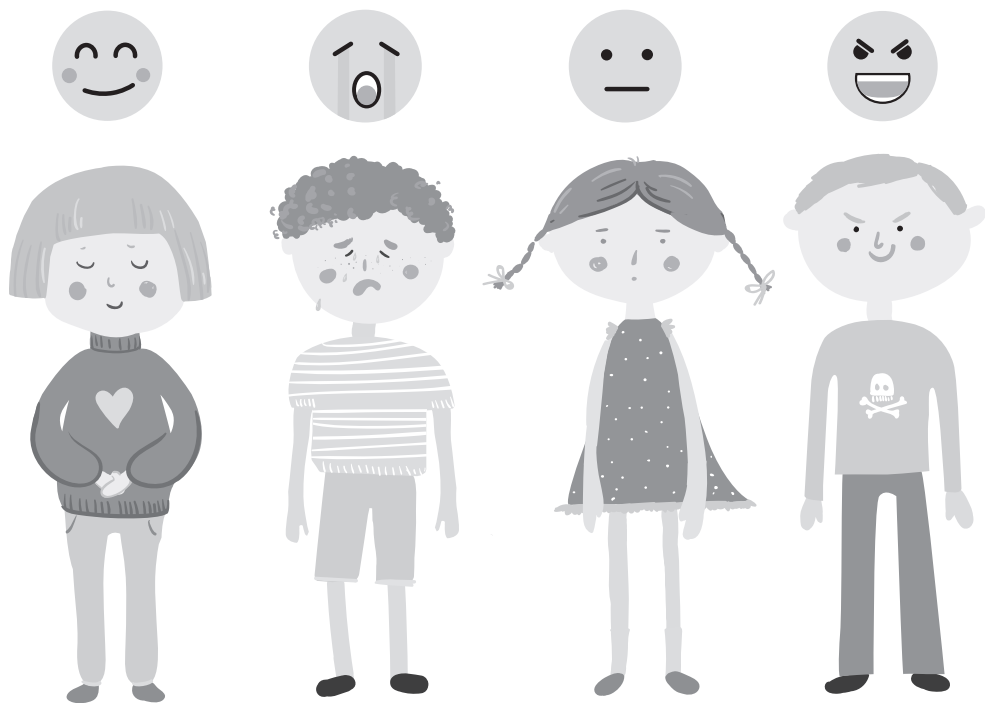


МАРІЯ МАЛИХІНА

ДИТИНА У СВІТІ ЕМОЦІЙ

2-ге видання



Харків

Видавнича група «Основа»

2020

УДК 37.015.3:159.942
М20

Малихіна М. С.

М20 Дитина у світі емоцій / М. С. Малихіна. — 2-ге видання. — Х. : Вид. група «Основа», 2020. — 160 с.

ISBN 978-617-00-3473-1.

Емоції оточують нас щомиті, без них життя просто не можливе. Ми радіємо чи сумуємо, захоплюємось чи розчаровуємось, сміємося, сумуємо, лютуємо, можемо бути сповнені щастя або журби. Емоції можуть виникати попри наше бажання, а іноді нам навіть важко впоратися з ними.

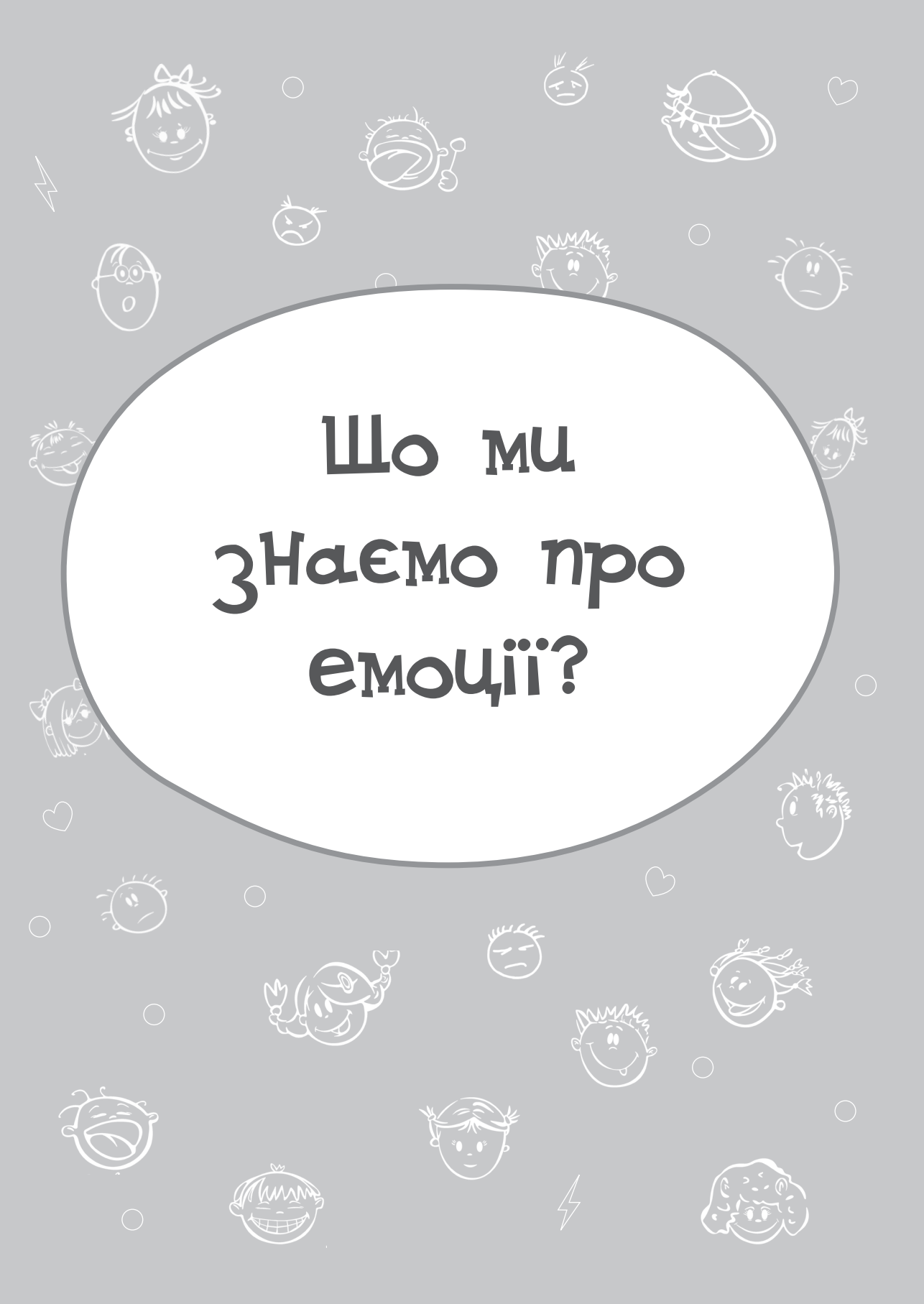
Ця книга написана для батьків, які прагнуть розуміти свою дитину, допомогти їй навчитися контролювати свою емоційну поведінку, хочуть дізнатися, що таке емоційний інтелект і як він формується. Дорослі дізнаються, чому в дітей виникають істерики, агресія, страхи і як слід поводитись у подібних ситуаціях.

І взагалі, щастя — це теж емоція. Бути щасливим можна навчитися і навчити дитину! Мабуть, саме цього бажають батьки.

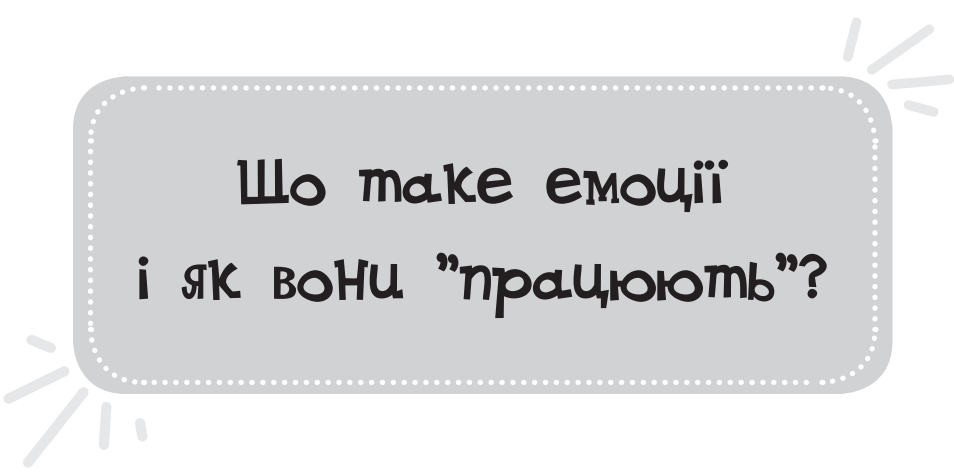
УДК 37.015.3:159.942

ISBN 978-617-00-3473-1

© М. С. Малихіна, 2018
© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2020



**Що ми
знаємо про
емоції?**



Що таке емоції і як вони "працюють"?

Ми відчуваємо різні емоції протягом усього нашого усвідомленого і неусвідомленого життя. Розпочинається все ще в утробі матері, багато в чому під впливом її емоційного стану, хоча й не лише. На фундаментальному рівні емоції є реакціями на довкілля (на відміну від настроїв і почуттів), адже вони дозволяють нам швидко відрізнити щось приємне від загрози. Емоції просочують наші думки, впливаючи на ухвалення рішень, визначення життєвих цінностей, на взаємодію з оточенням, повідомляючи інших людей про наш внутрішній стан; на ставлення до самих себе, на здатність будувати близькі стосунки, на успіхи в навчанні й роботі, на поведінку, готуючи наше тіло до дії. Без емоційного відгуку не відбувається жодного епізоду в нашому житті. Навіть якщо здається, що ми нічого не відчуваємо в поточний момент, це хибна думка, тому що існують неусвідомлювані емоції, яких ми не помічаємо. Незважаючи на це, «непомічені» емоції теж накладають відбиток на думки, поведінку, мотивацію і бажання.

Наука стрімко розвивається, тож останнім часом тему емоцій вивчають дедалі глибше. Завдяки біохімічним тестам і дослідженню активності ділянок мозку з'явилася можливість «обчислити емоції». У наше століття — століття технічного прогресу — машини можуть замінити людину в тих галузях, що потребують докладання фізичної сили або швидкого виконання розумових операцій. Та коли питання стосується емоцій, жоден суперкомп'ютер не може впоратися.

Зараз ми дедалі більше визнаємо вплив емоцій на наше життя. Наприклад, раніше повсюдно вважали, що для ухвалення правильного рішення важливо «вимкнути» емоції, добре все зважити і вирішувати з «холодною» головою. Адже є обдумані і зважені рішення, а є спонтанні. Хоча за найближчого розгляду виявляється, що в основі спонтанних рішень лежать не емоції, як раніше

Наприклад, під час спільного дослідження Інституту майбутнього (IFTF, або The Institute for the Future) і науково-дослідного інституту Фенікса (The Phoenix Research Institute) було виявлено, які здібності знадобляться для отримання престижної роботи у 2020 році. Одна з них — високий емоційний інтелект, тобто «коректно дібране жестикулювання, емоції, тон голосу, визначення настрою співрозмовника значно підвищать продуктивність будь-якого спілкування. Вони дозволять кандидатам не лише отримати місце в хорошій компанії, а й адаптуватися потім у колективі, а за потреби — здійснювати необхідний вплив на найближче оточення.

вважали, а життєвий досвід. Та як говорить Джона Лерер у своїй книзі «Як ми приймаємо рішення», емоції відіграють ключову роль у процесі ухвалення рішення: «Люди з ураженою ділянкою мозку, що відповідає за емоції, не можуть приймати рішення навіть за збереження аналітичних здібностей. Тому що наш вибір завжди є емоційним і коливається між «приємно» і «неприємно». Отже, найкраще, що ми можемо зробити, приймаючи рішення, — це зібрати всю необхідну інформацію і залишити її «перетравитися». Інтуїція сама підкаже, як слід вчинити». Тож людям потрібно вчитися довіряти своїм емоціям.

- **Афекти**

Серед емоційних явищ окремо виділяють афекти — вони відрізняються силою і стислістю протікання. За виникнення афекту гальмується решта психічних реакцій, наприклад голод або почуття втоми, а також почуття реальності і критичне ставлення до того, що відбувається. Малюки значно більше схильні до афектів, ніж дорослі.

- **Почуття**

Почуття — це результат узагальнення емоцій. Вони часто не пов'язані безпосередньо з конкретною ситуацією й іноді навіть можуть управляти простішими формами емоцій. Наприклад, залежно від наших почуттів до конкретних людей, ми відчуватимемо різні емоції в однакових ситуаціях з ними. Почуття відбивають власне оцінне ставлення до реальних чи абстрактних об'єктів.

- **Настрій**

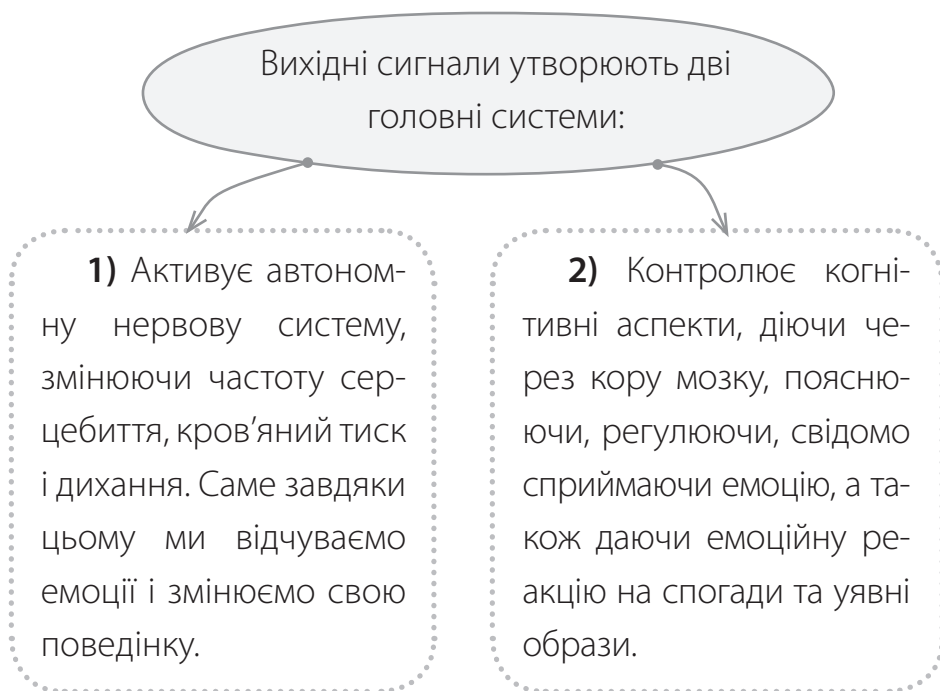
Настрій — завжди більш чи менш тривалий стан. Власне слово *настрій* вказує на те, що відповідні емоції повільно розвиваються і переживаються впродовж тривалого періоду.

Отже, емоції складно помітити, усвідомити й описати словами, але їх можливо обчислити в науковому експерименті. Кожна наша емоція має фізіологічний маркер, тобто супроводжується виділенням спеціальних гормонів і/або нейромедіаторів, які «запускають» у нашому організмі емоційну реакцію — ми починаємо «відчувати» емоцію і змінюємо свою поведінку.

Як же влаштована ця система емоцій? Трохи теорії з нейропсихології

За обробку емоцій відповідає лімбічна система. Означення «лімбічна система» було вперше запропоноване П. Мак Ліном 1952 р. і на той момент складалося з низки утворень головного мозку, розташованих «на краю». З розвитком медицини кількість досліджуваних анатомічних утворень, що належать до цієї системи, розширювалася. Наразі вона налічує близько 12 структур мозку. Розташована ця система на межі неокортексу (нової кори) і належить до так званого середнього мозку. З еволюційної точки зору, це одна з найбільш «старих» ділянок мозку ссавців.

Лімбічна система отримує вхідні дані від різних зон мозку й усіх органів чуття.



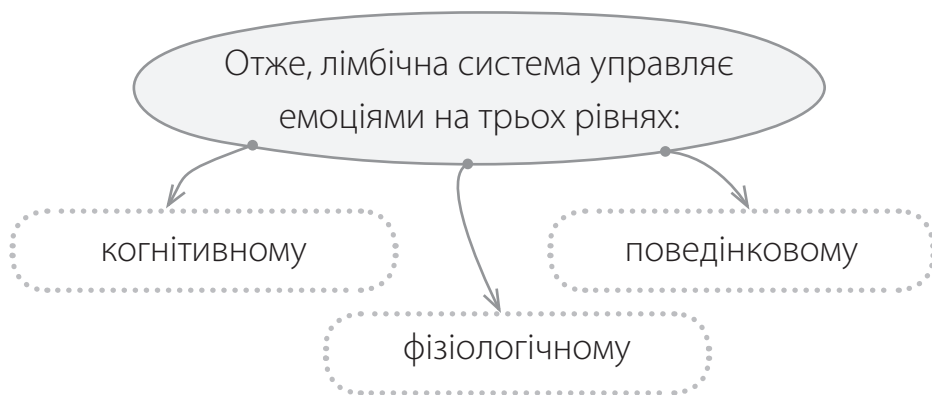
Через це емоції зачіпають майже всі системи мозку.

Одна з особливостей лімбічної системи — пріоритет швидкості над точністю і виживання над задоволенням. Наприклад, побачивши периферичним зором чорну пляму, ви можете злякатися, прийнявши її за павука, перш ніж усвідомите, що помилилися. Ця реакція — результат нашої еволюції. Від часів, коли існувала постійна загроза бути з'їденими або зустріти реального павука, лімбічна система «підстраховується», поки кора головного мозку не виправить перше враження. Свідоме сприйняття емоцій залежить від:

- уявлень про те, як треба реагувати на ситуацію;
- спогадів;
- причиново-наслідкових висновків;
- соціального контексту.

Саме тому до цілковитого формування кори головного мозку маленькі діти не здатні відчувати такі ж складні емоції, як дорослі. Водночас вони не здатні до такого ж чіткого регулювання поведінки.

Наприклад, перелякавшись, перебуваючи у стресі або істеричі, дитина віком від року до чотирьох не здатна заспокоїтися сама, а підлітки більше схильні до ризику порівняно з дітьми і дорослими. Лобова кора є еволюційно «наймолодшою», і дорослішає вона дуже повільно. Її зв'язки повністю формуються наприкінці підліткового віку.



- **Когнітивний рівень** — це розуміння, усвідомлення і раціональна регуляція емоцій. За це більшою мірою відповідає кора головного мозку. Завдяки когнітивному рівню ми розуміємо, яку емоцію переживаємо

в певний момент, що її викликало, і залежно від того, бажана вона чи ні, можемо або посилити, або усунути її. На когнітивному рівні ми можемо припустити, яку емоцію в нас викличе та чи інша людина або подія.

Наприклад, коли ви говорите дитині, яка тільки почала відвідувати дитячий садок, що завтра вона знову піде туди, то вона може розплакатися, тому що дитсадок для неї поки що є не дуже приємним місцем. Або ж малюк радіє, коли ви пообіцяли купити іграшку. Він вже відчуває певну емоцію, хоча подія ще не сталася. Так вмикається функція передбачення, дуже важлива, наприклад, у процесі навчання. Когнітивний рівень відповідає за вміння управляти емоціями (детальніше про це читайте в розділі про емоційний інтелект). Чим краще розвинений цей рівень, тим швидше ми можемо перемкнутися або заспокоїтися, якщо відчуваємо неприємні і сильні емоції. Але оскільки за цей рівень відповідає кора головного мозку, а як ми говорили вище, вона дозріває останньою, то дитина не може заспокоїтися сама і взагалі не розуміє, що й чому викликало в неї такий шквал емоцій.

- **Поведінковий рівень** — це наша безпосередня реакція на емоцію, тобто певна дія: плач, сміх, завмирання, крик, удари руками або ногами, тупотіння тощо. Власне кажучи, це зовнішні прояви емоцій, які ми можемо спостерігати і за якими часто «прочитуємо» емоції інших людей. Слід зазначити, що ми схильні визначати емоції

тих, хто нас оточує, виходячи з того, як ми самі поводимося, перебуваючи в тому чи іншому емоційному стані. Поведінковий рівень найлегше піддається управлінню з боку когнітивного рівня: бажаючи приховати або показати свої емоції, ми змінюємо свою поведінку.

Наприклад, ми можемо бути дуже засмучені, але намагатися поводитися нейтрально. Навпаки, актори в театрі, щоб передати емоцію, показують її перебільшено. Зважаючи на відставання розвитку когнітивного рівня, діти поведуться більш безпосередньо і часто набагато активніше проявляють емоції, ніж дорослі. З іншого боку, важливо пам'ятати, що якщо дитина не проявляє емоції на поведінковому рівні, це ще не означає, що вона її не відчуває. Це стосується здебільшого негативних емоцій. Якщо дитині забороняють

2011-го року провели дослідження «Асинхронність гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі активності матері і немовляти після припинення відповіді на плач немовляти в період відходу до сну». У матерів і дітей брали на аналіз слину і визначали, як змінюється рівень гормону стресу кортизолу. Дослідження показало, що в перші дні, коли немовля плакало, рівень кортизолу підвищувався і в нього, і в матері. Проте надалі, коли малюк уже не плакав, рівень гормонів стресу в нього, як і раніше, підвищувався і довго тримався на стабільно високому рівні. У матері ж, яка не чула дитячого плачу, рівень кортизолу більше не зростав, і вона вважала, що з дитиною все добре. Адже саме поведінка виконує сигнальну функцію емоцій, даючи іншим розуміння нашого стану.

плакати або проявляти гнів, з часом вона навчається стримувати свої дії, але всередині все одно переживає їх. Проте неможливість виразити свою емоцію, прожити її, дуже шкодить психіці. До речі, через це мами часто припускаються хибної думки щодо того, що якщо дитина не плаче, отже, з нею все добре.

Наприклад, якщо мама залишає малюка засинати наодинці, у нього посилюється відчуття тривоги і він починає плакати. Досить часто можна почути від бабусь та інших мам: «Поплаче, поплаче — і заспокоїться, навчиться сам засинати» (такий підхід відомий як «метод Фербера» або «метод Естивіля»). І дійсно, за 3–7 днів дитина вже не плаче і «спокійно засинає», як вважає мама. Але чи насправді спокійно?

• **Фізіологічний рівень** — найменш помітний, але найбільш значущий. Саме завдяки йому ми здатні відчувати емоції, хоча й не завжди усвідомлювати їх. Кожна емоція має фізіологічний «маркер» — спеціальний гормон, або нейромедіатор.

Наприклад:

- страх — адреналін;
- задоволення — дофамін;
- гнів, лють — норадреналін;
- стрес — кортизол;
- щастя, ейфорія — серотонін;
- любов, прихильність — окситоцин;
- дратівливість — тироксин.

Це, звичайно, спрощений опис, тому що найчастіше наші емоції забезпечує цілий коктейль гормонів. Саме через їх поєднання ми відчуваємо такий багатий спектр емоцій. У відповідь на якийсь стимул лімбічна система запускає гормональну реакцію. Гормони, потрапляючи в кров, змінюють частоту серцебиття і дихання, посилюють потовиділення, примушують нас завмерти або, навпаки, активно рухатися. Важливо, що гормони можуть певним чином впливати один на одного, посилюючи або зменшуючи дію. Так, окситоцин — «гормон любові і прихильності» — гальмує стрес. Якщо дитина відчуває стрес, наприклад, через необхідність виступити перед незнайомими людьми, то заспокійлива поведінка мами сприяє виділенню окситоцину. Малюкові на ранку в садку доведеться для цього пригорнутись до мами, а дитині 10–12 років вистачить підбадьорливих слів.

Під впливом гормонів емоцій відбуваються значні зміни в ендокринній системі і в рівні обміну речовин. Навіть після прояву емоції впродовж 12–24 годин триває дія гормонального компонента, особливо кортикостероїдів (гормонів стресу). Саме тому стрес може накопичуватись. Одну заборону або відмову (мовою психологів — фрустрацію) він здатний витримати, а третю чи четверту — вже ні. І не має значення, що останній випадок був дрібницею у вашому розумінні, проте саме він зіграв роль «останньої краплі». Ось чому важливо вчасно отримувати порцію окситоцину для нейтралізації гормонів стресу.

