

КОЛИ ЗУПИНИТИСЯ?

ПРО НАЙКРАЩУ ШКОЛУ ДЛЯ БАТЬКІВ

Магдалена Вятровська – педагогиня, яка спеціалізується на ревалідації та ресоціалізації, тренерка, перша в Польщі коучерка свідомого батьківства, відповідний сертифікат якій видала американська клінічна психологиня Шефалі Цабарі з *Conscious Coaching Institute*™ (Інституту усвідомленого коучингу). Керує Інститутом свідомого батьківства й освіти у Варшаві, який допомагає батькам звільнитися від травм, цілісно сприймати свої батьківські виклики та налагоджувати справжні стосунки. Більше інформації за посиланням: familypower.edu.pl.

скривдить дитину, яка стоїть перед ним, так само, як колись скривдили його. Виникає неінтегрований страх перед відкиненням. У багатьох осіб «ні» асоціюється з відкиненням, а не зі встановленням здорових меж і збереженням стосунків, які дають конче потрібне почуття безпеки. Син чи дочка резонують із цим страхом, відчують цю емоцію. Саме тому діти — це наші найкращі вчителі, адже показують нам, що в нас ще прагне любови, що потребує зцілення. З'являється запитання: чи ми готові проявляти щодо дитини емпатію, чи можемо супроводжувати її під час природних фаз розвитку — коли вона плаче, кричить, а в підлітковому віці бунтує ще сильніше, кидає нам виклик, часом лається? Це абсолютно природні речі, які повинні відбуватися. Якщо не з'являються — варто занепокоїтися, бо це означає, що процес формування ідентичності молодій людині було заблоковано. Можливо, хтось із батьків або людей з-поза сім'ї сказав: «Маєш бути чемною», «Маєш бути добрим хлопцем, не можна сперечатися», «Маєш слухатися інших», «Яка власна думка? Ти ще замалий».

Твоєю провідницею меандрами батьківства є психологиня Шефалі Цабарі. Вона твердить, що наші стосунки з дитиною завжди є відображенням наших стосунків зі собою. Чи це насправді так?

Безумовно. Батько чи мати переживає внутрішній конфлікт, а дитина, немов дзеркало, цей конфлікт відображає. Згадаймо хоча б злість, яку часто ототожнюють зі злом, — якщо хтось злиться, то це означає, що він злий. Злість батьків може виплескуватися через крик, інколи через ляпас, коли вони втрачають над собою контроль. Панує хибне

переконавання, що не можна злитися, бо це погано. А це веде до того, що люди придушують цю емоцію. Її можна стримувати до певного моменту, але потім вона все одно вибухне. Злість повідомляє нам дуже важливу інформацію: якісь наші потреби не задоволені. Це природна й дуже потрібна емоція, яку до того ж доволі легко трансформувати, бо вона дуже інтенсивно виходить назовні, щоб захисні механізми нарешті перестали діяти, а маски могли бути скинуті. Найчастіше під впливом злості вдаємося до дій, про які потім шкодуємо. У цьому місці важливо зазначити, що злість — це емоція, а не дія, тимчасом як агресія — це не злість, а дія, яка веде до насильства. Злість містить дуже важливу інформацію, вона є потужною енергією, яку інтенсивно відчуваємо в тілі, що своєю чергою дає змогу порівняно легко перетворювати її на свідомі дії. Коли почнеш налагоджувати стосунки зі своєю злістю, може виявитися, що вона дає тобі енергію, яку можеш використати для накопичення власної сили, замість того, щоб бездумно викидати її назовні. Дитина має право припускатися помилок, вчиться й потребує зрілих дорослих, які зможуть свідомо супроводжувати її в процесі розвитку. Зважаючи на викладене тут, можна сказати, що те, як реагуємо, має значення, і ми, й тільки ми, маємо на це вплив. Коли хтось каже, що дитина знервувала його і тому він накричав на неї, це свідчить лише про те, що той, хто говорить таке, має низький рівень самосвідомості і не хоче брати на себе відповідальності за свою поведінку. Своєю чергою, якщо встановимо контакт із цією злістю, то зрозуміємо, що вона повідомляє про нас, про наше почуття безпорадності й безсилля, про наші страхи. І це буде важливим сигналом про те, що вже час

Ти сказала колись, що свідоме батьківство — не для кожного. Чому?

