

Гантер Кларк-Філгс

(НЕ)ЩАСЛИВЕ БАТЬКІВСТВО

ЧЕСНА КНИГА
ПРО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ



(НЕ)ЩАСЛИВЕ БАТЬКІВСТВО

**ЧЕСНА КНИГА
ПРО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ**

Гантер Кларк-Філгс

членкиня Мічиганської асоціації керівників

Передмова Карли Наумбург, докторки наук

2022

ISBN 978-966-982-861-3 (epub)

Жодну з частин даного видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Електронна версія створена за виданням:

Перекладено за виданням: Clarke-Fields H. RAISING GOOD HUMANS: A Mindful Guide to Breaking the Cycle of Reactive Parenting and Raising Kind, Confident Kids / Hunter Clarke-Fields MSAE. — Oakland, CA : New Harbinger Publications, Inc., 2019. — 186 p.

*Переклад з англійської Богдани Синякевич
Дизайнер обкладинки Світлана Кривошей*

К47 Кларк-Філдс Г.

(не)Щасливе батьківство. Чесна книга про виховання дітей / Хантер Кларк-Філдс ; пер. з англ. Богдани Синякевич. — Х. : Віват, 2022. — 240 с. — (Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966-942-827-1).

ISBN 978-966-982-379-3 (укр.)

ISBN 978-168-403-388-1 (англ.)

Бути батьками, безперечно, важко. Нас не вчать у школі, як ростити дітей та як у процесі виховання не наробити помилок і не завдати малечі психологічних травм. З покоління в покоління ми передаємо дітям ту модель батьківської поведінки, яку спостерігали самі, проте часто вона буває непродуктивною. Настав час виправити це.

Ця книжка допоможе побудувати батьківсько-дитячі стосунки, засновані на взаємодії й повазі. Ви дізнаєтеся, як зберігати спокій і не зриватися на крик у найскладніші моменти свого батьківства.

УДК 37.018.11

© Hunter Clarke-Fields and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609, 2019

© ТОВ «Видавництво “Віват”», видання українською мовою, 2022

«“(не)Щасливе батьківство” — книга, у якій запропоновано розумний і зовсім новий підхід до усвідомленого батьківства. З власного досвіду подолання труднощів батьківства Гантер Кларк-Філдс виокремлює ключові навички, потрібні для того, щоб розірвати коло сприйняття “поганий чи погана” й побудувати сповнені любові, тісні та гармонійні сімейні взаємини».

Тара Брач, докторка наук, авторка книги «Повне прийняття»

«“(не)Щасливе батьківство” — це путівник, потрібний батькам для того, щоб вони знали, як вселити впевненість у своїх дітей, виховати в них самостійність, зміцнити їхнє психічне здоров’я, а також як налагодити міцні стосунки з дітьми. Авторка, яка допомогла багатьом сім’ям розв’язати різноманітні проблеми, писала цю книгу з емпатією, зображуючи прозорий і чесний підхід до виховання дітей. «(не)Щасливе батьківство» по вінця сповнена інсайтів, прийомів та вправ, які допомагають ще глибше осмислити батьківство. Гантер Кларк-Філдс — переконлива проповідниця, якій до снаги осмислити не лише наші життя, але й життя наших дітей. Її поради принесуть якісні зміни, якщо наважитесь на таку мандрівку. Одна з найкращих книг про батьківство з-поміж усіх, які я прочитала».

Кетрін Рейнольдс Левіс, авторка книги «Про все хороше в поганій поведінці»

«“(не)Щасливе батьківство” — чудова правдива дорожня карта, яка навчає батьків уміло оминати труднощі, а ще додає радості, любові та зміцнює наші взаємини з дітьми».

Шона Шапіро, докторка наук, професорка кафедри психології університету Санта-Клари, авторка книги «Доброго ранку, я люблю тебе»

«Гантер Кларк-Філдс досягнула просту істину: щоб виховати дитину так, як ми цього хочемо, нам доведеться навчитися бути людиною, якою ми хочемо бути. Обидві мети — це шлях, а не пункт призначення. А ця прекрасна книга допоможе вам у дорозі».

Кей Джей Делл Антонія, авторка книги «Як стати щасливішими батьками», у минулому — редакторка блогу для мам у «Нью-Йорк таймс»

«Після прочитання нової пречудової книги Гантер Кларк-Філдс «(не)Щасливе батьківство», я зрозуміла, що моє майбутнє — геть не таке безнадійне, воно навіть щасливе. Молоді батьки — найвпливовіші лідери планети, а цей путівник надихне та навчить їх, як негайно припинити виховувати дітей і натомість скерувати їх у хороше доросле майбуття».

Гел Ранкел, автор книги «Батьківство без крику», бестселера за версією «Нью-Йорк таймс»

«“(не)Щасливе батьківство” — це точний і зрозумілий путівник, який допоможе змінити стосунки зі своїми дітьми. Книга сповнена зворушливих історій і практичних вправ. Вона доводить, що батьківство може стати чудовим досвідом, якщо сконцентруватися на самопізнанні та втілювати все, що ви хочете бачити у своїх дітях. Батьки з усіх куточків світу отримають користь із мудрого, практичного, сповненого гумору путівника Гантер Кларк-Філдс, подорожуючи хаотичною територією “виховання” дітей».

Орен Джей Софey, авторка книги «Кажі що думаєш»

«У книзі «“(не)Щасливе батьківство» Гантер Кларк-Філдс ділиться власними знаннями й досвідом, щоб допомогти батькам створювати мирні родини. Читачі дізнаються про свою здатність утриматися на американських гірках виховання дитини й водночас зберегти емоційну рівновагу, а також зможуть випробувати ці вміння на практиці».

Джоанна Фабер та Джулія Кінг, співавторки книги «Як говорити так, щоб діти слухали» та тематичного застосунку «Кишенькові батьки»

«Одне з найважчих завдань, які може взяти на себе людина, — виховати дітей. У книзі «“(не)Щасливе батьківство» Гантер Кларк-Філдс пояснює й нагадує нам, що діти потребують більшого, аніж просто їжі, одягу й даху над головою. Вона розповідає нам про те, що таке це “більше” і як його дати. Дякую тобі, Гантер».

Іянла Ванзант, ведуча передачі «Іянла: Налагодити власне життя (САМОСТІЙНО)»

*Моїм донечкам, які стали неймовірними вчителями, джерелом незнищеної
любові та радості, дивом цього світу, якими я завжди захоплюватимуся.*

Дякую вам

ПЕРЕДМОВА

Перші роки батьківства я провела в цілковитому хаосі. Я була виснажена, знервована і страшенно спантеличена. Так, у нас із доньками траплялися й хороші моменти, але переважно з ними я втрачала самовладання. Цілком і повністю. Поки інші батьки ідентифікували себе як «батьки прихильники» чи «надзвичайно суворі батьки», я могла описати своє батьківство так: непередбачуване та безпорадне. Ох...

Урешті-решт я зрозуміла, що перебуваю в тій самій ситуації, яку на початку цієї книги описує Гантер Кларк-Філдс. Я виловлювала кожен пораду для батьків, яку тільки могла знайти. Читала книжки, підписувалася на вебінари й віртуальні зустрічі, розробила батьківський план, який утер би носа найкращому планувальникові! Я прагнула змін.

Але не змінилася.

Тоді я ще цього не розуміла, але й не потребувала більше інформації. Натомість прагнула отримати інсайти та стратегії, побудовані на цих інсайтах. Мені хотілося зрозуміти, чому я втрачаю самовладання та як залишатися достатньо спокійною, щоб скористатися знайденою порадою.

Зрештою я опинилася на курсах усвідомленості.

Зрозумійте мене правильно. Я поставилася до цього дуже скептично, вважаючи, що усвідомленість — це примха минулого, яка вже не має нічого спільного з батьківством, як і гурток гри на ударних у коледжі, з якого я колись так відверто насміхалася. Попри скептичну налаштованість, мені було конче потрібно щось змінити, зцілитися, знайти хоча б якийсь спосіб зберігати спокій у складні хвилини батьківства. Тому я переступила через власні принципи й вирішила спробувати.

Упродовж місяців та років я виявила, що усвідомленість не має нічого спільного з гуртком гри на ударних, комбучею чи проясненням розуму.

Тут йшлося про увагу: помічати те, що відбувалося навколо мене або зі мною в конкретний момент. Замість того, щоб осуджувати чи висміювати все, що мені траплялося, я навчилася цікавитися всім, що помічала. Напевно, найважливіше те, що я навчилася жаліти себе у складні моменти батьківства — навіть не сумнівайтеся, у батьків вони траплятимуться постійно.

Практики усвідомлення дуже вплинули на мій досвід батьківства. Що більше я медитувала, то менше реагувала. Знову й знову мені здавалося, що я от-от втрачу самовладання через своїх дітей, проте насправді я його не втрачала. Замість того, щоб картатися за свої помилки, я нагадувала собі, що батьківство — справа складна, тож помилятися тут цілком нормально. Я завжди можу почати спочатку.

Коли навчилася заспокоюватися, виявила зовсім нову проблему. Я й гадки не мала, що сказати дітям, коли не кричу на них. Щиро кажучи, мені й далі хотілося, щоб вони не плакали, не билися, не сварилися, але коли я припинила долати їхні кризи ціною власних криз, мені просто забракло слів. І знову ж таки я звернулася по батьківську допомогу, щоб буквально вивчити нову мову.

Ех, шкода, що Гантер не написала «(не)Щасливе батьківство» десять років тому.

У тому й уся проблема. Тоді вона ще не написала цю книгу, адже все ще подорожувала материнством. Ця подорож, хоч і трохи схожа на мою, геть унікальна, як зрештою й усі подорожі. Той факт, що Гантер пережила всі радощі та труднощі батьківства (і переживає їх дотепер), і став однією з причин, чому «(не)Щасливе батьківство» — така потужна книга.

Решта причин у самій Гантер, а ще в тому, у що вона вірить. Якщо коротко, ось моя улюблена цитата з цієї книги: «Хочеш особистісного зростання? Шість місяців із дошкільням можуть виявитися більш ефективними, аніж роки самостійного підкорення вершин».

Навіть не сумнівайтеся, Гантер серйозно ставиться до своєї роботи з батьками. Під час зустрічей, онлайн-тренінгів, індивідуальних програм наставництва та тут, у книзі «(не)Щасливе батьківство», вона не втомлюється заохочувати батьків до особистісного зростання. Гантер розповідає, що турбота про себе — це не просто ваш вибір, а безпосередній «батьківський обов'язок». Вона спонукає нас медитувати, справлятися з незручностями й серйозно ставитися до ролі батьківських рішень (від крику до покарання), а також їхнього впливу на поведінку дітей.

Проте Гантер не залишає нас посеред невизначеності чи загальних порад. Ця книга містить запитання (мета яких спонукати читача до власних висновків та інсайтів), а також наочні практики, як-от усвідомлені й націлені на позитив медитації, що відвертають від негативних думок, а також сміливість сказати «так» своєму досвіду, специфічні рефлексії — практики слухання. Дякувати богу, що це все є, адже багатьом із нас воно справді потрібне (знаю напевне!).

Проте заклопотані батьки потребують не лише серйозного поштовху до дій. Нам також необхідно нагадувати, що, якими б відповідальними не здавалися батьківські турботи, не варто сприймати все аж надто серйозно. Я щиро вдячна

Гантер за легкість читання, а ще за сповнені розуміння нагадування, що нам не обов'язково весь час так тяжко працювати, що потрібно знаходити спосіб розслабитися і просто трохи відпочити, коли це можливо.

Перелік інсайтів, пропозицій та можливостей із книги «(не)Щасливе батьківство», якими я б хотіла поділитися з вами, такий довгий, що зрештою все закінчилося б переписуванням всієї книги. Поки ви поринаєте в читання, закликаю вас поміркувати над серйозними запитаннями, які Гантер ставить у вступі (вони справді можуть змінити все):

«Чого ви хочете для своїх дітей? Чи практикуєте ви це в реальному житті?»

Якщо вашій відповіді на друге запитання бракує чіткості й рішучості, не панікуйте. Ви опинилися в правильному місці. І байдуже, що ви зараз робите — намагаєтеся впоратися з нападом гніву чи відпочиваєте десь на вершині гори, Гантер має мапу, яка вам точно знадобиться.

Карла Наумбург, докторка наук, авторка книги «Як не в***тися зі своїми дітьми»

ВСТУП

«Коли ми стаємо батьками, нам часто здається, що ми вчителі для наших дітей, проте згодом виявляємо, що діти також стають для нас учителями».

Деніел Сігел та Мері Гарзел

Мої найбільші досягнення під час материнства траплялися в моменти невдач. Дозвольте поділитися моїм найбільшим здобутком.

Я сиділа на верхніх східцях у коридорі та плакала. Не просто схлипувала, а ридма ридала фонтаном величезних сліз — від цих ридань моє обличчя почервоніло й набрякло. Я плакала так, ніби щойно пережила нелегальні боксерські бої. Ба більше, я почувалася так, наче мене вивернули й поколошматили зсередини. За зачиненими дверима по той кінець коридору плакала моя дворічна донечка, налякана моїм нападом гніву. Її плач країв моє серце, даючи поштовх ще одній хвилі задушливих огидних ридань. Я скрутилася клубком на дерев'яній підлозі. Затулила обличчя руками.

Хто казав, що батьківство буде таким? Ніхто. То мали бути приємні моменти милого споглядання на дитинку, еге ж? То що зі мною не так?

Якою нещасною я була! Минув час, і я зрозуміла, що батьківство — це В. А. Ж. К. О. Поволі я оговталася й усвідомила, що справді налякала свого безневинного малюка. Мої вчинки руйнували наші стосунки. Легко було звинуватити в усьому доньку й рухатися далі. Але мені вистачило розуму, щоб почати все спочатку.

Я витерла рукавами заплакане набрякле обличчя. Моє виснажене тіло тремтіло. Я глибоко вдихнула кілька разів, підвелася, відчинила двері й запитала, чи можу втішити її.

Того дня на верхніх східцях у коридорі почалася моя подорож.

Легше було б розповідати цю історію, якби то був єдиний переломний момент. Хотіла б я сказати, що відразу після цього я зібралася, пообіцяла собі більше ніколи не кричати, а тоді щасливо жила-проживала власне материнство. Та насправді я вже втратила лік спробам дотримати цієї обіцянки, а скільки спроб ще чекало на мене попереду.

Але тоді я й повірити не могла, що колись у нас із моєю донькою-підлітком будуть найдовірливіші взаємини. І хоч іноді я все ж гніваюся, мені рідко

доводиться кричати на неї чи її молодшу сестричку. Загалом мої діти взаємодіють зі мною без погроз і покарань (у 98 відсотках випадків).

Як це сталося? Завдяки постійному застосуванню на практиці прийомів, які ґрунтуються на уважності, ненасильницькому спілкуванні та розв'язанні конфліктів. Ось про що ця книга. З її сторінок ви дізнаєтеся, як подолати дратівливість, стати добрими й упевненими в собі, а відтак умотивованими, спокійними та вмілими батьками. Зібрані мною методи вже допомогли сотням батьків налагодити добрі стосунки зі своїми дітьми.

Від тих днів майже постійного розчарування я почала свій героїчний шлях до розуміння себе самої та своєї донечки. Читала книжки, випробовувала різні практики, відвідувала тренінги та здобувала сертифікати — усе для того, щоб змінити свої звички. Ще рішучіше, ніж доти, узялась уважно вивчати та впроваджувати здобуті знання в щоденне батьківське життя. Я навчилася не лише опановувати себе, але й будувати міцні стосунки. Тепер мої діти взаємодіють зі мною, тому що це їхній *вибір*, а не мій примус. Ця книга, сподіваюся, допоможе вам скоротити цей шлях: оминати роки навчань, тренінгів, спроб і помилок. Вона навчить вас вісьмох основних навичок, які, на мою думку, є найважливішими.

Батьківство в реальності

До народження Меггі я мала багато ідей, як саме виховувати дітей. Я уявляла, як моя дитина виконуватиме все, що попрошу, й ані слова наперекір не скаже. Я буду люблячою, але строгою мамою, тож ми поладнаємо. А ще уява малювала картинку, як ми радісно чимчикуємо разом музеєм мистецтв (ідемо й сміємося).

Реальність материнства мене приголомшила. Дитина не просто не слухалася, вона активно чинила спротив майже всьому, що я казала. Ми щодня зіштовхувалися лобами. Для нас із моїм зазвичай стриманим чоловіком вона стала наче маленькою бомбою сповільненої дії. Будь-що могло спричинити вибух гніву, крику й вереску, які тривали годинами (принаймні так нам здавалося). Після цілісінького дня вдома з нею я почувалася знервованою й виснаженою. *Що не так із моєю дитиною? Чому???* Невдовзі й у мене почалися мамські вибухи. Хаос!

Так дивно зараз, озираючись назад, бачити на світлинах, якою милою вона була, й водночас згадувати, якими складними були ті часи. Ми відчували надзвичайну радість, що змінила наші життя. Донька торкалася тих струн, про

існування яких я навіть не здогадувалася. Тоді я не знала, що копіюю поведінку тата, зберігаючи модель, що передавалася через покоління.

Якщо ви дратуєтесь, сердитесь, розчаровуєтесь, відчуваєтеся винними, якщо кричите, тупаєте ногами чи плачете, — повірте мені, ви такі не самі. Коли моя донечка була маленькою, я почувалася знервованою, виснаженою, присоромленою власними виявами люті та водночас глибоким відчуттям провини.

Того дня, коли я сиділа на підлозі в коридорі, у мене було два варіанти: соромити та звинувачувати себе, піддаючись відчаю, або прийняти все, що сталося, й винести з цієї ситуації якийсь урок. Тому я взяла й зробила гнів своїм учителем. Розібралася, *чому* взагалі мене це провокує. Та усвідомила: щоб якнайкраще впоратися з батьківськими обов'язками, я маю стати спокійнішою й мушу менше реагувати, відповідати донечці більш уміло, а не користуватися мовою звинувачень, яка лише загострює ситуацію.

А тепер про хороше: якщо я змогла вибратися з хаосу постійних невдач і побудувати міцні, люблячі й тісні стосунки з дітьми, *ви також зможете*.

Змінюємо парадигму ідеальності

Це нелегко. Стаючи батьками, ми отримуємо вказівку: постійно знати, що робити. Ми повинні вміти з легкістю приготувати корисний перекус, поприбирати вдома, усіх зорганізувати й водночас мати гарний вигляд. Ми *повинні* налагодити прекрасні стосунки з дітьми, тому що «ідеальні батьки» завжди люблячі, терплячі й добрі.

Але насправді іноді нам не *подобаються* наші діти, іноді ми стаємо нетерплячими, кричимо й поводимося жалюгідно. Більшість із нас із соромом згадують такі хиби. Ви можете з головою поринути в ці відчуття або сприйняти ситуацію як каталізатор, який допоможе вам чогось навчитися та змінитися. Пропоную вибрати другий варіант.

Моделюємо кожен момент

Чого ми хочемо для наших дітей? Я хочу, щоб мої дівчатка були щасливими, впевненими й почувалися в безпеці. Щоб вони мали хороші стосунки з іншими людьми. Проте найбільше я прагну, щоб вони приймали себе такими, якими вони є, і почувалися добре.

Чого ви бажаєте для своїх дітей? Відповідь на це спричинить ще одне запитання: «*Чи практикуєте ви це в реальному житті?*»

Напевно, ви вже зрозуміли: діти не роблять те, що ми *кажемо*, але чудово копіюють те, що ми *робимо*. Ще з дитинства ми навчаємо їх ставитися до інших так, як ставимося до них ми. Наші щоденні відповіді дітям формують моделі поведінки, які вони переймають і використовують у подальшому. Саме тому ми маємо поводитися так, як, на нашу думку, мусять поводитися наші діти.

Яку сім'ю ви хочете створити? Як хочете *почуватися*? Напевно, ви бажаєте відчувати спокій. Чи менше хвилюватися й бути більш упевненим у своїх рішеннях. Можливо, прагнете більшої взаємодії. Розгляньмо відповіді на ваші запитання у вправі (це перше письмове завдання цієї книги, а їх попереду ще багато, тож рекомендую завести нотатник «Щасливе батьківство», щоб зібрати всі виконані завдання в одному місці).

Особлива нотатка. Любі читачі, я знаю, як буває, коли ви натрапляєте в книжці на якісь вправи. Вирішуєте, що, мабуть, виконаєте їх пізніше, й читаєте далі. Однак, якщо справді прагнете кардинальних змін, ця книга *вимагає* вашої участі. Ви ж уже вирішили, що хочете цих змін? Просто сприймайте всю книгу як одну велику вправу, що спрямує в русло більш корисного батьківства, а вправа далі — це ваш перший крок на цьому шляху. Ви зможете! А тепер просто підіть і візьміть нотатник.