- **Темперамент**

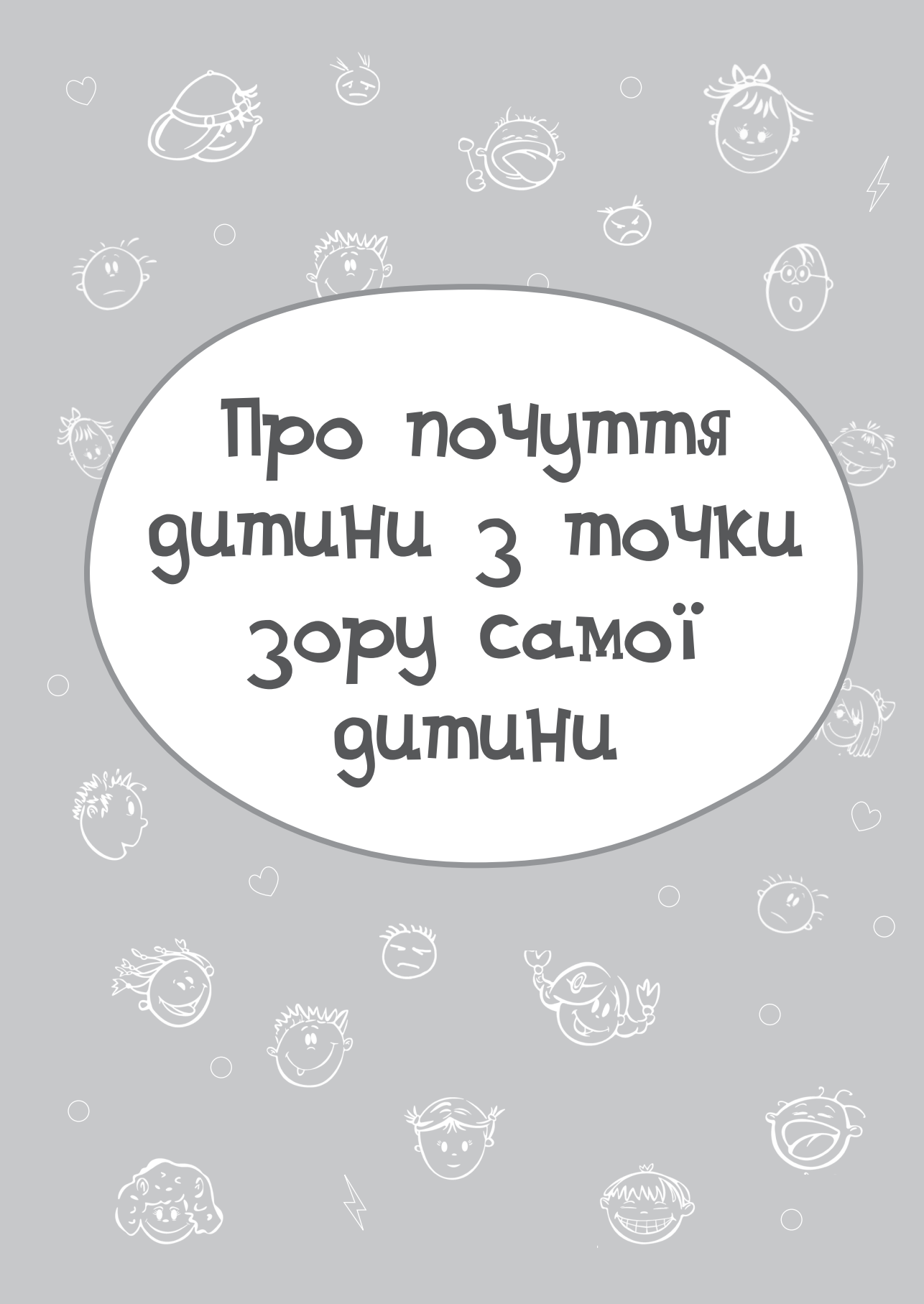
Ще один важливий момент у розумінні емоцій — це темперамент, тобто природжена особливість, що полягає в силі, лабільності (швидкості перемикавання від процесу до процесу) і витривалості нервової системи. Люди із міцною й витривалою нервовою системою здатні довго відчувати сильні емоції, перш ніж їхня нервова система виснажитья. Люди зі слабкою нервовою системою не здатні на тривале переживання сильних емоцій. Темперамент — це не добре і не погано. Це особливість, яку неможливо змінити, але важливо враховувати. У кожного темпераменту є свої переваги й недоліки.

Наприклад, дитині із міцною нервовою системою простіше впоратися зі стресом на святі і розповісти вірш Дідові Морозу, але водночас вона здатна закотити істерику на 30 хвилин. Дитина зі слабким темпераментом буде спокійнішою на вигляд, але й більш сором'язливою.

Враховуючи особливості темпераменту, дитину можна правильно виховувати, формуючи відповідну поведінку. Кінцевий результат більшою мірою залежить від батьків, а не від дитини, саме від батьківської реакції і можливості приймати або не приймати особливості дитини. Як показують дослідження, навіть найбільш «важкі» і дратівливі немовлята прекрасно розвиваються, якщо їхні батьки досить чуйні і готові прислухатися і пристосуватися до потреб дитини. Якщо ж батьки не прагнуть задовольняти особливі потреби малюка, це негативно

впливатиме на розвиток дитини. Отже, характер — це поведінковий компонент, залежний від виховання. Люди з однаковим темпераментом можуть мати абсолютно різні характери.

Важливо! Не можна пригнічувати емоції дитини чи забороняти їй відчувати! Неможливо припинити переживати емоцію! Дитина має право на погані настрої і негативні емоції взагалі. Батькам важливо враховувати фізіологічний компонент і виховувати на поведінковому рівні (через прояви емоцій), скеровувати, допомагати виходити з негативного емоційного стану, заохочувати позитивні емоції.



**Про почуття
дитини з точки
зору самої
дитини**

Здатність любити

«Діти, яких не люблять, стають дорослими, які не можуть любити».

Перл Бак

Більшість учених, які досліджують психічне життя людини, погоджуються в тому, що здатність любити закладається ще внутрішньоутробно, через підвищення рівня гормону окситоцину, який ще називають гормоном любові і прихильності, що зростає до кінця вагітності. Під час пологів рівень окситоцину багаторазово підвищується і в матері, і в дитини. Це необхідно для стимуляції пологової діяльності і водночас сприяє взаємоналаштуванню і посилює прихильність мами і малюка.

Народившись, немовля ще не має уявлень про світ і самого себе. Вони закладаються через стосунки між дитиною і значущими для неї дорослими (мамою, татом та іншими близькими дорослими, які доглядають її). Дитина відстежує їхні реакції на неї саму, її потреби, поведінку тощо і чуйно на них реагує. Звичайно, біологічно найбільш значущою для дитини є мама.

«Люблячі обійми батьків за силою стимулюючої дії можна порівняти тільки з грудним вигодовуванням. Не випадково зображення Мадонни з немовлям стало іконою в людській культурі. У люблячих руках мами чи батька, де тепло і безпечно, м'язи можуть розслабитися, дихання стати глибшим, усе напруження знімається м'яким похитуванням або ніжним погладжуванням. Було виявлено, що серцевий ритм дитини синхронізується із серцевим ритмом батьків, тож якщо вони розслаблені і спокійні, те саме відбуватиметься з немовлям. Материнська нервова система, по суті, комунікує з нервовою системою дитини, заспокоюючи її через дотик. Коли ми фізично відчуваємо дотики та обійми інших людей, ми відчуваємо психологічну підтримку».

*Цитата з книги
Сью Герхард «Як любов
формує мозок дитини»*

- **Перший важливий аспект** розвитку немовляти — визначити поняття «норми», тобто постійного почуття і самовідчуття у новому світі: який цей світ, який я і чого мені чекати. Цей процес відбувається переважно шляхом взаємодії з матір'ю. Діти, які отримують достатній обсяг позитивної уваги, чекають від оточення такої ж відповіді на свої почуття.

- **Другий аспект** — байдужість. Відчуття, що дитину не люблять, є найбільш руйнівним для її психіки. У психології існує поняття «госпіталізму» — глибокої психічної і фізичної відсталості життя дитини, що виникають у перші роки (у різних авторів — від одного року до трьох) внаслідок «дефіциту» спілкування з матір'ю. Крайнім проявом госпіталізму є виникнення різних захворювань, усупереч доброму фізичному догляду і харчуванню, і навіть

смерть. Це поняття ввів у 1945 році психоаналітик Рене Спітс, який дослідив розвиток немовлят у госпіталях і будинках дитини (що й дало відповідну назву). Але стан госпіталізму може виникнути і в умовах сім'ї, де батьки байдужі до дитини, малоемоційні або дотримуються поглядів, що дитину змалку треба привчати до самостійності і не балувати увагою.

Балувати не можна виховувати

Де ставити кому? Головна мета виховання — формування базової довіри до світу і прихильності. Відчуття себе хорошим і улюбленим, а світу — доброзичливим. Затвердження ірраціональної інтуїтивної впевненості людини в тому, що життя хороше і жити добре, а якщо стане погано, то вона зможе впоратися з цим.

Існують два найголовніші виховні «прийоми», які не зашкодять жодній дитині:

- «позитивне віддзеркалення»;
- «контейнерування».

«Позитивне віддзеркалення» — це захоплення дитиною, її діями і досягненнями, ідеями, вчинками: «Як добре поїла!», «Розумничка, прибрала свої іграшки», «Ти в мене найкраща!», «Ти сьогодні так красиво танцювала на ранку!», «Ой, яку красиву собачку ти намалювала!» (розглядаючи хаотичне переплетення олівцевих ліній). У розумінні багатьох батьків — це балощі.

Якщо дитині змалку бракує позитивного віддзеркалення, якщо її тільки постійно оцінюють («Могла б заспі-

вати і краще», «В Іванка малюнок вийшов гарніший, а ти просто не старався»), то вона зрештою виростає депресивною і невпевненою в собі людиною, яка залежить від думки інших, тому що свого часу не отримала від мами підтвердження любові. Мало того, навіть створивши шедевр, отримавши Нобелівську премію, така людина почуватиметься не гідною нагороди і швидше помічатиме свої недоліки, ніж чесноти.

Якщо в дитини щось не вийшло і вона біжить до вас за розрадою, не потрібно «добивати» її словами: «Сама винна, я ж тобі казала» — це кривдить її і розлючує. Просто обійміть малюка, пожалійте і втіште. До речі, діти подеколи навіть брешуть для того, щоб сподобатися мамі або не робити їй боляче: обійміть, поясніть свої почуття, поговоріть із дитиною. Не бійтеся «розпестити»: це «контейнерування», завдяки якому ми допомагаємо дитині впоратися зі стресом. Так ми показуємо, що вивчати світ і помилятися — це нормально і не страшно, тому що за помилкою не йде нехайне покарання, і мама продовжує любити.

До речі, найчастіше саме хлопчикам часто відмовляють у контейнеруванні («Досить плакати, ти ж хлопчик»), боячись виховати їх занадто емоційними. Але потім з таких хлопчаків зростають «не емоційні» чоловіки, які звикли ховати свої почуття і не здатні зрозуміти і розділити почуття інших. Їх ніхто не втішав — і вони не навчилися втішати. «Позитивне віддзеркалення» і «контейнерування» потрібні кожній дитині, незалежно від статі.

Отже, дитину треба балувати (це слово найменше люблять бабусі). Якщо ви можете купити дитині те, що вона хоче, просто так — купіть. Дозвольте їй зробити так, як вона хоче: наприклад, ходити весь день у піжамі, піти в зоопарк або в парк, з'їсти щось смачненьке. Просто так! Дитина не повинна «заслуговувати» любов батьків. Усе одно ви не зможете зробити абсолютно все, що вона хоче, тому що реальне життя внесе свої корективи. Тож робіть те, що можете.

Як дитина відчуває, що її люблять?

Знаєте, що найбільше потрібне дитині, щоб зростати, розвиватися, досягати вершин і почуватися щасливою? Їй потрібна впевненість у тому, що її люблять! Але як і коли показати любов дитині, якщо самі батьки живуть у відчутті постійного руху і цейтноту?

- **Тілесний контакт:**

- *тримання на руках стільки, скільки треба* (Чим менша дитина, тим триваліший контакт їй потрібен, тому що це її основна мова любові. Але і школяреві іноді хочеться посидіти на руках.);
- *спільний сон* (Особливо для немовлят, але й більш старшій дитині теж іноді хочеться і потрібно засинати в батьківському ліжку або прийти вранці і доспати.);
- *обійми* (Узагалі вчені порахували, що для щастя людини потрібні щонайменше 8 обіймів на день.);
- *тертя носиками* (мої діти дуже це люблять);
- *поцілунки* (Малюкам дуже подобається, коли їх цілують. На прощання, при зустрічі, на знак подяки, щоб

пожаліти, перед сном, у різні частини обличчя (носік, лоб, вушко, щічка, шийка тощо). Старші діти можуть соромитися поцілунків у присутності однолітків, але це не означає, що їх не треба цілувати. Просто робити це треба не привселюдно.);

- *масаж-погладження.*

- **Невербальний контакт:**

- *схвальний погляд* (Коли дитина робить щось нове, цікаве для себе, вона часто може поглянути на батьків, щоб дістати схвалення: «Чи правильно я роблю?». І тут не завжди потрібно щось говорити вголос. Іноді досить просто подивитися і подумки сказати: «Так, усе добре».);

- *підморгування* (Дитина поглянула на вас, а ви їй підморгнули — це дуже підбадьорює.);

- *посмішка* (Ми часто не помічаємо, який у нас вираз обличчя. Ми можемо бути на чомусь зосереджені і на вигляд задумливі або навіть суворі, а дитина часто сприймає цей погляд як звернений до неї. Просто посміхайтесь, коли дивитеся на малюка.);

- *сміх* (Смійтеся, коли дитина розповідає вам смішну, на її думку, історію, навіть якщо вам не дуже смішно.).

- **Спільна діяльність:**

- *разом приготувати страву* (Діти дуже люблять допомагати. Я розумію, що не завжди це зручно батькам, але намагайтеся знаходити такий варіант, коли можна залучити дитину, нехай навіть до складання бутербродів.);

- *зробити поробку* (Якщо чесно, я сама не люблю робити поробки, але дітям подобається робити щось із батьками. Вибирайте те, що вам припаде до душі, що вам самим буде цікаво. Не обов'язково робити це щодня. Наприклад, можна виготовити різдвяний віночок або розфарбувати дерев'яні прикраси для ялинки. Прекрасно, якщо мама залучає дівчинку до своїх справ (зробити намисто зі звичайних намистин, прикрасити будинок до свята, доглядати за квітами), а тато — хлопчика до чоловічих (наприклад, щось полагодити).);
- *прогулятися* (Просто бродити вулицею, розглядаючи будинки, людей, рослини, і обговорювати разом усе, що побачили. Краще провести годину на прогулянці, ніж у якомусь дитячому центрі.);
- *співати пісні*, наприклад у машині або дорогою до садка чи школи, і танцювати (Просто увімкніть удома одну чи дві пісні і потанцюйте. Це забирає не дуже багато часу, але дає багато позитиву: заряджає енергією, знімає стрес, дає фізичну розрядку.);
- *разом грати в дитячі ігри* (Вибирайте те, що вам більше до душі. Важливо, щоб ви теж отримували від цього задоволення, а не «відпрацювали програму»: гойдалки, батут, смуга перешкод, картинг тощо.).
- **Заохочення** — похвала, подарунок (маленький сюрприз, ласощі). Дітям дуже важливі винагороди. Коли ви приносите щось малюкові, забираючи його зі школи

чи дитсадка або повертаючись додому, це показує йому, що ви думали про нього, коли його не було поруч. Даруйте дитині маленькі подарунки просто так, а не тільки на свята.

- **Спілкування, безоцінне обговорення** — вислухати дитину, не перериваючи, не даючи порад. Вимкніть працюючий фоном телевізор і дозвольте своїй дитині базікати. Насправді те, що вона говорить, набагато важливіше за те, що говорять по телебаченню.

- **Прийняття особливостей дитини.** Малюк може бути шумним і активним або, навпаки, тихим і сором'язливим. Просто припиніть критикувати його самого і його дії, давати йому образливі прізвиська і підколювати.

- **“Мама поруч, коли мені погано”.** Якщо дитина захворіла, намагайтеся залишитися поряд із нею, навіть якщо у вас є няня або дитина вже досить доросла і може залишитися вдома без нагляду. Звичайно, підліткові не треба, щоб мама постійно знаходилася біля нього, але її присутність удома і можливість турботи будь-якої миті дуже допомагає.

- **Цінність “творів” дитини.** Зберігайте у спеціальній теці, вішайте на стіну, ставте на полицю значущі для дитини малюнки, вироби, грамоти.

- **Виконання обіцянок.** Якщо ви щось пообіцяли, отже, маєте це зробити, купити, принести. Невиконання помітно підриває довіру дитини.

Насправді для багатьох проявів любові не треба багато часу або спеціальних умов і можливостей.

Найпоширеніші помилки батьків

- *Не треба брати на руки і заспокоювати, нехай вчиться заспокоюватись сама.*

Маленька дитина не вміє заспокоюватися сама. Вона інстинктивно чекає допомоги від дорослого в заспокоєнні в разі надмірних емоцій. Така зовнішня допомога навчає згодом управляти процесом самостійно.

- *Дитина «повинна» поводитися добре/спати/істи/слухатися батьків.*

Насправді дитина взагалі нічого не повинна, але вона може, якщо батьки їй допоможуть. Ми часто не помічаємо, що в більшості ситуацій дитина нас слухається, тому що сприймаємо це як належне, і зосереджуємося на ситуаціях неслухняності, тому що це принаймні незручно. Але дитина не повинна слухатися завжди. У той момент, коли вона робить по-своєму, формується її самостійність.

- *Не треба балувати і захищати дитину, вона має бути готова до труднощів світу.*

Насправді вона не буде «готова до труднощів». Натомість вважатиме, що життя не можливе без труднощів, що її не можна любити, тому що вона погана. Якщо дитину люблять і захищають, вона вчиться любити і захищати.

- *Прояв негативних почуттів треба різко і категорично притинати, щоб дитина вчилася добре поводитися.*

У такому разі дитина навчиться, що такі почуття потрібно тримати при собі, заперечувати сам факт їх появи, уникати їх показувати. Але дитячі почуття нікуди не зникають. Малюк намагатиметься вимкнути всі почуття відразу. Часто дитина робить висновок, що її люблять тільки тоді, коли вона поводить певним чином.

- *Якщо давати дітям те, чого вони домагаються, вони «сядуть на голову».*

А насправді тоді вони будуть вам вдячні і навчатися, услід за вами, дарувати радість іншим.

- *Якщо частіше демонструвати власне невдоволення поведінкою дитини, вона стане дисциплінованою.*

Ні, це не так. Дитина замкнеться, боячись власних вчинків, або намагатиметься заслужити любов.

- *Якщо ввести в стосунки з дитиною методи заохочень і покарань («батога і пряника», що є на практиці методами дресирування, застосовуваними щодо тварин), вона навчиться відрізнити погане від хорошого.*

Ні, вона поступово втратить здатність самостійно орієнтуватися в морально-етичному полі.

- *Дитина нічого не розуміє.*

Вона не розуміє так, як хотілося б дорослим, але вона точно робить свої висновки.

Важливо!

- Якщо дитину ігнорувати, вона домагатиметься уваги через погану поведінку, через порушення правил.
- Якщо не проявляти до неї любові, вона виросте з відчуттям того, що не гідна любові, її не можна любити взагалі або тільки за щось.
- Якщо говорити дитині: «Ти ніколи не будеш щасливою, здайся», — вона ніколи не буде щасливою, навіть маючи все для цього.
- Якщо дитині брехати, вона навчиться брехати.
- Якщо бути з нею жорстокою, вона сама стане жорстокою.
- Неможливо волати до доброти, чуйності і порядності, постійно подаючи поганий приклад — жорстокості, жадності, ненависті.

5 важливих фраз, які має чути кожна дитина

«Хто я?» і «Яка я?» — ось два найголовніші запитання, які людина ставить сама собі, які стоять за багатьма життєвими досягненнями і бажаннями. Першими на них відповідають батьки, причому в той період життя, коли дитина ще тільки формує свій образ «Я». Усі інші «відповіді» нашаровуватимуться на ту базу, яку закладуть батьки. Працюючи з батьками, я маю справу з тим, що багато хто не знає, що, як, коли і навіщо говорити дитині.



“Я пишаюся тобою!”

Кожна дитина хоче бути для батьків найкращою, і вона старається, навіть якщо ми цього не вимагаємо або якщо в неї погано виходить, як нам здається. Коли ми говоримо «Я пишаюся тобою!», ми даємо їй зрозуміти, що помітили старання і приймаємо їх, що нам подобається, що вона саме така. Ця фраза ніби ставить дитину на п’єдестал поряд із батьками.



“Усі припускаються помилок. Так, і я теж”.

Це слова підтримки. Звичайно, ми можемо говорити, що в дитини все вийде, що вона впорається, постарается і спробує завтра ще раз. Але в той момент, коли не вийшло, дитині здається, що не вийшло тільки в неї, що всі можуть, а вона — ні. Саме тоді їй важливо почути, що вона не сама, що ідеальні, з її точки зору, мама і тато теж можуть помилятися.



“Я ніколи не перестану тебе любити”.

Страх втратити батьківську любов — найбільш руйнівне почуття для дитячої психіки. Коли дитина спеціально або ненавмисно зробила щось, що вивело батьків з рівноваги і змусило злитися і лаятися, дитина найбільше боїться, що батьки більше не любитимуть її. Допоможіть дитині навчитися розділяти ці емоції: ви можете злитися на неї, не хотіти з нею грати або купувати їй щось, бути дуже засмученими, але ви ніколи не перестанете її любити, нікому не віддасте і ні на кого не поміняєте!



“Зробимо по-твоєму!”

О! Як діти хочуть бути важливими, головними, самостійними! Батьки теж хочуть, щоб діти були самостійними, але часто обмежують їхню самостійність тим, щоб вони самі виконували якісь дії (одягалися, їли, грали). Але рішення приймають батьки. Проте саме ухвалення рішення є істинною самостійністю. Погоджуючись зробити так, як хоче дитина, ми показуємо, що її рішення правильне, правомірне. Звичайно, є сфери, у яких вона не може і не повинна управляти і вирішувати, тому що це зона відповідальності батьків. Але є і дитяча територія, на якій малюк вчитиметься самостійності, а ви прийматимете його точку зору.



“Я дуже ціню твою допомогу”

Часто діти прагнуть допомагати, бути корисними, а батьки сприймають цю допомогу як належне. Дитина нічого батькам не повинна. Її головне завдання — розвиватися, гратися і вчитися. Таке ставлення «вбиває» в ній усі прагнення і потім, як говорять батьки, «не допитаєшся». Дякуйте дитині, підкреслюйте, що її зусилля приємні і цінні для вас. Для багатьох дітей це краща мотивація до дії і, що не менш важливо, безкорислива.

Звичайно, тільки цих п'яти фраз мало, щоб описати всі почуття і стосунки.

Фрази, які важливо чути кожній дитині

Любов і гордість

- Я тебе люблю.
- Я пишаюся тобою.
- Я такий радий, що ти в мене є!
- Мені так подобається бути твоєю мамою (твоїм татом)!
- Ти дуже важливий для мене.
- Я вірю в тебе.
- Без тебе наша сім'я була б зовсім іншою.
- Ти моя найбільша цінність.
- Ти робиш мене щасливим.
- Коли я бачу, що ти щасливий, я щасливий теж.
- Бачити, як ти зростаєш, — найкраще в моєму житті.
- Я завжди любитиму тебе.
- Ти сповнюєш моє серце любові.

Прийняття

- Я приймаю тебе такою, якою ти є.
- Тобі не треба бути ідеальною, ти і без того хороша.
- Я тебе розумію.
- Я тебе прощаю.
- Мені подобається дивитися на світ твоїми очима.
- Спасибі тобі за те, що ти саме така.

Підтримка

- Ти цього гідна.
- Не бійся бути собою.
- Усі помиляються. Так, і я теж.
- Ти можеш завтра спробувати ще раз.
- Ніхто не досконалий.
- Ти не можеш подобатися всім без винятку, і це абсолютно нормально.

Довіра

- Я тобі вірю.
- Я тобі довіряю.
- Я поважаю твій вибір і підтримую тебе.

Визнання чеснот

- Ти така винахідлива/артистична/спостережлива!
- У тебе завжди чудові ідеї.
- Бути цікавим — це дуже добре.
- Ти так цікаво розповідаєш!
- Твоя картина/розповідь/пісня просто чудова.
- Я тобою захоплююся.
- Це чудове запитання!
- Твоїм друзям з тобою пощастило.
- З тобою я щодня вчуса чогось нового.

- Ти робиш мене кращим.
- Ти хороший хлопчик/хороша дівчинка.
- Ти добре виглядаєш сьогодні.
- Ти повівся дуже хоробро.
- Ти знаєшся на цьому краще за мене!
- Відмінно сказано!
- Ти красивий (красива).

Оцінка зусиль

- Я знаю, що ти старався щосили.
- Ти мені так добре допомагаєш!
- Я дуже ціную твою допомогу.

Вам добре разом

- З тобою завжди весело!
- Так здорово, що в нас із тобою весь день попереду!
- Розповідай швидше, мені кортить усе почути!

Важливість думки дитини

- Я тебе слухаю.
- Мені важлива твоя думка.
- Ти можеш сказати «ні».
- Ти можеш сказати «так».

- Ти тоді мала рацію.
- Зробімо по-твоєму!
- Я тебе розумію.
- Так, я з тобою згоден.

Заборонені слова!

- Я тебе не любитиму. Я віддам тебе.
- Ти погана дитина. Ми візьмемо собі хорошу дитину.
- Візьми, тільки не кричи.
- Ти тут ніхто.
- Хіба тобі не соромно?
- Припини плакати зараз же.
- Ось коли я був малюком, я не був таким, як ти.
- Невдячний!

Ці слова порушують стосунки між батьками і дитиною, руйнують віру дитини в себе і свої здібності, спотворюють емоційний світ.

«Без рук і без ніг нелегко, але гірше — мати інвалідне серце. Почуватися самотнім. Відчувати, що надії немає».

Нік Вуйчич (один із найвідоміших мотиваційних спікерів)

Завдання для батьків

1. Постежте за своєю дитиною і визначте її власні 5 «знаків любові», які її емоційно наповнюють. Наприклад, для моїх дітей це вранішні обійми — можливість принаймні 5 хвилин посидіти або полежати зі мною в ліжку, обіймаючись. Тоді й увесь ранок проходить спокійніше. Запам'ятайте ці 5 «знаків» і проявляйте їх у ті миті, коли дитина або ви обоє перебуваєте в стресі або коли їй потрібна ваша підтримка.

2. Коробочка щастя. «Складіть» у неї все, що асоціюється у вас із щастям візуально, на слух, смак, нюх і дотик. Потім створіть таку ж коробочку разом зі своєю дитиною, детально обговорюючи її емоції.

Приклад:

- Зір — щаслива посмішка дитини.
- Слух — шум морської хвилі.
- Смак — солодка полуниця.
- Нюх — аромати лісу після дощу.
- Дотик — обійми коханої людини.

3. Привчіть себе робити не портретні («Усі встали рівенько і дивимось в камеру»), а репортажні фотографії («Мамо, дивися — метелик!»). Вони набагато емоційніші, їх перегляд завжди повертатиме вас у той стан.

Неявна роль емоцій

- **Самооцінка**

Самооцінка — це здатність оцінювати саму себе, дуже важлива властивість психіки людини. Адже щодня нам доводиться співвідносити свої можливості з тими завданнями, які ми ставимо перед собою. Суть самооцінки полягає у співвідношенні образу «Я», який формується від народження, і об'єктивної реальності навколишнього світу.