Тому що воно потребує значної уваги, бажання аналізувати себе й свої реакції, а також змушує взяти на себе відповідальність за власні емоційні стани. Не кожен готовий до цього. Наприклад, особа, яка має низький рівень самосвідомості, шукає винних серед інших людей та вважає, що світ шкодить їй, а також, що з нею трапляється щось погане, бо їй не щастить у житті, вона не готова до такої роботи. І це нормально. Свідоме батьківство для тих, хто хоче аналізувати себе, бажає заглибитися в себе й узяти на себе відповідальність за те, як налагоджувати стосунки, як проявляти свою енергію та як реагувати. Воно для тих, хто прагне переосмислити моделі поведінки, у межах яких функціонує, та хто хоче побачити, що він проектує на своїх дітей і своє оточення. Це дуже широка царина, а отже, і дуже велика відповідальність. Невід'ємний елемент свідомого батьківства — усвідомлення того, що лише ми відповідаємо за свій емоційний стан. Нікого не можемо звинувачувати у своєму самопочутті, а дітей і поготів.

Свідоме батьківство передбачає, що діти — це наші найліпші вчителі, а отже, те, що дитина кричить, кидається якимись предметами, грюкає дверима, не найважливіше. Важливішим від поведінки є зв'язок, стосунки, те, що відчуває дитина й що криється за цією її поведінкою. Своїми діями

вона повідомляє нам інформацію: поведжуся погано, бо по-чуваюся погано, у цей момент інакше просто не можу. Дитина потребує часу й доброзичливих, емпатичних батьків, які навчать її, як можна поводитися інакше. І батьки навчають передусім тим, як вони живуть, а не тим, що кажуть дитині: «Не кричи», — а тим часом сам кричить... Дитина своєю поведінкою показує, що батьки не задовольнили її важливих потреб. У цей момент ми повинні зупинитися й ширше глянути на динаміку стосунків. Насамперед маємо поспостерігати за собою й запитати себе: «Як ця поведінка дитини впливає на мене?». Якщо я роздратована через те, що моя дитина кричить, кидається різними предметами, то, можливо, моє батьківське *его* — а воно дуже сильне — каже мені: «Ні! Вона не може так поводитися. Це погано! Вона не поважає мене!». Якщо я чую такий голос, то це означає, що мені треба зупинитися. Потрібно помітити цей голос і перевірити, звідки він походить. Бо те, що моя дитина кричить, плаче, кидається предметами, впливає з того, що вона перебуває під впливом емоцій, а не з того, що вона погана чи не поважає мене.

Адже це лише дитина.

Так, і її мозок ще не повністю розвинений, бо формується аж до 26 року життя. Однак ми, дорослі, добре знаємо, що теж часто не можемо впоратися зі своїми емоціями або не вміємо їх проживати. Замість того, щоб пропустити їх крізь тіло, викидаємо їх назовні, роблячи це в різний спосіб. Коли виникають сильні емоції, ми часто діємо за певними моделями. У такій ситуації рептильний мозок — це частина

мозку, яка активується під час виникнення загрози — пропонує нам три варіанти дій: битися, втікати, замертти. І якщо колись ці автоматичні реакції насправді часто рятували життя — ідеться про ситуації, які загрожували життю, як-от утеча від шаблезубого тигра, — то нині це відчуття зовнішньої загрози нерідко є лише нашим суб'єктивним сприйняттям і найчастіше пов'язане з відчуттям втрати контролю в цей конкретний момент, а не із загрозою життю. Тому найкраще, що можемо тоді зробити, — це дозволити собі відчути цю емоцію в тілі. Перш ніж зреагуєш за звичкою (наприклад, накричиш на дитину), можеш дозволити собі відчути злість — відчути її в тілі й саме туди спрямувати свою увагу, одночасно назвавши те, що відчуваєш: відчуваю цієї миті вулкан люті в животі; мені здається, що моя голова от-от вибухне; відчуваю клубок у горлі; мені дуже хочеться почати кричати. Вербалізування, тобто називання того, що відчуваєш, дає мозкові змогу встановити контакт з неокортексом (новою корою) — ділянкою мозку, яка відповідає за логічне мислення. Як наслідок, ти виходиш з-під впливу емоцій і в тебе з'являється простір для так званого тверезого мислення.

Те, як поводитьься дитина, пов'язано з природними фазами її розвитку. Однією з найважливіших потреб людини, а особливо дитини, є безпека. Її гарантують, зокрема, шляхом встановлення здорових меж. Дитина кричить і перевіряє межі батьків — до якого моменту вони будуть задовольняти її вимоги, чи можуть сказати «ні» й дотримуватися цього. Буває також, що дорослий, голосно й виразно сказавши «ні», вважає, що проявив рішучість. Однак насправді відчуває страх, бо його внутрішня дитина боїться, що