Вправа. Як ви ставитеся до власного батьківства?

Дуже важливо чітко розуміти, який вигляд має ваше щоденне сімейне життя, а також що саме ви хочете змінити в ньому. Приділіть кілька хвилин відповідям на ці запитання. Пишіть стільки, скільки вважаєте за потрібне у відповідях на кожне з них. Зазначте дату, заповнюючи цю сторінку нотатника, щоб закарбувати, що ви відчуваєте та як поведетеся в певний момент, а також що хочете змінити в майбутньому.

Як ви ставитеся до батьківства зараз?

Чим ви не задоволені?

Як ви хочете почуватися?

Що б ви хотіли змінити у своїй поведінці?

Як змоделювати свідоме життя

Ця книжка допоможе вам змоделювати спокійнішу та більш обдуману взаємодію з дитиною. Ви навчитеся краще комунікувати, щоб дитина сама *прагнула* взаємодіяти з вами. Опануєте свої емоції, щоб показати дітям, як вони можуть впоратися зі своїми важливими переживаннями. А також дізнаєтеся, як сформувані поведінку, яку згодом переймуть ваші діти.

Можливо, батьківство для вас — це зривання на крик, щоб дитина заспокоїлася (імовірно, у вас траплялися такі моменти). Наші діти одразу розпізнають такий обман. Якщо ми хочемо навчити їх бути добрими та ввічливими до інших (і до нас зокрема), то самі маємо демонструвати доброту та ввічливість. Якщо ми хочемо, щоб наші діти враховували потреби інших, то мусимо на власному прикладі показувати, що справді враховуємо *їхні* потреби. Якщо ми хочемо, щоб діти були виховані, то маємо самі переглянути вживання ввічливих слів та зворотів у спілкуванні з ними. Ми мусимо ставитися до дітей так, як хочемо, щоб ставилися до нас самих. Ми маємо поводитися так, як цього хочемо від своїх дітей. Усе дуже просто... але зовсім не легко.

Звички, які руйнують взаємини

На жаль, ми надто часто сподіваємося, що діти демонструватимуть певний тип поведінки, який не демонструємо ми самі. Хочемо, щоб наші діти вміли поважати інших, але постійно вказуємо їм, що робити. Ми вимагаємо від них, а потім дивуємося, чому це вони щось вимагають. Ми кричимо, погрожуємо, караємо, показуємо, що наші дієві інструменти — сила та примус.

Не дивно, що це руйнує взаємини. Діти починають ображатися на своїх батьків. Перетинаючи поріг юності, вони й далі ображаються на таке ставлення до себе й не припиняють бунтувати. А коли діти-підлітки найбільше потребують нашого впливу, ми втрачаємо свій авторитет. Тоді вони дорослішають, а стосунки так і залишаються зіпсованими.

Розгляньмо кращий варіант розвитку подій: ви вестимете приємну та ввічливу комунікацію з дитиною, яку вона має перейняти. Ви реагуватимете не так різко й більш вдумливо відповідатимете своїй дитині. Ви задовольнятимете свої потреби, установлюватимете особисті кордони та спілкуватиметеся без звинувачень, присоромлень і погроз. Ви поводитиметеся так, як мусить поводитися хороша людина — так, як хочете, щоб це робила ваша дитина.

Змінюємо старі моделі

Прочитавши подальші сторінки, ви дізнаєтеся про всі шкідливі моделі, що з покоління в покоління могли передаватися у вашій родині. Розгляньте їх усі, а тоді дозвольте цим прикладам стати вашим мотиватором та вчителем.

Кілька років я пропрацьовувала власну проблему — крик, а відтак сіла поговорити зі своїм батьком. Він розповів мені, у яких умовах зростав сам. Батьки били його ременем. Поведінку моїх дідуся та бабусі зараз можна назвати травматичним жорстоким поводженням, проте в ті часи це було нормою. Тож мій тато теж бив мене.

Тепер у мене з'явилася мета — змінити все. Я не лише не карала дітей фізично, але й намагалася не кричати на них. Ми відчули поліпшення, порівняно з попередніми поколіннями, проте для мене просто «не кричати» було не достатньо. Хотілося налагодити стосунки, які б базувалися на взаємодії та повазі, тож я взялася до справи. І змінила старі грубі, злісні моделі відчуження у власній родині.

Більше жодних погроз

У цій книзі ви не знайдете порад, як саме використовувати погрози чи покарання. На це є свої причини: коли ми погрожуємо своїм дітям, вони вчаться погрожувати іншим, водночас це менш ефективний прийом, ніж вдала комунікація.

Натомість ви дізнаєтеся про прийоми, підтверджені науковими дослідженнями, які всім стануть у пригоді. Що тісніші у вас зв'язки з дитиною, то більшим стає ваш вплив на неї. Жодної магії, просто складна робота, проте користь від неї отримуватимете все життя. Так трапляється з багатьма учнями мого курсу «Усвідомлене батьківство». Ви можете змінити негативні моделі поведінки для нових поколінь.

Коли моя перша донечка була ще зовсім малою, у нас щодня траплялися конфлікти. Ба більше, я вибрала жахливий спосіб реагування на її почуття, тож комунікація загострювала проблему. Проте мені вдалося все змінити завдяки прийомам, яких ви теж навчитеся після прочитання цієї книги. Зараз ми можемо розв'язати конфлікти з меншою кількістю непорозумінь і відновитися швидше. Ми з чоловіком ще більше взаємодіємо з обома дітьми.

Усвідомлений шлях виховання хорошої людини

Більшість книг про батьківство не попереджають про те, що всі їхні цінні поради можна викинути геть із вікна, коли до справи долучається індивідуальна реакція на стрес. До того ж ви *буквально* не можете відшукати ту частину мозку, де зібрано всі нові хороші навички. Ця ж книга покаже, як упоратися з реакцією на стрес (реакцією шаленої банші¹, що живе всередині кожної / кожного з нас) та навчить ефективніше комунікувати зі своєю дитиною й не спричиняти в неї стільки опору.

Опанування наведених нижче восьми навичок допоможуть вам зменшити реактивність і налагодити ефективну комунікацію з дітьми. Якими б зайнятими ви не були, їх можна почати застосовувати у своєму житті просто зараз:

- практикувати усвідомленість, щоб зменшити реактивність;
- відстежувати моделі поведінки у вашій родині;
- виявляти співчуття до себе;
- давати раду неприємним відчуттям;
- уважно слухати;
- влучно висловлюватися;
- усвідомлено підходити до розв'язання проблеми;
- підтримувати мирну атмосферу вдома.

Чимало батьків вважає, що причиною труднощів, роздратування й розчарування в батьківстві є дитина. Достатньо просто «полагодити» дитину — і життя стане прекрасним. Але замість того, щоб звинувачувати своє дитя чи себе, нумо сприймати труднощі та стреси батьківства як учителів, як те, з чого можна винести урок, а не те, чого хочеться якнайшвидше позбутися.

Ця книга поділена на дві частини. У першій ідеться про основну роботу, яку ви можете виконувати самостійно, щоб зменшити реактивність. Друга частина присвячена веденню вмілої комунікації та налагодженню мирної атмосфери вдома. Будь ласка, не пропускайте першу частину цієї книги! Робота над собою — це найважливіша основа для подальшої роботи над комунікацією.

У першій частині ви навчитеся практикувати уважність, яка допоможе зменшити реакцію на стрес та розвинути співчуття. Згодом відстежите свою історію (моделі поведінки у вашій родині) та позбудетеся тригерів агресії. Опісля відчуєте співчуття до себе — це невід'ємна складова позитивних змін. Ми завершимо першу частину надзвичайно важливою навичкою — умінням давати раду складним емоціям.

У другій частині опануємо комунікаційні навички, які дадуть змогу посилити взаємодію та поліпшити стосунки зі своєю дитиною. Ви дізнаєтеся, як слухати дитину, щоб допомогти їй розв'язати свої проблеми. Зрозумієте, як говорити так, щоб не наштовхуватися на опір дитини, та з'ясуєте, як розв'язувати проблеми, не вдаючись до погроз, щоб задовольнити всі потреби (і власні також!). Урешті-решт, ви опануєте практики та сформуєте звички, потрібні для того, щоб заново створити домашній затишок.

Спеціально для вас, любі читачі, я підготувала додаткові матеріали до книги «(не)Щасливе батьківство». Це медитації для батьків, які можна завантажити на сайті цієї книги: <http://www.raisinggoodhumansbook.com>. Раджу завітати на сайт, щоб переглянути додаткові безкоштовні посилання. Сподіваюся, вони стануть вам у пригоді.

Курс «Усвідомлене батьківство» створений на основі власних життєвих труднощів. Я мама, і повсякчас у мене виникало відчуття, ніби я провалюю найважливішу роботу в житті. У книжках про батьківство часто знаходила хороші поради, які, проте, ніяк не могла використати, адже була вкрай розгубленою й напруженою. Я почала з уважності. Але навіть це не допомагало добирати правильні слова в розмові з дитиною — слова, які б не спричиняли в неї опір.

Зрештою, слід було опанувати навички, які не працюють одна без одної повноцінно. Я усвідомила, що маю розвивати їх паралельно. Як, до речі, й батьки, з якими працюю. Уважність і вміла комунікація — ось два крила, які потрібні нам усім для вдалого польоту.

Не вірте мені на слово! Перевірте самі. Знайдіть час не лише для того, щоб *прочитати* про ці поняття, але й для того, щоб *застосувати* їх у своєму житті. Це означає, що потрібно діяти: писати, практикуватися та, звичайно ж, виконувати вправи.

А ще тренувати терпимість. Спочатку може бути страшно, але все дасть свої плоди. Як дбаєш, так і маєш! Тому закликаю вас стати дослідниками й випробувати всі практики на власному досвіді.

Залишу тут маніфест усвідомленого батьківства. Невдовзі ви переконаєтеся, що це світло путівника, яке осяює всю книгу.

¹ Банші — в ірландському фольклорі жінка, яка своїм плачем та стогонами оповіщала про смерть. (Прим. пер.)

Маніфест усвідомленого батьківства

Усвідомлене батьківство — це нове покоління батьків: вони завжди поряд, розвиваються, зберігають спокій, вони справжні й незалежні.

Усвідомлене батьківство передбачає відмову від ярлика «я не достатньо хороший чи хороша», адже коли ми звільняємося від нікому не потрібних стресу й обмежень, то випромінюємо спокій.

Усвідомлене батьківство — це вияв співчуття до себе самих; це розуміння, що труднощі — наші вчителі, а не хиби.

Усвідомлене батьківство — цінування мудрості, а не реактивності; емпатії, а не покірності; це коли кожен день починається з нового аркуша.

Усвідомлене батьківство — це власним прикладом показувати те, чого ви прагнете навчити дітей, адже найбільше досягнення батьківства — бути взірцем для своєї дитини.

Усвідомлене батьківство — це вміння дослухатися до себе й заспокоюватися, щоб відновити свої ресурси.

Усвідомлене батьківство — це завжди перебувати тут і зараз, формувати свій досвід, приймати свою неідеальність і любити себе.

Усвідомлене батьківство — це бути вмотивованим і пам'ятати, що кожен крок до змін торує шлях для нових поколінь.

Я виховую дитину усвідомлено.

Частина I

РОЗРИВАЄМО ЗАМКНЕНЕ КОЛО РЕАКТИВНОСТІ

НЕ ВТРАЧАЙТЕ САМОВЛАДАННЯ

Ви не можете спинити хвилі, проте можете навчитися серфити.

Джон Кабат-Зінн

Уявіть: на годиннику восьма ранку. Попереду цілий день, а ваш син має бути на заняттях о 8:15. Директор школи вже надсилав попередження, що ваша дитина аж надто часто запізнюється на уроки. Малеча потребує багато часу, щоб переодягнутися, ще й зуби не чищені.

— Любий, ну ж бо хутенько, ми запізнимося! — гукаєте ви кілька разів, але дитина однаково не виходить.

Зрештою ви вирішуєте зайти до дитячої й подивитися, що там коїться. А син розсівся на підлозі й горлає:

— Я не піду до школи!

Про що ви думаєте, читаючи цю історію? Що відчуваєте? У мене пришвидшується пульс, складається таке враження, ніби кров усередині закипає. Щелепи стискаються. З'являється відчуття безпорадності, тривоги, розчарування. Рій думок у голові, внутрішній голос оцінює ситуацію.

А тепер найважливіше: усі ці реакції *відбуваються самі собою*. Тривожні думки, відчуття безпорадності та фізіологічна реакція на стрес виникають проти нашої волі. У таких випадках ми реагуємо на *автопілоті*. Стрес керує нами, зумовлюючи нашу реакцію. Слова просто вилітають із уст. Часто цей автопілот — повтор тексту тією самою мовою, якою в таких ситуаціях користувалися наші батьки.

Налаштування реакції

Найгірший момент батьківства — це коли ми перебуваємо в стані реактивності. Уявіть, якби в такі моменти, замість відповіді на автопілоті (отим мамським тоном, що виринається з ваших уст), ви відповідали б усвідомлено? Як би це все змінило?

У цьому розділі ми дізнаємося, як нервова система впливає на наше батьківство. Згодом ви ознайомитеся з практиками, які допоможуть зруйнувати такі схильності та стати менш реактивними.

Як ми реагуємо на стрес?

У стані стресу у вас можуть з'являтися такі відчуття: прискорене серцебиття, підвищений тиск, пришвидшене дихання. Такі майже миттєві реакції організму існують для того, щоб допомогти вам упоратися із загрозою чи втекти в безпечне місце. Реакція на стрес допомагала нашим предкам вижити, коли виникала потреба миттєво уникати загрози. Унаслідок такої реакції перекривається доступ до кори головного мозку (так ще називають частину мозку, яка може аналізувати й розв'язувати проблеми), що лише заважає та сповільнює нас своїми процесами. Наші предки просто б не вижили, якби зупинялися й обмірковували, як краще врятувати дітей від шаблезубого тигра. Вони мусили реагувати швидко. Однак у сучасному світі миттєві реакції часто тільки додають проблем.

Існує кілька біологічних та еволюційних пояснень, чому ми втрачаємо самовладання. Насправді, якщо проаналізувати еволюційний процес, висновок стає очевидним: *втрата самовладання — це не ваша провина*. Ми втрачаємо контроль над собою, коли реагуємо машинально, оскільки мозок помилково сприймає щось як загрозу. Конфлікти з дітьми можуть запустити вервечку біологічних реакцій. Така реакція — не наш вибір. Проте запевняю: ми можемо пом'якшити її ефект.

Зосередження на проблемах — теж не наш свідомий вибір. Через потребу виживання люди наділені вродженою схильністю до усвідомлення загроз. Це називається *ефект негативності*. Стовбур головного мозку відповідає за те, щоб ми легко помічали зло — це має допомогти нам у боротьбі за виживання. Однак сьогодні ефект негативності може зіпсувати ваші взаємини з дитиною — інакше кажучи, зруйнувати той міцний зв'язок, який спрощує батьківство. Ми помічаємо лише випадки, коли діти не хочуть взаємодіяти, а як щодо тих моментів, коли вони взаємодіють? Відзначаємо їхній егоїзм і, можливо, не зважаємо на їхню великодушність. Ми можемо сформувати надто вузький, надто упереджений погляд на свою дитину.

Непроаналізована та неперевірена природа людини налаштовує нас на негативний досвід батьківства. Але так не мусить бути. Я поділюся з вами перевіреними засобами та практиками, щоб усе змінити.

Що відбувається всередині нашого мозку

Розгляньмо детальніше, що відбувається всередині нас, коли ми «втрачаємо контроль», адже стовбур головного мозку спричиняє реакцію на стрес. Увесь мозок складається зі взаємопов'язаних клітин, тож варто досліджувати ще глибші частини: стовбур головного мозку та лімбічну систему — саме вони відповідають за реакцію на стрес «бийся або тікай» чи «завмри».

Науковці переконані, що ці ділянки мозку контролюють базові функції тіла (як-от дихання), вроджені реакції (як-от битися-тікати чи завмерти), а також сильні емоції (наприклад злість, страх чи відразу). Мигдалеподібне тіло (два мигдалеподібні скупчення сірої речовини в лімбічній системі) вважається центром усієї системи виявлення загроз. Саме воно в парі з лімбічною системою впродовж тисячоліть виявляло й негайно реагувало на загрози, щоб зберегти нам життя. Це було аж такою мірою важливе завдання, що ці реакції обходили кору головного мозку, яка керувала значно повільнішими розумовими процесами — ухваленням поміркованих рішень.

Кора головного мозку, особливо префронтальна кора, розташована просто позаду чола, загалом відповідає за складні розумові процеси, як-от: розв'язання проблем, креативність, планування, уява та вдумливість. Саме в цій частині мозку зароджуються характеристики, потрібні для усвідомленого батьківства:

- раціональне ухвалення рішень;
- свідомий контроль емоцій і тіла;
- самоаналіз;
- емпатія.

Труднощі батьківства

Уміння робити вдумливий та свідомий вибір залежить від нашої здатності задіювати кору головного мозку, що відповідає за розуміння та емпатію. Коли ми не контролюємо себе, втрачаємо цю здатність. Відповідь тіла на стрес перешкоджає функціонуванню кори головного мозку. Миттєві автоматичні реакції оминають префронтальну кору головного мозку. Тому варто повторити: *ви фізично позбавлені доступу до раціональної частини мозку, коли організм запускає реакцію на стрес.*

Втрата самовладання — не ваш вибір. Це автоматична реакція біологічної системи. Саме тому потрібно цілеспрямовано практикуватися, щоб змінити її. І не картатися за реактивність. Миттєва реакція на загрози була надзвичайно

важливою для наших предків. Але наше мигдалеподібне тіло не знає, що часи змінилися й тепер ми живемо в іншому світі.

Саме тому більшість порад для батьків виявляються недоцільними. Зазвичай експерти з батьківства не зважають на те, що спочатку потрібно навчити нас давати раду реакції на стрес. І тому, коли в складній ситуації ми перебуваємо в стані стресу, просто не здатні застосовувати нові прийоми батьківства. Усі корисні поради, які з добрими намірами пропонують нам книжки та блоги про батьківство, наче вітром звіває, коли ми опиняємося віч-на-віч зі стресовою ситуацією. Усе, що залишається — почуття розгубленості. Навіть виникає відчуття, що ми «кепські» батьки. Але послухайте: нічого поганого з вами не трапилося! Це просто біологічна реакція, і для того, щоб їй протистояти, створено певні прийоми.

Що ж робити, якщо вина всьому — ці вбудовані біологічні процеси? На щастя для вас і для мене, існує перевірений часом спосіб: *усвідомлена медитація*. Можливо, ви вже про неї чули. Усвідомлену медитацію часто згадували в пресі впродовж останніх кількох років. Чи, може, ви не знаєте напевне, що це таке. Або міркуєте: «*Ми досі говоримо про батьківство, чи не так?*». Так, будьте певні, досі про батьківство.

Усвідомленість — суперсила, конче потрібна батькам

Усвідомлена медитація — дуже цікавий спосіб, який може допомогти заспокоїтися в момент реактивності. Чому усвідомленість? Моє улюблене визначення запропонував Джон Кабат-Зінн, науковець, автор, інструктор з медитацій, який значною мірою долучився до поширення концепції усвідомленості в медицині та суспільстві загалом. Усвідомленість — це «розуміння, яке виникає, коли ми концентруємося на меті, тут і зараз, позбавляючись *осуду*».

Кожний розуміє медитацію по-своєму. У нашому випадку — це тренувальні практики для розуму, мета яких зробити нас менш реактивними та більш присутніми в моменті, який ми проживаємо. Відтак усвідомлені медитації — це навмисне тренування нашої уваги, націлене на те, щоб ми жили в теперішньому, позбулися реактивності та виявляли неупереджене зацікавлення. Усвідомленість — це бажана здатність, а усвідомлена медитація — це інструмент, який допоможе виробити цю здатність.

Усвідомлена медитація має безліч переваг і водночас не має жодних недоліків. Науковці з університету Джона Гопкінса провели сорок сім досліджень, які доводять, що усвідомлена медитація здатна полегшити

психологічний стрес: страх, депресію та хронічний біль. Інші дослідження показали, що така медитація сприяє збільшенню позитивних емоцій, розширенню соціальних зв'язків та розвитку емоційного інтелекту, і, що важливо, поліпшує здатність володіння власними емоціями (а саме це й потрібно батькам!). Я переконалася в дієвості медитацій на власному досвіді, а також досвіді своїх клієнтів. Якщо коротко, практики усвідомленості дають нам відчуття спокою й заземлення — а саме це й потрібно, щоб стати хорошими батьками.