Адекватна самооцінка — це розуміння того, що я є частиною світу, але не є при цьому центром світу, світ не зобов'язаний мене обслуговувати, так само і я не маю цілковито підкорюватися світові. Я можу помилятися, можу чогось не знати, але це не робить мене дурним. Я можу чогось не вміти, але здатен цього навчитися. Адекватне ставлення до себе передбачає відповідне ставлення до інших людей. Вони здійснюють певні вчинки і демонструють свої емоції не заради мене. Вони, так само як і я, мають право жити повноцінно, переживати вдачі й падіння, досягнення й помилки. Адекватна самооцінка дозволяє, не перебираючи міри, визначити, чи

все необхідне я маю для розв'язання актуального життєвого завдання зараз і що потрібно зробити для того, щоб цього набути.

Неадекватна самооцінка завжди є проявом внутрішньоособистісного конфлікту. Маючи завищену самооцінку, людина ідеалізує себе, почувається кращою, розумнішою за інших. Вона не здатна об'єктивно визначити, що їй чогось бракує. *Наприклад*, люди із завищеною самооцінкою вважають свій інтелект вищим порівняно з іншими, хоча демонструють середні результати в інтелектуальних тестах. Людина ставить себе в центр усесвіту, вважаючи, що світ їй щось завинив. Вона дозволяє собі поводитися самовпевнено, вимагаючи від інших того, на що вона об'єктивно не заслуговує. Така людина впевнена, що всі мають любити її і захоплюватися нею, навіть якщо вона поводить погано і кривдить інших. Це природно відштовхує людей, і зрештою особа із завищеною самооцінкою почувається обділеною, скривдженою, агресивною. Тоді вона сама уникає певних ситуацій і відштовхує людей, які не згодні з її уявленнями про себе саму.

Маючи занижену самооцінку, людина не дозволяє собі побачити, що для успіху їй усього вистачає. Вона вважає себе не гідною. Навіть маючи таланти, така людина впевнена в тому, що в неї нічого не вийде, тож не дозволяє цим талантам розвинути. Людина може почуватися винною навіть у ситуаціях, які взагалі не стосуються її. Найсумніше те, що людина з низькою самооцінкою не

вірить людям, які запевняють її в тому, що вона здібна, що в неї все вийде. Вона не вірить навіть у те, що її можна любити, і намагається цю любов заслужити. До речі, така людина дуже часто надто вимоглива до себе і вважає, що має робити все на відмінно.

Самооцінка — це погляд на себе очима батьків: хвалять чи не хвалять і за що, підтримують чи не дуже, захоплюються якимись вчинками або, навпаки, тільки роблять зауваження. Багато в чому це залежить і від об'єктивного погляду мами на особливості дитини. Наприклад, якщо мама мріяла виховати геніального піаніста, а дитина не виявляє музичного таланту, вона може квапити її розвиток і формувати завищену самооцінку, називаючи вчителів нездарями, не здатними розгледіти талант. Чи, навпаки, занижену, вимагаючи від дитини досягнень і лаючи за неуспішність.

Адекватна самооцінка здебільшого формується з адекватного ставлення батьків до особливостей дитини, уміння бачити її успіхи і невдачі і конструктивно до них ставитись, уміння об'єктивно оцінювати розвиток дитини відповідно до її віку. Наприклад, зайве захоплення досягненнями малюка, які є нормальними для цього віку, формують завищену самооцінку. Відтак зіткнення з невдачами, якщо від дитини вимагають більшого, ніж вона здатна досягти, — занижену.

Для формування адекватної самооцінки важливо хвалити дитину. Але похвала найбільш ефективна, якщо вона конкретна, стосується певного вчинку і адекватна йому. Цілком нормально похвалити шестирічну дитину за те, як вона виступила на ранку в дитячому садку: «Розповіла красиво і виразно, мені сподобалося». До речі, незаслужену похвалу діти старше шести років сприймають як ознаку неповаги до них і прояв низьких очікувань з боку дорослих.

Неконструктивна критика, особливо критика особистості, формує низьку самооцінку: «Я дурень, нічого не можу, нічого не вмію, з мене нічого не вийде». Якщо в дитини щось не виходить, завдання батьків не вказати їй на це, а дати алгоритм дій, детальне пояснення того, як досягти бажаного. Головне самим вірити в те, що в дитини все вийде.

Загалом самооцінка закладається змалку. Сформована адекватна самооцінка практично не змінюється в школі. Натомість, маючи неадекватну самооцінку, людина навіть у дорослому віці залежатиме від ставлення до неї оточення.

• Успішність у Навчанні

У процесі гри і в дослідницькій поведінці, закладеній від народження як запорука подальшого розвитку, у дитини розвиваються позитивні емоції. Загалом беручи, дитину не треба якось спеціально розвивати і навчати, а тим паче силоміць.

- *Перший важливий для розвитку чинник* — різноманітне довкілля, цікаве, сповнене всіляких стимулів, і безпечне. Часто батьки на догоду безпеці так спрощують кімнату дитини, що прибирають усі скриньки, коробки, книги, пластилін і фарби. Але як розвиватися в такому просторі?

- *Другий чинник* — батьки, яким самим усе цікаво, які мають захоплення, розумних і цікавих друзів, з якими вони спілкуються в присутності дітей, цікаву й улюблену роботу, про яку розповідають удома. При цьому батьки радіють з проявів допитливості в дитини, не відмахуються від її запитань, але й не напружують «розвитком».

Важливо! Не знищити інтерес дитини до пізнання нового і отримання задоволення від цього.

Момент переживання задоволення в дитячих іграх у міру зростання і розвитку дитини зрушується. У малюка воно виникає, коли той дістає бажаного результату. Йому належить завершальна роль, що заохочує дитину

довести діяльність до кінця. Наступний щабель — функціональний, коли дитині приносить радість не лише результат, але й сам процес діяльності. Задоволення тепер пов'язане не із завершенням процесу. На третьому щаблі, у дітей дещо старших, задоволення виникає на початку діяльності. Результат дії і сам процес більше не є головними. Тепер дитина переживає задоволення, передбачаючи подію.

Якщо з раннього віку, коли дитина надто активно вивчає світ, вона дістає покарання за результат своєї дії, тому що «накоїла» щось або батькам не сподобався результат і вона не може виправити його, щоб дістати схвалення, поступово це формує в дитини безініціативність.

Якщо ви караєте дитину за погано виконані уроки, вона ще гірше їх робитиме, тому що велика частка її психічних сил витрачається на те, щоб впоратися зі стресом від покарання. Або ж ваша реакція викликає в дитини відчуття провини за те, що вона не виправдає сподівань, батьки

Наприклад, малюк відвідує розвивальні заняття, на яких він вивчив цифру 2. З метою закріплення вивченого матеріалу діти розфарбували картинку з двома вишнями і цифру 2. Радісна дитина вибігає до тата, щоб поділитися новими знаннями: «Дивися — цифра 2 і дві вишні!», а у відповідь чує: «А чого так криво розфарбував?». У психології такий ефект називають фрустрацією — різким збиванням приємних емоцій негативом. З часом фрустрація викличе цілковите відторгнення до навчання.

будуть розчаровані, засмуться, захворіють. Дитині має бути цікаво навчатися! Багато в чому це завдання школи, а ваше завдання — знайти таку школу й мотивувати дитину. Вона має розуміти, навіщо їй це потрібно. Звісно, мотивація «щоб не бути безробітним» не спрацює.

Ще одна помилка дорослих — обмежувати дитину від дії, забороняти щось тому, що вона ще маленька, відразу викликаючи негативні емоції від діяльності. Згодом дитина підсвідомо не захоче робити це, тому що в неї виникне неприйняття. «Поклади книгу, бо порвеш», «Не чіпай посуд, мама сама прибере, бо розіб'єш» тощо. Щоб заохотити до «хорошої поведінки» або хорошого навчання, набагато результативніше викликати в дитини приємні емоції, коли вона зробила щось правильно.

- *Третій чинник*, який формується з двох попередніх, але надалі набуває самостійного значення, — уявлення дитини про свої розумові здібності. Докори на адресу дитини з приниженням її розумових здібностей знижують шанси на успішне навчання. Завдання батьків — навчити дитину конструктивно ставитися до своїх невдач, хвалити за зусилля, певні досягнення або вдалі рішення, помічати успіхи порівняно з нею самою (а не з іншими дітьми) і чинники, які на це вплинули.

Якщо для вас важливими є навчальні досягнення дитини, потрібно розвивати не лише інтелектуальні здібності, а й навички самоконтролю і спілкування.

Вже доведено той факт, що неприязні або некомфортні стосунки з іншими людьми значно впливають на результати тестів для перевірки інтелекту.

Якщо в дитини склалися неприязні стосунки з учителем, вона гірше знатиме його предмет, тому важливо, щоб педагог подобався дитині. Якщо учневі неприємний учитель з навчання гри на музичному інструменті, він гірше гратиме на ньому. Те саме стосується тренера або репетитора.

• **Самостійність**

Каверза питання в тому, що самостійність — це природжена якість, що формується сама по собі. Тож головне їй не заважати, що дуже часто роблять батьки.

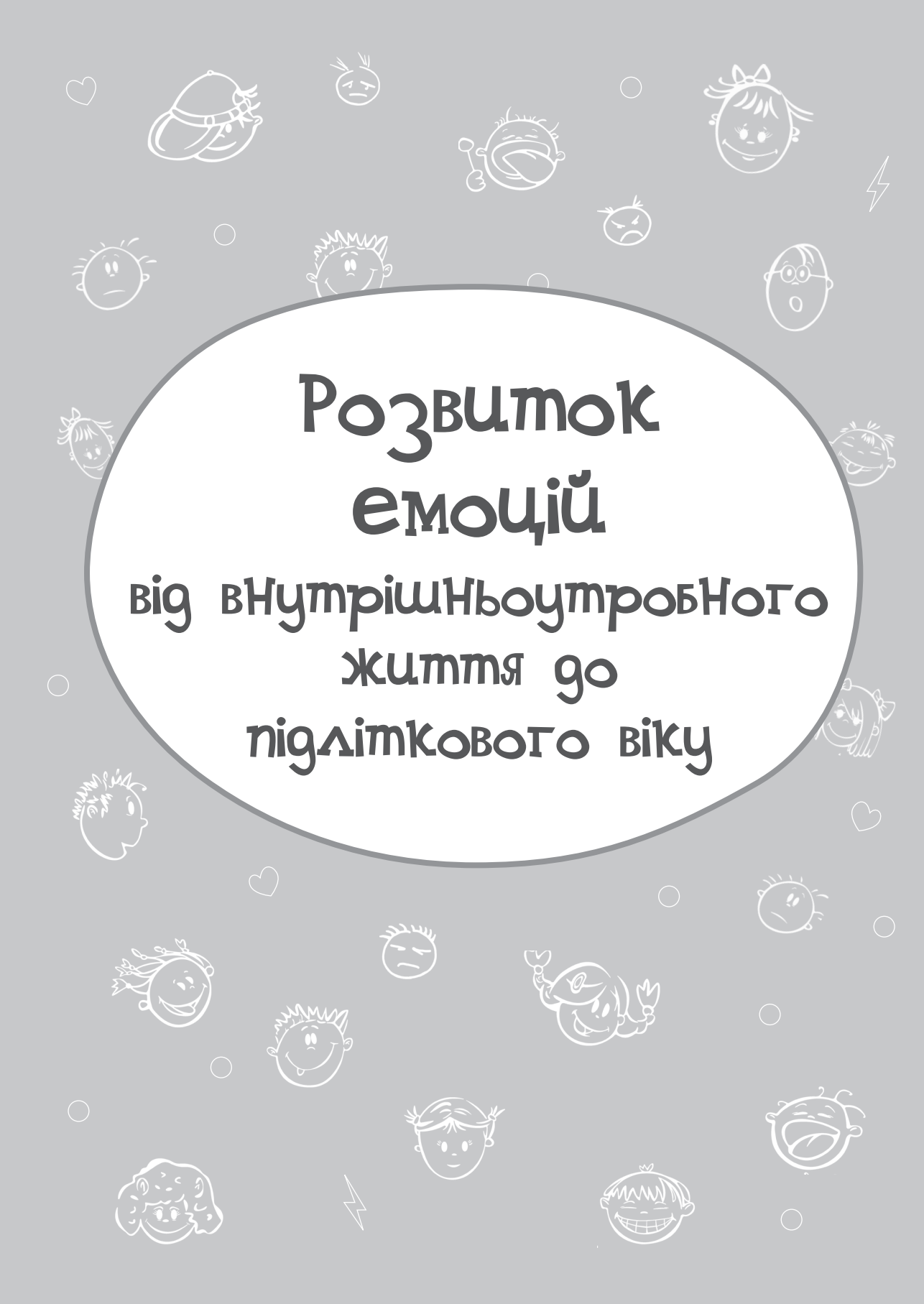
Самостійність — це коли «я так захотів, я вирішив, і я так зробив сам і по-своєму». Справжня самостійність формується після двох років, а точніше — коли дитина починає вживати слова «Я»: «Я хочу!», «Я сама!». Багатьом батькам відомий цей незручний період, коли дитина хоче робити сама, але в неї ще не виходить. Але саме цей період є найважливішим у формуванні самостійності: слід дозволити дитині робити самій, а не робити за неї. Дозвольте малюкові діяти самостійно в його особистих сферах: малювати, ліпити так, як хочеться, наклеїти всі наклейки одночасно, вибирати іграшки для гри, вирішувати, з ким дружити, тощо.

Для розвитку самостійності важливо надавати дитині свободу в безпечно організованому просторі, щоб вона могла сама влаштувати свою гру, вирішувати, чим і як грати. Зайва активність мами у спробі розважити малюка позбавляє його ініціативи. Він зникає до того, що хтось повинен його організувати, скеровувати, придумувати заняття. А що робити самому? Йти до дорослих, щоб вони все влаштували.

• **Поширені помилки батьків**

- *Перша помилка* — ініціація самостійності, тобто спонукання до неї, коли дитина ще психологічно не готова. Така дія провокує протидію — через страх дитина ще більше прив'язується до батьків.
- *Друга помилка* — велика кількість заборон і покарань. Без дозволу мами не можна нічого зробити. Спочатку дитина намагається опиратися, але батьки сприймають це як неслухняність, за яку карають. Отже, з точки зору дитини, «ініціатива карана», тому треба сидіти і чекати на вказівки.
- *Третя помилка* — вимагати зробити те, що сказала мама. Це не самостійність, а виконавча діяльність, коли людина добре виконує розпорядження, але не є ініціатором. Вона чекає схвалення виконаних дій і подальших вказівок. Зручна навичка для батьків, але не зручна для самої людини.
- *Четверта помилка* — залякування наслідками самостійних дій. Дитинство — це період, коли дитина

досліджує межі дозволеного. Завдання батьків — не «добити» її, коли вона помилиться, а допомогти пережити наслідки і навчитися розрізняти, коли слід робити щось самостійно, а коли необхідно попросити поради або допомоги.

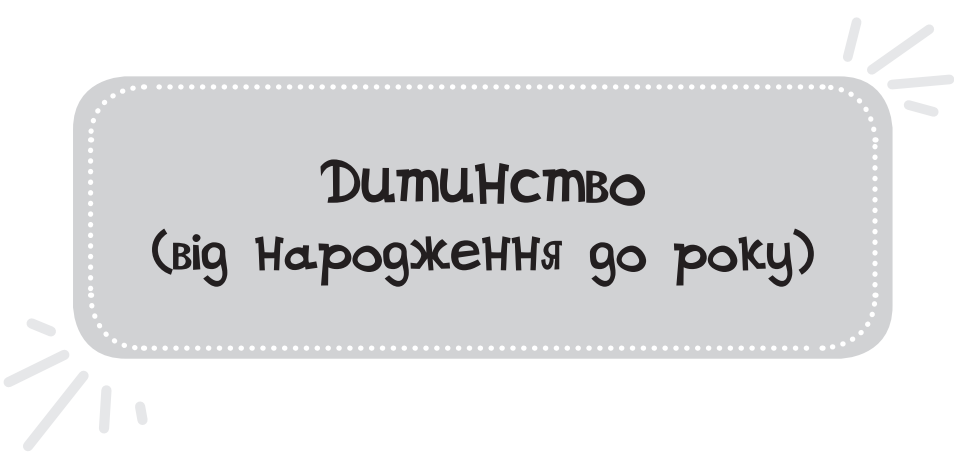


**Розвиток
емоцій
від внутрішньоутробного
життя до
підліткового віку**

До Народження

Уперше відчувати емоції людина починає ще в утробі матері. Звичайно, багато в чому під впливом її власних емоцій, які передаються дитині через зміну гормонального фону і фізіологічних реакцій організму. Існує чимало досліджень про вплив на дитину стресу, перенесеного матір'ю під час вагітності. У більшості з них ішлося про відчутний і тривалий стрес, але саме вони добре демонструють, що емоційна сфера закладається і розвивається внутрішньоутробно. Дитина, як вважали раніше, не народжується як «чистий аркуш».

Емоції так само беруть участь у процесі народження. Звичайно, дитина не усвідомлює їх і потім не пам'ятає. Але доведено, що саме гормони стресу, які виділяють надниркові залози дитини, активують родовий процес у матері. Коли рівень глюкози, що отримується від матері, знижується на 15 %, організм дитини реагує на це стресом. Гормони стресу «прочитуються» організмом матері, і у відповідь на це в неї починається родовий процес. Гормон окситоцин, що стимулює перейми, і гормони ендорфінової групи, що надають знеболюючий і заспокійливий ефект, проникають через плаценту від матері до немовляти, пом'якшуючи для нього «відчуття» від народження.



Дитинство (від Народження до року)

Чи ви коли-небудь відчували надзвичайно сильні і неконтрольовані емоції? Тепер уявіть, що ви весь час відчуваєте подібне, — саме це відбиває емоційне життя немовляти. На найперших етапах розвитку для дитини характерне функціонування різних за структурою емоційних станів, що мають активний чи пасивний характер і відбивають той чи інший «настрій».

Природженими інстинктивними формами вираження негативних емоцій є крик і плач немовляти, спричинені незадоволенням органічних потреб: голодом, неможливістю смоктання, перезбудженням перед сном, відчутними шкірними подразненнями, болем тощо. Задоволення цих потреб усуває негативні емоційні реакції, створюючи сприятливі умови для виникнення позитивних емоцій, але саме по собі їх не породжує. Спершу і негативні, і позитивні емоції практично не пов'язані із зовнішніми подіями. Дитина може усміхатися або плакати швидше через якісь внутрішні приємні чи дискомфортні процеси. *Наприклад*, мама може помітити блаженну усмішку

на обличчі малюка після того, як він посмоктав груди. У відповідь на зовнішні події, наприклад, за появи знайомого обличчя, голосу або іграшки, немовля починає усміхатися у віці від 3 до 8 тижнів.

З негативних емоцій найпершими можна спостерігати здивування, відразу і невдоволення, які в перші 2–3 місяці теж можуть бути не пов'язані із зовнішніми подіями. Приблизно до трьох місяців діти більше усміхаються, побачивши знайомі усміхнені обличчя — це так звана соціальна усмішка. А ви пам'ятаєте, як ваш малюк уперше всміхнувся вам?

Як і усмішка, на другий-третій місяць життя набуває соціального характеру плач, продовжуючи виконувати фізіологічну функцію. Усмішка і плач немовляти — це взаємодіюча емоційна система, у якій плач означає «йди сюди», а усмішка ніби просить «не йди». Якщо усмішка слугує інструментом для налагодження взаємодії немовляти з людьми, які його оточують (з її допомогою дитина повідомляє про себе, передає свої приємні відчуття близьким дорослим), то криком він не лише інформує про свій стан дискомфорту, але й повідомляє про бажання спілкуватися з матір'ю.

Характерною особливістю немовляти є реакція переляку на всі маніпуляції над ним: умивання, заміна підгузка, купання, одягання тощо. Чого лякається дитина? Виходячи з досвіду нашого життя, мозок формує знання про те, що й чому з нами відбувається, і функцію перед-

бачення майбутнього: ми можемо уявити собі, що станеться з нами найближчим часом і чому. Завдяки цьому ми відчуваємось спокійно і впевнено, світ залишається стабільним і зрозумілим. Досвід, набутий дитиною до періоду внутрішньоутробного життя, узагалі не відповідає новим умовам. Тому все, що відбувається з дитиною, є для неї невідомим, незрозумілим, потенційно небезпечним, а отже, викликає тривогу і страх, а також плач як прояв цих негативних емоцій.

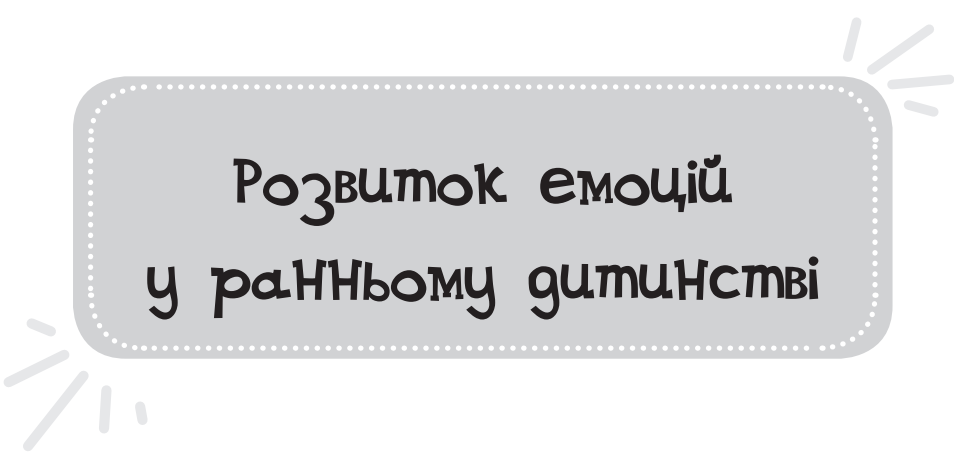
Як правило, з третього місяця немовля стає більш товариським та емоційним, йому важливий контакт із навколишніми людьми і отримання позитивних емоцій для загального розвитку. Приблизно в чотири місяці дитина починає сміятися.

Емоції в цьому віці дуже нестійкі, дитина може легко переходити від позитиву до негативу і відносно швидко заспокоюватися, якщо їй допомагають батьки.

У 7–8 місяців дитина може проявляти явний страх чужих людей. Якщо ще місяць тому дитина спокійно йшла на руки до іншої людини, то тепер завмирає, напружується, горнеться до мами і плаче на руках у нового відвідувача. Насправді виникнення такого страху свідчить про формування прихильності дитини до близьких. Не

примушуйте малюка спілкуватися, якщо він не хоче. Покажіть, як ви самі радієте людині, яка прийшла, і мило спілкуєтеся з нею. Нехай у цей час дитина буде у вас на руках. Спостерігаючи за вами і звикаючи до присутності нової людини, вона поступово розслабиться.

Важливо! Якщо примушувати дитину спілкуватися, йти на руки («Це ж бабуся з іншого міста приїхала в гості!»), то можна закріпити страх дитини і надовго підірвати довіру до себе.



Розвиток емоцій у ранньому дитинстві

Цей період можна назвати «кризою одного року, що переходить у кризу трьох років». Саме в цьому віці можна спостерігати перші прояви усвідомленої протестної поведінки дитини, усвідомлення себе окремою особистістю.

Вікова криза — це закономірний етап, коли відбувається помітний стрибок у розвитку дитини: її мислення, можливості і дії виходять на якісно новий рівень. Передусім криза проявляється в емоційній сфері як реакція на невідповідність між тим, що дитина може і що вона хоче.

Криза одного року може настати у віці 12–16 місяців, коли дитина набуває певної самостійності: вона може самостійно ходити, вимовляє перші слова, розвиває дії з предметами, дотягується до речей на полицях, хоче робити те, що їй забороняють. Розвиток дитини відбувається нестримно.

Головним відкриттям у цей період для дитини є те, що мама і тато не такі, як вона. Їм дозволено більше, ніж

їй, вони вміють більше, ніж вона. Крихітка вперше усвідомлює себе як особистість, окрему від мами, і починає проявляти характер. Малюк не розуміє, чому дорослі забороняють йому щось робити, чим відрізняються «заборонені» речі від «не заборонених». Він відчуває обмеження своїх бажань, і це викликає емоційний протест, оскільки висловити його дитина ще не може.

Другим «ускладнюючим» чинником є те, що малюк вже добре розуміє, що він хотів зробити (дістати саме це, а не щось інше). Відвернути його від «шкідливої» дії стає дедалі складніше. Дитина хоче бути самостійною, та сказати цього не може, а батьки не можуть відгадати її бажання і потреби. Ось у чому полягає емоційний конфлікт. Про те, як слід реагувати на істерику і протестну поведінку, детально описано в розділі «Про істерику та агресію».

Як і від народження, емоції малюка досі нестійкі, короткочасні і бурхливо виражені. Також характерним є ефект «емоційного зараження». Емоції багато в чому визначають загальну поведінку, саме тому дитина така імпульсивна і часто непередбачувана: вона робить те, що їй подобається і хочеться. У цьому віці малюк не здатен контролювати свої емоції і самостійно заспокоюватись.

Приблизно у 1,5–2 роки починають закладатися вторинні, прості моральні емоції: гордість, образа, відчуття провини, ревності і ніяковість. Стимулюючим чинником

для цього є реакція з боку дорослих, яка формує первинну відмінність «добре — погано». Також діти починають усвідомлювати важливість своєї поведінки для досягнення певної мети.

До трьох років починають проявлятися естетичні почуття: радість може бути викликана красивою сукнею, квітучою рослиною. Згодом відмінності починають стосуватися характеру музики, її «настрою». Але якщо в ранньому віці радість викликає «все блискуче», то згодом дитина вже намагається відрізнити справді красиве від химерного і позбавленого смаку, спираючись на оцінку дорослих. Дуже часто в дітей цього віку виникає потреба виразити себе і свої почуття через рух, спів, малюнок. Вони починають самі вигадувати пісні або танці, якщо перебувають у доброму гуморі. Проте якщо йдеться про власне створення, наприклад, малюнка, то для дитини її твір буде найкрасивішим, незалежно від реального естетичного вигляду. Важливо пам'ятати про те, що відчуття власного досягнення є набагато важливішим.

