дітьми, під час вивчення слова «емпатія» ми граємо в гру «Один, два, три, відчуваю обличчя». Це гра, в якій одна дитина повинна демонструвати певні емоції, а інша дитина/діти — відгадати їх. Дитина, що показуватиме ту чи іншу емоцію, відвертається обличчям від інших, а ми кричимо: «Один, два, три, відчуваю обличчя!». Учасник повертається, показуючи «вираз обличчя» на свій вибір, а решта дітей повинні вгадати, що це за емоція. Ви також можете використовувати жести і мову тіла! Зазвичай ця гра проходить у швидкому темпі і часто викликає сміх, у той час як діти вчаться читати емоції.

ПОЧУТТЯ З ПЕРШОГО ПОГЛЯДУ

Коли ви навчаєте дітей знанням про емоції, важливо дати їм на вибір ярлики, що відображають нюанси багатьох емоцій, які можуть відчувати люди. Зрозуміло, що трохи роздратованій дитині потрібен інший ярлик, ніж розлюченій, так само як і підлітку, який відчуває себе трохи буркотливим, потрібен інший ярлик, ніж тому, хто відчувається розгубленим, пригніченим або нещасним.

Докторка Глорія Віллкокс, яка винайшла відоме «Колесо почуттів», стверджує, що існує шість основних емоцій: гнів, смуток, страх, спокій, сила та радість¹⁴. Кожна з них поділяється на більш специфічні почуття, які відрізняються за визначенням та інтенсивністю. Наприклад, «смуток» можна розділити на такі слова як «пригнічений», «присоромлений» і «винний», а потім додатково розбити на такі ярлики як «сповнений каяття», «ізольований» і «неповноцінний».

Існують більш спрощені колеса почуттів або альтернативні зображення, які передають дещо інші емоції, наприклад, колесо доктора Роберта Плутчика, який запропонував вісім основних емоцій: радість, смуток, огиду, страх, гнів, передчуття, довіру і здивування (деякі з них ви можете впізнати з анімаційного фільму Disney/Pixar «Думками навиворіт»)¹⁵. Колесо показує варіації інтенсивності та спорідненості (наприклад, протилежні смуток і радість або гнів і страх), а також змішані комбінації почуттів (огиди + гнів = презирство). Все це можна використати, щоб допомогти дитині дати назви різноманітним емоціям.

Ми можемо використовувати такі колеса емоцій, попросивши дітей розповісти, що вони відчувають, а потім пояснити, як, на нашу думку, вони себе відчувають, спираючись

на їхні візуальні сигнали, а також на те, як відчуваємося ми і як відчуваються інші:

- «Ти виглядаєш досить спокійно, сидячи біля води та відпочиваючи».
- «Ти стукаєш кулаками по столу — ти, мабуть, відчуваєш розчарування!»
- «Вона сидить одна і тихо плаче. Цікаво, чи не відчувається вона самотньою?»
- «Твоя сестра не відчувала себе готовою до тесту, тому дуже хвилювалася перед його проходженням».
- «У нашому новому районі так багато дітей. Я сподіваюся, що ми всі знайдемо чимало нових друзів!»
- «Я знаю, що ти був одночасно здивованим і засмученим, коли почув, що твій друг переїжджає».

Дозволяючи своїм дітям навчитися точніше описувати свої почуття, ви допомагаєте їм зрозуміти, що вони відчувають. До того ж, на думку педагогині й авторки бестселерів Розалінд Вайсман, «деталізація»¹⁶ або конкретизація емоцій дозволяє молодим людям отримати потрібну допомогу в потрібний час, особливо коли вони відчувають тривогу, депресію, розгубленість, самотність, мають суїцидальні наміри або інші проблеми і потребують допомоги¹⁷. Також варто зазначити, що це дозволяє їм розвивати кращі соціальні навички і стосунки з однолітками.

Роздрукуйте схему почуттів, таблицю або колесо емоцій і розмістіть їх там, де діти зможуть їх бачити, користуватися ними і ставити запитання. Прості запитання (наприклад: «Що ти зараз відчуваєш?» або «Коли ти дивишся на обличчя свого маленького двоюрідного братика, чи можеш ти здогадатися, що він відчуває?») можуть розширити емоційний словник ваших дітей.