Усвідомлені медитації змінюють наш мозок

Усвідомлена медитація може згодом кардинально змінити реакцію нашого мозку. Ми ще не певні на 100 відсотків, як саме це відбувається, проте МРТ (магнітно-резонансна терапія) показує, що вісім тижнів практик усвідомлених медитацій зменшують центр реакцій «бийся або тікай», а також мигдалеподібне тіло. Але й це не все: у міру того, як мигдалеподібне тіло зменшується, префронтальна кора (нагадаю, що ця частина асоціюється з більш складними функціями мозку, як-от: усвідомлення, концентрація, емпатія й ухвалення рішень) стає товщою!

Ба більше, «функціональний зв'язок» між цими ділянками — те, як часто вони взаємодіють, — також змінюється. Зв'язки між мигдалеподібним тілом та іншими частинами мозку зменшуються, тоді як зв'язки між частинами, які відповідають за *увагу* та *концентрацію*, збільшуються. Це означає, що медитація змінює наш мозок фізично (оце так!) і зменшує реактивність! Така його здатність модифікуватися називається *нейропластичністю*, а зміни можуть відбуватися протягом усього життя. Усвідомлена медитація допоможе замінити надмірні реакції на стрес більш розважливими кроками.

Завдяки цим змінам усвідомлені медитації будують підґрунтя для більш чіткого мислення у складні моменти батьківства. Зменшивши реактивність, ви отримаєте доступ до логічної, раціональної й емпатичної префронтальної кори, що дасть вам змогу використовувати нові комунікативні навички, яких ми незабаром набудемо. Виконуючи практики усвідомленої медитації, а також інші практики, спрямовані на зменшення реакції на стрес, ви вже ніколи не піддаватиметеся впливові реактивності.

Ваша дитина проявляє такі самі реактивність і реакцію на стрес, що й ви. Її система «бийся або тікай» часто сприймає як загрозу величезних батьків, що нависли над нею. Якщо нервова система дитини сприймає вас як загрозу,

то одразу вмикає режим опору, відтак дитина просто не може навчатися. Усе це відбувається тому, що кора дитячого головного мозку, яка менш розвинена, ніж у дорослих, просто вимкнена. Тож часто, коли ви намагаєтеся взаємодіяти з дитиною, потрібно опускатися до її рівня, а ще пам'ятати про те, що ваші тіло й голос можуть сприйматися нею як загроза. Якщо ви намагаєтеся контролювати своє тіло, щоб воно не становило загрози, говорити спокійніше, а не кричати, то дитина не перебуватиме в стані стресу — а відтак більше взаємодіятиме з вами.

Вимикаємо режим автопілота

Розгляньмо детальніше поняття усвідомленості. Більшість часу ми проводимо з дітьми в режимі автопілота. Наш мозок концентрується на досягненні мети, розв'язанні проблем, плануванні та виробленні стратегії на сьогодні чи завтра. Зазвичай, коли проводимо час із дітьми, нас відволікають думки про майбутнє (приміром, подумки плануємо, що приготувати на вечерю, поки дитина розповідає, як минув її день). Коли ми перебуваємо в цьому автоматичному стані робити-досягати-планувати, усі думки літають де їм заманеться, тому насправді ми не проживаємо конкретний момент із нашими дітьми.

Якщо повністю не бути присутніми в цьому моменті, можна втратити шанс уловити знак, який діти подають нам, повідомляючи про те, що з ними відбувається. Ми можемо пропустити сигнал про те, що вони певної миті потребують обіймів чи допомоги, а не додаткових указівок. Без практик усвідомлення наш вибір апріорі невдалий, а потужна реакція на стрес постійно захоплює зненацька. Відтак, замість того, щоб відповісти дитині вдумливо та співчутливо, щоб цей момент став корисним, ми вибухаємо й проявляємо реактивність. Детальніше про те, як уникнути таких ситуацій, ми поговоримо в другому розділі. А зараз опануймо кілька практик усвідомленості, які допоможуть вам дати раду своїй реактивності.

Коли ми практикуємо вдумливість, то концентруємо нашу увагу на тому, що відбувається тут і зараз, зберігаємо зичливість та зацікавленість. Тоді можемо передати ці розуміння, зичливість та зацікавленість нашим дітям, оминувши низку проблем, які виникають через відволікання. Насправді в моєму подкасті-розмові *Mindful Mama* з доктором Даніелем Сігелом, клінічним професором із психіатрії, автором, експертом із питань відданості, усвідомленості та мозкової діяльності, прозвучала цікава думка: «Присутність батьків — це ключ, який допоможе вашій дитині жити щасливо та стійко витримувати всі труднощі».

Звучить неймовірно, єге ж? Але подивімося правді в очі: ніхто з нас не живе моментом на всі 100 відсотків. І це цілком нормально. Потрібно просто знайти золоту середину: використовувати інструментарії усвідомленості, щоб зменшити реакцію на стрес та бути більш присутніми в житті дитини. Наша мета — стати «достатньо хорошими» батьками.

Практикуємо усвідомленість

Як же практикувати усвідомленість? Ви навмисне концентруєте увагу на тому, що відбувається тут і зараз. Головна мета — уважно сприймати все, що відбувається довкола, і не відволікатися. Намагайтеся помічати все, що відбувається всередині вас та навколо, *не осуджуйте*, виявляєте доброту й цікавість. А тепер застосуємо усе це на практиці.

Вправа. Усвідомлене смакування родзинкою

Візьміть одну родзинку, та перш ніж узятися до справи, уважно прочитайте всю інструкцію. Спрямуймо всю вашу увагу й зацікавлення на цю родзинку.

Ставимо конкретну мету

Ухваліть рішення зосередитися на цій вправі, проявити доброту й цікавість.

Тримаємо

Візьміть родзинку, покладіть її на долоню чи стисніть між великим та вказівним пальцями. Сконцентруйте увагу на родзинці, уявіть, що вона щойно впала з Марсу, що ви ще ніколи не бачили нічого подібного у своєму житті.

Дивимося

Приділіть достатньо часу, щоб детального розглянути родзинку. Дослідіть її ретельно, зосередьтеся на ній. Уважно вивчіть кожен міліметр родзинки, ніби ви вперше таке бачите.

Торкаємося

Покрутіть родзинку в пальцях, відчуйте, яка вона на дотик. Заплющте очі, щоб сконцентруватися на тактильних відчуттях.

Нюхаємо

Піднесіть родзинку до носа та вдихніть її аромат. Уважно спостерігайте, чи реагують ваш рот або шлунок на такі дії.

Кладемо

А тепер повільно наближаємо родзинку до губ, кладемо її до рота, не жуємо. Кілька хвилин спостерігаємо за своїми відчуттями.

Смакуємо

Усвідомлено раз або двічі кусаємо родзинку, стежимо за тим, що відбувається. Зауважуємо, як смак родзинки поширюється ротовою порожниною, розжовуємо її далі. Не ковтаємо, зважаємо на смак і текстуру родзинки в роті, відстежуємо те, як вони змінюються в процесі жування. Помічаємо якнайменші зміни родзинки (чи що там від неї залишилося?).

Ковтаємо

Коли ви відчуваєте, що вже ладні проковтнути родзинку, переконайтеся, що зафіксували, як саме формується намір проковтнути, щоб навіть цей процес відбувався усвідомлено.

Крок далі

Наостанок спробуйте відчути, як родзинка поступово переміщається вниз до шлунка, як відчувається тіло після такого процесу усвідомленого споживання їжі.

Вітаємо у світі усвідомленого споживання! Це лише одна з безлічі ситуацій, на якій можна практикувати усвідомленість. Хороший спосіб відчути різницю між простим і звичним неуважним способом мислення та практикою цілковитої концентрації уваги.

Зміцнюємо неактивні зони

Коротка практика медитацій — золотий стандарт для зменшення реактивності. Згодом практики усвідомленості та співчуття до себе допоможуть вам не лише зменшити реактивність, а й краще сприймати себе та свою дитину. Більшість людей розуміє, що ці зміни відбуваються поступово, адже сім'я, робота й інші обов'язки потребують чимало часу та енергії. Я

ознайомлю вас із короткими практиками усвідомленості, що вплинуть на якість життя. Для усвідомлених медитацій достатньо приділити п'ять хвилин на день.

Медитації — це просто метод тренування уваги, мета якого зменшити кількість стресу та реактивність. Це не релігія. Медитації практикують люди з усіх прошарків суспільства: від генеральних директорів і зірок до ув'язнених. Ми піклуємося про своє тіло, виконуємо фізичні вправи, споживаємо корисну їжу. А медитація — це турбота про свій розум. Для того щоб медитувати, достатньо просто дихати.

Знайдіть час на щоденні самопізнання. Чудово прокидатися на кілька хвилин раніше й починати день з усвідомлених медитацій — вони задають тон на весь день. Однак чимало людей медитує ввечері, а батькам і взагалі складно викроїти трохи часу для себе. Байдуже, ранок, обід чи тиха година — спробуйте знайти кілька хвилин в один і той самий час щодня. Ваша мета — зробити так, щоб медитації стали для вас такими ж звичними, як чищення зубів.

Не пропускайте цієї важливої роботи й не думайте, що достатньо просто прочитати вправи та не виконувати їх. Скільки б ви не читали про теніс, це не зробить вас хорошим гравцем! Лише кілька хвилин, які ви щодня присвячуватимете таким практикам, допоможуть зменшити реактивність на весь день. Подумайте самі: ваша дитина ніколи не дійде до фінального матчу гри у футбол без постійних тренувань. Усвідомленість працює так само. Вам потрібна регулярна практика, щоб підготуватися до своєї великої гри — вибуху дитячої істерики.

Можемо спростити завдання: почніть із коротких медитацій, поступово збільшуючи відведений для них час. Так буде легше адаптуватися, а зрештою вам вдасться досягти мети — двадцять хвилин медитацій на день. Можете скористатися аудіопрактиками з онлайн-бонусів книжки на сайті <http://www.raisinggoodhumansbook.com> або просто виконати інструкції нижче й налаштувати таймер.

Практика. Медитація усвідомленості сидячи

Виділіть час та знайдіть тихе місце. Сядьте рівно, але набудьте розслабленої пози на м'якому кріслі чи подушці. Умощуйтеся зручніше! Можете медитувати навіть на стільці. За бажанням з'єднайте кисті, щоб великі

пальці торкалися один одного, чи просто розкиньте руки вільно — як вам зручно. Поставте таймер, щоб не перейматися через час.

Заплющте очі чи залиште їх напівзаплющеними. Зосередьтеся на диханні та своєму тілі. Звільніться від думок, нехай ваше серце наповниться добротою й ніжністю. Відчуйте ритм дихання в животі чи носі. Дихайте вільно. Стежте за кожним вдихом та видихом. Кажіть подумки: «Вдихаю», — коли вдихаєте повітря, та: «Видихаю», — коли видихаєте.

Нехай ваш розум мандрує куди хоче. Це нормально! Ваша мета не зупиняти думки, а тренувати уважність. Більше часу у вас має забирати проживання моменту тут і зараз, а менше — відволікання. Коли думки напосідають, назвіть їх подумки «мислення» та знову зверніть увагу на своє дихання. Повторюйте знову, і знову, і знову, і знову. Щоразу, коли ваш розум літає деінде, у вас з'являється можливість зробити ще один «підхід» і потренувати м'язи усвідомленості. Навіть якщо здається, що ви робите щось неправильно, це однаково працює.

Медитації вдаються, коли ми постійно практикуємо, обираючи позитивний підхід. Спробуйте виконувати такі практики щодня, і невдовзі станете більш проникливими та свідомими.

Практика медитації може допомогти вам повернути контроль над своїм розумом, захистити його від автоматичних реакцій. Медитації підвищують рівень самосвідомості й допоможуть жити тут і зараз, а не губитися поміж думок. Коли ви живете теперішнім, чітко усвідомлюєте все, що відбувається навколо, то безліч переживань і страхів зникають самі собою, ви реагуєте на подразники значно спокійніше.

Інші практики усвідомленої медитації

Ви станете ще спокійнішими, якщо додасте практики усвідомленості у своє батьківське життя. Ці вправи допоможуть нагадати про ваш намір стати спокійнішими та зменшити кількість стресу. Варто почати з вибору однієї практики усвідомленості, яку ви використовуватимете щодня. Її можна застосовувати, щоб уповільнити темп життя та з добрими намірами й зацікавленням зважати на все, що відбувається навкруги.

Практика. Вправа для усвідомленості на щодень

Ми вже розібралися, як усвідомлено споживати їжу, тож тепер візьмімо за приклад процес миття посуду, адже саме тоді ми здебільшого вмикаємо режим автопілота — це ж така буденна справа. Але миття посуду може бути усвідомленим і приносити задоволення.

Мийте посуд повільно. Відчуйте теплу воду на руках. Зверніть увагу на звуки тарілок та горнят. Подивіться на їхню форму. Спробуйте відчuti задоволення від процесу очищення брудних речей. Якщо починаєте думати про щось інше, просто визнайте, що ваш розум не зосередився на процесі та знову поверніться подумки до миття. Сконцентруйтеся лише на тому, що робите.

Дзен-буддист, практик усвідомлених медитацій та учасник руху за мир Тхить Нят Хань дуже майстерно пояснив, як саме виконати це завдання у своїй книжці «Диво усвідомленості» (The Miracle of Mindfulness).

Розслабтеся. Мийте посуд, думаючи над кожним горням. Нехай кожне стане для вас наче священним. Стежте за диханням, щоб ваш розум не літав деінде. Не поспішайте виконати все одразу. Уявіть, що миття посуду — найважливіша річ у світі.

Який процес ви б хотіли виконувати усвідомлено? Виберіть одне звичне завдання, яке ви щодня виконуєте на автопілоті. Можливо, приймаєте душ, прямуєте від автівки до офісу, заколисуєте дитину — будь-яке рутинне завдання.

Зосереджуємося на своєму тілі

Один із найшвидших та найпростіших способів почати жити тут і зараз — усвідомлювати своє тіло. Ви можете в буквальному сенсі отямитися, відчuti, як це — просто жити. Коли ви звертаєте увагу на відчуття в тілі, то перебуваєте тут і зараз. Неможливо відчuti те, що було вчора чи буде завтра — ви можете відчувати лише те, що відбувається з вами просто цієї миті. Тіло — природний якір ваших практик усвідомленості.

У складні моменти батьківства відчуття свого тіла дає неймовірний ефект! Коли ми звертаємо увагу на нього, ми спускаємося з небес на землю. Тіло має

вагу, може збалансовувати політ розуму та постійно фільтрує ідеї й роздуми. Зосереджуючись на ньому, ми потрапляємо в реальність перебування тут і зараз. Так само, як і інші форми медитації, усвідомленість тіла поліпшує увагу та зменшує кількість стресу.

Практика. Зосереджуємося на своєму тілі

Дотримуйтеся простих наведених нижче інструкцій чи використайте керовані медитації сканування тіла на сайті: <http://www.raisinggoodhumansbook.com>. Обидва підходи допоможуть вам налагодити зв'язок із власним тілом, відпустити тип мислення «що я маю зробити» й дати волю емоціям, які ви ховаєте в собі. Що більше ви практикуєте усвідомлення власного тіла, то краще розумієте й відчуваєте негативні емоції, які виникають, перш ніж перерости в гнів.

Сядьте зручніше або ляжте. Відчуйте, як ваше тіло торкається поверхні. Глибоко вдихніть, зауважте, як розширюється грудна клітка. Тепер видихніть, зверніть увагу на те, як зм'якло ваше тіло.

Сконцентруйтеся на руках. Відчуваєте тремтіння чи вібрацію? А тепер на кілька хвилин зосередьте увагу на своїх відчуттях.

Чи відчуваєте ви те саме в ногах? А в усьому тілі? Відчуття можуть бути приємними чи навпаки. Спробуйте відчути тремтіння чи вібрацію відсторонено, з кожним видихом розслаблюючи тіло. Вдихайте, звертаючи увагу на відчуття всередині, скільки душа забажає.

Коли помітите, що розум літає деінде, м'яко відженіть ці думки й зосередьтеся на відчуттях у тілі. Коли зрозумієте, що розум відволікається на що-небудь (наприклад, на звуки), спокійно повертайтеся до думок про тіло, наскільки це можливо.

Не переймайтеся, якщо виявите, що під час медитації чи вправ для усвідомленості вас щось відволікає. Якщо ви не досягли просвітлення чи не померли (!), не потрібно й дивуватися, що ваші думки витають де-небудь аж надто часто. Мозок — це апарат мислення. Коли ви почнете практикуватися, хоча б потроху, проте щодня, зможете досягнути таких результатів: зменшити

кількість стресу, тривожності й депресії, стати спокійнішими та загалом почуватися краще.

До того ж дитині значно потрібніші ви, а не іграшки чи уроки. Діти потребують, щоб ви справді зменшили кількість стресу, напруження та своєї реактивності, більше жили теперішнім і легше все сприймали. Ваша здатність перебувати тут і зараз природним чином заспокоїть дитину, вона відчуватиме, що її помічають, чують та приймають. Тхить Нят Хань дуже мудро підсумовує:

Коли ти когось любиш, найкраще, що можеш запропонувати, — свою присутність. Як любити, якщо ти не тут?

Менше режиму автопілота, більше присутності

Самі того не помічаючи, ми використовуємо багато ментальних спрощень у сімейному житті, вішаючи ярлики. Іноді це може стати в пригоді, проте нерідко додає упередженості. Наприклад, якщо ми вішаємо на одну дитину ярлик «спортивна», а на іншу — «розумна», то обмежуємо їхні можливості. Порівнювати — цілком природно, але іноді ми сприймаємо ці ярлики надто буквально. Наше упереджене сприйняття поведінки та поглядів дітей перешкоджає нам бачити їх такими, якими вони є *насправді*.

Оскільки наші діти постійно змінюються, а ярлики залишаються незмінними, ми мусимо зрозуміти, що ярлики — річ ненадійна. А ще наше упереджене сприйняття згодом може перетворитися на самовтілювальне пророцтво: діти підлаштовуються під наші негативні сподівання. Ой!

Ще одне спрощення — це рутина. Родинне життя циклічне: приготувати вечерю, прибрати зі стола, вимити посуд, укластися спати. Ці рутинні справи полегшують нам життя. Недолік у тому, що ми можемо втратити здатність дивитися на все свіжим поглядом. Дуже часто ми проводимо день, утупившись у телефон. Не цінуємо красу неба, квіт лілійника. А що гірше, ми втрачаємо допитливість — те, що діти використовують для знайомства зі світом.

Будьмо відкритими до світу та змін

Варто знати: щоранку ми прокидаємося поряд із новою дитиною. Діти ростуть, навчаються і змінюються *щомиті*. На біологічному рівні в них щосекунди вмирають тисячі клітин, натомість формуються нові. Діти

буквально перевтілюються на наших очах. Усвідомлення допомагає це зрозуміти й відкривати для себе щось нове в дитині щодня.

Якщо копнути глибше, постійні зміни — це невід’ємна ознака людського існування. Усі ми виростаємо, хворіємо й умираємо врешті-решт. А наші почуття постійно змінюються новими емоціями. Те саме відбувається з дітьми. Ми страждаємо, вважаючи, що наші почуття, поведінка й думки будуть такими «завжди» або «ніколи».

Подумайте, де закорінений ваш страх, коли ви дізнаєтеся, що дитина вам збрехала (знову)? Напевне, ви боїтеся, що дитина так поводитиметься *завжди*, таким чином руйнуючи стосунки з вами і втрачаючи шанс на успішне й щасливе життя. І це «завжди» штовхає нас у страшну прірву тривоги. Позбавляючись думки «*Моя дитина буде такою завжди*», ми починаємо мислити тверезіше та спокійніше, коли стикаємося з *поточною* ситуацією.

До того ж, пам’ятаючи про цей закон постійних змін у щоденному житті, простіше бути вдячним за те, що ми маємо зараз, адже ніщо не вічне: ані ми, ані наші діти, ані наші проблеми. Існує чимало причин для практики цілковитої присутності у своєму житті.

Бути присутнім означає дійсно бачити, чути й розуміти свою дитину. Це означає відмовлятися від своїх планів та упереджених суджень і проявляти цікавість. Практики усвідомленої медитації допоможуть вам бути присутніми в житті дитини. Але цього замало. Кілька практик, наведених нижче, допоможуть вам ще більше зосередитися на кожному моменті життя.