Розвиваються також інтелектуальні почуття. Вони проявляються внаслідок задоволення інтересу до всього, що оточує. У цей період (вік «чомучок») дитина починає відповідно до свого мовленнєвого розвитку ставити запитання пізнавального характеру. Це сприятливий період для закладання інтересу до книг, інтелектуальних

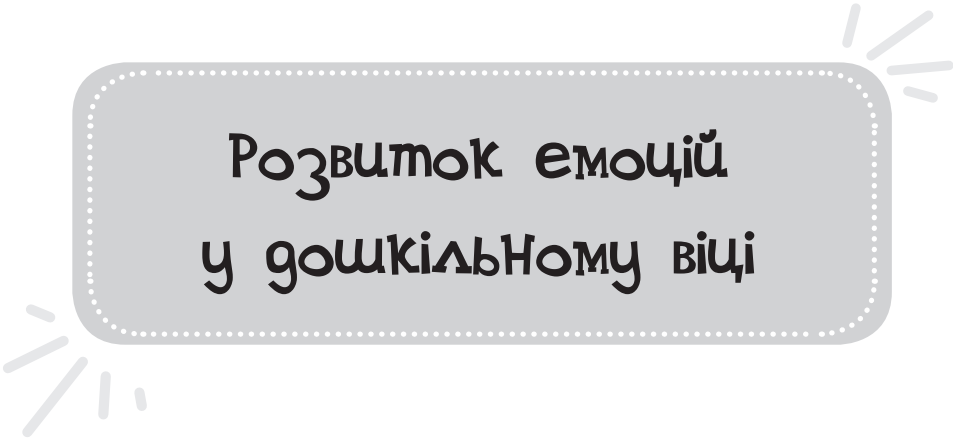
ігор (пазлів, конструкторів тощо). Водночас дитина може бурхливо емоційно реагувати, якщо в неї щось не виходить, тому важливо заохочувати її до дії, але допомагати тільки в разі потреби, якщо вона сама звернеться по допомогу.

Починає проявлятися емоційне ставлення до однолітків. Головною тенденцією в цьому віці є своєрідна узурпація уваги значущої дорослої людини, прояв ревності до однолітків, з якими доводиться її ділити. Важливо, що саме в цьому віці найбільше проявляються ревності до сиблінгів (братів і сестер), суперництво за увагу мами («Моя мама»), порівняння. Батьки мають бути уважними, тому що неправильною поведінкою (віддаючи перевагу одному з малюків, порівнюючи дітей між собою тощо) в цей момент можна зіпсувати стосунки між дітьми. Намагайтеся максимально однаково ставитися до них і поводитися з ними (особливо якщо народжується менша дитина).

Коли дорослі звертають увагу на стан іншої дитини, дво-, трирічний малюк здатний перейнятися симпатією до свого однолітка. У цьому віці починає розвиватися виборче ставлення до однолітків, що проявляється в демонстрованих симпатіях. Може з'явитися «найкращий друг». Відносно дорослих відзначається характерне для дітей цього віку прагнення похвали, заохочення з їхнього боку.

Особливого значення набуває вербальна оцінка (промовляння) дорослими тих або інших явищ, спочатку підкріплювана мімікою та інтонацією, а потім і без них. Так закладається основа для розвитку мовленнєвого регулювання поведінки, що полягає у зв'язку слова з уявою і перетворює дії дитини на цілеспрямовані.

Ще одна важлива ознака цього віку — активний розвиток самостійності і ритуальної поведінки, коли дитина сама придумує правила. Порушення цих моментів з боку батьків може викликати бурхливу негативну емоційну реакцію.



Розвиток емоцій у дошкільному віці

Почуття поступово втрачають імпульсивність, стають глибшими за смисловим змістом. Проте залишаються емоції, які важко контролювати. Вони пов'язані з органічними потребами, такими як голод, спрага або надмірне збудження нервової системи.

Дитина може переживати радість, передбачаючи позитивний результат своєї діяльності і гарний настрій оточення. Наприклад, малюкові стає цікаво готувати сюрприз для дорослого, чекаючи на його реакцію.

Поступово дитина опановує експресивні форми вираження емоцій — інтонацію, міміку, пантоміміку. Це допомагає їй глибше усвідомити переживання іншого.

Близько 4–5 років у дитини починає формуватися почуття обов'язку. Найбільш яскраво його демонструють діти 6–7 років. У цьому ж віці в дітей розвивається здатність до співпереживання та емпатії. Але власні емоції і відчуття будуть для дитини набагато важливішими за чужі, тому в разі конфлікту їй складно (іноді навіть неможливо) зрозуміти емоції опонента.

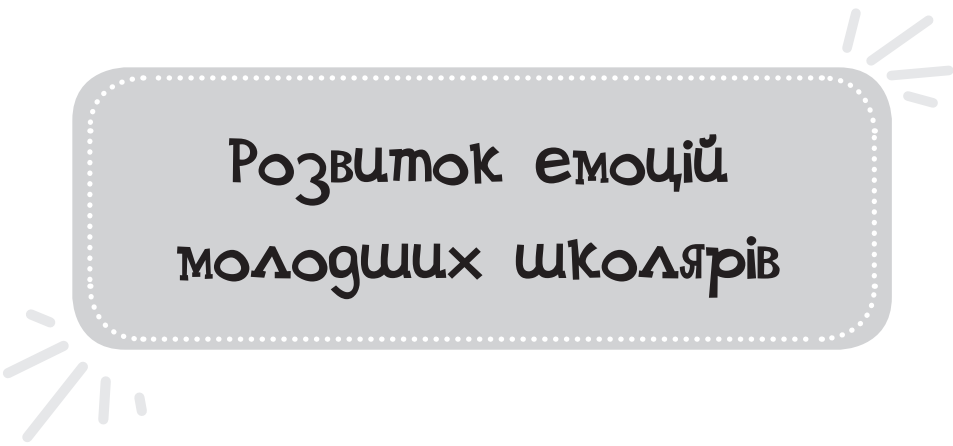
Інтенсивний розвиток допитливості сприяє розвитку здивування, радощів відкриття. Чим більше цікавих відкриттів у цей період робить дитина, тим міцнішою стає зв'язок між пізнанням (навчанням) і позитивними емоціями, тим успішнішою вона буде в школі.

Естетичні почуття також продовжують розвиватися завдяки власній художньо-мистецькій діяльності дитини. Вона вже здатна відрізнити дійсно красиве від решти.

Важливо, що в цьому віці дитина вже здатна зробити висновок, що в неї не вийшов настільки красивий результат, як їй хотілося б. Через це вона може дуже засмутитися і відмовитися від спроб робити ще.

У такому разі дуже важлива підтримка і заохочення з боку батьків. Ніколи не порівнюйте роботу своєї дитини з роботами інших — це найгірший варіант батьківської поведінки. Викликайте бажання малюка пробувати знову, пропонуйте свою допомогу (якщо вона йому потрібна).

Ближче до 5–6 років у дитини починає розвиватися почуття сорому як прояв соціального страху засудження з боку оточення. Проте явного розвитку воно набуває в молодшому шкільному віці.



Розвиток емоцій молодших школярів

У цьому віці в дітей виникають специфічні емоції, пов'язані зі зміною соціальної ситуації та розвитком нового виду мислення — аналітичного, коли дитина вже може робити висновки, проводити аналогії, передбачати події.

Кризу 6–7 років називають «кризою втрати дитячої безпосередності і наївності». Дитина починає замислюватися, якою її бачать з боку. У поведінці може з'явитися манірність, химерна поведінка, штучність. Уперше простежується логіка почуттів: «Я розумію, чому це зі мною відбувається». Між переживанням і безпосереднім вчинком виникає інтелектуальний компонент: «Що про мене скажуть інші, якщо я зараз це зроблю?».

Саме в цей період під впливом висловлювань дорослих, у першу чергу батьків, активно формується самооцінка дитини, вибудовуються вимоги до самої себе.

Як було зазначено вище, починає активно формуватися почуття сорому. Він робить людину сприйнятливою до оцінок оточення.



Сором примушує вдаватися до певних дій з метою захистити свою гідність, а також спонукає розвивати здібності, щоб бути не гіршою від інших. Проте часте переживання цієї емоції шкодить дитині.

«Сором може перешкоджати розвитку цілісності людини і нерідко лежить в основі розвитку конформності. Тому намагайтеся вкрай рідко прибігати до цього почуття у виховних цілях».

К. Ізард

Молодший шкільний вік — найкращий період для навчання дитини свідомо долати емоцію гніву, виражати почуття протесту, незгоди, роздратування і злості ци-

вілізовано: не криком, плачем, загрозами, кепкуванням чи агресивними діями, спрямованими на інших людей або предмети, а словесним вираженням своїх почуттів («я засмучений», «роздратований», «розлючений», «протестую»).

Важливо, щоб дитина могла спокійно сказати дорослому — батькові або вчительці, — про те, що вона відчуває, як до неї несправедливо ставляться, що вона ображена. Пригнічення цієї емоції («Так говорити не можна») заважає ясному мисленню, погіршує стосунки з іншими людьми і може спричинити психосоматичні розлади. У разі виникнення конфлікту між дитиною і вчителем батьки мають спокійно з'ясувати, що сталося, вислухавши обидві сторони, а не приставати до позиції «вчителька старша — вона має рацію». Пам'ятайте, що почуття захищеності з боку батьків є базовою потребою дитини в будь-якому віці.

Розвиток емоцій у підлітковому віці

Приблизно у 12 років починає відбуватись нейронна перебудова мозку — змінюються зв'язки між структурами мозку і їх пріоритетністю. Підвищується активність у лімбічній системі, але лобова кора, що відповідає за контроль поведінки і мислення, планування і протидію спокусам, дозріває значно пізніше. У зв'язку з цим підлітки частіше шукають нових вражень і оцінюють позитивний або негативний підсумок не так, як дорослі (проте вже не так, як діти) — вони схильні недооцінювати наслідки своїх вчинків, діяти імпульсивно і ризикувати. Діти менше схильні до ризику через страх, а дорослі вже можуть розсудливо оцінити ризик. Збільшуються розміри й підвищується активність мигдалеподібного тіла (ділянки лімбічної системи), що викликає підвищення агресивності, нестриманості і різкі зміни настрою в підлітків. Типову підліткову поведінку обумовлює саме перебудова в структурах мозку, а не прямий вплив гормонів, таких як тестосте-

рон. Важливо, що підліткова поведінка рано чи пізно закінчиться, тому що дозріє префронтальна кора, що обмежує імпульсивну поведінку і заохочує моральні вчинки.

У підлітковий період важливо зберегти емоційні стосунки з дитиною. Не треба різко реагувати на її поведінку, адже вона може огризатися і грубіянити. Чим більше ви намагатиметеся виховувати підлітка, тим більше він бунтуватиме. Його завдання зараз — сепаруватися від батьків, щоб почати самостійне доросле життя. Підлітковий вік перетворюється на підліткову кризу тільки тоді, коли батьки не готові прийняти дорослішання дитини. Розмовляйте з нею на рівних, вислуховуйте її точку зору без критики і повчань. Свою точку зору висловлюйте, наводячи аргументи, без вимоги визнати її правильність. Надавайте алгоритм бажаної дії без звинувачень та образ.

Зважаючи на схильність до ризику і відсутність контролю, підлітки часто припускаються помилок. Кожна людина може помилятися. Ви не зможете застрахувати дитину від цього, і спроба зробити це може давати зворотний ефект. Не рятуйте підлітка від помилок, а допоможіть впоратися з їх наслідками. Говоріть, не даючи поради, а діліться своїм досвідом. Розповідайте про те, як ви колись впоралися з подібною ситуацією. Але не прагніть ставати друзями. Ви все одно батьки і продовжуєте нести за дитину відповідальність.

Попри свою агресивність і зухвалість, підліток у цей період потребує відчуття любові батьків. На відміну від дітей молодшого віку, він вже не може сказати про це прямо. Дитина швидше виражатиме претензію, ніж прохання. Найдоречніший час для щирої розмови — перед сном, коли зухвалість і «йоржистість» зменшуються.

Серотонінова система, що відповідає за спокійне почуття задоволення, рух і настроїв, теж перебудовується, що пояснює фізичну незручність і періоди смутку. Підліток дуже критично ставиться до своєї зовнішності і особливостей тіла. Водночас він може мати дивний зовнішній вигляд, відмовлятися від особистої гігієни і наслідувати моду однолітків.

Ще одна особливість підліткового віку — влюбливість, пошук близьких стосунків, бажання мати партнера. У першу чергу це пов'язано не з перебудовою статевих гормонів, а зі збільшенням рецепторів окситоцину, що забезпечує й обумовлює близькі стосунки, любов і прихильність.

Важливо, що брак близьких довірчих стосунків у сім'ї, проявів ласки й любові, особливо в стосунках із мамою, підвищує ризик ранніх статевих зв'язків.

У більшості випадків перше кохання буває неподіленим або відносно швидко закінчується. З висоти батьківського досвіду може здаватися, що це дурниці, мовляв, усе ще буде попереду, але сам підліток цього не розуміє і йому реально боляче. Підтримайте дитину, вислухайте її. Ще одна важлива відмінність підліткової любові полягає в тому, що вона вперше починає супроводжуватися компонентом сексуального збудження. І навпаки, підлітки часто можуть інтерпретувати сексуальне збудження як любов. Про це важливо говорити зі своєю дитиною. У жодному разі не можна перекладати це на вчителів або когось інше. В обговоренні цієї теми дуже важлива довіра.

Що таке емоційний інтелект і навіщо він людині?

Про емоційний інтелект заговорили на початку ХХ століття, коли виявили, що класичні IQ-тести (тести для визначення інтелектуального рівня) не здатні пояснити успішність людини в житті — як у професії, так і в стосунках з оточенням. Високий інтелект не гарантував успіху і щастя. Тоді виникла концепція емоційного інтелекту як здатності людини розумно діяти в стосунках із людьми.

Емоційний інтелект (EQ) — це вміння, здатність розпізнавати свої і чужі емоції, розуміти, як вони впливають на поведінку і мислення, й уміння управляти ними. Завдяки емоційному інтелекту ми розуміємо, чому в цій конкретній ситуації відчули, наприклад, роздратування і повелись певним чином; а вчора не стрималися і купили непотрібну річ.

- **Перший аспект EQ** — управління емоціями. Ми відчуваємо емоції в будь-який момент нашого життя. Вони супроводжують і часто обумовлюють наші вчинки, стосунки з близькими і колегами. Якщо ми не розуміємо, як саме наші емоції могли вплинути на думки або дії, то нам буде складно раціонально управляти ними, ми робитимемо необдумані вчинки, ображатимемося або відчуватимемо провину, матимемо справу з невинуватими сподіваннями. Саме емоційний інтелект відповідає за якість нашого життя, за вміння будувати стосунки з іншими людьми, приймати правильні рішення і загалом отримувати задоволення від життя.

Часто, коли говорять про вміння управляти емоціями, це хибно сприймають як уміння стримувати прояв емоцій або не проявляти їх узагалі. Але насправді це не так. Людина з високим емоційним інтелектом — це не стримана холоднокровна особа, яка весь час контролює себе. Вона розуміє, коли прояв емоцій доречний і в якому вигляді. Стимування емоцій — це не вихід, оскільки:

- *по-перше*, довго тримати себе під контролем не вийде: чим довше стримувати емоції, тим сильнішим і неконтрольованішим може бути виплеск;
- *по-друге*, навіть якщо не проявляти емоцій, вони все одно впливають на наші думки і дії.

- **Другий аспект EQ** — це розуміння того, чому в мене виникають саме ці емоції саме в цій ситуації,

тобто вміння встановлювати причиново-наслідковий зв'язок між обставинами й емоціями. Це допомагає або усунути причину (а не емоцію, яка є наслідком), або морально підготуватися і налаштуватися, що багато в чому зменшує силу емоційної реакції, що виникла.

- **Третій аспект EQ** — це відповідальність за свої емоції. Як часто ми чуємо: «Він мене засмутив» або «Мене ніщо не радує». Батьки схильні перекладати відповідальність за власні емоції на дитину: «Ти скривдив маму» або «Тато через тебе розлютився». Часто ми шукаємо зовнішні джерела поліпшення настрою, саме тому такими популярними є комедійні передачі. Насправді тільки ми самі вирішуємо, які емоції відчувати в даний момент, чи реагувати на образливі слова, чи злитися на дитину. Хочете ображатися — ображайтеся, злитися — зліться. Ніхто не може викликати в нас якісь емоції, якщо ми самі того не захотіли і не дозволили зробити.

- **Четвертий аспект EQ** — це розуміння емоцій і почуттів інших людей і повага до них, або емпатія. Саме вона багато в чому допомагає створити гармонійні стосунки. Треба розуміти, що наша поведінка або слова можуть скривдити іншу людину або їх можуть неправильно сприйняти. Розуміючи емоції іншої людини, ми можемо надати їй емоційну підтримку, знайти підхід. Важливо не плутати це з маніпулюванням. В основі емпатії та маніпулювання лежать абсолютно різні цілі.

У вас низький емоційний інтелект, якщо вам:

- здається, що дитина весь час не слухається і дратує;
- складно донести свою точку зору в суперечці, навіть за наявності аргументів ви нервуєте і дратуєтесь;
- часто складно виразити свої емоції або зрозуміти, що відчуває співрозмовник;
- доводилось багато разів ловити себе на тому, що ви вчинили необдумано і, заспокоївшись, шкодували про своє рішення;
- здається, що весь світ налаштований проти вас;
- часто доводиться засмучуватись, а потім ви довго не можете відновитися.

Емоційний інтелект можна розвивати, причому в будь-який період життя. Розвиток емоційного інтелекту допомагає безпечно усувати негативні емоції і перемикатися на позитив, знаходити радість у дрібницях. Це не означає, що людина з високим EQ ніколи не сумує, не засмучується, не злиться, не горює. Але вона може адекватно вийти з цього стану, не зробивши «погано» нікому навкруги. В ідеалі батьки мають вчити цього дитину змалку.

Як розвивати емоційний інтелект і навчити цього дитину?

- Найважливіше завдання — розвивати власний емоційний інтелект. Ми виховуємо не словами, а діями. Що б ми не казали, діти копіюють нашу поведінку, мис-

лення і погляд на світ — усе те, що вони бачать щохвилини. Не вийде виховати дитину за сценарієм «Сину, я нервова і невгамовна, я терплю, терплю, терплю, а потім зриваюся на всіх, АЛЕ ти таким не будь, ти маєш поводитись інакше». На жаль, так не вийде. Дитині важливо бачити підтвердження ваших слів.

- Для того щоб навчитися управляти емоціями, необхідно спочатку їх розпізнавати і промовляти. Тому спершу ми навчаємо дитину називати те, що зараз відчуваємо, з позиції «Я»: «Я злюся», «Мені неприємно», «Я радію». Малюкові на етапі домовленнєвого дитинства, коли він не вміє говорити сам, ми озвучуємо його емоцію: «Ти злишся», «Ти образився», а не свою: «Мене скривдили», «Ти мене розлютив». Щоб більш точно визначити й описати свій емоційний стан, важливо мати хороший емоційний словниковий запас. У цьому можуть допомогти книги, спеціалізована література, словники емоцій.

- На наступному етапі ми вчимося визначати причинно-наслідкові зв'язки між подіями, що сталися, своїми емоціями та діями. Уміння визначати емоції багато в чому допомагає усвідомити свій стан, але це лише половина справи. «Я розлютилася, тому що... і тому я...» — ось більш повна картина.

Вчитися відразу на собі може бути складно, особливо в ситуаціях, коли ми переживаємо дуже сильні емоції. Адже в цей момент погіршується здатність мислити

й аналізувати. З дітьми можна обговорювати різні ситуації: реальні, такі, що сталися з вами, з дитиною, і вигадані, узяті з улюблених книжок і мультфільмів. Обговорюючи їх, необхідно звертати увагу дитини саме на настрій, емоції, переживання, почуття і поведінку. Читаючи казки, потрібно обговорювати вчинки героїв, їх зовнішній вигляд — усі ті деталі, які можуть свідчити про характер персонажа і його внутрішні якості.

На останньому етапі ми знаходимо альтернативний варіант поведінки або реакції, шлях або можливість виходу із ситуації, що склалася. Звичайно, спочатку батьки мають підказувати дитині, вчити її перемикатися, фокусуватися на позитивному.

- В опануванні емоцій може допомогти образотворча діяльність. Малюнок — це не лише зображення якогось предмета, а й виплеск емоцій. Не випадково говорять, що всі без винятку діти — художники: їхня чутливість до нових вражень набагато яскравіша, ніж у дорослих, вони більш емоційно реагують на те, що чують і бачать. Тому варто використовувати елементи образотворчої діяльності в іграх для розвитку емоцій. Діти можуть промальовувати свої негативні емоції за допомогою темних кольорів, експресивних рухів, знищення малюнка. Не ставте дитині діагноз за малюнком!

Ще один варіант — попросити дитину створити малюнок на тему: «Коли я гніваюся» або «Я щасливий».

Спочатку можна заздалегідь намалювати людей у різних ситуаціях, але без промальованого обличчя, а дитина нехай завершить малюнок.

- Музика також може передавати різні настрої, емоції та їх щонайтонші відтінки. Саме через музику дитині найлегше навчитися розуміти, що таке смуток, що таке радість.

- Для тренування навички розпізнавання емоційного стану можна використати, наприклад, картинки із зображенням різних емоційних станів. Можна попросити дитину показати картинку зі своїм станом. Чи самій придумати назви емоцій, зображених на обличчях, або чоловічків, намальованих на картинці. Дошкільника можна попросити назвати причину або описати ситуацію, яка викликала цю емоцію.

- Можна захопити дитину унікальною грою «Компас емоцій», яка не лише ознайомить її з емоціями, але й покаже, що відчуває людина в тій чи іншій ситуації. Кожен гравець отримує набір з 8 карток: радість, страх, інтерес, натхнення, сумнів, здивування, довіра, гнів. Перелік можна доповнювати.

Гравець, який загадує, придумує слово, поняття чи ситуацію і, вибираючи відповідну емоцію, викладає в коло закриту картку. Інші гравці мають відгадати, яку емоцію викликає у гравця загадана ситуація.

Наприклад, мама може вибрати картку «радість» на поняття «1 вересня», а донька — «страх». Дітям складно

назвати свої емоції. У грі вони розкривають їх і вчать того, що різні люди в одній і тій самій ситуації можуть відчувати різні емоції.

Важливо! Батьки можуть не тільки розвинути здатність дитини розпізнавати емоції, але й, навпаки, заплутати в розумінні власних почуттів.


Поширена ситуація, коли дитині 2–2,5 років повинні робити укол — узяти аналіз крові або зробити щеплення, і мама говорить: «Не плач, це не боляче, це не страшно». Цей обман руйнує довіру дитини до самої себе: «Я ж явно пам'ятаю, що це боляче, але мама говорить зворотне. Чи я неправильно пам'ятаю? Я неправильно відчуваю? Можливо, багато що насправді не так, як я це відчуваю?»

Фрази, які не треба вимовляти

- Тобі здалося.
- Не сприймай так близько до серця.
- Усе не так вже й погано.
- Немає причин засмучуватись.
- Ти занадто емоційна.
- Ти маєш радіти.
- Ти не повинна турбуватися через це.
- Не хвилюйся.
- Не ображайся.
- Це не найбільше горе.

У нашому суспільстві подібні фрази вважають знаком підтримки, хоча насправді вони є знеціненням емоційного стану людини, що визнане одним із видів емоційного насильства. Емоційне насильство пригноблює формування емоційного інтелекту, тому що неможливо навчитися розпізнавати свої емоції та управляти ними, якщо тобі постійно говорять, що те, що ти відчуваєш, не-правильно.

Важливо! Для розвитку емоційного інтелекту потрібне навчання і певний рівень розумового розвитку дитини. Навчати ми починаємо з того моменту, коли малюк уперше проявляє соціальні емоції, наприклад демонструє істерики і примхи. Це відбувається приблизно у рік чи півтора. Але плоди наше навчання дасть тільки з роками. Наприклад, емпатія і вміння відчувати, що іншому погано (боляче, важко тощо), починають розвиватися після 7 років, відповідно до норми — до молодшого підліткового віку (10–12 років).



Особливості емоційного розвитку

Істерики й примхи

«Дитина найбільше потребує вашої любові саме тоді, коли вона найменше на неї заслуговує».

Ерма Бомбек

• **Що таке дитяча істерика?**

Чи можна «позбутися» істерики, «перемогти» її? Істерика — це не прояв незалежності, а симптом чогось більш серйозного. «Перемагати» істерику як таку те саме, що, хворіючи на краснуху, лікувати червоні прищики, а не саму хворобу. Причина істерики прихована в тому, що власні бажання, які починають виникати в дитини, не збігаються з дійсністю або бажаннями батьків. Дитина втомилася, від неї забагато всього чекають, їй бракує уваги. Це викликає гнів, образи, злість, роздратування, відчай. Дитині важко впоратися з такими емоціями, оскільки вміння управляти ними ще не розвинене. Через це й відбувається істерика. Це нормальний віковий етап у розвитку дитини від 1 до 4 років. Кожна дитина переживає період істерик як етап формування особистості.

«Емоції накривають, а як поводитися — не знаю. Навчати? Допоможуть? Чи нормальне те, що зі мною відбувається? Чи мене любитимуть, як і раніше?» — думає дитина.

- **Що треба знати про істеріку**

По-перше, сила істерики залежить від сили темпераменту. Діти зі слабкою нервовою системою, як правило, не влаштовують бурхливих протестів. І взагалі період подібної поведінки триває недовго. Та якщо впадають в істерку діти із міцною нервовою системою, перепаде всім. Дитина голоситиме, падатиме на підлогу, протестуватиме довго і гучно. Та навіть таку дитину можна і потрібно вчити управляти своєю поведінкою, виражати свої емоції прийнятним для оточення способом.

По-друге, прояви істерики і способи допомоги дитині заспокоїтися і пережити цей момент залежать від віку дитини. Для одно- і трирічної дитини вони різні. Однорічного малюка ще можна втихомирити розмовами і вмовляннями. Проте в три роки дитину майже не реально відвернути або перемкнути.

Не беріть істеріку малюка близько до серця, не ставте дитині діагнози на кшталт «істеричка» чи «псих», не потурайте істериці, тобто не змінюйте своє батьківське рішення, аби дитина замовкла.

Багатьом батькам заважає поширена, але хибна думка, ніби «дитина має поводитися добре». Ні! Дитина має поводитися адекватно до тієї ситуації, у якій опинилася. Як на те пішло, то й дорослі мають поводитися добре, але не завжди це роблять.

