

Виховані діти свідомих батьків. Як зростати разом

КУПИТИ

Виховання — складний і багатогранний процес: батьки намагаються порозумітися зі своїми дітьми, допомагають їм сформувати кордони, обстоюючи власні, вчаться бути справедливими та чесними, випромінюючи любов і турботу. Найчастіше вони обирають одну з двох тактик: або правила потрібні й мають обмежувати, або правила не потрібні, бо вони обмежують. Бекі Кеннеді створила новаторську філософію виховання, яка дозволяє поєднувати обидва варіанти. Ви можете бути хорошими, веселими батьками, які здатні сказати тверде «ні», не відчуваючи провини. Ви здатні підготувати малечу до щасливого дорослого життя без страждань, ультиматумів, покарань і сліз, враховуючи її складні емоційні потреби.

Тож цей практичний посібник не для тих, кому потрібні зручні сини чи доньки. Він для тих, хто шукає дієвих стратегій мирного сімейного спілкування та покращення зв'язку між батьками й дітьми. Дітьми, які інколи вередують, влаштовують істерики, брешуть, бояться говорити про свої почуття і... плекають добро всередині.

Передмова

«Докторко Бекі, проблема з моєю п'ятирічною донькою. Вона стала дуже різкою з сестрою, грубою до нас і повністю неконтрольованою у дитячому садочку. Ми не знаємо, що з цим робити. Чи можете Ви допомогти?»

«Докторко Бекі, чому дитина, яка вже привчена до горщика, починає знову обдзюрювати все навколо? Ми вже й винагороджували її за "маленькі перемоги" і навіть до покарань вдавалися. Але нічого не змінилося. Допоможіть нам, будь ласка».

«Докторко Бекі, мій дванадцятирічний підліток зовсім мене не слухає! Потрібна Ваша допомога!»

Так, я допоможу. Ми все здолаємо.

Як клінічна психологиня з багаторічною приватною практикою, я часто працюю з батьками, які звертаються до мене зі складними ситуаціями, що заводять їх у стан зневіри, виснаження й безпорадності. Здавалося б, усі випадки унікальні: п'ятирічний гострий на язик неслух, маля, яке після «успіхів» раптом знову відмовляється ходити на горщик, зухвалий підліток. Та от в їхній основі те саме прагнення батьків — вчинити якнайкраще. Постійно чую: «Ми знаємо, якими батьками хочемо бути. Але як цього досягти? Будь ласка, допоможіть».

Наші сеанси я починаю з того, що разом із батьками ми розбираємо проблемну поведінку. Саме в ній криється ключова причина труднощів, від яких потерпас не лише дитина, а часто й увесь сімейний устрій. Досліджуючи поведінку, ми дізнаємося більше про дитину, її потреби, а також про навички, яких їй бракує. Водночас ми виявляємо негативний батьківський досвід і окреслюємо шляхи вдосконалення, де важливим є перехід від рівня «Що не так з моєю дитиною і як це виправити?» до «Від чого страждає моя дитина і яка в цьому моя роль?». І, сподіваюся, навіть більше — «Що Я винесу з цієї ситуації?».

Моя робота з батьками спрямована на те, щоб змінити їхні розпач та зневіру на розширені можливості, надію й навіть на самоосмислення — і

для цього зовсім не обов'язково вивчати суперпопулярні стратегії виховання. Ви ніколи не отримаєте від мене поради застосовувати метод таймауту, візуальну дошку поведінки, систему покарань та заохочень чи ігнорування як відповідь на зухвалу поведінку. Так що ж Я раджу? Перше й найголовніше — усвідомлення того, що поведінка — це лише верхівка айсберга, а під поверхнею лежить внутрішній світ дитини, який благає про розуміння.

ЗРОБІМО ІНАКШЕ

Перебуваючи в Колумбії за аспірантською програмою з клінічної психології та працюючи в клініці, я проводила ігро-терапії з дітьми. Лікувати дітей мені дуже подобалося, проте невдовзі я відчула розчарування від часових обмежень у спілкуванні з батьками. Хотілося більше працювати якраз із ними, а не просто додатково обговорювати результати роботи з дітьми.

Водночас я консультувала дорослих клієнтів і була приголомшена беззаперечним зв'язком: усе було зрозуміло із дорослими, які в дитинстві мали проблеми з вихованням, — їхні потреби не задовольнялися, а поведінка була криком про допомогу, на який ніхто не відгукнувся. Я розуміла: якщо проаналізую, чого потребували ці дорослі й чого вони не отримали, то зможу використати ці знання для роботи з дітьми та сім'ями.

Коли я розпочала приватну практику, то працювала винятково у галузі терапії дорослих та консультування батьків. Ставши мамою, я розширила діяльність у сфері виховання як в індивідуальних консультаціях, так і в постійних щомісячних групах із батьківства. Згодом я стала учасницею програми-тренінгу для клінічних психологів, яка ґрунтувалася на «доказовому підході» або підході «золотого стандарту» у питаннях дисципліни та проблемної поведінки дітей. Запропоновані підходи, на перший погляд, здавалися логічними та «дієвими», тож після закінчення я дізналася про всі ті методи впливу, які широко використовуються сучасними експертами з виховання дітей. Мені здавалося, що я опанувала ідеальну систему викорінення небажаної поведінки та заохочення просоціальної поведінки, яка є прийнятнішою та

комфортнішою для батьків. Але вже за декілька тижнів я почала сумніватися й ці сумніви посилювалися.

Щоразу як мій мозок схиляв мене до використання цього «доказового підходу», я відчувала, як у мене перевертається все всередині.

Я не могла позбутися нав'язливої думки, що застосування цих методів впливу не дає жодного доброго результату ані для мене, ані для дітей.

Так, цей підхід логічний, але він спрямований на викорінення «поганої» поведінки та забезпечення «доброї» коштом стосунків між батьками та дітьми. Таймаут, наприклад, покликаний змінити поведінку... але що робити з тим фактом, що дитину вилучають саме тоді, коли вона найбільше потребує уваги батьків? Де ж... гуманність?

З усього цього я усвідомила, що «доказовий підхід» побудований на принципах біхевіоризму — теорії поведінки, яка визначається більше зовнішніми факторами, ніж внутрішніми, як-от почуття, думки та бажання. Біхевіоризм надає перевагу шейпінгу, поведінці формування, а не розуміння. Шейпінг розглядає поведінку радше загалом, а не як систему незадоволених базових потреб. І тоді я зрозуміла, чому «доказовий підхід» здавався мені неприйнятним — він плував сигнал (що насправді відбувалося з дитиною) із шумом (поведінкою). Врешті-решт, наша мета не сформувати поведінку, а виховати людину.

З цим усвідомленням прийшла і впевненість. Я знала, що має бути ефективний метод роботи з родинами, який зберігає зв'язок між батьками та дитиною. Тож у роботі я почала використовувати все, що знала про зв'язок, усвідомленість та модель внутрішніх сімейних систем (всі теоретичні підходи, якими я підкріплювала мою приватну практику) і втілювати ці ідеї в єдиний конкретний прикладний та зрозумілий підхід у роботі з батьками.

Виявляється, зміна фокуса уваги з «наслідків» на «причини» зовсім не означає, що контроль над сім'єю треба передавати дітям.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