Розум початківця — вчимося щомиті

Як щодо того, щоб оцінити моменти спілкування з дітьми свіжим поглядом? Це називається *розумом початківця*. Ця практика дзен-буддизму допомагає втамувати реактивність і вчить дивитися на життя очима початківця: так, ніби кожна ситуація — це можливість навчитися чогось нового.

Коли ми не поспішаємо, живемо усвідомлено й уникаємо упереджень, проживаючи кожну мить, то помічаємо багатство навколишнього світу. Насолоджуючись світом і цінуючи його, ми поліпшуємо самопочуття та зменшуємо кількість стресу. Це також допомагає більш помірковано сприймати проблеми (тобто менш суб’єктивно). Коли ми вмикаємо розум початківця, то бачимо світ таким, яким він є насправді, а не таким, яким його малює наша *уява*.

Нехай розум початківця стане для вас способом бачити в усьому новий досвід — такий, яким він є насправді, — цілком *новий* досвід. Вважайте, що це додасть кожному моменту вашого життя певної «новизни». Спробуйте практики вже

цього тижня. Вони допоможуть вимкнути режим автопілота, звільнитися від упередженості, жити тут і зараз, а також виявляти допитливість. *І пам'ятайте: більше практик — кращі результати.*

Практика. Розум початківця на прогулянці

Спробуйте під час прогулянки дивитися навкруги так, ніби бачите все вперше, немов не знаєте, чого очікувати, наче ви ще ніколи не гуляли цими місцями (байдуже, що бували тут безліч разів).

Погляньте на стежку, дерева чи бетон, споруди та пейзаж навколо. Намагайтеся розгледіти деталі, яких зазвичай не помічали.

Зверніть увагу на текстури, смаки, запахи й пейзажі довколишнього світу. Пильнуйте, наче не знаєте, куди заведе вас дорога.

Практика. Погляньте на свою дитину по-новому

Уявіть, що ви зустрілися зі своєю дитиною вперше. Подивіться на неї свіжим поглядом, поцікавтеся, що це за людина — так, ніби ви ніколи в житті не бачилися одне з одним.

Огляньте дитину: її волосся, усмішку, одяг та взуття, рухи тіла. Проявіть зацікавлення. Зверніть увагу на деталі, яких не помічали раніше.

З цікавістю, а не осудженням стежте за тим, як ваша дитина взаємодіє з іншими. Будьте пильними й не соромтеся дивуватися.

Постійні практики розуму початківця полегшують сприймання дитини такою, якою вона є зараз, а не такою, якою ви її уявляєте чи запам'ятали в минулому. Таке ставлення до дитини не обмежує її можливостей (так само, як і ваших) навішаними ярликами. Ви бачите ширшу картину.

Підтвердження — кажіть, що бачите

Ми можемо спеціально практикувати усвідомлення у своєму житті разом із дітьми, використовуючи інструменти ментального та вербального прийняття — підтвердження та визначення того, що відбувається тут і зараз. У другому

розділі я покажу, як часто ви пропускаєте цей етап, а також як пройти його з дітьми за допомогою практики медитації.

Усвідомлене прийняття з дітьми

Як часто я бачу таку картину: до батьків приходить, вочевидь, чимось засмучена дитина. Батьки хочуть поліпшити її настрій, тож одразу намагаються розв'язати проблему дитини. Зазвичай це звучить так: «А нумо...» чи «Ти можеш натомість...». Рішення запропоноване, проблема розв'язана, еге ж?

Проте така відповідь батьків призводить до того, що вони втрачають можливість налагодити зв'язок зі своєю дитиною. Вони минають могутній етап прийняття — усвідомлення того, що відбувається з дитиною в конкретний момент. Прийняття означає, що ми усвідомлюємо та приймаємо правдивість чи існування чогось, наприклад наявність почуттів, які завдають дитині болю.

Прийняття може мати магічний ефект. Дітям так потрібно, щоб ми розуміли їхні думки й почуття — *дійсно розуміли й помічали їх*. Будучи батьками, ми часто оминаємо цей етап, а натомість беремося розв'язувати проблеми. Коли ж ми промовляємо те, що бачимо, діти відчують, що їх розуміють, помічають, а відтак майже завжди ситуація поліпшується.

Історія Карен

Чотирирічний Ашер цілковито занурився в гру, аж ось настав час виходити з дому. Він не хотів нікуди йти, проте йому був призначений візит до лікаря. Його мама Карен не забула про метод прийняття, коли Ашер узявся протестувати. Карен пояснила Ашерові своє розуміння ситуації: «Ти справді не хочеш іти. Ти хотів би залишитися вдома. Я зрозуміла. Але нам однаково доведеться піти». Ашер не був у захваті від цієї ідеї, проте й не здіймав стільки галасу, як зазвичай. Він відчув, що його розуміють і чують. Мама поважає його почуття. Прийняття означає: «Я тебе розумію».

Прийняття тиску

Прийняття власних почуттів — це усвідомлений спосіб захиститися від мильних опер. Утрачаєте самовладання з дітьми? Просто скажіть уголос: «Зараз я відчуваю роздратування». Просте прийняття дає неабияке полегшення, а ще пояснює дитині, що саме відбувається з вами зараз. Суцільні

переваги! Вам трохи краще, а ще ви моделюєте здорову емоційну поведінку для своєї дитини!

Гнів часто є результатом накопичення інших почуттів, які певної миті загострюються (про це ми поговоримо детальніше в другому розділі). Практикуючи прийняття, ви будете здатні опановувати емоцію гніву. Коли я відверто зізнаюся доньці: «Я зараз справді роздратована», — мені стає легше, я випускаю глибоко приховані почуття та звільняю місце для чогось нового.

Так, зазвичай ми намагаємося тримати гнів у собі. А що відбувається, коли ми притлумлюємо свої почуття? Уявіть надувний м'ячик, який ви намагаєтеся втримати під водою: рано чи пізно він вирине на поверхню, причому зі ще більшою силою. Намагайтеся натомість говорити те, що відчуваєте. У такому разі ви за допомогою слів вмикаєте префронтальну кору мозку й полегшуєте тиск накопичених емоцій.

Прийняття в медитації

Усвідомлена медитація спонукає нас до прийняття власних думок, почуттів та відчуття «тут і зараз». Спробуйте медитувати, зважаючи на кожен момент життя, а не намагаючись нав'язати собі ідеальний розвиток подій. Якщо ви перебуваєте в стані стресу й роздратування, просто прийміть ці відчуття, дозвольте їм бути з вами тут і зараз. Якщо ви відчуваєте фізичний дискомфорт, подивіться правді в очі, прийміть це, не намагайтеся заперечити чи перетерпіти. Якщо ви думаєте про майбутнє під час практик медитацій, прийміть це.

Як це відбувається насправді? Ви *подумки проговорюєте все, що бачите*. У медитації це називається «нічого». Під час медитацій я часто ловлю себе на думці, що починаю планувати події на завтрашній день, відтак подумки підсумовую: «Планування». Відчуваєте роздратування? Подумки зазначте: «Стурбована».

Такі практики під час медитації та й загалом щодня полегшують життя — це і є результат прийняття. Вправа нижче підсумовує, як саме приймати все, що трапляється в нашому житті.

Практика. Прийняття

Упродовж кількох днів спробуйте казати собі й дитині, що саме ви бачите. Відтак ви перебуватимете тут і зараз, а ще прийматимете все, що відбувається навколо.

1. Щоб помітити потаємні почуття, занурюйтеся в себе. Кажіть, що бачите. Як ви відчуваєтеся? Роздратовані? Стомлені? Так і кажіть: «Зараз я роздратована».

2. Щоб помітити, що відбувається з вашою дитиною, кажіть, що бачите. Приймайте почуття дитини вербально. Кажіть: «Ти засмучений(а), бо час вичерпався. Ти ще не хочеш іти спати».

Практикуючи прийняття, ми помічаємо, що відчуваємо і як на це реагують інші. Записуйте свої спостереження в нотатник «Щасливе батьківство». Коли ви простежуватимете позитивні зміни, можна вважати, що нова звичка сформована.

Прийняття негативних думок

Прийняття також може допомогти нам зрозуміти, які думки непокоять нас поза медитацією. Думки — це ментальні слова чи картинки, що привертають нашу увагу. Такі думки можуть бути правдивими чи ні, але вони часто відвертають нашу увагу від того, що відбувається тут і зараз, від тих митей, коли життя справді має сенс. Негативні думки на кшталт: «*Я жахлива мама (жахливий тато)*» — можуть схопити нас на гачок і кинути в тенета негативу.

Замість того, щоб дозволяти думкам керувати, ви можете перехопити їх і зірватися з гачка негативної думки. Як це зробити? Почніть аналіз негативної думки з фрази: «У мене виникла думка, що...». Це прийняття трохи звільнить від безпомічних думок, на які ви можете відволіктися, й допоможе сконцентруватися на тому, що відбувається тут і зараз.

Практика. Зриваємося з гачка негативних думок

Думки на зразок: «Я недостатньо хороша / хороший» чи «Я погана мама / поганий тато» можуть упіймати на гачок вашу увагу й відволікати від своєї дитини. Негативні думки також перешкоджають ухваленню правильних рішень. Ви можете використовувати усвідомленість у щоденному житті, зриваючись із гачка непотрібних думок за допомогою прийняття. Виконайте дії в такій послідовності:

1. Зауважте, коли у вас з'являється відчуття напруження, тиску, роздратування чи суму. Відтак зверніть увагу, чи супроводжує це відчуття

або почуття певна думка, як-от: «Я жахливо чиню...» чи «З моєю дитиною щось не те».

2. Подумки додавайте фразу: «У мене виникла думка, що...» — перед кожною думкою, спричиненою відчуттям безпорадності. Наприклад: «У мене виникла думка, що я недостатньо піклуюся про свою дитину».

3. Вдихніть. А відтак дійте! Тепер усе стане на свої місця.

Не варто сподіватися, що негативних думок можна позбутися назавжди. Наш мозок і далі вигадуватиме різні історії. Однак, зірвавшись із гачка негативних думок один раз, ви зможете самостійно вибирати, як діяти далі.

Тенета негативних думок відволікають вас від важливіших завдань, наприклад від приділення уваги своїй дитині. Регулярно позбавляйтеся цих непотрібних думок за допомогою практик.

Розуміння та прийняття — це потужні способи змінити культуру поведінки у вашому домі. Виробляйте звичку казати те, що бачите. Почніть просто зараз із визначення того, що відбувається з вашою дитиною, почуттями та практиками медитацій — так ви розкладете все по своїх місцях. Усвідомленість звільняє *простір*, щоб ви могли самі *вибрати*, що говорити далі.

Основа менш реактивного батьківства

Моменти реактивності — найгірші миті нашого батьківства. Коли реакція на стрес блокує раціональні й емпатичні частини мозку, з наших вуст виринають невідомі накази, погрози чи крик — усе це відштовхує дітей, вони *не* виявлятимуть бажання взаємодіяти з нами в довготривалій перспективі.

Хоча реактивність і може стати в пригоді в надзвичайних ситуаціях, здебільшого ми є значно ефективнішими й усвідомленішими батьками, коли можемо притлумити реакцію на стрес. Усвідомлена медитація — перевірений дослідженнями спосіб поетапної вибудови таких нереактивних м'язів. Ось чому ця навичка є фундаментальною — завдяки їй ви чіткіше розумітимете всі сфери свого життя. Ви не мусите досягати досконалості в практиках усвідомленості чи розуму початківця, але зверніть увагу на те, як згодом ці навички змінять ваше батьківство.

У цьому розділі ми заглибимося в тему самосвідомості, щоб зрозуміти, якими батьками ми були, а також — які події минулого сформували наше теперішнє батьківство. Ви навчитеся розрізняти речі, які спричиняють прояв

реактивності, а також опануєте інструменти, що допоможуть заспокоїтися у складні хвилини.

А тепер геть розмови й нумо практикуватися! Вам усе вдасться!

Що практикувати цього тижня

- Усвідомлене поїдання родзинки.
- Медитація усвідомленості протягом п'яти-десяти хвилин, чотири-шість днів на тиждень.
- Щоденні заняття з усвідомленості.
- Практика розуму початківця.
- Практика прийняття.
- Позбуваємося негативних думок.

ПОЗБУВАЄМОСЯ ВНУТРІШНІХ ТРИГЕРІВ

Найкращий провісник добробуту дітей — це розуміння батьками самих себе.

Деніел Сітел

Напевне, ваші батьки мають чимало прекрасних рис, які ви хотіли б передати своїм дітям: креативність і цілеспрямованість, відкритість та чесність під час дискусій, а ще особливий рецепт маминих млинців. Реактивність? Вибухи гніву? Гм, ні.

Постійна медитація допоможе вам згодом зменшити реактивність. Саме медитації допомогли мені позбутися проблеми вибухового гніву. Але ви можете зробити ще більше, щоб проявити прихованих у собі дзен-маму і дзен-тата. У цьому розділі я поділюся вправою, яка допоможе вам зрозуміти, *чому* ви взагалі піддаєтеся тригерам. Ми також навчимося менше кричати. А ще опануємо практики, які допоможуть розслаблятися та зменшувати реактивність у складні моменти.

Діти переймають нашу поведінку

У перші роки батьківства складається враження, що ми просто потихеньку божеволіємо. Постійно перебуваємо під сильним психологічним тиском. Ми повертаємося до стосунків «батьки-діти», проте надзвичайно складно усвідомлюємо, скільки багажу приносимо сюди з минулого.

Коли моя донька не слухається, це нагадує мені про нерозв'язані проблеми — відчуття, що тебе не чують. Проте певний час я їй не здогадувалася, що відбувається насправді. У мені прокидається злість, якої я не відчувала ще з... дитинства. Спочатку, замість того щоб покопатися в собі, аби зрозуміти, де ж заховані ці тригери, я звинувачувала в усьому свою доньку. Що з *нею* не так? Чому *вона* мене не слухає? Проблема, вочевидь, у ній. Якщо змінити на краще її поведінку, все буде добре. Чи не так?

Діти — маленькі медіуми, вони дістають назовні наші нерозв'язані проблеми. Щось у батьківстві дратує вас? Вихід — робота над собою. Хочете особистісного зростання? Шість місяців із дошкільням можуть виявитися значно ефективнішими, аніж роки, проведені на самоті десь на вершині гори. Можливо, це стане короткою дорогою до просвітлення.

А якщо без жартів, то насправді корисно побачити в наших складних, проблемних моментах батьківства можливість загоїти старі рани. У міру того, як зцілюємо внутрішні рани, можемо виявляти більше присутності в житті наших дітей, а відтак здатні втішати їх у тяжкі хвилини. Вилікувавши старі рани, ми зможемо твердо утримувати свої особисті кордони, водночас співчуючи дітям, які зазіхають на них.

Ми почали цей розділ із цитати лікаря Дена Сігела: «Найкращий провісник добробуту дітей — це розуміння батьками самих себе». Що мається на увазі? Коли ми розуміємо *причину* своєї реактивності — старі моделі поведінки чи образи, що натискають на ці тригери, — то беремося за розв'язання цих проблем, вибираємо інший спосіб дій, уже не повторюємо неефективні моделі поведінки в родині. Ми отримуємо шанс позбутися непотрібного багажу, щоб не передавати його своїм дітям.

Ден Сігел та Мері Гартзелл вдало пояснюють цей концепт у книзі «*Батьківство навиворіт*» (*Parenting from the Inside Out*):

Наявність нерозв'язаних проблем може вплинути на наше сприйняття самих себе та взаємодію зі своїми дітьми. Коли нерозв'язані проблеми пишуть історію нашого життя, ми вже не ухвалюємо поміркованих рішень щодо виховання дітей, а реагуємо, користуючись моделями поведінки минулого... Ми часто намагаємося контролювати почуття й поведінку дітей, але саме досвід зумовлює наше негативне сприйняття їхньої поведінки.

Закладаюся, ви точно пам'ятаєте чимало моментів, коли ваша дитина сказала чи зробила щось, що спричинило у вас негативну емоцію, і ваша реакція була занадто бурхливою. У мене траплялося таке безліч разів. У всіх нас таке було.

Усвідомлюємо свої проблеми

Якщо зрозумієте, як спрацьовують ваші тригери, то реагуватимете на них більш розважливо. Без *розуміння* ваша реакція формується старими моделями поведінки — у такі моменти ви говорите словами своїх батьків. До прикладу, ви з дитинства привчені до того, що маленькі дівчатка завжди мають бути

чистенькими й гарненькими на вигляд, тож прекрасно розумієте, чому мозок просто вибухає, коли ваша донечка босоніж стрибає в багнюку й радісно розмазує бруд по обличчю. Якщо така поведінка не подобається вам, а не їй, можете виконати практику стриманості (глибоко повільно вдихаємо й видихаємо), а опісля покласти край старим і образливим моделям присоромлення та звинувачень своєї дитини.

Практикуючи медитації й виконуючи вправи, запропоновані в цьому розділі, ви зрозумієте, коли саме перебуватимете тут і зараз, коли відповідатимете усвідомлено, а коли використовуватимете моделі поведінки минулого. Ви також підвищите рівень самосвідомості, а відтак батьківство стане значно простішим! Розуміння реакцій, що провокуються досвідом чи вихованням минулого, допоможе уникати їх у багатьох випадках. Замість того щоб гримати на дитину за розлитий сік, ми можемо просто відпустити ситуацію, кілька разів глибоко вдихнувши чи просто вийшовши на кілька хвилин, щоб відновити самовладання. Однак не варто забувати: усі ми, батьки, можемо діяти *свідомо та несвідомо* — це цілком нормально. Ваша мета: поступово, день у день підвищувати рівень самосвідомості. Проте не сподівайтесь, що ви відразу станете ідеальними просвітленими батьками.

Історія Сем

Сем відпустили з роботи, щоб вона побула вдома зі своєю дворічною донечкою та маленьким синочком. Вона працювала консультантом з питань зарахування в університет. Якось пополудні, коли вона щойно навела лад у домі, її донечка розлила на підлогу кухні апельсиновий сік. Сем утратила самовладання. Вона тільки й думала: «Повірити не можу! Я витратила стільки грошей, стільки часу на те, щоб відчистити цей будинок. А вона навіть не перепросила!».

Виконавши вправу, подану нижче, Сем виявила, що образи минулого є рушієм безлічі її почуттів та вчинків. Тригер? Перфекціонізм. Сем із дитинства виховували так: зовнішній вигляд має надзвичайне значення. Вона зрозуміла, що занадто бурхливо зреагувала на звичайну дитячу витівку. Згадавши, як саме виховували її, Сем усвідомила, що її гнів — результат минулого.

Старі кривди за відсутність уваги до Сем виринали, коли донька просто її не слухала. Жінка усвідомила, що в такі миті почувалася недоглянутою, непоміченою. Певний час Сем аналізувала свої проблеми, вона згадала, як батьки постійно казали їй: «Ти надто чутлива», «Ти маєш опанувати себе». Власні почуття змушували реагувати більш агресивно й

роздратовано, аніж того потребувала ситуація. Сем знала: якщо не усвідомити й не розв'язати ці проблеми, вони автоматично важким тягарем ляжуть на її доньку.

Якщо ми не аналізуємо образи та тригери минулого, то й далі за звичкою реагуємо так, як це робили колись, можливо, навіть передаємо свої образи дітям. Розуміння цього дасть змогу нам звільнитися від тягарів минулого, не передаючи їх новим поколінням. Спробуйте позбутися образ не лише для себе, але й для своїх нащадків.

Озирніться у своє дитинство

Ви не мусите повторювати моделі поведінки своїх батьків чи дідусів і бабусь. Аналіз свого дитинства може допомогти подолати обмеження минулого. Звісно, озирнувшись назад, ви можете знайти багато позитивних моментів, які захочете передати своїм дітям, проте, можливо, у вас було складне дитинство. Певні болючі моменти та труднощі могли стати каталізаторами реактивності, але вони могли й посприяти формуванню сили та стійкості, які притаманні вам тепер. Високий рівень самосвідомості збільшує рівень співчуття до себе та інших — ви можете обрати новий шлях, а не сліпо слідувати старим шаблонам.

Готові? Подана нижче вправа допоможе зрозуміти ті моменти дитинства, які негативно вплинули на вас. Не минайте її! Ви можете подумати: *«Та ну, я вже багато розмірковувала / розмірковував над своїм дитинством. Мені таке не потрібно»*. Помиляєтеся, адже завдяки розумінню, яке може дати аналіз минулого, ви зможете дізнатися про себе щось нове.