Уникнути або не допустити істерики можливо, але не завжди. Траплятимуться ситуації, коли уникнути її взагалі ніяк. Це нормально!

• **Вікові особливості істерики**

- *1–2 роки.* Дитина не здатна сама заспокоїтися. Істерика — це прояв емоції в чистому вигляді. Вона виникає зазвичай як реакція на заборону, але дитина досить легко відволікається і перемикається. Велику роль у виникненні істерики відіграє незадоволення базових потреб (голод, спрага, втома).
- *2,5–3,5 року.* Дитина не може сама заспокоїтися. Це прояв емоції в чистому вигляді. Спрямована на дорослого, на отримання бажаного «по-своєму, тому що я так хочу» (часто всупереч здоровому глузду), може бути реакцією на необхідність дотримувати правил або, навпаки, порушенням правил чи ритуалів, придуманих самою дитиною. Наприклад, вона хотіла першою натиснути кнопку в ліфті, пішли не тією дорогою, хотіла сама нести пакет тощо. Цей вік ще називають періодом деспотизму і норовливості, коли дитина навмисне порушує правила і межі, заздалегідь знаючи, що це не можна робити, щоб подивитися, що буде потім.

- *3,5 року.* За адекватного виховання дитина може заспокоїтися сама і регулювати поведінку, проявляючи свої емоції, спрямовані на дорослих. Дитина розуміє, що дорослим не сподобається її поведінка. Може імітувати істерику, не відчуваючи при цьому відповідного рівня емоцій. Потрібно вчити дитину усвідомлювати і промовляти свої емоції.

Важливо! Слід розрізнати істерику і примхи. Останні подібні до істерики — дитина плаче, кричить, може кидатися предметами. По суті, примхи — це спроба зробити по-іншому, не так, як говорять батьки. Це прояв свавілля і норовливості (важливих для подальшого життя рис вдачі).

- **Що допомагає впоратися з примхами?**
- Повторне заперечення: ви, вслід за дитиною, заперечуєте те, що заперечує вона. «Усе, час лягати спати!» — «Ні! Не хочу!» — «Не лягай спати, мама лягає спати, а ти не лягай. Ні, не лягай!» І «дух протиріччя» примушує дитину поводитись так, як ще 30 секунд тому вона не хотіла.
- Відвернути увагу дитини: наприклад, поставити їй запитання абсолютно не за темою або попросити щось зробити, неначе ви не помічаєте її вередливої поведінки.

- Парадоксальна поведінка: ви і не наполягаєте на своєму, але й не робите так, як хоче дитина, а робите щось третє, чого вона не чекає.
- Якщо дитина не хоче чогось робити, наприклад одягатися, запропонувати їй вибрати, що одягти: «Сині джинси чи сірі». Важливо, що коли ви даєте вибір, він має бути обмеженим і прийнятним для вас. Не треба запитувати: «Що ти хочеш вдягти?», тому що дитина може вибрати те, що вас не влаштує.
- Поспівчувати дитині в ситуаціях, коли вона просить у вас те, чого у вас немає або ви не можете їй дати чи купити. «Я розумію, що ти хочеш цю цукерку. І я хотіла б тобі її дати, але зараз ми не можемо її купити. Мені теж дуже шкода».

Примхи — це важливий етап формування самостійності!

Істерика для дитини і для батьків є складнішою ситуацією. Під час істерики дитина відчуває дуже сильні емоції, але не може самостійно з ними впоратися.

• Що спричиняє істерику

- Невміння висловити свої бажання або почуття. Дитина просто не може сказати, чого саме вона хоче, і висловлюється за допомогою крику і плачу. У міру розвитку мовлення дитини ця проблема минає. Але так

само ви можете в перші миті істерики голосно і чітко, але без крику, сказати дитині, що коли вона кричить, ви не розумієте її. Треба сказати спокійно, тоді її почують і зможуть допомогти.

- Дитина перезбудилася або втомилася. Часто таке відбувається в разі порушення або відсутності режиму дня. У дитини просто немає сил впоратися з напруженням, що накопичилося, а істерика допомагає його скинути. У такому разі на піку істерики заспокоїти дитину нереально. Тому важливо якнайшвидше задовольнити істинну потребу. Після істеричного крику дитина перейде на гіркий плач і проситиме вашої допомоги, щоб узяли на руки, пожаліли. Жаліти дитину обов'язково!

Отримавши бажане, малюк швидко заспокоїться на руках і навіть засне. Проте треба бути уважними до таких істерик. Вони є свідченням того, що режим дня не підходить дитині, її нервова система перевантажена, про що сигналізує істерикою. Важливо переглянути розклад дитини, щоб уникнути перенапруження.

- Дитина відчуває спрагу чи голод. На зниження рівня глюкози в крові організм дитини реагує викидом гормонів стресу. У дітей із міцною і лабільною нервовою системою така реакція настає швидше. Дитина найчастіше не розуміє, що її реакція пов'язана з го-

лодом, тож реагує істерикою на щонайменший випадок фрустрації. Якщо ви йдете з дитиною в басейн, на розвивальні або спортивні заняття, у цирк або на спектакль, обов'язково беріть із собою щось перекусити (яблуко, банан, печиво, воду, сік тощо), щоб можна було підгодувати дитину відразу після закінчення заходу. У такому разі згодиться навіть цукерка! Тільки, будь ласка, не давайте солодощі замість регулярних прийомів їжі. Діти з активною нервовою системою обов'язково мають отримувати в раціоні велику кількість складних вуглеводів: каші, овочі, фрукти. Інакше їхній організм для отримання глюкози розщеплюватиме жири, у процесі чого утворюватиметься ацетон, що спричинить ацетономічний синдром. До речі, таку ж стресову реакцію за нерегулярного харчування (а тим паче в разі зловживання кофеїном) мають і дорослі, відчуваючи дивний тривожний стан.

- Дитина хворіє. Хвороба — це стрес для організму, що знижує його здатність до саморегуляції. Під час хвороби дитина ніби регресує, тому їй важче контролювати свою поведінку.
- Дитина відчуває постійний стрес. Якщо батьки часто залякують дитину, погрожують покаранням, висувують забагато заборон, щоб змусити її поводитися добре, це викликає зворотний ефект — дитина частіше влаштовує істерики!

- Дитина не отримує якісної уваги батьків. Ефект «відсутності за присутності», коли батьки поруч, але емоційно недоступні дитині. Наприклад, мама, яка весь час говорить по телефону або спілкується в соціальних мережах. У такому разі істерика стає єдиним можливим для дитини засобом привернути увагу, а негативна увага краща, ніж ігнорування.
- У дитини відсутнє чітке уявлення про межі того, що можна і чого не можна. Це проблема батьків.

Жорстке й однозначне встановлення меж ніколи не шкодить психіці дитини — їй шкодить тільки відсутність таких меж.

Головне — щоб батьки (усі дорослі, які виховують дитину) чітко визначили, що буде в цих межах, а що — поза ними, і не змінювали рішення залежно від настрою. Батьки самі порушують власні правила, коли їм зручно. Якщо щось заборонено, але ви не готові наполягати на своєму, тому «іноді можна», — краще дозволити відразу, тому що **немає нічого гіршого за ситуацію, коли дитині в чомусь забороненому іноді поступаються.**

- І нарешті, якщо істерика — це «нормальна» поведінка когось із батьків. Слова мають меншу виховну можливість порівняно з тим, що дитина бачить і наслідує. Скільки б разів ви не пояснювали, що істерика — це погано, та якщо дитина бачить, що в такий спосіб хтось із близьких домагається свого, вона теж так робитиме.

Істерики скоротяться самі, коли дитина трохи подорослішає, якщо ви правильно побудуєте свою поведінку.

• **Як поводитись батькам**

1. Обговоріть і встановіть систему заборон і меж, чинних у вашій сім'ї. Немає універсальних заборон, яких мають дотримувати всі, як то «не можна малювати на стінах або їсти в ліжку». Усі сім'ї різні, і умови життя в усіх різні. Головне — щоб ви самі для себе розуміли, чому саме це можна, а цього не можна. (Про межі і заборони читайте далі.)

2. НЕ заохочуйте істерики. Найперший і найважливіший крок — твердо прийняти рішення. Ваша дитина ніколи не отримає того, що хоче, за допомогою істерики. Якщо під впливом істерики ви здалися і малюк домігся свого, наступного разу чекайте на нову істерику.

3. Не поспішайте відмовляти, зробіть паузу, не відповідайте нічого. Часто ми обсмикуємо дитину раніше, ніж це треба, провокуючи цією дією протест.

4. Слово «Ні» замініть на «Не зараз», «Не тут», «Я подумаю». Якщо дитина щось просить і ви загалом готові їй це дати, але не просто зараз, а іншого разу, то не відповідайте «Ні», а назвіть, коли ви можете задовольнити прохання. Наприклад: «Я хочу морозива». — «Добре, ми купимо морозиво і з'їмо його вдома». Часто дитина, почувши слово «Ні», не чує наступних слів, уже відчувши фрустрацію через відмову.

5. Розмовляючи з дитиною, намагайтесь не вживати заборонених висловлювань, замінійте їх альтернативними (дивіться таблицьку «Розмовляйте з дитиною правильно»).

6. Обов'язково заспокоюйте дитину після істерики!

7. Істерика не час для виховання. Немає сенсу суворо розповідати дитині, яка кричить і галасує, що так не можна поводитись. Вона вас не чує. *Просто* залишайтеся поруч, якщо дається — обіймайте, гладьте. Можете щось сказати — вона все одно не дуже розуміє, що саме ви говорите. Важливішою є інтонація, присутність, дотик.

8. З дитиною, старшою за три роки, можна аналізувати ситуацію, що сталася. Звичайно, коли вона заспокоїться.

9. Коли бажання дитини не можуть бути реалізовані, важливо надати їй моральну підтримку. Дитина завжди має бути почута, хоча це не гарантує виконання забаганки.

10. Перемикайте увагу дитини з того, чого в неї немає, на те, що в неї є; з того, чого не можна, — на те, що можна. Наприклад, малюк вимагає купити в магазині машинку. Почніть з ним говорити про ті машинки, які в нього вже є. Тільки робіть це зацікавлено, а не вмовляючи.

11. Активні заходи плануйте на першу половину дня, щоб дитина не перезбуджувалася перед нічним сном. Не проводьте в один день декілька активних заходів. Наприклад, якщо ви хочете відсвяткувати дитячий день народження окремо з дітьми-друзями і з родичами, краще зробити це в різні дні.

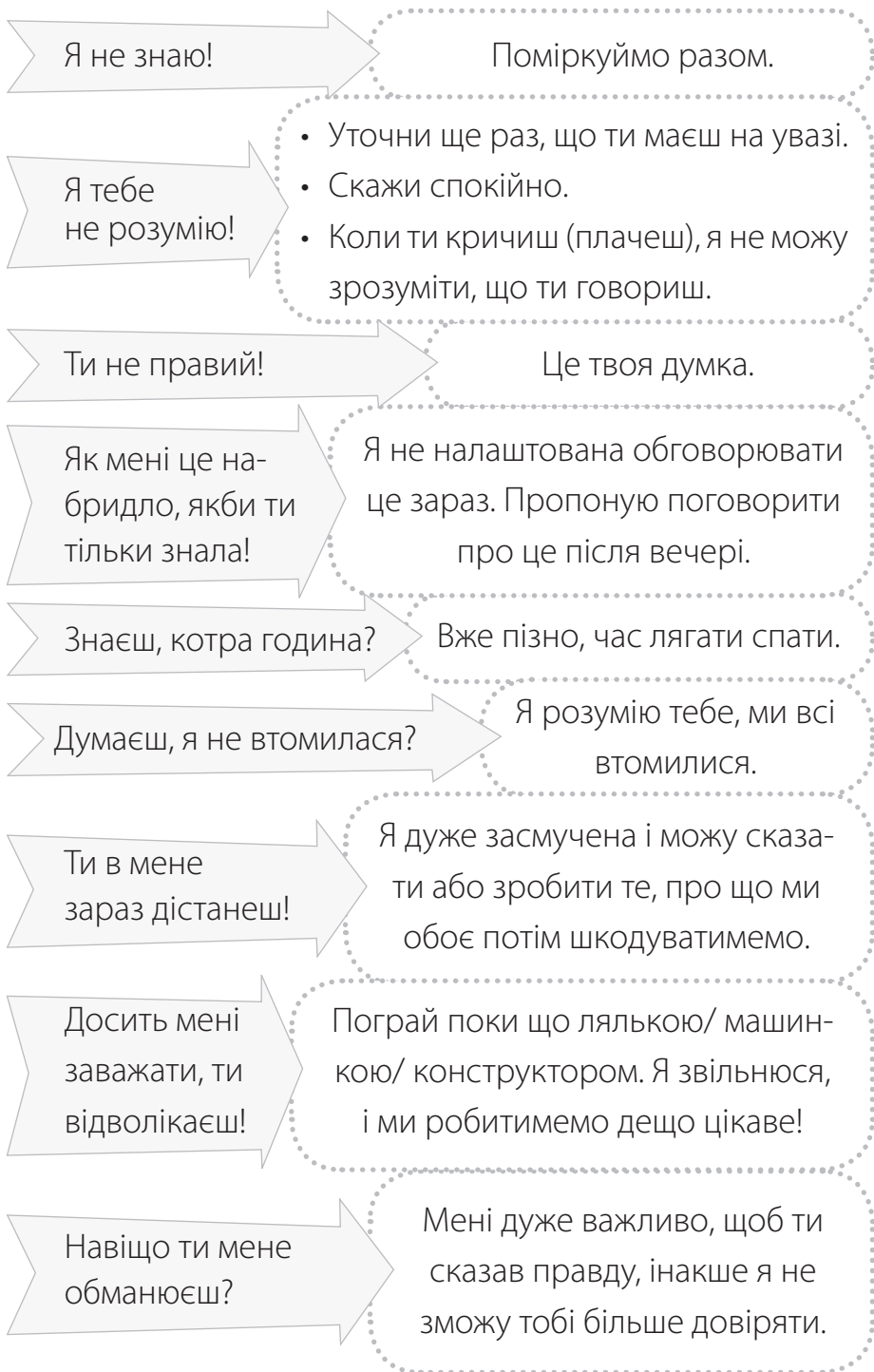
12. Плануйте своє життя. Істерики, що постійно повторюються, — показник того, що батьки і діти переживають завеликий стрес. Утомленій дитині важче управляти своїми емоціями і заспокоюватися.

13. Часто можна почути: «Не поступишся дитині кілька разів — і вона більше не влаштуватиме істерик». Мама тримається, не поступається, але нічого не виходить. Дитина все одно істерить. І в мами виникає думка, що вона щось робить не так. Насправді для особливо активних дітей період істерик триває декілька років, і в першу чергу дитині треба навчитися виражати свої емоції в інший спосіб.

Розмовляйте з дитиною правильно!



Посковзнешся!	Уважно дивися під ноги.
Промокнеш!	Візьми парасольку./Взуй гумові чоботи.
Не біжи!	Йди спокійним кроком.
Не квапся!	Ти встигнеш.
Я кому кажу!	Почуй мене, будь ласка.
Закругляйся!	Час закінчувати, час вийшов.
Скільки тобі казати?	Виконай моє прохання, будь ласка.
Я вже не знаю, як із тобою розмовляти!	Пропоную знайти рішення, яке влаштує нас обох.
Чи ти глухий?	Почуй мене, будь ласка.
Чи ти сліпий?	Зверни увагу на це, будь ласка. Подивися сюди.
Як ти розмовляєш?!	Ми так не розмовляємо.
Тому що я так сказав!	Тому що це рішення прийняли батьки.
У тебе не вийде!	Спробуй, якщо потрібна моя допомога — скажи.



Ти хіба хочеш
захворіти?!

Якщо ти захворієш, доведеться сидіти вдома і пропустити багато цікавого.

Чи ти з глузду з'їхав?

Я неприємно здивований твоїм вчинком!

Це дорого! Немає грошей.
Це тобі не потрібно.

Сьогодні в нас за планом інші покупки.

Сідай краще за уроки!

Зроби уроки, а потім робитимеш це.

Досить плакати
через дурниці!

Я розумію, для тебе це важливо. Поміркуймо, що можна зробити.

Візьми себе в руки!

Заспокоймося, і ми зможемо придумати рішення.

Дивись, куди йдеш!

Уважно дивись перед собою.

Хто з тобою
дружитиме!

Якщо ти хочеш, щоб з тобою дружили...

Було б чим хвалитися!

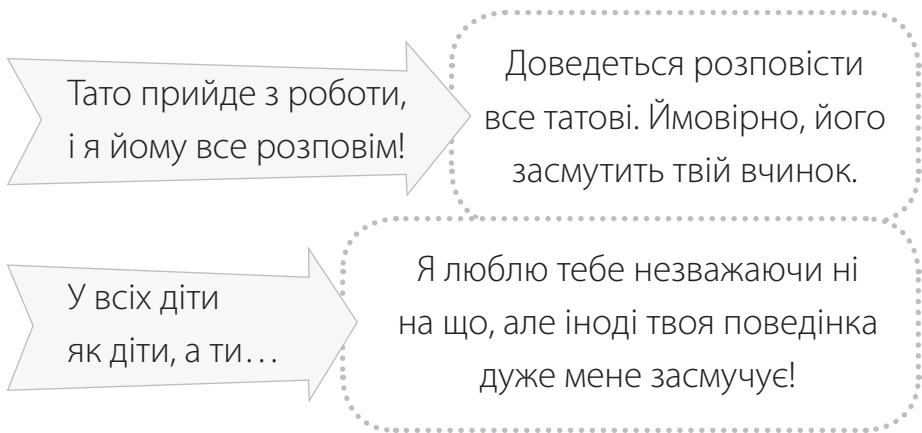
Ти впевнений, що цим можна пишатися?

Невже так складно зрозуміти?

Що саме тобі незрозуміло в цьому питанні?

Якщо ти не припиниш, то я...

Якщо ти продовжуватимеш..., я змушена буду...



• Межі і заборони

**«Діти самі почуваяться більш упевнено,
якщо їхні батьки впевнені в собі».**

Памела Друкерман

- У сім'ї має існувати ієрархія. Якими б чуйними батьками ви не були, але ви маєте бути головними. Це нормально, а головне — щоб ви теж розуміли, що це нормально.
- Чим міцніша і збудливіша нервова система дитини, тим міцніші і жорсткіші (не плутайте з жорстокістю!) їй потрібні межі. Вони дають відчуття безпеки, як правила дорожнього руху. Якоїсь миті вам може бути незручно, що не можна перетинати подвійну суцільну лінію, а ви дуже спізнюєтеся і через це нервуете. Але наявність правил робить ваш шлях безпечнішим. Так і для дитини. Вона намагатиметься «знищити» встановлені вами межі всіма можливими способами, щоб переконатися в їх наявності і міцності.

- Утопічно-фантастичні уявлення батьків: дитина робить те, що ми хочемо, але при цьому відчуває це як свою потребу або бажання; дотримується всіх наших заборон бездоганно, беззастережно і при цьому не засмучується. Це неможливо! Дитина не хоче дотримувати меж, тому що вона хоче робити те, що хоче. І в багатьох випадках у відповідь на вашу вимогу і нагадування про потребу дотримувати правил вона протестуватиме.

- Встановлюючи межі, замисліться, чи справедливі вони, чи не надто рано ви їх встановили, чи здатна дитина їх дотримувати. Наприклад, для того, щоб дитина навчилася поважати особисті межі інших людей, вона має вміти ставити себе на їх місце. Подібне вміння формується приблизно в шість років, коли в дитини дозрівають долі мозку, відповідальні за контроль.

- Не провокуйте дитину. Чим менша дитина, тим менше правил і заборон вона може запам'ятати. Намагайтесь мінімізувати кількість випадків, коли вам доведеться щось забороняти. Натомість створіть безпечний простір та організуйте дозвілля дитини. Якщо вона протягом тривалого часу залишатиметься без нагляду, то обов'язково робитиме щось заборонене (дивіться другий пункт).

- Ви маєте розуміти, що у відповідь на заборону дитина може розплакатися чи закотити істерику. І це нормально, тому що заборона — це фрустрація. Тож якщо

ви можете не заборонити дію, а відвернути увагу дитини на іншу дію, вважайте, що це найвищий батьківський пілотаж.

- Усі члени сім'ї мають дотримувати встановлених меж і заборон. Не можна, щоб мама дозволяла те, що заборонив тато, і навпаки. Наведу як приклад «Притчу про зелений диван», яку розповідає психолог Катерина Мурашова.

«Уявіть, що в сім'ї є мама, тато, бабуся і зелений диван, на якому дитині дуже хочеться пострибати. Межі для неї мають бути виставлені двома способами. Перший: малюкові просто дозволяють це робити, і він стрибає, поки не набридне. Другий: йому забороняють, і якщо він починає, його щоразу хапають за петельки і зганяють з дивана доти, поки він не засвоїть правило. І не почне стрибати тоді, коли його ніхто не бачить. Але оскільки вдома на одну півторарічну дитину доводиться троє дорослих, на дивані вона практично не стрибатиме. Трапляється й інакше. Наприклад, мама вважає, що стрибати на дивані не можна, тому що малюк може впасти і забитися. А тато вважає, що стрибати можна, бо якщо забороняти, у дитини не розвинеться спритність, і шанси забитися тільки зростатимуть. Бабуся згодна з мамою: вона вважає, що на дивані стрибати небезпечно, але коли вона говорить зі своєю подружкою по телефону, вона готова закрити очі на те, що дитина стрибає. Отже, чи можна дитині стрибати на дивані, якщо в кімнаті одночасно є тато і бабуся,

яка не говорить по телефону? Якщо вся сім'я живе в тата на шиї, то, швидше за все, він у кімнаті головний, отже, ніби можна. Якщо це студентська сім'я, яка живе на утриманні бабусі, то не можна. А якщо виникне конфлікт між татом і бабусею щодо того, чи можна дитині пострибати, і втрутиться мама, то на чий бік вона пристане? Для цього потрібно знати, чиєю мамою є бабуся. Тому що якщо це мамина мама і якщо в дочки з матір'ю одна позиція, то удвох вони «переможуть» тата. А якщо це свекруха, і стосунки між ними такі собі, то мама може пристати на бік чоловіка, хоч і не поділяє його думки щодо стрибання на дивані. Дитині, як ми пам'ятаємо, півтора роки. А диван у квартирі, виявляється, не один, тож потрібно встановити багато меж. Дитині доводиться розв'язувати непрості завдання, пов'язані із сімейною ієрархією, внаслідок чого її нервова система перевантажується. Дитина погано спить, демонструє примхи на рівному місці».

- Ви маєте право на батьківське табу без пояснення — «Так робити не можна, і все тут». Не все можна пояснити. Як пояснити дворічній дитині, чому не можна засовувати навушник у розетку? Викласти їй курс фізики? До речі, ось одне з неправдивих переконань мам: якщо пояснити дитині, то вона цього не робитиме. Це не факт! Цілком можливо, що малюк захоче перевірити те, що ви сказали. Тому в ситуаціях, коли виникає питання життя і здоров'я дитини і ви об'єктивно не можете пояснити їй цього, ви можете заборонити.

• **Правило трьох третин**

Часто батьки запитують, як одночасно і встановлювати межі, і дати дитині відчуття самостійності, щоб не зневажати її особистість. У такому разі я розповідаю правило трьох третин, яке ви повинні встановити для себе і коригувати в міру дорослішання дитини.

- *Одна третина* — це ті рішення, які завжди приймають тільки батьки; батьківська відповідальність, батьківське табу: усі ситуації, пов'язані зі здоров'ям дитини (лікування, щеплення), харчуванням, проживанням, навчанням, кількістю вільних грошей, які ви можете їй давати, тощо. Це питання, пов'язані з вашою роботою, відвідуванням садка чи школи, відпочинком.
- *Друга третина* — ситуації, у яких дитина може вирішувати і вибирати сама. Наприклад, яким кольором розфарбовувати собаку в розмальовці, якого кольору труси вдягати, яку книжку почитати перед сном, з ким дружити тощо. Звісно, коли дитина дорослішатиме, ця третина збільшуватиметься і міститиме більш значущі питання. Але навіть малюк повинен мати «поле» для самостійності. Маленька дитина не розуміє, що ситуації, у яких приймає рішення вона і які розв'яжете ви, не можна порівнювати, але для неї важлива наявність таких.
- *Третя третина* — компроміси, ситуації, у яких ви знаходитемете компромісне рішення, що влаштовує і вас, і дитину. Якщо розглядати приклад із диваном,

то компромісний варіант — це вдома стрибати можна, а в гостях — ні. Але з маленькими дітьми компроміси працюють дуже погано. Малюкам потрібна чіткість. Проте для школярів і підлітків це оптимальний варіант.

• **Перша допомога в разі виникнення істерики**

Якщо істерика почалася, залежно від ситуації й особливостей дитини можуть допомогти нижченаведені прийоми.

- *Відволікаємо.* Спосіб, що добре спрацьовує з малюками до 2,5 років: постаратися якнайскоріше відвернути увагу дитини на щось інше цікаве: пташку, машину, що поїхала, іншу іграшку тощо.
- *Відволікаємося самі.* Почніть самі в щось грати, читати книжку, розглядати тощо. Дитина може зацікавитися тим, що ви робите. Тільки робити це треба з реальним інтересом!
- *Парадоксальна поведінка.* Заспівайте пісню або спробуйте розсмішити дитину. Зробити те, чого малюк узагалі не чекає.
- *Позбавляємо глядача (ігноруємо).* Увага: ігноруємо істерику, а не дитину! Не треба відводити дитину, яка плаче, до іншої кімнати і залишати там саму, щоб заспокоїлася. Важливо не підключатися до її істерики, не починати самим нервувати. Якщо ви відчуваєте, що починаєте «закипати», можете вийти з кімнати попиту води, вмитися. Швидше за все, дитина піде за

вами. Пам'ятайте, що до 3,5–4 роки дитина не здатна сама заспокоїтися, а пізніше може бути здатна, якщо її не надто охопили емоції і якщо ви вже навчали її заспокоюватись.