Вправа. Як вас виховували?

Письмові відповіді на ці запитання допоможуть вам зрозуміти свою поведінку й чітко визначити, що саме ви привносите в стосунки зі своєю дитиною. Це глибока й емоційна робота. Виділіть час, щоб переосмислити інформацію: підіть на прогулянку, поспіть із цією думкою, — а тоді напишіть, яких висновків ви дійшли після виконання цієї вправи. Було б добре також обговорити написані відповіді з другом, якому довіряєте, чи психотерапевтом.

Хто вони — члени вашої родини? Як ви зростали з ними?

Як ви ладнали з батьками в дитинстві? Як згодом змінилися ваші стосунки?

Чи траплялося таке, що батьки відштовхували вас чи залякували? Чи страждали ви від цього?

Як вважаєте, чи вплинуло це на ваше батьківство?

Як ваші батьки встановлювали дисципліну вдома? Якою була ваша реакція на це в юності? Як гадаєте, чи вплинуло це на ваше батьківство?

Чи пам'ятаєте ви перше розставання з батьками? Яким воно було? Чи траплялися у вас тривалі розлуки з батьками?

Як реагували батьки, коли ви перебували в стані стресу чи припускалися помилок? Як ви почувалися? Як говорили з вами батьки? Як вони реагували, коли ви були щасливими чи схвильованими?

Як ваше дитинство вплинуло на стосунки в дорослому віці? Чи траплялося, що ви намагалися не поводитися певним чином через конкретні ситуації в дитинстві? Чи хотіли б ви змінити якісь моделі поведінки?

На вашу думку, який вплив мало ваше дитинство на доросле життя, зокрема й на те, якої ви думки про себе та як взаємодієте зі своєю дитиною? Чи хотіли б ви змінити розуміння себе та стосунки з іншими?

Ви маєте пам'ятати найголовніше: вивчаючи себе, починаєте розуміти хиби минулого й теперішнього, але не варто соромити чи картати себе — це не допоможе. Плекайте добре та співчутливе ставлення до себе впродовж усього процесу навчання.

Інсайти, які ви отримаєте, давши відповіді на ці запитання, розмірковуючи над своїм минулим, ділячись цим із людиною, якій довіряєте, допоможуть зрозуміти, з чим саме вам доведеться працювати. Не впадайте у відчай, якщо виявиться, що проблем доволі багато! Хоча події дитинства, здавалося б, не мають великого значення, вони можуть набути його в дорослому віці. Ви також можете зрозуміти, як впливають ці ситуації на вас зараз. Іноді боляче порпатися в минулому, а отже, нам доводиться розбиратися з неприємними відчуттями.

Опрацьовуючи запитання, подані вище, можете спокійно перейти до четвертого розділу, де я ділюся ще більшою кількістю прийомів, які

допоможуть упоратися з неприємними відчуттями. Ви можете роз'язати питання старих проблем, написавши листа. У цьому розділі ви знайдете зразок листа «Починаю заново» — це може справді допомогти.

Коли будете готові знову розглянути ці проблеми та зрозуміти, як вони впливають на ваше життя, знайте: ви на шляху до зцілення та зростання. У третьому розділі ми проаналізуємо можливі варіанти реакцій у складні моменти батьківства.

Позбуваємося тригерів

Коли дворічна донька бігала навколо мене, а всередині я відчувала, як здійсмається гнів, то почувалася страшенно винною. Що зі мною не так: я злюся на безневинне дитя? Більшість із нас, як і я колись, вважають, що гнів — це погано, і що я (жінка) *не повинна* гніватися. Насправді аж соромно, як часто ми висміюємо себе та інших за ці непрості почуття. Наче висміюємо когось за вдихання й видихання. Ми не можемо жити, дихати без жодних емоцій, навіть таких складних, як гнів. Діти, інші ссавці, та навіть рептилії відчують злість! Тож замість того, щоб картатися за це відчуття, спробуйте його зрозуміти.

Розуміння вогню гніву

Гнів — одна з найпотужніших емоцій, її вплив на наш зовнішній вигляд та внутрішнє самопочуття може стати руйнівним. Якщо проаналізувати етапи еволюції, можемо дійти висновку, що функція цієї емоції — долати перепони, які з'являються на нашому шляху. Гнів ніби каже: «Тут потрібно щось змінити!». Злість — сильний мотиватор діяти та змінювати, тож вона може виявитися корисною.

Гнів має цікаву здатність захоплювати нас у свій полон на достатньо тривалий час. Тоді й настає *рефрактерний період* — коли вся отримана нами інформація підтверджує чи виправдовує емоції, які ми відчуваємо певної миті. Емоції «засліплюють нас» на кілька хвилин чи навіть годин. Енергія злості зазвичай спрямована назовні, вона змушує нас звинувачувати, поводитися агресивно, карати чи мститися. Ми перебільшуємо всі негативні риси людини, яка стає ціллю нашого гніву, не помічаючи її позитивних якостей.

Злість часто називають другорядною емоцією, чи «айсбергом», адже під нею нерідко приховані інші почуття, що спонукають нас гніватися: страх, сум, спантеличення, неприйняття, критика, стрес, втома, роздратування й багато іншого. Відтак, коли дитина бешкетує в громадському місці, спантеличення

може натиснути на курок гніву й дати поштовх реакції, яка закріплювалася в моделі поведінки вашої родини впродовж кількох поколінь.

Важливо розуміти, що саме ідеї й переконання, укорінені в нас із дитинства, і провокують тригер люті. Суспільно схвалені ідеї, як-от: «Діти мусять слухатися своїх батьків» і «Якщо діти поважають вас, вони вас слухаються» — можуть у багатьох ситуаціях завдати батькам незручностей, хоча про це можна навіть не здогадуватися. Наведені вище запитання «Як вас виховували?» допоможуть виявити певні приховані моделі поведінки. Практика усвідомлених медитацій також дасть змогу підвищити рівень пізнання своїх думок, зокрема й підсвідомих, які створюють підґрунтя для виникнення гніву.

Крик. Здавалося б, розв'язання, а насправді проблема

Будучи виснаженими й розгніваними на своїх дітей, деякі батьки починають підвищувати голос, а надто якщо на них самих у дитинстві кричали дорослі, щоб узяти контроль над ситуацією. Однак крик нечасто розв'язує проблему. Він може втихомирити дітей, тимчасово змусити їх слухатися, але це не виправить їхньої поведінки в тривалій перспективі.

Крик миттєво запускає в дитячому мозку центр страху, який спричиняє реакцію стресу, проаналізовану в попередньому розділі. Крик сигналізує до лімбічної системи, змушуючи дітей бути пильними й боронитися. Замість того щоб засвоїти певний урок із ситуації, реакція дітей на стрес блокує кору головного мозку та спонукає їх боротися, огризатися, замикатися в собі чи тікати. *У такі моменти діти не чинять «непослух», вони реагують на стрес.*

Саме через реакцію на стрес діти не можуть спокійно сидіти на місці, уважно слухати чи навчатися. І тоді, коли ми хочемо, щоб діти змінили свою поведінку, наш крик дає поштовх геть іншій реакції. Ба більше, згідно з дослідженнями, крик робить дітей ще більш агресивними — фізично та словесно. Відтак вплив на їхню поведінку є негативним — як у короткотривалій, так і в довготривалій перспективі.

Крик також руйнує наші взаємини з дітьми. Саме тісні стосунки спонукають дітей взаємодіяти з нами, тож підвищений голос заважає нам успішно скеровувати їх до правильних рішень. Коли ми постійно кричимо на дітей, вони врешті-решт ображаються на нас. І можуть закричати у відповідь — на нас, своїх однолітків, братів чи сестер. Вони просто думають, що криком можна домогтися свого: ми показали їм таку модель поведінки. Прикро, але діти також часто вважають, що, коли батьки кричать на них, то вони їх не люблять. Відтак ми налаштовуємо дітей на низьку самооцінку впродовж усього життя.

Хай там як, не хвилюйтеся: навряд чи ви завдали шкоди дитині своїм криком. Усі ми іноді кричимо — так було й буде, адже всі ми люди. Усвідомлюючи проблему крику, краще поставмо собі мету: кричати *менше*. Практика усвідомленої медитації допоможе вам подолати реактивність. Пам'ятайте: що більше ви практикуєте, то витривалішими стаєте.

Виявляємо тригери

Як уже зазначалося в попередньому розділі, ми (і наша нервова система) — результат еволюції тисячі поколінь, які звикли реагувати на загрози. Ми не вибираємо, як саме реагувати нашій нервовій системі на непрості ситуації (наприклад, зазвичай ми не обираємо крик). Ба більше, події, що трапилися з нами в ранньому дитинстві, *про які ми можемо навіть не пам'ятати*, можуть спричинити емоційну реакцію, яка перешкоджає мозкові мислити раціонально й перегравати лімбічну систему.

Наші реакції на емоції можуть бути функціональними та дисфункціональними. Якщо ми відчуваємо гнів і спрямовуємо енергію на організацію групи заради певної соціальної акції, наша реакція надзвичайно функціональна. Якщо ми завдаємо болю собі чи комусь іншому, то перебуваємо на дисфункціональному боці гніву, а відтак маємо справу з реакцією, що є наслідком травми минулого.

Отже, ми можемо зрозуміти, чому щось нас тригерить. На які «кнопки» тиснуть наші діти? У праві, що далі, запрошую розібратися в тому, що спричиняє у вас гнів і як зазвичай ви поведетеся в таких ситуаціях.

Вправа. Тригери й реакції

Що спонукає вас відчувати гнів? У нотатнику укладіть перелік тригерів, які зачіпають вас найбільше.

Базові тригери

- Відчуття, що вас неправильно зрозуміли або що вам суперечать.
- Брак контролю над ситуацією.
- Відчуття, що ви когось засмутили.
- Відчуття, що вас не поважають чи відчуття несправедливості.
- Неприйняття.
- Утома, фізичний дискомфорт.

Як зазвичай ви реагуєте на гнів? Пригадайте свої найтипівіші реакції.

Типові реакції

- Звинувачення та/чи обурення.
- Сум і апатія.
- Уникнення напруженої ситуації.
- Саркастичні чи пасивно-агресивні коментарі.
- Ображення іншої людини.
- Уникання зорового контакту.
- Вигадування історії про неприємні ситуації.
- Перебивання інших.

Визначивши типові тригери й реакції, простежте, як саме вони виникають у щоденному житті. Коли, скажімо, посеред складної ситуації ми усвідомлюємо, що натрапили на тригер «втрати контролю», то вже втручаємося у звичну реакцію автопілота.

Розуміння власних внутрішніх тригерів і гніву допоможе швидше опанувати це відчуття. Далі у вправі ми ще краще зрозуміємо свої реакції.

Відстежуємо свої тригери

Спробуйте на прикладі одного тижня відстежити, коли кричите чи хочете крикнути. Головна мета: не змінити ваші дії, а зрозуміти, що саме спонукає діяти таким чином. Коли ви не можете стриматися? Чому ці ситуації натискають на спусковий гачок реакції стресу? Уся інформація, зібрана в нотатнику, дасть змогу зрозуміти, як слід змінити свій денний розпорядок, особисте життя й навколишній світ, щоб кричати менше.

Шейла МакКрайс у своїй книзі «Кричіть менше, любіть більше» дала слушну пораду, як відстежити власні тригери. Вона нагадує, що ми маємо бути уважними до деталей, щирими й відданими своїй справі, а ще мусимо шукати далі, навіть якщо здається, що нам уже достатньо інформації. Ви маєте відстежити тригери, щоб зрозуміти свою модель поведінки та схильність до певних дій. Усвідомлення — основа для змін.

Вправа. Шукайте далі свої тригери

Упродовж тижня відстежуйте кожен момент, коли ви зриваєтеся на крик чи хочете закричати. Можливо, у вас виникне бажання описати кожнісіньку ситуацію, а може, — створити таблицю. Тримайте нотатник під рукою, щоб зробити запис будь-якої миті.

Інформація для запису

1. На кого ви крикнули?
2. Що сталося (зовнішній, очевидний тригер)?
3. Як ви почувалися (внутрішній тригер)?
4. Чи був хтось із вас утомленим чи голодним?
5. Що можна було зробити інакше?

Іноді кількість поривань до крику може збентежити. Виконуючи цю вправу, пам'ятайте: ви не одні. Сильні емоції — це те, що відчуває кожна людина. Ніхто не каже, що ви мусите бути ідеальними, діти також не вимагають від вас ідеальності. Коли припускаєтеся помилок, пробуєте знову й знову, ваша дитина вчиться, як саме потрібно зростати та залишатися наполегливою.

Як менше зриватися на крик

Уночі мій сон постійно переривали, тож цілісінький день я була на межі зриву. Майже спустошена, щосили намагалася з розумінням ставитися до вибриків дитини, але марно. Коли ми не задовольняємо власні потреби, то не можемо нічого дати іншим людям.

Зменшуйте кількість стресу

Зменшення кількості стресу — *найефективніший спосіб навчитися менше кричати*. Коли ми не висипаємося, коли беремо на себе забагато обов'язків, коли постійно намагаємося виконати все з переліку запланованого, коли картаємо самі себе, існує велика ймовірність, що ми просто зірвемося на своїх дітях.

Це одна з причин, чому ідея самопожертви батьків аж така підступна. Коли постійно жертвуємо власними потребами, щоб задовольнити потреби дітей, ми всі щось втрачаємо. Діти втрачають контроль, бо їхні батьки ментально не

перебувають поруч із ними — вони на межі зриву. Батьки втрачають можливість насолоджуватися життям та своїми дітьми. Водночас зберігається жахлива модель поведінки, ще й передається новим поколінням.

До болю знайоме відчуття, чи не так? Якщо так, погляньмо, як виникло ваше переконання «хороші батьки жертвують собою заради дітей». Більш осмислений підхід до цього (дуже часто підсвідомого) твердження може змінити вашу модель поведінки й допомогти кардинально змінити вибір.

Я хочу, щоб ви зрозуміли: турбота про себе — це не прояв егоїзму. Навпаки, це *ваш батьківський обов'язок*. Час узяти відповідальність за рівень стресу у своєму житті: спробуйте зменшити його кількість.

Чимало книг присвячено темі подолання стресу, проте зараз я хочу поділитися трьома найважливішими завданнями, які ви маєте виконати (окрім усвідомленої медитації), щоб зменшити рівень стресу.

- **Постійно виконуйте фізичні вправи.** Вправи надзвичайно важливі — як фізично, так і морально. Це вихід зі стресу. Вправи допомагають тілу виробляти ендорфін, який поліпшує загальне самопочуття. Знайдіть спосіб добряче попідпити й порозважатися водночас.
- **Висипляйтеся.** Брак сну може негативно вплинути на вашу діяльність, а також стосунки. Існує чимало способів налагодити сон за допомогою стратегії тайм-менеджменту: виділяти більше часу на техніки розслаблення, які допоможуть легко засинати і справді відпочивати вночі.
- **Проводьте час із друзями та родиною.** Дружня підтримка може зробити вас здоровішими й щасливішими, створюючи буфер для стресу. Друзі підтримають, коли вам сумно, допоможуть порадами, коли ви розгубилися, повеселяться з вами, коли у вас виникне потреба розважитися. Знаходьте час для тих, кого любите.

Постійна практика медитації допоможе вам зменшити рівень стресу. У моменти, коли ви не займаєтеся медитацією, це допоможе вам перервати коло *роздумів*, звичку занурюватися в думки, що спричиняють тривогу, а також бути присутніми тут і зараз. Ви можете щодня приділяти трохи часу короткій медитації, щоб зменшити кількість стресу, чи спробувати медитувати перед сном.

Для щасливого життя батькам неабияк важливо задовольняти свої потреби: висиплятися, виконувати фізичні вправи, медитувати та проводити час із друзями. До того ж ви показуєте дитині приклад, як саме потрібно жити. Так, іноді власні потреби відкласти можна, а от її потреби — ні. Але не завжди. Ви живете так, щоб на власному прикладі навчити жити дитину. Чого навчається

дитина: як задовольняти власні потреби без шкоди для здоров'я чи, навпаки, не цінувати себе? Чого саме ви хотіли б навчити свою дитину?

Гасить іскри, поки не спалахнув вогонь

Медитація усвідомленості та зменшення стресу допоможуть уникати тригерів, проте все ж таки іноді ви втрачатимете контроль. То що ж робити?

Гнів — річ підступна, адже нелегко й висловити його, і приховати. В останньому випадку ми просто відкладаємо проблему, поки гнів тихо вирує всередині, спустошуючи наше тіло. Проте якщо проявляємо гнів, то ризикуємо завдати болю тим, кого любимо. Що ж робити? На щастя, існує ще й третій варіант.

Гнів — це енергія, якою ви маєте керувати таким чином, щоб помічати виникнення цього почуття й дозволяти йому перебувати у вашому тілі. Я люблю називати цей процес турботою про свій гнів: ми випускаємо енергію гніву й утихомирюємо нервову систему.

Ми практикуватимемо відхід від режиму автопілота й нові реакції на цю емоцію. Вони нетривалі: лише кілька секунд чи принаймні стільки ж часу, скільки витрачаєте на крик, але нові реакції — це м'язи, які ви маєте наростити. Спершу буде нелегко, проте налагодження тісніших стосунків зі своєю дитиною однозначно того варте!

Ступіть крок убік

Коли ви близькі до втрати самовладання, нервова система реагує на певну загрозу чи перешкоду. Тож ви мусите переконати тіло й мозок, що зараз ви *в безпеці*. Один зі способів — відійти вбік. Якщо дитина перебуває в безпеці, замість того щоб гримати на неї, краще вийти до іншої кімнати.

Коли моя донька ще поміщалася в дитяче ліжечко, я мало не божеволіла, коли вона не слухалася. Я клала її в це ліжечко, виходила з кімнати, заходила на балкон своєї спальні, зачиняла за собою двері, щоб видихнути й заспокоїтися. Відійти, коли втрачаєте самовладання, — дуже вдалий вибір.

Опануйте себе

Ми можемо подати сигнал нервовій системі, що ми в безпеці, сказавши подумки: *«Це не надзвичайна ситуація. Я можу впоратися»*. Ці слова допоможуть увімкнути вербальну префронтальну кору та сповільнити реакцію на стрес. Ви можете спробувати сказати: *«Я допомагаю своїй дитині»*, щоб

нагадати своїй нервовій системі, що ваша дитина не становить загрози. У такий спосіб ви використаєте силу думки, щоб заспокоїтися.

Позбудьтеся зайвого

Пам'ятаєте, що реакція на стрес підвищує кров'яний тиск, напруження в м'язах і допомагає фізіологічній системі боротися? Що ж, гнів, який ми відчуваємо, створює надлишок енергії, яку *ви маєте* випустити. Не піддавайтеся спокусі гамселити подушку чи кричати — те, що практикуєте, згодом стає дедалі сильнішим.

Натомість спробуйте струсити із себе все це — буквально потрусіть долонями, руками, ногами, усім тілом, щоб випустити енергію гніву. Багато тварин десятки разів на день струшують своє тіло, щоб позбутися стресу. Маленькі діти знають про це й природним чином струшують напруження. Ви матимете дурнуватий вигляд, проте гарне самопочуття. Насправді, вміти посміятися з себе — це хороший бонус, адже сміх — протипага гніву!

Набудьте певної пози

Йога — це ефективні практики для тіла й дихання, які заспокоюють нервову систему. Простий спосіб випустити енергію — зігнутися, щоб заспокоїтися та прийти до норми. Станьте, трохи зігніть коліна, схиліться вперед, як лялька, й повисіть. Або набудьте пози дитини: станьте навколішки, торкніться сідницями п'яток, стопи зберіть до купи, а коліна розставте. Нахиліться вперед, опустіть голову долу, витягніть руки вперед або тримайте їх уздовж тіла. Ці пози допомагають абстрагуватися від зовнішнього світу та концентруватися на внутрішньому. Кілька вдихів також допоможуть позбутися напруження.

Дихайте

Фраза «глибоко вдихніть» уже стала кліше, але це працює. Глибокі вдихи поліпшують доступ кисню до організму, надсилаючи нервовій системі сигнал: «Усе гаразд», сповільнюють серцебиття, додають відчуття спокою та розслабленості.

Практика. Дихайте, щоб зменшити рівень напруження

Існує чимало технік дихання. Ось дві, які допоможуть зменшити рівень стресу, заспокоїтися й розслабитися. Практикуйте ці дихальні вправи, щоб будь-якої миті мати змогу зменшити рівень напруження. У скрутні моменти буде легше згадати, як саме заспокоїтися!

Три дихальні цикли

Інша назва «Повний цикл дихання» — допомагає заспокоїтися й розслабитися. Кожен вдих і видих поділено на три частини з короткими паузами між ними.

1. Повільно вдихніть носом так, щоб повітря потрапило до ваших легень і заповнило живіт. Пауза.
2. Вдихніть ще трохи, щоб заповнити повітрям грудну клітку. Пауза.
3. Вдихніть ще трохи. Нехай повітря заповнить усю грудну клітку — від грудей до ключиць. Пауза.
4. Видихайте носом: опустіть ключиці, щоб повітря легко вийшло з легень. Пауза.
5. Розслабте грудну клітку, випустіть ще більше повітря. Пауза.
6. Наостанок утягніть живіт, щоб випустити все повітря й нарешті повністю видихнути.
7. Повторіть вправу чотири рази (за бажанням, можна більше).

П'ять-вісім дихальних циклів

Полічіть кількість вдихів та видихів, щоб зосередитися на теперішньому моменті, не відволікайтеся на стрес.

Глибокі вдихи допоможуть заспокоїти тіло.

1. Повільно полічіть до п'яти, глибоко вдихаючи повітря носом.
2. Повільно видихайте носом чи ротом, лічачи до восьми (до повного видиху).
3. Повторюйте вправу чотири рази (за бажанням можна більше).

Створіть свій план

Наша реакція у складні моменти батьківства залежить від особистого досвіду й нас самих. Ви могли зростати з батьками, які відступали чи проявляли пасивну агресію, коли гнівалися. Чи ви можете відтворювати успадковану модель поведінки під час спалахів гніву — у моєму випадку це був крик. Саме через різноманіття нашого досвіду, оптимального розв'язання проблеми крику немає.

З цієї вправи ви дізнаєтеся, які прийоми допоможуть краще реагувати на складні ситуації (коли ви зазвичай зриваєтеся на крик). У другій частині цієї книги ви набудете конкретних комунікативних навичок, проте зараз працюватимете над тим, щоб рідше вдаватися до крику, а натомість виробляти та проявляти нові реакції.

Вправа. Власний план «Кричати менше»

Сплануйте свою ідеальну реакцію на дії дитини у складній ситуації. Заздалегідь продуманий план суттєво збільшить шанси на успіх, коли ви гніваєтеся. Виберіть один тип реакції з наведеного нижче переліку, запишіть свій план у нотатник «Щасливе батьківство» чи кудись іще, щоб він завжди був під рукою.

Скажіть собі, що ви в безпеці: «Це не надзвичайна ситуація. Я можу впоратися з цим».

Використайте мантру, щоб дотримуватися поставленої мети. Подумки повторюйте мантру кілька разів поспіль, коли відчуваєте, що вже на межі: «Він єдиний. Він єдиний...», чи «Я не мушу виграти, я просто маю зберегти рівновагу», чи «Вибери любов».

Створіть свою мантру. Нагадайте собі, що ваш вибір — залишатися спокійними. Ось кілька мантр, які можуть допомогти:

- «Я мама- / тато-ніндзя»,
- «Коли діти починають верещати, я заспокоююся»,
- «Тиха вода»,
- «Я вибираю мир»,
- «Спокій, розслаблення, усмішка»,
- «Це мине. Дихай»,

- «Просто будь доброю / добрим» ,
- «Що є, те є».

Візьміть паузу. Якщо ви розумієте, що зараз втратите самовладання й тримаєтеся буквально на волосинці, залиште малечу в безпечному місці — дитячому манежі чи колисочці — і відійдіть на кілька хвилин.

П'ять-вісім дихальних циклів. Полічіть до п'яти та вдихніть. Видихайте, паралельно рахуючи до восьми (див. попередню вправу).

Видихніть. Це допомагає розслабитися. Повторюйте вправу п'ять-шість разів.

«Спокійно, мирно, усміхнено й вільно». Використовуйте цю аффірмацію, щоб усвідомлено дихати. Вдихаючи, подумки скажіть: «Спокійно»; видихаючи — «Мирно». Вдихаючи, подумайте: «Усміхнено»; видихаючи — «Вільно».

Усвідомлена ходьба. Ідіть повільно й цілеспрямовано. Дихайте, випускайте гнів і розчарування. Один крок — вдих, ще один крок — видих. Усвідомлена ходьба допомагає позбутися напруження в тілі.

Думайте, як учитель. Не беріть погану поведінку дитини близько до серця. Натомість сприймайте ситуацію як можливість повчитися. Запитайте себе: **«Чого має навчитися моя дитина, і як я можу її цього навчити?»**

Краще прошепотіть. Шепотіти й водночас мати злий вигляд майже не можливо. До того ж так ви можете вийти із ситуації з гумором.

Говоріть смішним тоном чи зображуйте якогось персонажа. Спрямуйте всі зусилля на те, щоб стати роботом!

Напружте й розслабте м'язи. Це допоможе вам заспокоїтися.

Набудьте пози дитини. (Див. «Набудьте пози» в цьому розділі).

Почекайте десять хвилин чи двадцять чотири години. Зачекати десять хвилин чи навіть до завтра, а тоді повернутися й поговорити з дитиною про неприпустиме спілкування чи поведінку є цілком нормальним.

Попросіть допомоги в інших дорослих. Поставте ситуацію на паузу, заспокойтеся.

На перший погляд, ці прийоми можуть здатися чудернацькими, якщо ви ніколи не практикували їх. Дозвольте собі **fake it till you make it²**, адже з практикою ви сформуєте нові нейронні зв'язки в мозку. Пам'ятайте: практикуючи, ви стаєте сильнішими!

Із зазначених вище прийомів виберіть три-чотири, які регулярно застосовуватимете на практиці, формуючи нові реакції. Не переймайтеся, якщо не зможете одразу запам'ятати новий план дій. Ми просто намагаємося пришвидшити момент усвідомлення. Спершу можете згадувати про новий план дій уже **після того**, як крикнули. Це цілком нормально. Просто спробуйте. Розвісьте нагадування по всьому дому (я страшенно люблю нотатки-стікери). Пробуйте й нагадуйте собі, що ваше завдання — не кричати. Відтак згадуватимете про це під час крику, а згодом і перш ніж зірватися на крик.

Коли ви берете контроль над енергією гніву й не дозволяєте їй узяти над собою гору, то можете бути ще більш присутніми в житті дитини, ще краще розуміти її важливі почуття. Якщо опановуєте себе й залишаєтеся поряд, коли дитина засмучена, то покажете, що немає нічого поганого в таких емоціях, вони просто є частиною людського єства.

Лишень погляньте, якого чудового результату досягла моя учениця Валері з курсу «Усвідомлене батьківство».

Історія Валері

Сьогодні мене осяяло, коли моє трирічне дитя стало просто некерованим. Воно намагалося нищити все навколо й розкидалося всім, що траплялося йому під руки. Мені довелося на практиці застосувати мантру: «Я не можу завдати тобі болю, я не можу дозволити тобі зруйнувати тут геть усе», — залишаючись спокійною, не піддаючись на його витівки й водночас переконуючись у тому, що він у безпеці. Я повторювала мантру: «Я

допомагаю тобі», — проте за п'ять хвилин усвідомила, що мій гнів тільки набирає обертів.

Я проаналізувала своє минуле й виявила стару модель поведінки (про яку знала ще раніше): я не приймаю сильних емоцій своєї дитини й осуджую її поведінку. Я сприймала дії сина як реакцію на мене. Усвідомивши це, змогла відновити спокій.

Істерика тривала далі, а за кілька хвилин я відчула, що гнів у мені закипає знову, тож узялася аналізувати все ще раз, і спіймала себе на думці: «Чому він так поводиться зараз? Що я зробила чи чого не зробила? Що я могла зробити краще? Ох, певне, я роблю щось не так...».

Тієї миті усвідомила, що не мушу нічого з'ясовувати. Єдине, що мені залишається, — бути поряд із ним, бути щирою, не засуджувати його істерики, а проявити свою любов до нього. Можливо, він не наївся під час ланчу й зараз страшенно голодний... Я зрозуміла, що в його поведінці немає моєї провини! Як сталося, так сталося. Це просто його спосіб висловити своє розчарування.

Постійні сумніви й почуття провини спонукають мене до надто бурхливої реакції, через що я не перебуваю тут і зараз, поруч зі своїм сином. Усе, що я можу, — просто прийняти його емоції такими, якими вони є, і не робити з цього проблеми. (Я вчуся позбуватися думок: «Зі мною щось не гаразд».) У такі моменти я маю просто дихати й нагадувати собі, що мушу перебувати тут і зараз, що зобов'язана прийняти його таким, який він є, турбуватися про його безпеку й водночас маю встановити межі, які завадять йому в нападі гніву зруйнувати все навколо.

Ого! Мені вдалося, і коли все минуло, ми змогли просто пообійматися на дивані.

Приборкавши свій характер, ви зміцните стосунки з дітьми. Застосовуючи ці прийоми на практиці, ви дасте дитині те, чого більшість із нас ніколи не мала, — модель поведінки, яка дає змогу впоратися з емоцією гніву. Якщо ви здатні перебувати тут і зараз під час вибуху дитячих емоцій, не присоромлюючи й не осуджуючи, то в дитини формуватиметься здоровий емоційний інтелект, вона розумітиме, що всі емоції цілком нормальні. Ви змініте на краще атмосферу у своєму домі, і згодом у ньому запанують мир та легкість.

Позбуваємося своїх тригерів, перебуваємо тут і зараз

Більшість із нас не знає, що робити, коли всередині вирує гнів, тож у такі моменти ми просто втрачаємо контроль над собою. Здебільшого ми реагуємо так само, як і наші батьки: кричимо і втрачаємо самовладання. Навчитися контролювати свій гнів — практика дуже потужна. Ми набуваємо цієї навички самі й водночас навчаємо своїх дітей співчутливо й ефективно володіти своїми емоціями.

Ми можемо знайти різні способи розв'язання проблем, пов'язаних із вибухами гніву: проаналізувати своє дитинство, щоб зрозуміти походження тригерів; переконатися, що не перебуваємо в стані надмірного стресу, який і змушує нас кричати; застосувати прийоми для заспокоєння тіла й розуму; розглянути конкретну ситуацію і створити особистий план більш поміркованих реакцій на свої тригери; зрештою, ми можемо практикувати прийоми для прийняття своїх і дитячих почуттів, перш ніж ті перетворяться на гнів.

Тригери можуть глибоко вкорінюватися в особистість. Зазвичай потрібно свідомо здійснювати певні кроки, щоб скерувати свою реакцію в усвідомлене русло. Не розчаровуйтеся, якщо не вдасться досягти бажаного результату аж надто швидко! Крок за кроком, поступово — час усе зцілює!

У третьому розділі ми поговоримо про те, як ментально налаштуватися на ці практики впродовж усього періоду змін. А поки що залишу вас із ними наодинці.

Що практикувати цього тижня

- Медитація сидячи впродовж п'яти-десяти хвилин чотири-шість днів на тиждень.
- Відстежуємо свої тригери.
- Дихальні практики для зменшення напруження (три дихальні цикли та п'ять-вісім дихальних циклів).
- План «Кричати менше».

² З англ. ця фраза означає «вдавати, допоки це не стане правдою». (Прим. ред.)

ПРАКТИКА СПІВЧУТТЯ — УСЕ ПОЧИНАЄТЬСЯ З ВАС!

Співчуття до себе в жодному разі не звільняє нас від відповідальності за свої дії. Натомість воно послаблює ненависть до себе, яка й заважає нам чітко та збалансовано реагувати на всі події нашого життя.

Тара Брач

За вікном безхмарний осінній день, настав час укласти дворічне дитя спати. Я схрестила пальці, бажаючи лише, щоб сон моєї дівчинки був спокійним, адже я мала завершити роботу. На жаль, цього разу не дуже пощастило. Вона скиглила безперестанку. Донька спускалася вниз, я заносила її назад нагору — і так знову й знову. Донька була справді виснажена, їй необхідно було поспати. Мені потрібно було, щоб вона поспала. Терпець уривався. Дитина взялася розкидати речі й вийшла з кімнати. Я знову піднялася сходами, тремтячи від роздратування й відчуття безпорадності. Узяла її за руки, щоб укласти в ліжко. Я поводитися надто різко. Вочевидь, вона злякалася. Я відчувала її рученята, стиснені моїми сильними руками, й усвідомлювала: «*Ось так батьки завдають болю своїм дітям. Ох. Боже мій!*». Я просто відпустила її й вийшла з кімнати, ридма ридаючи.

Коли всі сльози було пролите, спрацювало критичне мислення: «*Що зі мною не так? Як я могла таке вчинити? Я жахлива мама*» і таке інше. Неприємні думки роїлися в моїй голові. Я казала сама собі все те, чого б ніколи не сказала іншій людині. Допомогло? Ні. Натомість я залишилася з відчуттями слабкості, ізольованості, безпорадності.

Внутрішній голос має значення

Залежно від того, у який спосіб ми аналізуємо свої помилки, негативний досвід може або зламати нас, або, навпаки, сприяти зростанню. Усе, що ми говоримо про себе на самоті, має значення. Чому? Позичу метафору в автора бестселерів на тему самодопомоги та мотиваційного спікера Вейна Даєра:

Я маю апельсин. Що станеться, якщо я його стисну? Авжеж, поллється сік. Але який сік ми отримаємо? Не гранатовий, не сік ківі. Апельсиновий сік. Те, що відбувається з апельсином, стається й із нами, коли на нас тиснуть: *назовні виходить усе, що було всередині*.

Що виходить назовні, коли стискають *вас*? Внутрішня зла мачуха? Якщо ваш внутрішній голос різкий і критичний, то цілком імовірно, що саме його й почує ваша дитина. У моєму випадку, коли мене справді добряче притиснули, назовні вийшла різкість. Негативний, зневажливий критицизм. Бо це те, що було всередині. І змусило мене зрештою почуватися зовсім безпорадною.

Історія Голлі

Голлі — мама, яка працює й самотужки виховує трьох хлопчиків. Її восьмирічному синові снилися жахи, які заважали їм обом нормально спати вночі. Його виснаження проявлялося гнівом удень. Якось уранці вона приймала душ після чергової безсонної ночі, аж раптом туди ввірвався її розлючений син. Він відсунув фіранку в душі й одразу відступив, побачивши перед собою Голлі. І тут її понесло, вона взялася кричати на хлопця й бити його по обличчю.

Кілька днів по тому її переповнювали почуття сорому, вини та жалю за цей учинок. Вона не могла не плакати, спаралізована внутрішнім голосом. Голлі сказала мені: «Я не могла ані їсти, ані спати. Лише думала: “Яка ж я погана мама. Я не заслужила на материнство”».

За тиждень на гостину до Голлі завітала її мама. Вона була приголомшена станом своєї доньки. Голлі розповідала: «Я була безпорадною. Нікому не допомагала. Сором за себе заважав мені знову налагодити зв'язок із дітьми». Різкий осудливий внутрішній голос змушував її почуватися винною й лише погіршував ситуацію.

Голлі аж ніяк не єдина, хто опинився в такій ситуації. Багато з нас саме так і реагує на свої помилки та провини, безжалісно осуджуючи та критикуючи себе. Внутрішній голос лише підживлює думки осудження, але це не дає жодного ефекту. Негативні розмови із собою та осудження не зроблять нас кращими та спокійнішими батьками. Насправді вони мають *геть протилежний ефект*. Осуд заганяє нас у глухий кут, ізолює, робить безпомічними. З такими почуттями ми не можемо нести добро й виявляти співчуття до своєї дитини.

Осудження не допомагає

Дослідниця Брене Браун допомагає нам зрозуміти різницю між почуттям провини та самоосуду. *Самоосуд* — це почуття незадоволення собою. *Провина* стосується поведінки — це свідоме відчуття того, що ви скоїли щось погане чи те, що суперечить вашим цінностям. Дослідження Браун показало, що провина може бути корисною й допомагає адаптуватися, тоді як самоосуд — відчуття деструктивне, яке не допомагає змінювати поведінку. Браун пояснює це так:

Самоосуд роз'їдає кожную часточку нашого єства, яка ще вірить у зміни.

Коли здається, що ви просто жахливі люди, то майже неможливо змусити себе почати щось змінювати.

Ба більше, якщо хочемо, щоб наші діти навчилися жаліти себе, то мусимо *показати це на власному прикладі*. Приміром, якщо ви маєте звичку осуджувати себе, дитина її перейме. Я вже зазначала раніше: можливо, нашим дітям не надто вдається робити те, що ми кажемо, але їм чудово вдається робити те, що ми робимо. Ось так із покоління в покоління передаються погані моделі поведінки. Різкий критичний голос батьків стає внутрішнім голосом дитини. А коли в неї з'являються свої діти, різкість проявляється знову.

Не добивайте себе другою стрілою

Можете вважати самоосуд «другою стрілою». Існує буддистська притча про те, як Будда якось запитав свого учня: «Якщо в людину влучила стріла, це боляче? А якщо в людину влучила ще одна стріла, чи завдасть вона ще більшого болю?».

А тоді він вів далі: «У житті ми не завжди можемо контролювати першу стрілу», — це означає, що складні й болючі моменти траплятимуться в житті кожної людини, однак «друга стріла — це наша реакція на першу. Друга стріла не є обов'язковою».

Різка самокритика — це друга стріла розуму. Вона не допоможе зцілити рани, завдані першою стрілою. Насправді друга стріла осудження та звинувачень інших людей чи самих себе не є обов'язковою. Ми маємо вибір: можемо обрати доброту та співчуття до себе замість страждань.

Ліки співчуття до себе

Уявіть, що замість того, щоб осуджувати себе, ви виявляєте приязнь і розуміння до себе, наче добрий друг. Що це може змінити? Дослідження показали, що, на відміну від старих парадигм засудження, такий підхід допомагає нам зростати й навчатися на власних помилках значно краще.

Крістін Нефф, дослідниця, авторка й доцент Техаського університету при кафедрі педагогічної психології Остіна, присвятила все своє життя вивченню співчуття. Нефф пише:

Це не просто «хороші» ідеї. Це масштабні дослідження, які підтверджують мотиваційну силу співчуття до себе. Люди, які співчують самі собі, ставлять перед собою високі стандарти, але не засмучуються, не досягаючи мети. Натомість, як показує дослідження, після провалу вони здебільшого ставлять нову мету, не піддаючись відчуттям розчарування та зневіри. Люди, які співчують собі, більше схильні брати на себе відповідальність за помилки в минулому, аналізуючи їх зі стійкішим емоційним самовладанням. Дослідження також показує, що співчуття до себе допомагає людям виробити корисні звички, як-от скидати зайву вагу, виконувати фізичні вправи, кидати курити та, за потреби, звертатися по медичну допомогу.

Як вести внутрішній діалог

Нефф поділяє процес прояву співчуття до себе на три частини: *доброта до себе, людяність та усвідомленість*. Як нам виявляти співчуття, а не осудження? Почнімо з того, що помічатимемо та перериватимемо негативний внутрішній діалог. Регулярна практика медитацій допоможе вам упоратися із цим, додаючи чіткості й усвідомленості думкам загалом. Байдуже, як часто ви помічаєте цей зневажливий критичний внутрішній голос, просто намагайтеся не пропускати ці моменти. Щойно з'являться такі думки, скажіть собі: «Привіт, стара модель поведінки». Таким чином ви позбуваєтеся старої шкідливої звички. Ви несвідомо використовували таку самокритичну модель поведінки впродовж багатьох років, тому не дивно, що вона аж такою мірою закоренилася у вас. Навряд чи ви повністю позбудетеся критичних міркувань, проте *можете* виробити нову модель поведінки. Це властивість *нейропластичності* (про яку йшлося в першому розділі): практикуючись, ми стаємо сильнішими.

Прояв доброти до себе

Що б ви сказали своїй найкращій подрузі, коли та опинилася б у такій самій ситуації, як Голлі в душі? Можливо, щось на кшталт: «Ти *не* погана мати. Ти відчула загрозу й зреагувала відповідно. Ти хороша людина».

Саме такою я хочу бачити вашу практику зміни внутрішнього діалогу. Замість того щоб потурати різкій внутрішній критиці, знайдіть правдиві й доброзичливі слова, які заспокоюють виснажену нервову систему. Думайте про те, як *допомогти*, а не *осудити*.

Звертайтеся до себе як до найкращого друга. Спочатку це буде незвично, навіть дивно, але регулярне повторювання нової зичливої манери допоможе її вкоренити.