- *Навчаємо дитину заспокоюватись.* Заспокоюємо самі спокійно. Ви ніколи не зможете заспокоїти дитину, якщо кричатимете на неї! Можна запропонувати дитині взяти її на ручки, дати попити води, вмитися, подихати разом, склавши губи трубочкою.
- *Жаліємо дитину.*
- *Покажіть малюкові варіант альтернативної дії, можливої, коли він заспокоїться.* Наприклад, дитині, яка плаче через те, що ви забрали її з батута, можна запропонувати купити морозиво (якщо ви самі готові). Проте вона має заспокоїтись, тому що дітям, які кричать, морозива не купують. Зазначимо, що цей варіант не є закріпленням істерики, тому що, по-перше, ви не погоджуєтесь зробити те, чого вимагає малюк (він хоче стрибати на батуті ще); а по-друге, він спочатку має заспокоїтись, і тільки потім ви підете по морозиво. Порівняйте: «Спочатку заспокоїмося, а потім купимо морозиво» і «Я куплю тобі морозиво, щоб ти заспокоївся». На перший погляд, різниці ніби немає, але насправді вона велика і відчутна на підсвідомому рівні. Альтернативна дія є складнішою формою відвертання уваги.

Якщо ж істерика насправді пов'язана не з фрустрацією, а з перевтомою, спрагою, голодом, то жоден зі способів не допоможе заспокоїти дитину, поки ви не усунете головну причину. «Не куплена цукерка» просто зіграла роль останньої краплі. Це була ситуація, у якій істерики було не уникнути.

Якщо нічого не допомагає зупинити істерику, то дитину треба занести в тихе місце, наприклад у передпокій квартири, де її ніхто не чіпатиме, і дозволити накричатися. Ви маєте при цьому робити свої справи, але бути доступними для дитини. Можна періодично пропонувати їй допомогу або пожаліти її. Врешті-решт, істерика поступово зміниться гірким плачем, і дитина проситиметься на ручки. Беремо, жаліємо.

Важливо! Стежимо за диханням дитини! Якщо дихання починає збиватися, дитині «не вистачає повітря», заходжується — заспокоюємо. Може зупинитися дихання — дитина робить вдих і не видихає, синіє. Не панікуйте! Треба різко змінити ситуацію: подути в обличчя, швидко винести малюка на свіже повітря, бризнути водою в обличчя, струсити дитину, в крайньому разі поплескати.

Ще одна можлива фізіологічна реакція на перезбудження — блювота. Таке може трапитися з активними дітьми після відповідального заходу. І це не викликано злим поглядом, як іноді вважають бабусі. Блювота знімає внутрішній спазм, викликаний перезбудженням, і після цього дитина засинає знесилена. Щоб заспокоїти перезбуджену дитину, важливо прибрати інтенсивне світло і звуки, можна взяти малюка на руки, погойдати, погладити — максимально відтворити ситуацію заспокоєння немовляти.

Зверніть увагу, що останнім часом набирають популярності розважальні центри для дітей із безліччю батутів та атракціонів. Як правило, в таких місцях відбувається дуже активна стимуляція всіх сенсорних систем: миготливі вогні, гучна музика і супровідні звуки, велика кількість людей, безліч різних розваг і... єдина ціна за весь день, що сприймається батьками як вигідна пропозиція. Але в такому місці нервова система дитини зазнає великого перевантаження. Діти зі слабкою нервовою системою можуть просто злякатися такої кількості стимулів. Малюки з міцнішою нервовою системою можуть швидко перезбудитися, що потім виллється в істерику.

Тому запам'ятайте два важливих правила:

- 1) у такому місці дитина може провести не більше ніж три години;
- 2) обов'язково треба погодувати дитину після відвідування такого центру. До речі, пропозиція поїсти може бути доречним способом забрати дитину звідти.

Важливо!

Не можна:

- 1. Забороняти дитині плакати.**
- 2. Карати за істерику.**

Завдання для батьків

Поміркуйте над ситуаціями, у яких дитина переживала сильні, насилу стримувані почуття.

- 1.** У чому була проблема?
- 2.** Як ви (чи ваш чоловік/жінка) діяли?
- 3.** У чому насправді була причина проблемної поведінки?
- 4.** Як ви могли вчинити інакше?

• Істерика та/або маніпуляція?

Як і чому дитина вчиться маніпулювати? Як часто доводиться чути: «Дитина маніпулює плачем. Не бери її на руки!». І це про дитину від народження до двох років! Пригадаймо, що таке маніпуляція. Це вид психологічної дії, за якої майстерність маніпулятора використовується для прихованого впровадження в психіку адресата цілей, бажань, намірів, стосунків або настанов, що не збігаються з тими, які має адресат на поточний момент. Дії виконуються так майстерно, що залишаються непоміченими.

Плач дитини, меншої за 1,5–2 роки, — це крик про допомогу. Плач дитини 2–4 років — це або крик про до-

помогу, або прояв емоції гніву, коли малюк не зміг отримати щось або зробити по-своєму. Але все це не маніпуляція. Для того, щоб дитина навчилася маніпулювати, потрібен збіг трьох умов.

- Дитина, старша за 4,5–5 роки. Для того, щоб повернути маніпуляцію, дитина має бути досить інтелектуально розвинена, тому що їй необхідно пам'ятати, чого вона хоче, вибудувати «таємний план» і пройти по ньому, показуючи вам не ті емоції, які вона відчуває. Маніпуляція дуже рідко буває гучною, тому що це очевидна вимога або шантаж. Маніпуляція починається тихо і дуже здалеку, на зразок: «Мамо, а ти мене любиш?»
- Дитина ніколи не отримує бажаного просто так або у відповідь на прохання. Тобто вона живе з постійним відчуттям фрустрації і необхідності шукати методи досягнення. Часто в цьому випадку батьки самі «підігривають» тему: «А ти заслужив?», «А ти добре поведився?» тощо.
- Батьки самі використовують маніпуляцію як виховний засіб. «Якщо будеш добре поводитися, то я куплю тобі...», «Їж, бо інакше я вимкну мультфільм». І спочатку це дуже добре працює. Але потім дитина дорослішає і стає здатною усвідомити схему. Тоді ви дістаєте маніпуляцію у відповідь.
- Якщо система меж дозволеного змінюється залежно від настрою батьків. Підростаючи (як правило, після

5–6 років), дитина навчається передбачати настрій батьків і лавірувати залежно від нього, то стаючи дуже слухняною, то випрошуючи все, чого вона хоче.

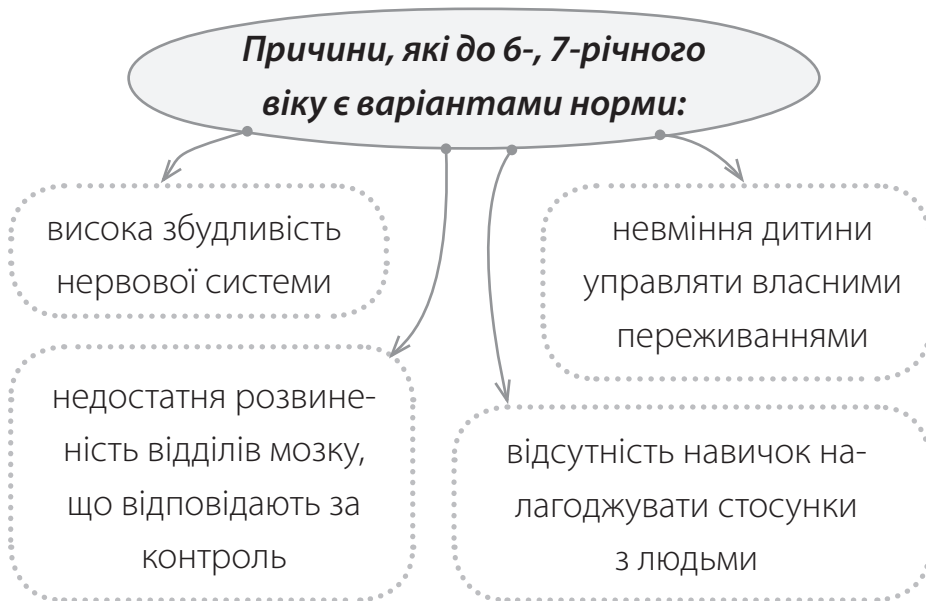
Як зробити так, щоб дитина не маніпулювала? Самі приберіть другий, третій і четвертий пункт у своєму спілкуванні з дитиною. Поступово потреба маніпулювати знизиться, і дитина робитиме це набагато рідше.

Агресія

Агресія — це мотивована деструктивна поведінка, що суперечить соціальним нормам і правилам, спричиняє фізичний і моральний збиток людям і завдає шкоди об'єктам. Як і істерика, агресія виникає у зв'язку із самостійністю дитини і проявляється як конфлікт дитячих потреб і бажань із волею та поглядами батьків. Найчастіше вона потрібна для компенсації незахищеності або безвиході, коли дитині доводиться підкорятися тому, що їй не подобається, а особливо якщо треба підкорятися не обґрунтованим обмеженням. Агресія дає вихід накопиченому напруженню і може працювати як засіб привертання уваги.

Спалахи агресії може викликати невгамовна енергія, ревнощі до матері, невміння виражати свої емоції та почуття образи.

- Чому виникає агресія в дитини?



За правильного виховання після 6–7 років дитина навчається виражати гнів соціально припустимим способом.

Причини, які ніколи не є нормою, посилюють прояв агресивності і закріплюють її як рису характеру:

- порушення роботи відділів головного мозку;
- конфліктні стосунки з батьками, які не приділяють уваги, не цікавляться дитиною, не проводять з нею час;
- копіювання агресивної поведінки батьків;
- емоційна прихильність до одного з батьків, тоді як другий є об'єктом агресії;
- низька самооцінка;

- непослідовність батьків у вихованні, численні немотивовані обмеження;
 - копіювання поведінки героїв з комп'ютерних ігор або спостереження за насильством на екрані;
 - жорстоке ставлення батьків до дитини.
- **Як проявляється агресія в різному віці?**

Психоаналітики Зигмунд Фрейд, Мелані Кляйн та інші вважали, що агресія — це природжений інстинкт. Наприклад, малюки через надлишок любові можуть вдарити маму. Важливо зупинити цю поведінку і пояснити словами: «Мамі боляче». У ранньому дитинстві прояв агресивної поведінки вважають за норму, тому що в дитини ще не сформовані інші варіанти поведінки. Малюк не вміє висловлювати свій гнів або бажання, наприклад, того, щоб інша дитина віддала його іграшку. Від змішаного почуття злості і образи він просто стукне кривдника.

Що як дитина проявляє агресію по відношенню до тата і бабусі, ревнуючи до них маму? Це прояв гіперприхильності до мами і небажання з нею розлучатися. У більшості ситуацій він спровокований поведінкою мами, коли, щоб уникнути істерики, бабуся або тато відвертають увагу дитини, а мама збігає. Дитина перестає довіряти дорослим, і наступного разу на появу тата чи бабусі реагуватиме агресивно, тому що для неї це означає, що мама щомиті може зникнути. *По-перше*, слід

обов'язково прощатися з дитиною. По-друге, бабуся і тато мають чимось зацікавити дитину, адже інтерес витісняє агресію.

Якщо дитина проявляє агресію по відношенню до мами, виганяючи її, відштовхуючи і віддаючи перевагу татові й бабусі (няні), це свідчить про велику образу дитини на маму і порушення прихильності. У такому разі важливо, щоб мама спробувала м'яко викликати прихильність до себе дитини, наприклад, також викликавши інтерес до чогось. Але важливо розуміти, що цей процес буде не швидким. До того ж кожна образа мами або агресія у відповідь відкидатиме назад. Бажано звернутися по допомогу до психолога, щоб індивідуально розглянути ситуацію, що склалася.

Ще один варіант агресії, який насправді не є агресією, — це суперництво між хлопчиком і татом: ігри-борюкання, коли хлопчик ніби нападає на тата і вони змагаються. Це не є істинною агресією, але є важливим етапом розвитку хлопчика.

У трирічному віці агресивність проявляється в тому, що діти штовхаються, плюються, ламають іграшки, зчиняють істерику. Найчастіше вона пов'язана з іграшками і необхідністю відстоювати свою територію. Спроби батьків змусити дитину заспокоїтися виявляться невдалими. Наступного разу малюк просто сильніше проявлятиме свою агресію. Чотирирічні діти спокій-

ніші, проте їхня агресивність починає проявлятися в іграх, де треба відстояти свою точку зору. Дитина в цьому віці не приймає чужої думки, не терпить вторгнення на свою територію, не вміє співчувати і розуміти бажання інших.

У п'ять років хлопчики починають випробовувати свої сили в прояві фізичної агресії, а дівчинки — словесної. Хлопчики б'ються, а дівчатка дають прізвиська, кепкують.

До шести-семи років діти навчаються трохи контролювати свої емоції. Але важливо вчити дитину проявляти гнів соціально допустимим способом, а не забороняючи агресивні дії. Інакше дитина просто почне приховувати свої почуття, що призведе до прихованої агресії. Перебуваючи в такому стані, малюк може мстити, дражнитися, битися.

До підліткового віку дитина загалом має вміти справлятися з гнівом (за правильного виховання й у сприятливому середовищі). Проте через перебудову в лімбічній системі підліток стає більш збудливим і чутливим. Важливо, щоб він міг відкрито висловлювати свій гнів, бо інакше агресія перетвориться або на активну фізичну (бійки), або на приховану (труднощі в побудові здорових стосунків з однолітками, напади ревності, нездатність поважати бажання та рішення інших людей).

Намагаючись подолати внутрішнє напруження, підліток може вдасться до нездорових способів у спробі «забутися»: почати вживати алкоголь, наркотики, вести раннє статеве життя, робити порізи на тілі; може виникнути анорексія. Невисловлені розчарування, образи і невдоволення часто призводять до депресії.

Останнім часом дедалі частіше чути про випадки цькування в школах — булінг. Що важливо знати про це?

1. Булінг має три основні маркери, які важливо вміти розпізнавати: навмисність, повторюваність, нерівність сил. Загрози, приниження, образи, псування речей, висміювання, шантаж, фізичне насильство стають регулярними, шкоди завдають навмисно, а дитина не може постояти за себе і глибоко переживає те, що відбувається.
2. Важливо розуміти, що це проблема не тільки дитини, яку цькують. Це комплексна проблема, яку мають розв'язувати в першу чергу батьки й учителі.
3. «Жертв» булінгу об'єднує підвищена чутливість: вони часто виявляють свій страх, можуть заплакати, тобто реагують на цькування саме так, як того очікують агресори. Причина такої реакції найчастіше полягає у відчутті внутрішньої незахищеності, яка витікає зі стосунків, що склалися в сім'ї. Особливості зовнішності, захоплень, успіхи в навчанні не мають вирішального значення.

4. Нерідко доводиться мати справу з учителем-булером, а не лише з агресорами-однокласниками. Проте вчитель має значно більше можливостей для масштабного цькування. Часто діти мовчать про те, що відбувається в школі. Необхідно навчити дитину описувати свої емоції, пояснювати, які ситуації означають ненормальне ставлення з боку вчителя. Дитина має розуміти, що між учителем й учнем існує дистанція, яку не можна порушувати.
5. Батьки зобов'язані захищати дитину. При цьому свої дії вони мають узгоджувати з дитиною. Одинична бійка в школі не є булінгом. Спостерігайте за поведінкою дитини і намагайтесь з'ясувати щонайбільше інформації, помітивши щось недобре.
6. Дитині може знадобитися допомога психолога для відновлення після випадків булінгу.
7. Позиція жертви в одному колективі не робить дитину автоматично жертвою в іншому колективі.

У випадку булінгу батьки мають розв'язувати проблему комплексно, іноді аж до переведення дитини до іншої школи. І навіть якщо це найкраща, на вашу думку, школа, психічне здоров'я дитини є важливішим за престижну освіту. Не можна робити вигляд, ніби нічого не відбувається, пропонувати дати відсіч або не звертати уваги. Важливо надати дитині моральну підтримку, вислухати її, спитати її думки щодо способів розв'язання цієї проблеми.

• **Батькам важливо знати**

1. Малюк може проявляти фізичну агресію щодо батьків. Перше і найголовніше правило: не можна бити дитину у відповідь! («Я покажу їй, що це боляче, і вона більше так не робитиме».) Дитина не зрозуміє, що вам боляче. Вона може перестати так робити лише боячись, що ви знову її вдарите. Тоді виходить, що великий і сильний може бити. Не дозволяйте дитині нікого бити! Потрібно накласти на це табу: «Бити не можна!». Табу — це заборона без пояснення причини (не потрібно говорити, що «дівчаток бити не можна», «дівчаткам не можна битися»). У відповідь на агресивну поведінку дитина повинна отримати від батьків емоційне відсторонення, яке важливо витримати якнайдовше. Не можна відповідати агресією!
2. Не пригнічуйте лють, але покажіть, що її можна виплеснути соціально прийнятним способом. Різке пригнічення агресивності не усуває її, а, навпаки, посилює внутрішню розлюченість. А зло породжує зло й агресію. Описуйте, називайте малюкові його почуття і причини, які їх викликали, або навчайте його самого називати свої почуття.
3. Якщо взагалі не звертати уваги на агресивні реакції дитини, вона вважатиме таку поведінку дозволеною, і з часом періодичні реакції гніву можуть перетворитись на агресивність.

4. Навчайте дитину домовлятися. (Читайте далі: «Чому не треба вчити давати здачі».)
5. З п'яти років важливо розвивати почуття гумору та орієнтувати на соціальні цінності.
6. Більше грайте з дитиною, не залишайте її саму на тривалий час.
7. Дуже енергійну дитину потрібно залучати до рухливих ігор, спорту.
8. Не лайте дитину за те, що вона дала здачі або проявила агресію в ситуації безвиході. Особливо у так званий «домовленнєвий» період, коли дитина ще не досить добре говорить і дія випереджає слова.
9. Важливо! Ніколи не дозволяйте іншим дорослим лаяти, повчати вашу дитину. Через погану поведінку ви не припините її любити, нікому не віддасте.
10. Агресивна поведінка з віком не минає сама по собі. Ймовірніше, що агресивність може стати рисою вдачі.

• Чому Не треба вчити "давати здачі"

Як часто на дитячих майданчиках ви чули фразу: «То дай йому здачі! Чого ти ниєш?» Чого ми навчаємо дітей? Якщо тебе скривдили, ти маєш обов'язково відреагувати фізичною агресією. Не попросити допомоги в батьків, не спробувати розв'язати проблему словами, не відійти від кривдника, якщо він не здатний на діалог (а якщо він набагато сильніший, врешті-решт?). Ми навчаємо малюка битися, а потім дивуємося, чого це він б'є маму, меншого брата, і взагалі, чому підлітки такі агресивні.

Розгляньмо таку ситуацію: малюка скривдили на дитячому майданчику, і він прийшов поскаржитися батькам.

По-перше, найбільше йому зараз потрібна не порада, що робити, а підтримка мами або тата: щоб вони пожаліли, поспівчували, захистили. Якщо дитину люблять і захищають, вона вчиться любити і захищати — спочатку себе, а потім й інших. Коли ж замість підтримки дитина дістає «стусана» у вигляді «Чого тиєш, дай здачі!», вона переживає одночасно декілька емоцій — провину, образу і гнів: «я поганий», «я не зміг», «вони всі погані», «ніхто мене не любить, тому що я неправильний». Чи буде він захищатись? Ні! Наступного разу він нападатиме першим, щоб більше не мати справу з такими емоціями. Або уникатиме спілкування з іншими людьми.

По-друге, найпоширенішою причиною агресії в дітей від двох до п'яти років є безпорадність і невміння висловити свої емоції та бажання, а не прагнення заподіяти іншому шкоди. Малюк, який стукнув, усвідомлено не хотів завдати болю, просто, з огляду на вік, фізична реакція випереджає слова. Навчаючи дитину давати здачі, ми привчаємо її робити боляче навмисне! Замість цього треба пояснити дитині, що спеціально скривдити її не хотіли, і допомогти описати, що й чому сталося. «Малюк не хотів тебе скривдити. Просто він не знав, як сказати тобі, що хоче цю машинку, тому вдарив. Спробуймо домовитись!»

По-третє, що робити, якщо кривдник дівчинка? У думках хлопчика виникає дисонанс: «дай здачі» і «дівчаток бити не можна». Особисто я проти формулювання «дівчаток бити не можна», тому що взагалі нікого бити не можна — треба вчитися розв'язувати проблему на словах, домовлятися.

По-четверте, у відповідь на силу знайдеться інша сила. Якщо кривдник сильніший, вищий, більший? Дитина дала здачі, їй теж дали здачі, — а це вже бійка. Та більшість батьків не хочуть, щоб їхня дитина регулярно билася на вулиці, в садку або в школі. То що їй робити, якщо іншого їй не навчили?

Що робити, якщо не виходить розв'язати конфлікт на словах?

Піти з цієї ситуації! Йде не слабкий, а той, хто розуміє, що посилення конфлікту нічого хорошого не принесе. Піти і спілкуватися з тими, для кого нормою є цивілізований варіант розв'язання проблеми, а не агресивний. Урешті-решт, ми самі формуємо суспільство, у якому живемо.

• Як навчити дитину приборкувати негативні емоції

1. Покажіть, що ви розумієте почуття дитини і приймаєте їх. Назвіть ці почуття і причини, які їх викликали. Приймати почуття не означає дозволяти агресивні дії.
2. Допоможіть дитині знайти взаємозв'язок між емоціями та причинами їх виникнення. Поговоріть із нею, з'ясуйте, що спровокувало спалах гніву. Малюкам

іноді треба допомогти «згадати», що пішло не так. «Ти злишся на Дмитрика, тому що він узяв твою машинку?», «Тобі набридло чекати, коли я закінчу розмову?» Дуже скоро діти самі зможуть пояснювати, чим вони невдоволені і чому, замість того щоб відразу переходити до імпульсивних дій.

3. Дитина має знати, що ви готові її вислухати і взяти до уваги її почуття (але це не означає, що все буде так, як вона захоче). «Я розумію, чому ти злишся. Я тебе не слухала. Зараз слухаю». Чи: «Знаю, ти вже втомився стояти в черзі. І я теж. Пропоную придумати нам заняття, наприклад...».
4. Пропонуйте дитині самій прийняти рішення: «Я розумію, що ти втомилася чекати в черзі. Ми можемо піти і не стрибати на батуті, а можемо дочекатися і пострибати. Що ти вибираєш?» (Виходить із дітьми, старшими за 3,5 року.)
5. Давайте дитині можливість проявляти гнів безпосередньо після події, що спричинила фрустрацію.
6. Абсолютно нормально, коли дитина 3–6 років говорить: «Мамо, ти погана», «Я ненавиджу маму». Це хороший вихід гніву для цього віку. Дитина до 10–12 років не надає слову «ненавиджу» того ж змісту, що й дорослі. Це швидше як «ненавиджу ковбасу».
7. Будьте взірцем для своїх дітей. У складних ситуаціях дитина, швидше за все, робитиме те, що ви робите, а не те, що ви говорите. Ви маєте стати для неї ро-

льовою моделлю. Якщо ви гніваєтесь, так і скажіть про це гучним голосом. Не дозволяйте собі завести-ся по-справжньому. Тоді діти зрозуміють, що можна виговоритися, і злість мине. Промовляйте прості фрази: «Я розлютилася!», «Я гніваюся, коли ти так поводишся».

Діти краще навчаться контролювати гнів, якщо ви помірно проявляєте свої емоції, а не завжди посміхаєтесь, поводитесь розумно і стримано. Дитина має розуміти, що її батьки — живі люди.

Можна дуже злитися на дітей, при цьому не принижуючи їх і не вдаючись до насильства. Дитині може знадобитися деякий час, щоб навчитися справлятися з гнівом. Радійте, якщо малюк демонструє хоч якісь просування в цьому напрямі — не намагається вдарити іншу дитину або вас, а голосно вимовляє: «Я розлютився!». Навіть деякі дорослі на таке не здатні, тому вважайте, що ви досягли значних успіхів!

• Як можна проявити гнів соціально прийнятним чином

1. Побити подушку або подушкою, потопати, порикати (як тигр).
2. Намалювати свою злість і розірвати малюнок. До речі, діти часто малюють і потім закреслюють або зафарбовують темним кольором того, на кого вони зляться. Чи малюють його осторонь, наприклад, у будці разом

із собакою або на горищі. Це фантазійна сублімація гніву, і це добре. Не треба загострювати на цьому увагу. Навпаки, спокійно обговоріть із дитиною малюнок, щоб вона описала те, що намалювала.

3. Спорт. Важливо, що дітям, схильним до агресії, бажано не займатися контактними видами спорту. Водночас такі види спорту, як бокс, джіу-джитсу, карате, навчають контролювати свої дії і розуміти їх наслідки. Дитину найкраще залучати до них після 10–11 років.
4. «Банка-крикунка», або «Мішок-крикунок» — банка, наприклад від кави або чаю, у яку можна покричати, якщо дуже злишся.
5. З маленькими дітьми і молодшими школярами добре працює гра «Штовхаємо стіну»: треба упертися в стіну і намагатися зрушити її. Упиратися можна будь-чим, можна штовхати руками і ногами. Техніка безпеки: не можна стукати головою.
6. З дитиною можна поштовхатися — зіпріться долонями на долоні або станьте спиною до спини і намагайтеся зрушити одне одного з місця. Той, хто втомився, говорить «Стоп».
7. Кидатися паперовими м'ячиками (зім'ятими аркушами паперу) або повітряними кульками.
8. Проте найкращий спосіб — промовляти свої почуття.

Важливо розуміти, що агресія як емоція є абсолютно нормальною. Жорстокість світу, несправедливість, наявність невиправданих заборон у будь-якої здорової людини викликатиме агресивні емоції. Якщо людині доводиться захищатись, агресія стає корисною, тому періодичні прояви агресії в адекватній ситуації є цілком нормальними.

• Як зрозуміти, що агресивність дитини виходить за межі поняття нормальності і стає рисою вдачі?

Спостерігаючи за дитиною, ви можете помітити такі критерії агресивності, які проявляються дуже часто (майже завжди):

- втрачає контроль над собою;
- відмовляється дотримувати правил;
- сперечається, лається з дорослими (усіма);
- спеціально дратує людей;
- звинувачує інших у своїх помилках, не визнає своєї неправоти;
- заздрісна і мстива;
- легко свариться, вступає в бійку;
- гнівається і відмовляється зробити що-небудь або у відповідь на звичайні прохання прагне зробити навпаки.