Коли я востаннє нагримала на свою доньку, то одразу про це пошкодувала. Я вибачилася й обійняла її тоді, коли ми обидві були готові до цього. Замість внутрішньої самокритики я вдалася до самоспівчуття. Я визнала критичні думки: «*У мене з'явилася думка, що я погана матуся*». Тоді я спробувала виявити до себе якнайбільшу симпатію й доброту. Я спробувала нагадати собі, як складно бути мамою, як тяжко іноді приборкати власний характер. Така зичлива внутрішня реакція замість відчуття паралізованості самоосудом допомогла мені зосередитися на догляді за донькою — відтак ми обидві опинилися у виграші!

Людяність

Другий елемент співчуття до себе — розуміння того, що *ми не єдині, хто припускається помилок*. Нефф називає це «людяність проти ізоляції». У нас виникають думки: «*Я не мала гримати на доньку. Хороші батьки на дітей не кричать*».

Такі думки змушують нас почуватися залишеними на самоті серед власних страждань, але ж насправді *всі* ми — люди, які припускаються помилок, ми неідеальні батьки. Недосконалість — це те, що робить нас людьми. Авжеж, трапляються моменти, коли я, «дбайлива мама-ментор», припускаюся помилок стосовно своїх дітей, а потім шкодую про це. У такі миті я визнаю, що не єдина така на цьому світі.

Усвідомлення

Зрештою, щоб поспівчувати собі, спочатку ми мусимо усвідомити, що страждаємо. Маємо навчитися відстежувати думки, що зринають у нашій голові, й об'єктивно сприймати їх; повинні працювати над ставленням до своїх помилок, а також виробляти симпатію й доброту до себе.

Подумайте про страждання, які ви завдаєте самі собі, про сувору критику й самоосуд. Помічаючи такі думки, ви можете обирати інший шлях: ставитися до себе зі співчуттям і добротою, коли не відповідаєте власним вимогам. Усвідомлення допомагає не лише відстежити негативні реакції, але й позбутися їх.

Плекаємо люблячу доброту

Існує кардинальний спосіб цілком і повністю змінити своє життя — проявляти співчуття за допомогою методу *люблячої доброти* через формальну медитацію чи співчутливі думки, які виникають у голові впродовж дня. «Любляча доброта» — це переклад з мови палі слова *metta*, що означає «добррозичлива, приязна, милостива та співчутлива любов». Цілковита протилежність підступному внутрішньому голосу.

Як її практикувати? Спробуйте виявляти люблячу доброту до тих, кого любити дуже просто. Згодом спробуйте поширити цю любов і на себе, а тоді й на тих, із ким вам складно спілкуватися.

Так само, як і з усвідомленим мисленням, просто прочитати про люблячу доброту не достатньо, щоб набути цієї навички! Її потрібно *практикувати*. Лише регулярна практика здатна змінити ваші відчуття, притлумивши внутрішній голос критика й запропонувавши натомість любов. Не думайте, що ви маєте практикувати лише в моменти труднощів! Цей процес схожий на нарощування м'язів у спортзалі: ви так само крок за кроком нарощуєте м'язи співчуття до себе.

Практика. Любляча доброта

Любляча доброта — це активне втілення любові, спосіб сприймати себе та інших добррозичливо, а не з рефлексивною критикою. Можете почитати текст або послухати аудіозапис, доступний на сайті <http://www.raisinggoodhumansbook.com>. Запровадьте цю практику у свою щоденну медитацію.

Спершу зручно вмотіться. Звільніть свій розум, впустіть у серце доброту та м'якість. Дозвольте тілу розслабитися.

Відчуйте, як ваше тіло вдихає та видихає. Звертайте увагу на всі думки, що виникають у голові, а тоді сконцентруйтеся на своєму диханні.

Звертайте увагу на всі свої емоції. Розслабляйте тіло під час кожного видиху.

Пригадайте, хто саме у вашому житті справді піклувався про вас, кого вам дуже легко любити. Уявіть цю людину й подумки скажіть таке:

«Нехай ти будеш у безпеці»,
«Нехай ти будеш щасливою / щасливим»,
«Нехай ти будеш здоровою / здоровим»,
«Нехай твоє життя буде легким».

Ви завжди можете змінити ці фрази, але повторюйте їх знову й знову, дозволяючи почуттям увійти у ваші тіло й розум.

А тепер спробуйте практикувати люблячу доброту щодо себе. Подумайте, якими ви є зараз чи якими були в чотирирічному віці. Скажіть собі фрази, подані нижче, чи змініть їх таким чином, щоб вони резонували з вашими відчуттями. Повторюючи їх, уявіть, як вас огортає світло люблячої доброти:

«Бажаю собі бути в безпеці»,
«Бажаю собі бути щасливою / щасливим»,
«Бажаю собі бути здоровою / здоровим»,
«Бажаю, щоб моє життя завжди було легким».

Іноді така практика здаватиметься застарілою чи дивною й, можливо, дратуватиме вас. У такому разі, головне — залишатися спокійними й добрими до себе. Спокійно приймайте всі почуття, які вас огортатимуть.

Коли відчуєте, що виробили в собі відчуття люблячої доброти, поширте медитацію, щоб охопити друзів, знайомих, усіх живих істот цього світу.

Ви також можете охопити тих, із ким вам доволі складно, побажати їм наповнитися любов'ю, добром та миром.

Якщо любляча доброта стає частиною вашого життя, ви отримуєте ще більше миру, легкості й доброти, а отже, частіше ділитиметесь цим з іншими. Гуру самодопомоги Вейн Дайер навчає цього все своє життя. Він каже: «Якщо ви

хочете отримувати та віддавати любов і радість, змінюйте своє життя, змінюючи свої переживання».

Дослідниця проблеми самоосудження Брене Браун у своїй книзі «Наважуємося» висловлює таку саму думку: «Ми не можемо дати людям того, чого не маємо самі. Те, хто ми є — значно важливіше, аніж те, що ми знаємо чи ким хочемо стати». Батьківство точно стискатиме вас — вичавлюватиме назовні всі нерозв'язані проблеми. Тож це прекрасна нагода визначитися, чого саме ви хочете від життя. Практика робить вас сильнішими.

Моделюємо доброту та емпатію

Коли моїй наймолодшій донечці виповнилося два роки, вона бігла туди, де бавилася моя старша донька, забирала її іграшку й руйнувала всю гру — а все для того, щоб привернути увагу сестри. Коли справа доходить до стосунків, діти часто стають справжньою катастрофою. Вони апріорі незрілі (людський мозок стає повністю розвиненим лише у двадцять років). Ми маємо скеровувати своїх дітей, давати їм приклад того, як вижити в цьому світі.

На щастя, діти від природи мають властивість турбуватися про інших. Коли ми усвідомлюємо, що *практика робить нас сильнішими*, маємо пам'ятати: те, що ми практикуємо, переймають і наші діти. Ми можемо змоделювати те, що хочемо бачити: доброту та емпатію. Сприймайте доброту як *здатність* бути доброзичливими, щедрими й уважними, як бажання бачити всіх щасливими, а емпатію — як *спосіб* досягти цього.

Поширюйте доброту й отримуйте її

Чому доброту? Хіба ми не маємо говорити про повагу й авторитет у батьківстві? І хоча ми прагнемо, щоб діти були добрими до себе та інших, знаємо, що привітність дає змогу нам усім щасливо жити в цьому світі, іноді нам, батькам, здається, що ми маємо вдаватися до примусу, маніпуляцій та залякувань для того, щоб змусити дітей робити те, що ми хочемо. І все для того, щоб вони визнавали наш авторитет. Однак примус і маніпуляції — не те саме, що авторитет, а страх — не те саме, що повага. Ми забуваємо, що застосування примусу, маніпуляцій та погроз до своїх дітей навчить їх використовувати ці тактики щодо інших. Натомість, якщо ми прагнемо, щоб вони цінували доброту, маємо цю доброту *проявляти*, навіть якщо застосовуємо певні обмеження. Ба більше, доброта й емпатія сприяють побудові зв'язків, а зв'язки — подальшій взаємодії.

Доброта починається з нас самих, тож хороший старт — працювати над тим, щоб перервати й замінити нашого внутрішнього критика. Можемо також розглянути своє ставлення до інших речей. Приміром, як ви вважаєте, чи піклування про себе є проявом егоїзму? Багатьох із нас навчали цього або ж нав'язували таке переконання. Можливо, нас навчали, що для того, щоб стати хорошою людиною, ми маємо бути безкорисливими, піклуватися про інших, навіть якщо доведеться пожертвувати власним добробутом. Однак хороше ставлення до себе — важливе підґрунтя добрих стосунків з іншими. Тут ідеться не про егоїзм, а про мудрість.

Пам'ятаєте ту метафору з апельсином? «Що виходить назовні, коли стискають *вас*?» Якщо ми доброзичливі, щедрі й уважні до себе, то можемо проявляти доброзичливість, щедрість і уважність до своїх дітей, які й собі вчитимуться бути доброзичливими, щедрими й уважними. Прекрасне коло, еге ж?

Емпатія — суперсила батьків

Я вже писала, що емпатія — це *спосіб* робити добро. Тобто емпатія — це наше усвідомлення почуттів та емоцій інших людей. Це зв'язок між собою й іншими, те, як ми розуміємо переживання людей. Це коли ми говоримо людині, якій погано: «Я знаю, як воно — опинитися в такій ситуації» — замість чогось на кшталт: «Ох, бідолашна».

Емпатія потрібна для формування міцних зв'язків із нашими дітьми. Цю здатність можна опанувати й виховати. Як? За допомогою практики налаштовування на емоційні сигнали іншої людини та розуміння її точки зору.

Тереза Вайсмен, британська дослідниця сестринської справи, вивчаючи емпатію, виділила такі її складові.

- **Здатність бачити світ таким, яким його бачать інші.** Для цього потрібно відкласти всі свої справи й поглянути на ситуацію очима тих, кого ми любимо.
- **Залишатися неупередженим.** Оцінювальне ставлення вчинків інших людей не враховує їхній досвід і є лише способом захиститися від болю, який може завдати нам ця ситуація.
- **Здатність розуміти почуття інших.** Ми маємо постійно відстежувати власні почуття, щоб зрозуміти почуття інших. Знову ж таки, для цього необхідно відкласти свої справи та сфокусуватися на тих, кого ми любимо.

— **Уміння висловлювати своє розуміння почуттів іншого.** Замість того щоб сказати: «Можна було б зробити...» чи «Могло бути й гірше...», — спробуйте сказати: «У мене колись таке траплялося, це справді боляче» чи «Схоже, тобі зараз дуже не легко. Поділися зі мною своїми тривогами».

Такий підхід, можливо, не буває інтуїтивним. Але в цій книзі ми ще поговоримо детальніше про таке ведення комунікації.

Історія Кейші

Донька Кейші захотіла змінити сережки — жахливе завдання, над яким було пролито чимало сліз. Кейша боялася таких моментів, адже просто закипала від гніву, через що лише підсилювала плач доньки. Проте якось Кейша зупинилася й сказала собі: «Ти сердишся. Чому? Гадаю, тому, що зараз моя дитина зовсім не «хоробра» дівчинка. Вона плаче. Коли я була маленькою, мене вчили “стиснути зуби” й не плакати. Але вона — не я, та й часи змінилися. Це боляче, вона справді налякана».

Практикуючи емпатію, Кейша відклала всі свої справи, щоб побути тут і зараз зі своєю донькою. Вона змогла обійняти донечку і сказати: «Я бачу, яка ти налякана, я все розумію. Мені так шкода, що це завдає тобі незручностей. Нумо разом глибоко вдихнемо, а коли будеш готова, візьмемося за другу сережку».

Емпатія — це батьківства суперсила, навичка, яка допоможе нашим дітям опановувати свій емоційний стан. Коли ми відчуваємо почуття й переживання своїх дітей, перебуваємо з ними тут і зараз, ми налаштовуємося на них і формуємо певний зв'язок.

У книзі Деніела Сігела та Мері Гартзелл «Батьківство навиворіт» написано, що емпатія дає дитині «зрозуміти, що її відчують, що батьки постійно думають про неї». Коли ми, батьки, виявляємо емпатію, наш зв'язок із дітьми зміцнюється, ми розуміємо першопричини різноманітних реакцій. Емпатія полегшує розв'язання будь-якого конфлікту.

Зауважте, емпатія передбачає й особисту гармонію. Турбота про себе має стати вашим пріоритетом — так ви зможете виявляти доброту та емпатію. Пам'ятайте: турбота про себе — це не річ, яку «добре було б мати». Це ваше право й ваш обов'язок.

І не хвилюйтеся, якщо останнім часом вам не вдавалося проявляти емпатію — ви завжди можете розвинути в собі цю якість. Ми істоти соціальні, а відтак просто створені проявляти співчуття, проте нам є ще чого повчитися!

Відкиньте осудження!

У голові кожного з нас звучить голос внутрішнього критика, який постійно осуджує нас самих чи інших людей. А чи пам'ятаєте ви, що суворе самоосудження заважає нам зростати й навчатися? Критика має такий самий вплив і на наших дітей — вона підриває їхню впевненість у собі. Осудження та критика ранять дітей, ніби промовляючи: «Я не люблю і не приймаю тебе таким / такою, яким / якою ти є».

А втім, наш розум постійно осуджує нас самих! Коли ми відчуваємося некомфортно, коли поведінка дітей просто збурює нас ізсередини, — цілком природно, що в нашій голові зринають осудливі думки. Практики усвідомлення допоможуть вам такі думки помічати й відкидати. Навчившись визначати осудливі думки, ви зможете зменшити їхню потужність.

Спробуйте запам'ятати: діти, які погано *поводяться*, погано *почуваються* — усвідомлення цього допоможе вам проявляти природне співчуття, яке іноді доволі глибоко сховане всередині нас. Надто часто ми не сприймаємо всерйоз переживання своїх дітей. Сверблячка язика — не така вже й велика проблема, то нащо здійсмати галас? Та й кому яке діло до того, що одна дитина обзиває іншу?

Проте, коли ми ігноруємо дитячі проблеми, наші діти відчують брак уваги й турботи. Спробуйте бути спостережливими: помічайте свої думки, а потім робіть свідомий *вибір* — по-доброму, з емпатією реагувати на поведінку малечі. Таким чином ми посилюємо зв'язок зі своїми дітьми, а відтак у майбутньому вони матимуть більше бажання взаємодіяти з нами.

Ваш осудливий голос можна перетворити на усвідомлену практику. Голос може нашіптувати: «Я не можу», чи «Мені ніколи не вдасться», або «Іншим удається краще». Байдуже, що саме ми осуджуємо: батьківство, практики, своїх дітей, — усвідомлення допомагає нам зупинитися й виявити це осудження. Спробуйте свідомо сформулювати прийняття та дружнє зацікавлення, спостерігайте за своїми відчуттями й за тим, як це впливає на ваші стосунки.

Емпатія, приязність та відсутність осудження завжди нам, батькам, корисні... Проте про них складно пам'ятати, коли ми поспішаємо самі чи квапимо своїх дітей. Ось чому, завершуючи цей розділ про плекання доброти всередині, нам конче потрібно трохи поговорити про *терпеливість*.

Терпеливість? Ви жартуєте?

Пригадуєте, як у дитинстві мама наказувала вам бути терпеливим / терпеливою? Я пам'ятаю. Терпеливість ніколи не була моєю сильною стороною, навіть саме слово й досі залишає неприємний присмак (привіт, багаже дитинства!). Проте в такому шаленому темпі сучасного світу батьки надзвичайно потребують цієї терпеливості. Наша нервова система сприймає *поспіх* як загрозу, запускаючи реакцію на стрес.

Проявляючи терпеливість, ми зменшуємо реактивність. Приміром, затримуємося, час спливає, але ми пам'ятаємо, що п'ятихвилинне запізнення — не кінець світу. У важливі моменти життя беремо паузу, щоб повністю осмислити всі почуття й мотиви будь-якого моменту батьківства. Для цього достатньо кількох вдихів-видихів. Вони потрібні нам для того, щоб усвідомити, що *насправді* відбувається тут і зараз.

Я щоденно борюся зі своєю нетерпеливістю. Я звикла завжди швидко й ефективно виконувати всі завдання, щоб мати змогу перейти до етапу, що далі. Брак терпеливості — винуватець усіх стресових конфліктів із моїми дітьми. У такі моменти я просто хочу піти з дому. Коли моя нетерплячка бере гору, я стаю реактивною та сварливою мамою. Якщо все ж таки мені вдається зібрати крихти терпеливості, все минає доволі спокійно.

Кілька років тому я зайшла до вітальні, де мої донечки бавилися з іграшкою. Вони поперевертали стільці, понавішували шалики на кухонні меблі, мало не на кожному кроці порозкидали іграшки й кубики *LEGO*. Я хотіла *одразу* взятися за прибирання. Ця ситуація вимагала від мене терпеливості — не найсильнішої моєї сторони. Проте, засвоївши уроки минулого, коли я просто-таки вибухала, цього разу знайшла час для того, щоб спокійно поговорити з доньками. Виявилося, що їхнє слонення потребує перев'язки, бо воно «поранене». Озброївшись розумінням ситуації, я змогла почекати, поки діти накладуть перев'язку, а потім уже висловила свою потребу навести лад. Перевага такого уповільнення в тому, що воно дало мені час чіткіше сформулювати думки, а не наказувати. Терпеливість дає мені змогу зрозуміти потреби доньок у конкретний момент. Відтак суперечки та крики не зіпсували наш день.

Поміркуйте, можливо, краще дозволити подіям розвиватися у своєму темпі, а не намагатися взяти ситуацію під контроль? Напевно, ви знаєте, що діти значно повільніші, ніж дорослі. Вони створіння, які живуть тут і зараз, їм завжди цікаво все, що відбувається довкола. Дорослі надто часто нав'язують дітям звичку постійно кудись поспішати. Замість того, щоб повсякчас їх квалити, ми

можемо давати дітям більше простору й часу, якими вони могли б послуговуватися в комфортному для себе темпі.

Повірте, це не просто, але я з вами. Ось чому ми називаємо це *практикою*. Ми не можемо бути терпеливими завжди, і це нормально. Однак що більше ми квапимосся, то більше стресу й тривоги у наших дітей. Не поспішати — корисно!

Говорячи про терпеливість, я маю застерегти вас. Дуже просто бути терпеливими, коли все йде як помащене. Проте насправді терпеливість стає в пригоді, коли розум збентежений, а думки сказано несуться вчвал. Щоб підсилити навичку терпеливості, ви маєте випробовувати її в багатьох ситуаціях. Закликаю вас практикувати терпеливість до *себе*. Батьківство — це не так просто! Цілком нормально часом почуватися розлюченим носорогом. Не дивуйтеся таким незручним моментам і будьте терпеливими на шляху до терпеливості!

Практика. Мантри для вдосконалення терпеливості

Виберіть одну-дві з наведених нижче мантр, напишіть їх на стікерах і розвісьте вдома. За потреби повторюйте ці мантри подумки.

«Найбільше я допомагаю дитині, перебуваючи в стані спокою»,

«Коли мої діти починають кричати, я заспокоююся»,

«Я вибираю мир»,

[Вдих] «Я — це любов». [Видих] «Я можу взяти паузу»,

«Розслабся, звільнися, всміхнися»,

«І це мине. Дихай»,

«Будь доброю / добрим»,

«Що є, те є».

Терпеливість за допомогою практики медитацій. Терпеливість є також важливим фактором медитації усвідомленості. Плекайте терпеливість, постійно нагадуючи собі, що немає сенсу кудись іти чи щось робити, коли ваш розум осуджує, збурюється чи метушиться. Дозвольте собі прожити ці емоції. Чому? Адже ви їх маєте! Коли щось спливає в медитації, то це ваша поточна реальність. Саме так розгортається ваше життя наразі.

Терпеливість у власному житті. Пам'ятайте: не потрібно заповнювати кожную мить розвагами, забавками чи якимись справами. Життя поліпшується, коли ми знаходимо простір і час, щоб усотувати кожен момент, а не

перестрибувати з одного на інше. Коли ми дозволяємо собі мати вільний неструктурований час, то вся родина отримує неабияку насолоду від цих митей. Сповільнити час — справді хороша ідея.

Припиніть пнутися зі шкіри

«Гаразд, Гантер, — можете казати ви подумки, — я маю довжелезний перелік справ: практикувати люблячу доброту, терпеливість, помічати непотрібні думки й уникати осуджень. Почну просто зараз!»

Натомість я пропоную вам трохи розслабитися й відпустити всі ці ідеї у вільне плавання (за потреби зможете повернутися й перечитати цей розділ). Чому?