Припустити, що дитина агресивна, можна тільки в тому разі, якщо чотири з восьми ознак проявлялися в її поведінці протягом не менше ніж шести місяців. У такому разі важливо звернутися до психолога, щоб заперечити або підтвердити свої спостереження і отримати консультацію. Часто агресивність дитини є симптомом несприятливої сімейної обстановки і вимагає сімейної терапії.

Дитячі страхи

Страх належить до базових емоцій, тобто є природженим емоційним процесом, з генетично заданим фізіологічним компонентом, строго певним мімічним проявом і конкретним суб'єктивним переживанням. Причиною страху стає реальна або уявна (існуюча в думках людини) небезпека. Страх мобілізує організм для реалізації унікаючої поведінки, активізуючи реакцію «бий або біжи». Загалом страх — це необхідна емоція, завдяки якій ми виживаємо.

Окрім нормального, закономірного, корисного страху, інколи виникають інші його форми, які можуть зашкодити.

- **Фобія** — це явно виражений наполегливий нав'язливий страх, що безповоротно загострюється в певних ситуаціях і не піддається повному логічному поясненню. В результаті розвитку фобії людина починає боятися і, відповідно, уникати певних об'єктів, видів діяльності або ситуацій. Наприклад, за наявності айхмофобії людина намагається будь-що уникати гострих предметів,

якими вона боїться поранитися або поранити інших людей. У разі розвитку аквафобії вона боїться плавати, а за клаустрофобії піднімається вгору виключно по сходах, оскільки їй страшно залишатися в зачиненому ліфті. З фобією відносно легко можна впоратися на початку її виникнення, але вона може закріплюватися у психіці людини і з часом посилюватися.

- **Тривога** — негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, передчуття, які важко визначити. На відміну від причин страху, причини тривоги зазвичай не усвідомлюються, але вона запобігає участі людини в потенційно шкідливій поведінці або спонукає її до підвищення ймовірності благополучного результату подій.

Тривога є розпливчатим, тривалим і смутним страхом щодо майбутніх подій. Вона виникає в ситуаціях, коли ще немає (і може не бути) реальної небезпеки для людини, але вона чекає на неї, причому поки що гадки не має, як із нею впоратися. Тривога особливо небезпечна для дітей, оскільки за своєю суттю це дуже важке почуття. Тривале переживання стану очікування виснажує організм. Усі ресурси спрямовуються на те, щоб впоратися з емоцією, а на повноцінний розвиток не залишається сил. На думку деяких дослідників, тривога є комбінацією з декількох емоцій — страху, печалі, сорому і відчуття провини.

• Як визначити, що дитина боїться?

Страх — паралізуюча структура. У відповідь на страх тіло стискається: «волосся стало дибки», «серце пішло в п'яти», «порожнеча в животі», широко розплющені очі.

Тілесні прояви страху:

- стискання — тіло приймає «захисну позу»: голова втягується в плечі, спина скругляється, ноги підтискаються до живота;
- напруження — усі м'язи в тонусі, особливо м'язи живота, плечі, руки;
- завмирання — тіло не рухається, може навіть затримувати дихання;
- руки підібгані — притиснуті до грудей, положення середнє між позою борця і спробою себе обійняти;
- очі дуже широко розкриті, практично не моргає;
- може не плакати в момент відчуття страху, але обов'язково розплачеться потім;
- мокрі долоньки.

Якщо дитина злякалася, то нормальна реакція — це завмирання на декілька секунд, а потім гучний плач, бажання піти на руки до дорослого, довгий жалісливий плач на руках і небажання відпустити дорослого, небажання залишатися на самоті. В майбутньому може на деякий час виникнути боязнь того місця, дії або людини, які викликали переляк. Наприклад, дитина не встигла вийти з ліфта, і він зачинився, швидше за все, світло згас-

ло. Дитина злякається. Стиснеться і напружитья, може закричати. Коли ліфт відчиниться, вона може не вискочити (завмирання). На руках у дорослого розплачеться. Не захоче знову заходити в ліфт. Наступні декілька днів боятиметься заходити в ліфт, триматися за руку. Якщо дитині допомагати прожити переляк — обіймати, жаліти, заспокоювати, у нормі він мине за декілька днів. Якщо дитина не відреагувала плачем, на вигляд її поведінка не змінилася («сприйняла спокійно»), але за якийсь час ви помічаєте такі реакції, як нічні кошмари, заїкання, енурез, енкопрез, — обов'язково потрібна консультація дитячого психотерапевта.

• **Вікові страхи**

Більшість дітей переживає у своєму психічному розвитку низку вікових періодів підвищеної чутливості до страхів. Віковим страхам підвладні майже всі діти. Найбільше страхи проявляються в емоційно чутливих дітей як відбиття особливостей психічного і особистісного розвитку. Вікові страхи виникають і минають у міру дозрівання структур мозку, що відповідають за певні когнітивні функції. Усі ці страхи мають перехідний характер, тобто діти їх «переростають». Але такі страхи здатні пожвавлювати аналогічні страхи, що зберігаються в пам'яті тривожних батьків. У разі неправильної реакції з боку батьків вікові страхи можуть закріпитися на все життя.

Від народження до року

- Інстинктивна реакція переляку немовляти від гучних різких звуків, різкої зміни положення тіла і більшості маніпуляцій над ним — умивання, зміни підгузка, купання. До речі, батьки часто сприймають плач немовляти під час купання як страх води. Але це не так. Насправді немовля не може боятися води, бо прожило в ній 9 місяців. Це реакція на процедуру загалом: зміну температури, роздягання, положення тіла, світло від лампочки. Проте не варто купати дитину, коли вона плаче. Якщо малюк продовжує заходитися і не заспокоюється у воді, то процедуру треба швидко завершити, інакше можна сформувати страх перед купанням і водою.
- 7 місяців — страх втрати контакту з мамою. Важливо, щоб матір у цей період не виходила на роботу і не надто змінювала свою зовнішність.
- 8 місяців — страх сторонніх людей, незвичайних предметів і ситуацій. У цьому віці дитина вже чітко розділяє людей на «своїх» і «чужих» і може боятися «чужих», не бажати йти на контакт. Поступово дитина сама коригує свою поведінку, спостерігаючи, як мама і тато спілкуються з «чужою» людиною. Якщо батьки проявляють теплі емоції, але при цьому не примушують дитину робити те саме, вона звикне і піде на контакт. Найбільша помилка — це давати немовля на руки чужій людині, особливо якщо дитина плаче.

Від року до трьох

- Страх болю, страх лікарів, медичних процедур. Якщо немовля швидко забуває болючі процедури, то в ранньому віці дитина вже запам'ятовує та емоційно передбачає подію. Звичайно, багато в чому цей страх залежить і від життєвого досвіду: як часто малюкові доводилося мати справу з лікарями і терпіти болючі медичні процедури.

Що важливо пам'ятати

1. Не лякайте дитину лікарями і лікарнями.
 2. Не перекладайте на дитину відповідальність: «Робитимемо укольчик?». Ви вирішуєте, а її ставите перед фактом.
 3. Не обіцяйте, що не буде боляче, якщо об'єктивно зрозуміло, що буде. Дитина перестає вам довіряти і боїться ще більше.
 4. Пообіцяйте і реалізуйте винагороду за сміливість.
 5. Будьте поруч, не залишайте дитину саму.
- Страх залишатися наодинці. Багато мам помічають, що дитина ходитиме за нею по квартирі і не гратиме у своїй кімнаті, якщо там немає мами. Вона перенесе іграшки на кухню, якщо припаде. Сходити в туалет або в душ наодинці стає неможливо, тому що маленька людина теж проситься туди, якщо поруч немає інших людей. Це мине, але не примушуйте дитину терпіти самотність. Краще сидіти в туалеті з відчиненими дверима або дозволити малюкові стояти у ванні за штор-

кою. Важливе питання, яке часто турбує мам у цій ситуації, — це питання інтимності і того, що дитина побачить маму оголеною. Для дитини це нормально, і в цьому немає ані краплі сексуального підтексту. Якщо ж вас це бентежить, організуйте час так, щоб ходити в душ, коли дитину може доглянути тато або коли малюк спить.

- Страх покарань. Дитина вже починає розуміти різницю між «можна» і «не можна». Але страх покарань особливо розвивається за наявності постійних загроз, що не реалізуються, і може перерости в невротичний.
- Страх несподіваних звуків і страх тварин. Це природжений інстинктивний страх, що дістався нам від предків з того часу, коли реально існувала небезпека бути з'їденими. Особливо він проявляється в ранньому дитинстві, коли розвитку функцій кори головного мозку ще не вистачає, щоб внести раціональні корективи. Не треба примушувати дитину йти на контакт із твариною, якщо вона цього боїться.

Варто пам'ятати про дві специфічні реакції дітей у разі контакту з твариною:

1. Боячись тварини, дитина може реагувати на неї агресивно — ударити або крикнути — страх запускає реакцію «бий або біжи». Це, у свою чергу, може спонукати тварину до агресивних дій.

2. Якщо дитина бере в руки маленьку тварину (хом'яка, морську свинку, кошеня, цуценя), а вона починає вивирватися, малюк інстинктивно сильніше стискає руки або може із силою кинути тваринку, що може травмувати її або навіть призвести до летального кінця. Обов'язково контролюйте цей момент.

Від трьох до п'яти років

- Страх, пов'язаний із самозбереженням. Страх глибини, висоти, комах теж є природженим.
- Фантазійні страхи. Вони пов'язані з розвитком фантазії. Наприклад, дитина боїться казкових героїв, відьми чи Баби-Яги, вовків, які прийдуть з лісу, тощо. Вона може почати боятися якихось іграшок, хоча найчастіше саме терапія з іграшками допомагає подолати фантазійні страхи.
- Страх темряви. Він теж належить до страхів, пов'язаних із фантазійним мисленням, що в темряві може бути щось або хтось, чого малюк не бачить. З точки зору дорослих це безглуздий страх. Як правило, дитину намагаються змусити спати в темряві, до того ж в окремій кімнаті. Але цього не можна робити. У разі сильно вираженого страху на час засинання можна вмикати нічник, а найкраще — залишатися поруч, поки малюк не засне. Чому дитина не хоче спати у своїй кімнаті — читайте у спеціальному додатку.

Від п'яти до семи років

- Страх смерті. У старшому дошкільному віці інтенсивно розвивається абстрактне мислення, формуються життєві «цінності», почуття до домівки, спорідненості. Поява страху смерті означає поступове завершення «наївного» періоду в житті дітей, коли вони вірили в існування казкових персонажів і безсмертя. Проте порушення дитиною теми смерті ще не означає страху смерті. Він виникає через несформовану позицію дорослих, коли з дитиною на цю тему не хочуть або не вміють говорити. Важливо пояснювати дитині, що таке смерть, чому люди плачуть (до речі, не в усіх культурах). Звичайно, питання на зразок «Мамо, а ти помреш? А я помру?» можуть зловити зненацька, але важливо відповідати на них правдиво, не лякаючи при цьому дитину. Для цього потрібно мати свою позицію. Якщо батьки християни, вони скажуть: «Так, тіло смертне, тому його ховають. Ми їздимо на цвинтар доглядати могилу бабусі. Проте душа безсмертна, тому бабусина душа зараз на небі і дивиться на нас звідти, а ми молимося за неї у храмі». Якщо мама атеїстка, то відповідь: «Так, звичайно, ми помremo! Але ти ще маленький, це буде дуже нескоро. Я теж іще молода. Ось дідусь помер, а я народила тебе. Отже, дідусь живе в тобі, і життя триває». Буддист відповідь: «Ми помирає-

мо, так, але ми народжуємося в наступному житті кимось іншим. Ким саме — залежить від того, добре чи погано ми поведимося зараз». Якщо дитині не відповідати, вона залишається незадоволеною. Їй важливо побачити, що батьки знають, що смерть є, і реагують на це спокійно, тобто дитина теж може бути спокійна. Якщо ж мама чи тато, чуючи питання про смерть, нервують, не знають, що відповісти, тривога дитини зростає, у неї виникає страх смерті. Якщо помер хтось із близьких дитині людей, не можна замовчувати цю подію або обманювати («дідусь поїхав», «котик утік»). Важливо допомогти дитині пережити втрату і горе.

Коли дитині сниться, що мама помирає, у такий спосіб відбувається психологічна сепарація, що часто супроводжує кризу 6–7 років. Якщо дитина запитує: «Мамо, а ти помреш?», не обіцяйте їй жити вічно, бо це обман. — «Так, коли-небудь, коли стану старенькою, а ти — дорослою, і в тебе будуть свої діти». І обов'язково скажіть, що ніколи не розлюбите свою дитину. До цієї теми дуже доречним є мультфільм «Король лев» (1994 р.), а саме епізод, у якому левеня спілкується із «зоряним» батьком.

- Приблизно з п'яти років дитина здатна усвідомлювати, що іншій людині може бути страшно, але вже може не «заражатися» цим страхом.

Від шести до одинадцяти років

- Соціальні страхи «бути не тим, про кого добре говорять», «бути не таким» тощо.

Конкретними формами страху «бути не тим» є страх зробити не те, не так, бути засудженим і покараним. Такі діти весь час запитують: «Чи можна так?», «А як потрібно?», «А це правильно?». Вони весь час занадто контролюють себе, ніби посилюючи «зовнішній контроль» за собою. В емоційно напружених ситуаціях, як то під час контрольної роботи або відповідального виступу, вони навіть можуть захворіти через страх невдачі.

- «Скалінофобія» — боязнь школи, яка розвивається через страх дістати зауваження від учителя або через переконання батьків у тому, що вчитель завжди має рацію; страх одержати погану оцінку чи негативну реакцію від батьків і покарання. Часто скалінофобію породжують учителі, а в підлітковому віці — відносини з однокласниками. Якщо дитина боїться школи, то їй не до навчання.
- Часто страхи виникають у дітей як реакція на конфлікт батьків. Емоційна чутливість дітей до стосунків між батьками посилюється з віком.

• Чому дитина приходить уночі до батьків?

Часто батьки запитують: «Ми перевели дитину до дитячої кімнати, купили нове ліжко, яке вона хотіла, а вона все одно приходить уночі до нас. Чому? Що з цим робити?»

Це нормальна поведінка дитини до п'яти-шести років. Саме після п'яти років дитині важливо мати свою кімнату, своє ліжко. До того ж змінюється активність мозку уві сні — гальмується тілесна активність: дитина менше крутиться, рідше прокидається, майже не відчуває потреби пити або сходити в туалет під час сну. Вона може заснути і проспати не прокидаючись усю ніч до ранку. У дітей молодшого віку ці функції ще дуже активні уві сні, і дитина може прокидатися кілька разів за ніч. Проте інстинкт підказує малюкові, що сон наодинці небезпечний (як давній страх бути з'їденим або вкраденим, якщо ти не поряд із мамою), і дитина шукає маму, бо так спокійніше. Переживіть цей період. Малюк прийшов до вас і заснув — перенесіть його назад у його ліжко. Так може повторюватись багато разів протягом тривалого часу. Головне при цьому зберігати спокій, не лякати дитину, що ви зачините двері, тощо. Лякаючи малюка, ви, навпаки, погіршуєте ситуацію.

Укладайте дитину спати в її ліжку, але не наполягайте на тому, щоб малюк засинав наодинці. Будьте з ним поруч, поки він не засне. Так, це не дуже зручно і потребує часу, але йде на добро малюкові. Чудово «працюють» вечірні ритуали перед сном: наприклад, покупалися, почистили зуби, одяглися в піжами, почитали книжку, потім малюк посидів на ручках і ліг у ліжечко. Мама стоїть або сидить поруч і тримає його за ручку. Щоб дитина добре спала, вона має почуватися в безпеці!

Часто у віці 2,5–4-х років дитині сняться дуже емоційно забарвлені сни. Дитина може плакати і кричати уві сні, смикати руками і ногами, розмовляти. Не завжди її треба будити. Іноді досить погладити, сказати на вушко щось ласкаве. Якщо це не допомагає і дитина розплакалася, тоді можна її розбудити. Малюк, якого підняли серед ночі, не може відразу перейти до реальності, навіть якщо здається, що він повністю прокинувся. Часто, якщо дорослі вночі розмовляли з ним, на ранок він цього не пам'ятає. Не треба бентежитись через це. Помітивши ваші переживання, дитина може подумати, що їй насправді загрожує небезпека, тому боїтиметься залишатися в кімнаті сама або боїтиметься засинати.

• Чому виникають страхи?

У більшості випадків страхи формують батьки!

Причини виникнення страху

- Наявність страхів у рідних. При цьому більшість страхів передаються від батьків неусвідомлено. Існує й інша категорія — навіювані страхи. Їх джерелом теж є дорослі, які оточують дитину (батьки, бабусі, вихователі дитячих установ) і мимоволі заражають її страхом, наполегливо і підкреслено емоційно вказуючи на наявність небезпеки. «Парентогенія» — це страх, який своєю поведінкою формують батьки: «Захворієш, впадеш, ударишся», «Хочеш захворіти?».

Зрештою, дитина сприймає тільки другу частину фрази: «Не ходи — впадеш», «Не бери — обпечешся», «Не лізь — укусить». Малюк ще не розуміє, чим йому все це загрожує, але вже розпізнає сигнал тривоги, що викликає в нього реакцію страху. Страх закріплюється і поширюється на всі подібні ситуації. Якщо з дитиною щось трапляється (а воно закономірно трапляється, тому що малюк вже на це запрограмований), у неї немає альтернативної навички (їй не сказали, як робити, щоб вийшло, не навчили). Дитина скаржиться мамі, але мама не жаліє, а говорить: «Я так і знала, я ж казала». Така реакція мами закріплює невпевненість дитини в собі і страх перед самостійністю.

- Гіпервідповідальність, гіпертривожність щодо дитини. Уявіть собі, що ви щось робите, а за спиною вам весь час говорять: «Обережно!», «Уважно!», «Не помилися!», «Ой!», «Не так!». Певно, ви почнете помилятися там, де не помилялися ніколи, тому що така реакція не дає розслабитися. Деякий час потому ви почнете боятися своїх дій або агресивно реагуватимете на цю людину (найчастіше нею виявляється мама чи бабуся).
- Розмови в присутності дитини про смерть, хвороби, пожежі, вбивства відбиваються на її психіці, нівечать її. Погіршує ситуацію підвищений рівень тривожності самих батьків.

- Залякування дітей різними персонажами, такими як Баба-Яга, Гуси-лебеді, павуки, вовки та ін., з метою домогтися певної слухняності. Сюди ж належить залякування дією: віднесе, забере, віддамо. Це давній і потужний педагогічний прийом, щоб зробити дитину слухняною! Він бере витоки з тих часів, коли існувала реальна небезпека бути з'їденим вовком, отже, тоді дитину не залякували, а попереджали. Як виховний прийом загалом він не працює. Дитина щонайменше зрозуміє, що ви обманюєте, вовк не прийде і можна не слухатися.
- Задушлива любов. Мама знає краще за всіх, як їсти, як спати, як ходити. У дитини виникає страх зробити щось не так, бо тоді «мама не любитиме».
- Найбільший страх дитини — втратити любов батьків! Він є джерелом більшості неврозів, з якими дуже важко впоратися — часто тільки за допомогою психотерапії, — а іноді взагалі неможливо. Не можна говорити «любити не буду». Бути коханим — це базова потреба.
- Велика кількість заборон.
- Численні загрози з боку дорослих, що не реалізуються. Грізний батько, який часто кричить.
- Психологічна травма, як то переляк чи шок.
- Якщо дитина зростає в сім'ї без одного з батьків, у неї може виникати страх бути покинутою. Відсутність батька формує втрату стабільності, мами — невміння любити, холодність.

- Якщо батьки відсутні протягом тривалого часу, в ма-люка може виникати страх розлучення:
 - надмірний розлад через розлуку;
 - занепокоєння про втрату і те, що дорослому може бути погано;
 - відмова відвідувати дитячий садок;
 - залишатися самому;
 - засинати самому;
 - нічні кошмари про розлуку;
 - скарги на головний біль і біль у животі.

Потрібно знати, що з 12-ти років кількість страхів має скорочуватись. До 16–18-ти років людина не повинна відчувати подібних страхів.

Окрім вікових страхів існують і невротичні. Такими вони стають у результаті тривалих і нерозв'язних переживань або гострих психічних потрясінь, нерідко на фоні хворобливого перенапруження нервових процесів. Зазвичай це страхи темряви, самотності, тварин.

Недостатня впевненість у собі, відсутність адекватної самооцінки, психологічного захисту, наявність численних страхів є ознакою неврозу.



Ситуативний страх виникає в незвичайній, у край небезпечній або шокуючій дорослого або дитину ситуації, наприклад, коли напав собака. Часто такий страх виникає в результаті психічного зараження панікою в групі людей, тривожних передчуттів з боку членів сім'ї, конфліктів і життєвих невдач. Не завжди є можливість з'ясувати причину страху, коли сталася так звана «стартова ситуація». Чим менша дитина, тим складніше подолати такий страх. Мислення і сприйняття малюка не можна пояснити раціонально, адже, на думку дорослої людини, все було нормально. Щоб усунути страх, не обов'язково з'ясувати його причину. Якщо ситуативний страх не посилюється наявністю внутрішніх невротичних страхів, то за адекватної допомоги з боку батьків він відносно швидко минає.

Особистісно обумовлений страх виникає в незнайомій обстановці, під час нових знайомств, і зумовлений характером людини, наприклад, її підвищеною недовірливістю.

Інші джерела страху

Перша причина — певна подія, випадок, що реально стався з дитиною. Наприклад, малюк боїться заходити в ліфт (чи перебувати в іншому замкненому просторі), тому що колись застряг і відчував безпорадність, страх, жах.

Страх може бути пов'язаний з об'єктами, особами. До таких зараховують страх негативних персонажів і «недобрих» людей. Подолати подібний страх легше за інші, і якщо неприємні події не повторюються, він нерідко минає сам.

Дошкільники з конфліктних сімей частіше за своїх однолітків бояться тварин, природних стихій, захворювань, смерті. Їм частіше сняться кошмари.

Нерідко додають страхів засоби масової інформації. Звертайте увагу на те, яку інформацію дитина отримує з телевізора, інтернету, соціальних мереж і навіть мультфільмів; що вона бачить у новинах, як на це реагує.

Поряд із телебаченням стоїть література. Чим менша дитина, тим більше враження справляє на неї читання. Намагайтесь заздалегідь ознайомитись із текстом, перш ніж читати дитині незнайому казку чи оповідання. Наприклад, вам подарували книгу про зайчиків з красивими ілюстраціями, але оповідь починається з таких слів: «Відколи злий мисливець убив з великої рушниці матір п'яти кроленят...». Звісно, читати це не варто, тим паче що на загальний зміст ця інформація не впливає.

• **Різні страхи у хлопчиків і дівчаток**

За результатами досліджень, найменше схильні до страхів хлопчики в чотири роки, а дівчатка — у три, тобто в молодшому дошкільному віці. У старшому дошкільному віці кількість страхів у хлопчиків, а надто у дівчаток помітно зростає.

Головна відмінність полягає у статевих стереотипах: «Дівчатка — боягузки, а хлопчики сміливі». Отже, дівчаткам частіше нав'язують страх, а хлопчикам забороняють боятися, що призводить до невротичних проявів (тику, енурезу та ін.).

Часто погіршує ситуацію відсутність можливості для рольової ідентифікації з батьками тієї ж статі, переважно у хлопчиків.

- **Вплив мами і тата**

Мами, як правило, більш причетні до формування у дітей страхів, зважаючи на більшу тривожність. Татусі не дозволяють дітям (особливо хлопчикам) належною мірою відреагувати на страх, висміюють і зменшують проблему.

Страхи можуть посилюватись нервово-психічними перевантаженнями, які весь час відчуває матір через вимушену або навмисну підміну сімейних ролей. Хлопчики і дівчатка бояться частіше, якщо вважають головною в сім'ї матір, а не батька.

- **Як батькам реагувати на страхи?**

Якщо у вашої дитини виникають страхи, згадайте себе в дитинстві. Коли ви чогось боялися, як це було? Як реагували ваші батьки? Як би вам хотілося, щоб вони відреагували?

Спершу батькам слід з'ясувати: дитина не винна в тому, що має якийсь страх. Кожному малюкові властиво боятися чогось. Потім потрібно ніби «забути» про проблему дитини, тобто не наголошувати на ній, не докоряти, не засуджувати.

Головне — намагатися усувати головні причини підвищення загальної тривожності дитини. Придивіться до своєї поведінки: чи не занадто вимогливі ви до дитини, чи не перевищуєте ви свої запити, чи реальні ваші сподівання. Чи часто дитина опиняється в ситуації «неуспіху», чи часто ви її хвалите? Завжди треба пам'ятати, що ніщо так не надихає дитину, як радість від навіть найменшої добре виконаної справи, і ніщо так не знищує в неї почуття самоповаги, не посилює почуття тривожності, як часто повторювані невдачі. Чи не забагато покарань ви застосовуєте, чи не варто збільшити кількість заохочень? Чи не занадто часто ви присікаєте бурхливі почуття до вас (особливо негативні)?

Потрібно зробити все для того, щоб підвищити самоповагу, підкріпити самооцінку дитини, виховати впевненість і посилити почуття безпеки.

- **Як допомогти дитині впоратися зі страхом?**

- Уважно слухати дитину і називати те, чого вона боїться. Якщо дитина ділиться з вами своїми страхами, не треба казати: «Не бійся». Страх неможливо «вимкнути» за бажанням. А ця фраза порушує довірчі стосунки між дитиною і вами, погіршуючи ситуацію.
- Розказати, що ви теж чогось боялися в дитинстві і що саме допомогло вам впоратися зі страхом.
- Пам'ятати, що навіть стіни мають «вуха». Як часто ви обговорюєте дитину, думаючи, що вона вас не чує?

Насправді діти чують значно більше, чим ми припускаємо. Слід говорити про свою дитину завжди позитивно: «Вона в нас смілива», «Я впевнена, у неї все вийде», «Я знаю, що вона подорослішає — і вже не боятиметься».

- Не лаяти за те, що боїться; не висміювати, не вимагати сміливості, не порівнювати з іншими дітьми.
- Понизити вимоги до дитини, підтримувати її.
- Застосовувати арт-терапію. Промальовувати страх — «страшне зробити смішним»: попросити дитину намалювати свій страх, а потім допомогти їй зробити цей малюнок смішним, домалювавши, наприклад, смішні вушка або посмішку.
- Використовувати ігротерапію. Нехай у дитини буде іграшка-талісман. Наприклад, ви можете подарувати малюкові м'яку іграшку, яка спатиме з ним у ліжку й охоронятиме його. До речі, йдучи до дитячого садка або в поліклініку, діти часто хочуть узяти із собою іграшку. Другий варіант ігротерапії — розмова з іграшкою. Можна попросити дитину допомогти зайчикові не боятися когось, пояснити йому, чому не варто боятися і як стати сміливим.
- Сказкотерапія (казки, мультфільми, колискові). Дуже часто діти люблять страшні історії, тому що короткочасна зустріч зі страхом навчає справлятися з ним. Головне — спостерігати за дитиною в цей момент, щоб

бачити, чи добре в неї виходить пережити цю емоцію. Переглядаючи мультфільм, малюк може ховатися, закривати очі, відвертатися, але при цьому мати інтерес і не мати тілесного заціпеніння. Обов'язково обговорюйте з дитиною побачене і прочитане.

Є спеціальні психотерапевтичні казки, які допомагають дітям впоратися з психологічними проблемами. До таких належить книга Аліни Руденко «Ігри і казки, які лікують», книга Доріс Бретт «Жила-була дівчинка, схожа на тебе» (оповідання про дівчинку Ені, ті ситуації, у яких вона опинялась і як вона з ними впоралася).

- Тілесна терапія, яка допомагає зняти тілесні затиски. Особливо добре працює перед сном і ранком.
 - ✓ Опора на ніжки — підставте свої долоні під стопи дитини і посидьте так з нею. Іноді діти люблять поставити ніжки вам на коліна або вперти в живіт або стегно.
 - ✓ Розмова з дитиною, коли та засинає. Засинання — це особливий період, коли мозок дитини вимикається і все, що ви говорите, «записується» у підсвідоме. Розповідайте малюкові, як ви його любите, як пишаєтеся ним, який він молодець, що в нього все вийде тощо.
 - ✓ Погладжування животика і голови. Страх «живе» в животі і в голові, а ласкаве погладжування знімає спазм кишечника і шийно-плечового відділу.

- Спілкування з іншими дітьми і дитяча субкультура так само допомагає впоратися зі страхами. Наприклад, коли діти групкою ходять у «страшне місце» — не обов'язково об'єктивно страшне і небезпечне, але наділене такою властивістю самими дітьми. Спочатку дитина може боятися різних просторів усередині будинку, як то шафи або комори, і намагається їх уникати. Але у віці п'яти-шести років починається особливий етап спілкування з тим, чого боїться дитина. Входячи в місце, що викликає страх, разом з іншими дітьми, малюк переживає екзистенціальний жах, але завдяки присутності «групи підтримки» може активно впоратися з ним і «поглянути йому у вічі», щоб навчитися переживати його і долати. Паралельно між сімома і десятима роками розпочинається наступний етап — символічне проживання страху всім колективом, коли діти розповідають одне одному страшні історії. Зіткнення зі «страшним» у колективі (для дітей досить і двох осіб) одночасно є випробуванням хоробрості і тренуванням. Тому важливо, щоб у дитини була можливість для неформального спілкування з однолітками.

Перша закоханість

Закоханість — це сильне, навіть нездоланне почуття, проте це чиста біологія. Коли людина закохується, відбуваються певні процеси в її лімбічній системі, що активують ніби «коктейль» гормонів, завдяки якому ми відчуваємо цей приємний стан.

- ✓ Перша складова цього коктейлю — окситоцин, який так і називають «гормоном любові». Спілкування з певною людиною і її дотики викликають виділення окситоцину, який дає відчуття щастя й насолоди. Він має також опіатоподібну властивість, що, з одного боку, знімає напруження, а з іншого — викликає залежність: нам хочеться бачити об'єкт любові якомога частіше. Таке прагнення зміцнює стосунки. Виділення окситоцину відбувається за будь-якого приємного дотику і не залежить від віку, тому навіть юним закоханим приємно триматися за руки, обійматися й цілуватися.
- ✓ Другий компонент — дофамін, що створює у нас почуття задоволення від отримання «винагороди» —

спілкування з коханою людиною. Той самий гормон працює за синдрому залежності, тому якщо інтенсивні стосунки уриваються, людина відчуває синдром відміни. У якому б віці не закохалася людина, дофамінова реакція буде однаковою, тому навіть до першої закоханості дошкільників треба ставитися серйозно. Потрібно розуміти, що попри малий вік сила емоцій не менша. Єдине, що відрізняє дитячу любов від підліткової і дорослої, — це відсутність сексуального компонента.

- ✓ Третя складова «коктейлю» закоханості — кортизол, гормон стресу. Саме тому закохані відчувають прискорене серцебиття, прискорене дихання, жар, «метеликів у животі».

Якщо закоханість триває, то тільки на цьому етапі залучається робота кори головного мозку, що відповідає за планування, обдумування, зважене рішення. Це забезпечує стабільні тривалі стосунки і зниження стресу — палка закоханість минає. Часто саме на цьому етапі завершуються перші юнацькі стосунки (пам'ятаймо, що остаточно кора великих півкуль формується після 20 років). Тож практично марно докоряти синові або доньці, що вони закохалися не в ту людину, і закликати мислити раціонально і зважено. Під час закоханості кора «ще не працює».

- **Як реагувати на перше кохання?**

Спокійно і з повагою. Не можна висміювати або говорити, що все мине, бо діти ще маленькі. Якщо дитина хоче щось подарувати своєму об'єкту любові, допоможіть їй, але не наполягайте. Якщо любов трагічно обірвалась, поспівчуйте і підтримайте. Якщо ж любов минула за її ініціативи, то це може взагалі відбутись непомітно. У віці п'яти-шести років діти стають особливо чутливими до зовнішніх проявів любові: залицянь, подарунків, ніжності, поцілунків. Усе це діти беруть з батьківської сім'ї, спостерігаючи взаємостосунки батьків. Не бійтеся проявляти ніжні почуття (не плутати із сексуальними) в присутності дитини — це нормально. Важливо, щоб до періоду підліткового дозрівання, коли почнуть виникати сексуальні почуття, дитина розуміла, що любов — це не лише секс, а більше, ніж секс. Пам'ятайте, що в підлітковому віці, у період «любовного сп'яніння», значущість батьків знижується порівняно з об'єктом любові. Його критика і заборони на стосунки з боку дорослих, навпаки, ще більше спонукатимуть до продовження стосунків. До речі, також і для того, щоб показати: «Я вже не дитина». Батьки об'єктивно не зможуть завадити інтимним стосункам, тому їхнє завдання — донести до дитини можливу небезпеку і наслідки таких стосунків. Не треба залякувати підлітків, тому що отримувана ок-

ситоциново-дофамінова «винагорода» набагато сильніша за ваші погрожування. Давайте алгоритм безпечної поведінки, а не залякуйте.

- Розмовляйте про почуття: «Що таке любов?», «Як зрозуміти, що мене люблять?», «Як ти відчуваєш любов?». Діліться своїми почуттями (без інтимних подробиць).
- Розкажіть про своє перше кохання.
- Які риси в чоловіках і жінках потрібно цінувати. Як не мають поводитися люди, які кохають одне одного. Звичайно, розмова має бути підкріплена тим, що дитина щодня спостерігає в сім'ї. Якщо вона стає свідком сварок і насильства, то вважатиме їх нормою в стосунках.
- Не ігноруйте запитання і не брешіть. Щоб знайти відповіді, дитина може звернутися до інших людей. Уникнення розмови може збудити нездоровий інтерес до теми або закріпити думку, що з батьками на ці теми розмовляти марно.



Трохи про емоції батьків

У книзі ми багато говорили про правильну поведінку батьків, про те, як слід або не слід поводитися. Однак для того, щоб зрозуміти емоції дитини й адекватно на них відреагувати, спершу треба розібратися зі своїми. Батьки теж люди, які живуть не в ідеальному світі, а в реальному. Ви втомлюєтеся, відчуваєте стрес, переживаєте якісь невдачі або розчарування, і вам може не завжди вдаватися знаходити правильні виховні рішення, і це нормально.

Виховання дитини — це важке завдання, яке доводиться виконувати щодня, незалежно від обставин і особистого ресурсу.

Якщо ви спересердя нагрімаєте на дитину або один раз ляснете її, це не зашкодить її психіці, досить міцній і стійкій.

Якщо дитина своєю поведінкою викликала реакцію батьків, і ваша реакція пропорційна її поведінці, то її психіка здатна це витримати. Ви вже вдесьте зробили зауваження, пояснили, чому не слід так робити, навіть спробували заспокоїти дитину, але та продовжує, наприклад, носитися по квартирі або скакати на дивані? — Ваш емоційний вибух цілком закономірний.

Відомий психолог Еда ле Шан у своїй книзі «Коли ваша дитина зводить вас з розуму» говорить: «Я вважала, що лише гнів може стати єдиним можливим виправданням цього вчинку. Усі ми люди, тому всяке може статися, не завжди вдається стриматися і не треба щоразу мучитись

від докорів совісті. Мені здається, що розумнішим буде, якщо батьки попросять вибачення в дитини і зізнаються, що це не найкращий спосіб розв'язання конфлікту».

Психіку дитини травмує непропорційна або неадекватна реакція батьків, коли вона обумовлена не поведінкою дитини, а якимись внутрішніми процесами. Мама, розлютившись на чоловіка, зривається на дитині: «Не лізь до мене, не хочу я тебе брати на руки»; або через втому від доглядання немовляти зривається на старшу дитину, коли вона не вдяглася сама, хоча об'єктивно в три роки та ще не здатна цього зробити.

Якщо ваша реакція одноразова, не картайтеся відчуттям провини. Найчастіше воно мучить саме хороших мам, які загалом «досить добре» виховують дитину. Це почуття не дозволяє їм експериментувати з новими варіантами поведінки і виховання. Воно паралізує, викликає пригнічення і спонукає загладити провину, часто не надто педагогічними способами. Так, мама може «задобрити» дитину, купуючи або дозволяючи їй те, що зазвичай не можна. Але потім малюк у своїх вимогах знову порушує межі, мама, яка тримала себе в ліцатах, не витримує і знову зривається. Коло замикається. Попросіть вибачення в дитини, узявши на себе відповідальність за свій вчинок. Замість «Ти мене вивів» скажіть: «Я розлютилася» — і спробуйте зрозуміти, чому ситуація дійшла до цієї точки.

Якщо дитина викликає у вас роздратування, отже, вона бореться за вашу увагу. Попри те, що вам хочеться втекти від малюка, ви маєте приділити йому якісну позитивну увагу: наприклад, почитайте йому книгу.

Якщо ви дуже розлючені на дитину, отже, вона зараз вам протистоїть. Відбувається боротьба за владу. Вам хочеться її відлупцювати, але замість цього понизьте контроль, розрядіть обстановку грою або якоюсь смачною їжею (і собі теж дозвольте).

Якщо ви відчуваєте тривогу, дитина «чіплятиметься» за вас, боятиметься вас відпустити.

Напевне, ви помічали, що на одну й ту саму поведінку дитини в різних ситуаціях ви реагуєте по-різному. Це означає, що ваша реакція залежить не лише від поведінки малюка, але й від вашого стану.

Якщо ви помічаєте, що ваша агресивна реакція на поведінку й емоції дитини стає закономірністю або ви не почуваетесь щасливою мамою і не відчуваєте приємних емоцій від спілкування з малюком, швидше за все, йдеться про емоційне вигоряння.

Спочатку все може здаватися якимсь тривалим невдалим днем, коли бракує сил щось робити, дитина здається маленьким бісом, і хочеться просто сісти і плакати. У пастку емоційного вигоряння часто потрапляють саме хороші мами, які дуже стараються.

- **Які чинники викликають цей стан?**

- Материнська ізоляція — постійна відповідальність за дитину 24 години на добу сім днів на тиждень упродовж декількох місяців або років. Необхідність постійно тримати в голові й аналізувати велику кількість інформації, пов'язаної з дитиною: зріст, розмір взуття, ранок у дитсадку, інформація про щеплення і вакцини, потрібно купити джинси і подарунок, який малюк хоче.
- Фізичне виснаження — недосипання, неправильне або нерегулярне харчування. Пам'ятаєте фізіологічні чинники, які викликають істерику в дитини? Вони також впливають на дорослих. Який би розвинений інтелект ми не мали, та ми біологічні істоти. Незадоволення базових потреб викликатиме в нас почуття тривожності й гіперреакцію. Якщо організм перебуває на межі виживання, то навіть власну дитину він сприйматиме як загрозу цьому виживанню.
- Перфекціонізм — прагнення одночасно бути ідеальною мамою, ідеальною дружиною, ідеальною господаркою, а ще працювати, займатися спортом. Але в добі лише 24 години, і встигнути абсолютно все не виходить. Для жінки, яка звикла бути «відмінницею», це буде стресовим чинником.
- Стрес — зовнішній або всередині сім'ї. Зовнішній стресовий чинник — це нестабільна економічно-полі-

тична ситуація в соціумі, коли немає відчуття безпеки і стабільності. Внутрішній — це нестабільна ситуація в сім'ї, сварки з чоловіком або власними батьками.

- Травми або тригери з власного дитинства. Найскладніше прийняти «неправильну» поведінку дитини тим батькам, які самі в дитинстві були правильними, слухняними.
- Зовнішнє соціальне середовище — наприклад, мами, які кричать на своїх дітей, люди, які радять або засуджують.
- Багатозадачність — необхідність часто перемикатися з одного завдання на інше й одночасно зосереджуватись на декількох процесах. Це виснажує нервову систему і закономірно призводить до зниження уваги і помилок. Наприклад, двоє і більше дітей із незначною різницею у віці або необхідність мами малюка працювати вдома.
- Відсутність правильного відпочинку, тобто турботи про себе. Мамі теж потрібна мама!

- **Що з цим робити?**

Насправді, перебуваючи у стані емоційного вигорання, важливо звернутися до психолога. Часто самостійно знайти й усунути «негаразд» дуже складно. Практично неможливо на піку емоцій вимкнути їх і подивитися на ситуацію з боку.

«Швидка допомога»:

1. Визначте для себе чіткий таймінг — не змішуйте дітей із роботою. Вимкніть телефон і не відповідайте на

робочі дзвінки в період сімейної «години пік», наприклад увечері, коли час вкладати дітей спати.

2. Перегляньте свої очікування і вимоги до себе, дитини, близьких. Спробуйте визначити, що для вас принципово, а що вже ідеально. Як то: «Хороша мама не годує дітей піцою», «У хорошій мамі діти завжди лягають спати о 21-ій годині». Дональд Вудс Віннікот увів термін «досить хороша мати»: «Досить хороша мати робить усе, що в її силах, розуміючи, що іноді може помилятися. Вона вірить у те, що немає єдиної, одного разу й назавжди встановленої збірки правил, згідно з якими можна «правильно» виховати дитину. Вона вчиться прислухатися до себе і свого малюка, цінує свої з ним стосунки більше, ніж будь-чю думку». Мені подобається сатирична цитата Бунмі Ладитана (Bunmi Laditan): «Як бути матір'ю в 2017 році: забезпечувати задоволення навчальних, емоційних, психологічних, інтелектуальних, духовних, фізичних і соціальних потреб дитини, уникаючи гіперстимуляції, недооцінки, непотрібних медикаментів і процедур, надмірної опіки або відкидання, у двоповерховому будинку з двором, розташованим далеко від дороги, без гаджетів, напівфабрикатів, пестицидів і пластика, використовуючи бодипозитив, усвідомленість, демократичність, і водночас зберігаючи авторитет, виказуючи турботу одночасно з вихованням незалежності, м'якість, але не вседозволеність, усе це в мультимовному середовищі з півтора сиблінгами,

яких розділяє щонайменше два роки, ах так, ще й не забувати про кокосову олію. Як бути матір'ю у будь-який інший час до нашого: іноді годувати дитину».

3. Відновіть режим сну і харчування. Звичайно, маленькі діти об'єктивно можуть не давати добре спати всю ніч. Але насправді як часто ми витрачаємо дорогоцінний час сну на дурниці, які можна виключити, — перегляд телевізора або соціальні мережі. Щодо харчування — важливо не пропускати прийоми їжі, тому що відчуття голоду викликає відчуття тривоги. Обов'язково треба вживати складні вуглеводи, які дають енергію. Але при цьому уникати або мінімізувати вживання кофеїну, тому що реакція організму на нього за відчуттями подібна до реакції на стрес.
4. Проаналізуйте свій день. Для цього принаймні протягом тижня розпишіть свій день за годинником, описуючи час, дію і свою емоцію при цьому.

Наприклад:

6:00 — прокинулася від стука пультом по голові. Емоція — стрес.

Або:

7:30 — проспали. Стрес.

8:00 — сніданок, менший перевернув тарілку з кашею. Стрес.

8:30 — чоловік повіз дітей у садок. Випила кави, поснідала. Приємні емоції.

Можна забарвлювати емоції різними кольорами:

- червоний — стрес;
- жовтий — нейтральний стан;
- зелений — приємні емоції.

Якщо відбувається три або чотири «червоні» події поспіль, потрібно «розбавити» їх «зеленою».

Пам'ятайте, що єдиного правильного методу виховання дитини не існує, тому що вже від народження всі ми різні. Те, що добре для однієї дитини, може не працювати з другою, а третій може бути абсолютно протипоказане.

Коли ви читаєте книги з виховання, вам мають бути близькі погляди, описані в них. Не потрібно робити щось тільки тому, що якийсь фахівець говорить, що так правильно. Ще дозвольте собі трохи побути дитиною: згадати, що й чому ви відчували в дитинстві, як реагували на зауваження, покарання чи похвалу, загрози або прояви любові. Це допоможе вам зрозуміти емоції власної дитини.

Завдання для батьків

Поміркуйте, які дії сповнюють вас енергії, і напишіть собі цей список. Бажано, щоб у ньому були зазначені як п'ятихвилинки, так і більш тривалі дії. Залежно від своїх часових можливостей ви можете їх чергувати.

Про автора



Малихіна Марія Сергіївна — магістр психології, перинатальний, дитячий, сімейний психолог, арт-терапевт. Автор курсів і семінарів для майбутніх і молодих батьків уже понад 10 років.

«Вже більше ніж 10 років я працюю з майбутніми і молодими батьками. Діти народжуються, зростають, і батьки повертаються вже з новими запитаннями. Найбільшу кількість запитань викликає емоційний розвиток дитини — так виник цикл семінарів «Дитина у світі емоцій», а з нього — і ця книга. Вона є результатом моєї роботи з майбутніми і молодими батьками і висвітлює найбільш поширені запитання і ситуації, з якими довелося мати справу.

Окрім роботи з батьками, я є інструктором програми з підготовки фахівців у галузі перинатальної психології «Інституту інтеграційної психології», консультантом програми «Мамина школа» (5 канал) і спікером на різних фестивалях і конференціях для батьків і фахівців.

Я вважаю, що як мамі-психологу мені дуже пощастило. Про моїх доньку та сина часто кажуть: «Як вогонь!», бо вони дуже активні й емоційні. Тож у цій книжці наведено багато рекомендацій, перевірених на власному досвіді».

Зміст

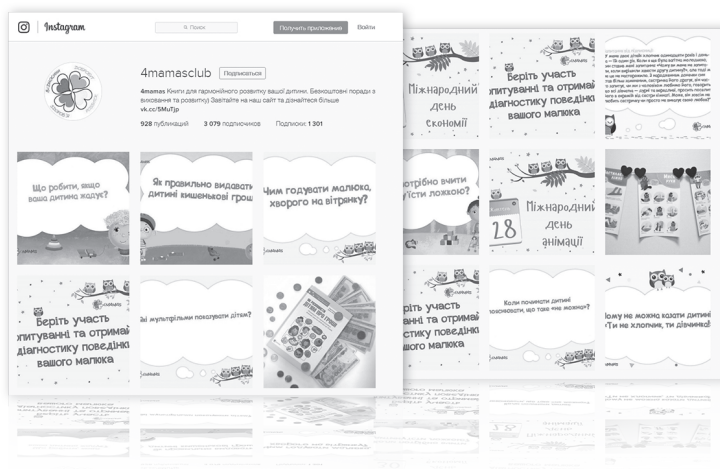
Що ми знаємо про емоції?	3
Що таке емоції і як вони "працюють"?	4
Про почуття дитини з точки зору самої дитини	16
Здатність любити	17
Як дитина відчуває, що її люблять?	22
Неявна роль емоцій	36
Розвиток емоцій від внутрішньоутробного життя до підліткового віку	46
До народження	47
Дитинство (від народження до року)	48
Розвиток емоцій у ранньому дитинстві	52
Розвиток емоцій у дошкільному віці	57
Розвиток емоцій молодших школярів	59
Розвиток емоцій у підлітковому віці	62
Що таке емоційний інтелект і навіщо він людині?	66
Особливості емоційного розвитку	75
Істерики й примхи	76
Агресія	102
Дитячі страхи	118
Перша закоханість	141
Трохи про емоції батьків	145
Про автора	154

Ми в соціальних мережах!

Діліться цікавими фактами, які знайдете на нашій сторінці в Facebook, з вашими друзями
www.facebook.com/4mamasbook



Приєднуйтеся до нас в Instagram та дізнавайтеся першими про всі новинки і тренди у сфері виховання www.instagram.com/4mamasclub



Корисні поради, цікаві новини,
актуальна інформація і дотепні жарти –
знайдіть те, що вам потрібно, саме у нас!

Про нас

Як обрати правильну стратегію для розвитку своєї дитини у світі, що стрімко змінюється? У що вірити? На що спиратися? І де взяти час?

Ми ставимо собі ці запитання щодня. Ми – це чотири успішні мами, які поєднують роботу й виховання дітей.



Розвиваючись у своїй основній професії, ми багато вчилися. Тож не дивно, що після народження дітей ми почали шукати книги, які допомогли б нам швидко й ефективно опанувати нову для нас професію — професію материнства.

Ми переглянули багато посібників, які вчать дітей писати-читати-рахувати, але не вчать того, як дружити і спілкуватися, виховувати в собі впевненість і оптимізм, ставити мету й долати страхи — без цього неможливо стати щасливою та успішною людиною.

Ми визначили основні сфери, що обумовлюють становлення цілісної самодостатньої людини:

♥ РОЗВИТОК

♥ ЗДОРОВ'Я

♥ ДОБРОБУТ

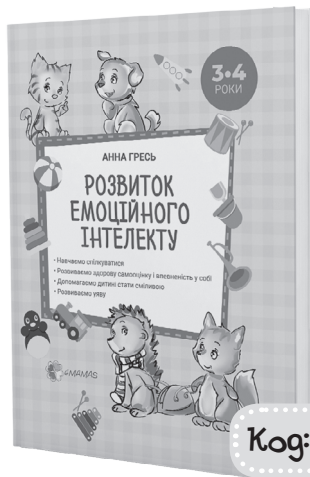
♥ ВІДНОСИНИ

За цими сферами ми пропонуємо батькам зошити й книги, які можна та потрібно одразу застосовувати на практиці. Ми хочемо допомогти батькам навчитися витратити якомога менше часу на пошук інформації й більше часу проводити з дітьми.

Ми віримо, що Наші поради допоможуть виховати Нове покоління вільних, талановитих, розумних і щасливих людей, які змінять Наш світ На краще.

**Чотири мами — для всіх мам,
з любов'ю.**

Розвиваємо емоційний інтелект дитини разом з Новими книгами-допомогайками від «4тата.s»!



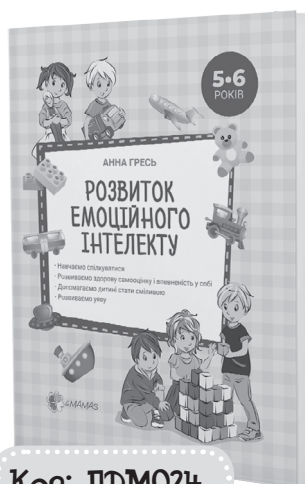
Код: ПДМ023

Розвиток емоційного інтелекту — книга, що допоможе турботливим батькам:

- навчити дитину спілкуватися та взаємодіяти з іншими;
- розвинути здорову самооцінку та впевненість у собі;
- навчити розуміти свої емоції та почуття інших;
- подолати дитячі страхи;
- розвинути увагу та критичне мислення.

Чим особлива ця книга?

- Кожну ситуацію описано у зрозумілій для дитини формі — у вигляді коротенької художньої розповіді;
- спеціальні нотатки для дорослих містять рекомендації та поради, як краще опрацювати поданий матеріал;
- у книзі відсутня безпосередня відповідь: дитина сама аналізує та робить висновки, що сприяє розвитку критичного мислення;
- на початку книги вміщено тести, що допоможуть батькам оцінити рівень емоційного інтелекту до та після опанування всього матеріалу посібника.



Код: ПДМ024

Замовляйте книги та виховуйте впевнену у собі та щасливу дитину!

Книги можна замовити:

на сайті: www.4mamas-club.com;

за телефоном: 0-800-505-212 (безкоштовно з мобільних і стаціонарних телефонів України)

Науково-популярне видання

МАЛИХІНА Марія Сергіївна

ДИТИНА У СВІТІ ЕМОЦІЙ

2-ге видання

Редактор: Юрченко Н. Ф.

Відповідальний за видання: Афанасенко Ю. М.

Технічний редактор: Островський Є. С.

Підп. до друку 15.12.2020. Формат 70x100/16. Папір офсет.
Гарн. Мириад. Ум. друк. арк. 13,0. Наклад 2000 прим. Зам. №20-12/01.

ТОВ «Видавнича група «Основа». 61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66.

Тел. (057) 731-96-34, e-mail: office1@osnova.com.ua.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6058 від 01.03.2018 р.

osnova.com.ua

book.osnova.com.ua

Телефон для замовлення: 0-800-505-212

(Безкоштовно з мобільних та стаціонарних телефонів України)

Надруковано у друкарні ТОВ «ТРИАДА-ПАК»
м. Харків, пров. Сімферопольський, 6. Тел. +38(057)703-12-21
www.triada-pack.com, email: sale@triada.kharkov.ua
ISO 9001:2015 № UA228351, FAMO TRIADA LLC (065445)