Існує ймовірність того, що з дитинства вас налаштовували на досягнення результату. Коли ви аж такою мірою звикаєте до результативності, вам стає складно просто відпочивати в теперішньому моменті, хай що б там не відбувалося. Ми схильні говорити самі собі: «От якби ж я була... (спокійнішою, мудрішою, працьовитішою, здоровішою, заможнішою), усе було б гаразд. Але зараз у мене не все гаразд». Відчуття, що з вами *не* все гаразд змушує поліпшувати ситуацію просто *зараз*! Ми вертимосся, наче в'юн в ополонці непевності, й залишаємося там, де й були. Натомість хочу попросити вас *позбутися бажання бути результативними*.

Джон Кабат-Зінн зазначає, що прагнення до результативності може стати справжньою перешкодою в медитації, адже в процесі медитації немає іншої мети, окрім як просто бути собою тут і зараз. Коли ми зможемо повністю зануритися в теперішній момент і приймати себе такими, якими є тут і зараз, це свідчитиме про те, що ми здолали тривалий шлях зменшення рівня стресу й тривоги, які передусім спонукали нас виявляти реактивність. Тож запрошую вас стати більш дисциплінованими під час практик... і розслабитися.

Відпускаючи бажання бути результативними (яке завжди скеровує нас у майбутнє), ми зосереджуємося на тому, що відбувається навколо. Це не означає, що ми не мусимо докладати зусиль, можемо не займатися практиками в батьківстві чи просто у своєму житті. Натомість це означає, що ми повинні братися за щось, проявляти свої здібності й не перейматися через результат. Іноді дуже корисно відійти від власного порядку денного та просто йти за плином життя. Нашим дітям це також піде на користь, адже, замість того щоб постійно штовхати їх з місця на місце, ми просто дамо їм простір для існування.

Відсутність прагнення до результативності не означає бездіяльність — це радше про те, як легко сприймати все, що відбувається довкола. Усі ми маємо мету та прагнення, але чи можемо їх відпустити? Простий приклад: можливо,

ви прагнете, щоб ваша дитина вступила до коледжу — прекрасна й корисна мета. Але якщо ви будете надміру наполегливими, то можете спричинити в неї тривожність. Мислення, не націлене на результат, потребує від нас спокійного ставлення до своїх прагнень, воно знає, що все гаразд, і хай там що — ми впораємося.

Задовольняйтеся наявним

Відсутність прагнень у вихованні дітей веде нас до ідеї «достатньо хороших батьків». «Достатньо хороша мама» — концепт, узятий із досліджень педіатра та дитячого психоаналітика Д. В. Віннікотта. Загалом ідея полягає в тому, що батьки мають трохи розслабитися, оскільки не все завжди минатиме ідеально: то тут, то там дитину спіткатимуть труднощі, але ж це не кінець світу. Насправді труднощі *допомагають* дітям бути стійкими.

Ідея «достатньо хорошої мами» полягає в тому, що ми не мусимо намагатися стати ідеальними батьками, а відтак не маємо сподіватися цієї ідеальності від своїх дітей. Проблеми виникають у кожній родині, а звинувачення, осуд чи різка критика не допомагають розв'язати їх. Ми маємо пам'ятати, що недосконалостей людської природи не уникнути, а надто коли це стосується дітей. Наші діти напевно припускатимуться помилок, тож відпустімо своє прагнення до ідеальності!

Насправді, коли дозволяємо собі бути просто людьми зі своїми вадами й хибами, ми моделюємо здорові стосунки для себе та своїх дітей. Вони *повинні* бачити, що ви припускаєтеся помилок, виправляєтеся, але однаково цінуєте самих себе — так діти навчатися, як діяти в складних ситуаціях.

Сутність доброти

Виховання люблячої доброти й розуміння свого внутрішнього голосу можуть глибоко та надовго вплинути на наші стосунки з дитиною. Ви вже на півдорозі до налагодження ідеальних стосунків між батьками та дітьми. Настав час узяти на себе відповідальність за всі зміни, які ви вносите в сім'ю. Коли ваші думки змінюються — від різкої критики й осудження до емпатії та прийняття людської природи, — ці зміни наслідують й інші. Члени вашої родини так само проявлятимуть більше емпатії та прийняття. Те, ким ви є насправді, важливо, коли йдеться про те, ким ви хочете бачити свою дитину.

Що більше ви практикуватимете медитацію сидячи, то легше вам даватимуться й інші практики. Усвідомленість того, що відбувається тут і зараз

(а не копірвання у своїх думках), є основою істотних змін, адже якщо ви не бачите того, що відбувається насправді, не можете зробити свідомий вибір. Спочатку усвідомлення свого внутрішнього критика може спричинити певний дискомфорт чи навіть віднадити, проте закликаю вас не здаватися. Усі ми маємо негативні упередження, з якими потрібно боротися. Проте сам факт усвідомлення допоможе вам *не* піддаватися впливові цих думок.

Не забувайте: *саме лише читання нічого не змінить*. Ви маєте випробовувати все на практиці. Любляча доброта спершу може здатися чимось дурним і чудернацьким, проте, запевняю вас, це потужна практика, що матиме тривалі й важливі результати. Заміна внутрішнього критика на доброзичливий тон сприятиме потужній внутрішній зміні, яка допоможе вам здійснювати більш вдалу комунікацію, застосовуючи стратегії, описані в другому розділі цієї книги.

Четвертий розділ — останній на тему внутрішньої роботи над проживанням того, чого ми хочемо навчити своїх дітей. Незабаром ви дізнаєтеся, як опанувати неприємні почуття.

Що практикувати цього тижня

- Медитація сидячи чи медитація сканування тіла впродовж п'яти-десяти хвилин чотири-шість днів на тиждень.
- Практикуємо люблячу доброту чотири-шість днів на тиждень.
- Звертаємо увагу на осудливі думки.
- Практикуємо доброту, емпатію та співчуття до себе.
- Мантри для терпеливості.

ЯК УПОРАТИСЯ ЗІ СКЛАДНИМИ ПОЧУТТЯМИ

Прагнення уникати неприємностей призводить до ухилення, ухилення — до відрази, відраза — до страху, страх — до ненависті, ненависть — до агресії. Мимоволі такі природні інстинкти уникати неприємностей закладають підґрунтя ненависті. А це призводить до війни: війни внутрішньої та зовнішньої.

Стівен Коуп

Дитячі плач чи істерика — особливий біль для нас, батьків. Коли моїй старшій доньці виповнилося два роки, вона робила все, що тільки може робити дитина, коли її обмежені ресурси майже вичерпані, — геть утрачала самовладання. Тоді мені просто хотілося вилізти зі своєї шкіри. Це було *нестерпно*. Я теж утрачала самовладання. З власного досвіду можу запевнити вас, що розгнівана мама — не надто ефективний спосіб батьківства. Ми обидві були сумними й розгубленими. Це такий вид емоційного сум'яття, до якого більшість із нас не готові в батьківському житті.

У попередніх розділах ми з'ясували кілька причин реактивності, яку запускають внутрішні тригери, а також дізналися про те, як усвідомлення та співчуття до себе можуть зцілити образи минулого. А тепер розгляньмо, які ресурси ви можете використовувати, аби щодня давати раду своїм неприємним почуттям, а згодом і почуттям своєї дитини.

Звичні реакції на почуття

Ми часто витрачаємо забагато енергії, намагаючись заштовхати свої почуття глибоко всередину, наче їх узагалі не існує. Відтак ми транслюємо таку модель поведінки своїм дітям. Здається, ми взагалі забуваємо, що маємо *якісь* почуття... *будь-які* почуття... хороші, погані чи неприємні. Придушення своїх почуттів — ще одна нездорова емоційна модель поведінки, яку нам передали попередні покоління. Нас навчали: «Не проявляй емоцій. Вони змушують нас почуватися ні в сих ні в тих. Ми не повинні відчувати цього». Тож і

намагаємося заштовхати відчуття вглиб, забуваючи про те, що згодом емоції можуть з іще більшою силою впливати на поверхню — і зазвичай у найменш сприятливий момент.

Більшість із нас реагує на біль чи дискомфорт двома способами: ми або намагаємося заблокувати ці почуття, або вибухаємо емоціями, які намагалися придушити.

Блокування: ми можемо намагатися позбутися дискомфорту чи не визнавати його, притлумлюючи свої почуття, відвертаючи увагу на щось інше, займаючись «самолікуванням» за допомогою їжі, алкоголю чи наркотиків. Усі ці варіанти, безумовно, неефективні й нездорові. А все тому, що неприємні почуття відіграють свою функцію: часто вони сигналізують про те, що ми маємо вжити певних коригувальних заходів. Якщо цей сигнал залишити поза увагою, то можна завдати шкоди собі та іншим. І, звісно ж, «самолікування» створює ще більше проблем для нашого емоційного й фізичного здоров'я, зокрема формує залежність.

Наплив емоцій трапляється, коли ми перевантажені почуттями чи губимося у власних думках, а надто — коли потопаємо у страхах та судженнях («Я не витримую!», «Як вони можуть бути такими тупими?!» чи «Який я тупий / яка я тупа» і таке інше). Наплив страхів і смутку може спричинити появу відчуття безнадійності й безсилля. Наплив гніву (емоційні сплески та крики) відштовхує інших людей, а це призводить до виникнення ще більш неприємних почуттів. Усе лише погіршується.

Вправа. Як ви зазвичай реагуєте на свої почуття?

Наші звичні реакції на неприємні почуття можуть варіюватися від поїдання безлічі жувальних ведмедиків до крику на дітей. Як зазвичай реагуєте ви? Нижче подано кілька поширених способів, які люди використовують для того, щоб дати раду своїм почуттям. У нотатнику «Щасливе батьківство» запишіть, які реакції притаманні саме вам.

Блокування	Наплив емоцій
Відвертання уваги: серфінг у телефоні, соцмережах	Придушення емоцій
Їжа, шопінг, алкоголь, наркотики	Крик, агресія
Осуд	Безпорадність
Почуття провини	Безнадійність

Визначивши притаманні вам реакції, спробуйте щодня помічати, коли вони виникають. Вивчайте це питання із зацікавленням, наче науковець. Потому виділіть час, щоб потренувати відсутність реакцій. Помічайте почуття й відчуття, які у вас виникають. Зауважте: цілком можливо просто дихати й залишатися спокійними. Занотуйте свій досвід.

Блокування та наплив емоцій — два кінці однієї палиці. Дві крайнощі, між якими ми розриваємося, замість того щоб обрати золоту середину й усвідомлювати свої почуття, аналізуючи емоції, що виникають. Якщо ви вдаєтеся до блокування чи відчуваєте наплив емоцій, існує ймовірність, що цю нездорову звичку застосовували у вашій родині. Якщо не докладати зусиль, ви можете передати таку саму модель поведінки своїм дітям. Як щодо усвідомленого батьківства? Розгляньмо цю золоту середину здорового емоційного вираження.

Золота середина: усвідомлене прийняття

Якщо ви обираєте золоту середину, то не відштовхуєте неприємні відчуття чи ситуації, не піддаєтеся їхньому впливу. Натомість навчаєтеся приймати й *відчувати* наслідки своїх емоцій, тож усе відбувається так, як і має бути.

Опір завдає ще більшого болю

Коли ми засмучені, то, вочевидь, хочемо позбутися цього відчуття, відтак блокування чи боротьба з неприємними емоціями — наша інстинктивна реакція. Ми хочемо уникнути неприємних речей. Проблема в тому, що не можемо уникати всіх труднощів життя, якими б болісними вони не були, а

опиратися їм — лише завдавати ще більшої шкоди. Таку звичну людську поведінку буддисти описали в одній формулі:

біль × опір = страждання

Боротьба з реальністю нашого болю завдає нам шкоди — вона спричиняє страждання. Формула передбачає, що можна відчувати біль без страждання — це не одне й те саме.

Скажімо, ви відчуваєте розчарування чи злість на свою дитину. Потім вам і самим стає кепсько на душі за весь цей гнів. Ви намагаєтеся заблокувати ці почуття, що призводить до вибуху люті, чи даєте їм можливість поглинути вас і забрати більше часу та простору, аніж потрібно. Ваш опір *спричиняє ще більші страждання*. Вони перешкоджають усвідомленій реакції й чіткому мисленню «тут і зараз». Нашарування самоосуду зазвичай ще більше розпалює конфлікт десь глибоко всередині. Це та друга стріла, про яку ми говорили в третьому розділі.

Прийняття полегшує біль

Психолог Карл Юнг дуже давно сказав: «Те, чому ти опираєшся, не лише залишається, а й згодом збільшується в масштабах». Сьогодні ми скорочуємо його вислів: «Те, чому ти опираєшся, — залишається», акцентуючи увагу на неефективності блокування своїх почуттів. Уникнення призводить до страждань, воно заважає нам жити повноцінно. Я люблю порівнювати наші почуття з малюками: вони позбавлять нас спокою, поки ми справді їх не *побачимо* й не *почуємо*. Тобто поки не визнаємо й не приймемо неприємні почуття.

Прийняття реальності своїх болючих відчуттів лише пришвидшить процес зцілення від цього болю. Якою б нелогічною здавалася ця думка, але прийняття некомфортного почуття та примирення з ним часто зменшує рівень дискомфорту, а іноді й зовсім позбавляє нас цього почуття. Це ніби вдаватися до крайнощів, а опісля заспокоюватися. Якщо ви коли-небудь займалися йогою, напевне, відчували, як під час заняття доводите себе до крайнощів дискомфорту, а опісля відпочиваєте й відчуваєте, як дискомфорт зникає.

Однак «прийняття» — поняття нелегке. Мушу чітко окреслити: прийняття не означає, що вам *подобається* та емоція, яку ви зараз відчуваєте. Це просто визнання, що така емоція є частиною вашого досвіду конкретної миті.

Ви приймаєте реальність такою, якою вона є. Це не означає, що ви займаєте пасивну позицію чи не намагаєтеся щось змінити. Прийняття не означає, що ви погоджуєтеся з усім та всіма навколо. Це не означає, що ви кажете «так» обмеженим переконанням. І далі виловлюйте та змінюйте такі шкідливі думки, як: «Мені не надто добре вдається...» чи «Я погана мама», — бийтеся до останнього. Однак паралельно можете приймати свої неприємні емоції. Вони — тут, тож ви маєте чесно з ними розібратися, адже те, чому опираєшся, залишається.

Визнання породжує прийняття

Простий спосіб приймати свої почуття — скористатися практикою визнання з першого розділу. Коли вас огортають неприємні відчуття, просто *скажіть, що саме ви відчуваєте*, замість того, щоб перемикатися на інший пункт у переліку справ, відвертати свою увагу, блокувати ці відчуття чи просто втрачати самовладання. Просте визнання принесе величезне полегшення. Я зрозуміла, що коли визнаю свою тривогу, беру паузу й кажу подумки: «Привіт, тривого! Я тебе бачу», — це дає мені змогу зупинитися й відчувати, що відбувається в моєму тілі. Визнання зменшує тиск тривоги, дає мені простір для того, щоб я могла дихати вільніше й проживати цей стан.

Примітка щодо визнання: коли ви практикуєте визнання своїх емоцій, *не ставте собі за мету змінити їх*. Це ще одна прихована форма опору, яка завадить вам зрушити з місця. Емоції — як діти: вони не люблять, щоб ними маніпулювали. Вони хочуть, щоб їх побачили й почули.

Відчуй, щоб повністю зцілитися

Цілковите прийняття — тобто повне занурення у свої почуття — може стати ключем до емоційної свободи. Французький біхевіорист та експерт із комунікацій Люк Нікон висловив припущення, що всі наші свідомі прагнення приборкати свої почуття можуть зрештою зрикошетити. У своєму дослідженні він припускає, що, коли ми повністю занурюємося в чуттєвість своїх емоцій (без глибоких вдихів чи інших технік), вони швидше розчиняються та зникають. Він називає цей метод французьким акронімом *TIPi* (який можна перекласти як «техніка виявлення підсвідомих страхів»). Напрочуд проста практика: далі у вправі я вам усе поясню.

Практика. ТІРІ

Щоб розпочати регулювання своїх емоційних моделей, ви мусите цілком і повністю відчувати фізичний бік цих емоцій. Згідно з ТІРІ, байдуже, чому саме в нас виникають певні почуття. Насправді важливо лише те, які саме відчуття ми маємо. Не намагайтеся зрозуміти чи контролювати їх. Не осуджуйте.

Виконуйте ці прості дії, коли вас огортають певні емоції.

1. Заплющте очі.
2. Зверніть увагу на два-три фізичні відчуття у своєму тілі (напруження в горлі, грудях тощо). Подумки відзначте чи запишіть, які саме відчуття у вас виникли, щоб зберегти цілковиту присутність розуму тут і зараз.
3. Відпустіть ці відчуття, стежте за ними далі. Якщо відчуваєтеся комфортно, можете не робити глибоких вдихів і видихів.
4. Спостерігайте з цікавістю, не втручайтеся, не намагайтеся зрозуміти чи контролювати. Просто помічайте те, що відчуваєте, допоки ваше тіло знову не повернеться до стану спокою. (Так, легше сказати, аніж зробити.)

Розплющте очі. Увесь процес може забрати менше хвилини чи кілька хвилин.

Практикуйте ТІРІ щодня, коли вас огортають певні емоції, упродовж одного-двох тижнів. Наче науковець, який вивчає себе, записуйте всі результати в нотатник «Щасливе батьківство».

Коли я вперше почула про *TIPI*, то поставилася до нього скептично. Проте випробувала його на собі, й, на мій подив, цей дуже простий метод виявився справді ефективним. Я виявила, що коли не зосереджуюся на своїх думках чи подіях, а повністю поринаю в себе і своє тіло, у мене виникає природна здатність зцілюватися. Наш мозок здатний зцілювати неприємні відчуття, але думки можуть опиратися повному прийняттю та зосередженню, яких вимагає процес зцілення.

У своїй книзі «Радикальне прийняття» наставниця з медитації прозріння Тара Брач ділиться ще одним способом відчувати силу прийняття. Вона запрошує нас на практиці казати «так» усім відчуттям, які виникають. Якщо опір спонукає розум казати «ні», наше «так» може стати ефективним антидотом. Спробуйте самі.

Вправа. «Так» проти «ні» на практиці

Знайдіть затишне місце та посидьте в тиші. Згадайте про емоцію, якій ви намагалися чинити опір. Переконайтеся, що ця емоція не травматична. Зверніть увагу на свої горло, груди й живіт. Зафіксуйте, як ваше тіло реагує на цю емоцію.

А тепер спробуйте сказати «ні» цьому відчуттю. Повторюйте «ні» приблизно кілька хвилин. Зверніть увагу на те, як ваше тіло реагує на «ні». Глибоко вдихніть і видихніть кілька разів.

А тепер спробуйте сказати цьому відчуттю «так». Повторюйте «так» приблизно кілька хвилин. Зверніть увагу на те, як ваше тіло реагує на «так».

Занотуйте в записнику «Щасливе батьківство», що саме ви відчули під час цих двох процесів.

Виконуючи цю вправу, ви, напевно, відчуєте, що відповідь «ні» змушує тіло напружитися, тоді як «так» розслабляє, звільняючи простір для прийняття емоцій. Цей процес схожий на пологи, коли розслаблене тіло зменшує больові відчуття. Послаблення опору допомагає тамувати біль, спричинений неприємними відчуттями. Ба більше, виконуючи ці вправи, ви демонструєте своїй дитині здорову емоційну реакцію. Двох зайців одним пострілом!

Зрозумійте причини свого опору

Хоча десь глибоко в душі ви погодитеся з ідеєю прийняття своїх неприємних почуттів, проте може бути складно дозволити собі переживати їх. Для тих із нас, кому в дитинстві довелося зазнати певного емоційного насилля, такі неприємні відчуття, як гнів, тривога, жаль, збентеження, каяття, сум тощо можуть спричинити цілковите *неприйняття*. Можливо, нам казали: «Не плач», чи «Піди до своєї кімнати й заспокойся», чи «От зараз матимеш над чим поплакати», чи «Та не будь ти такою *нюнею*». Такі небезпечні звертання трансформуються в загрозливий внутрішній голос, що заважає нам зцілюватися.

Єдиний спосіб подолати неприємні почуття — пережити їх. Ми *мусимо* відчути власні почуття, щоб правильно опанувати їх. Якщо не відчуваємо своїх емоцій повною мірою, то вони ніби закорковуються в пляшку і створюють ще

більше проблем, оскільки потім виливаються назовні в нездоровий спосіб. Тож дозволяю вам відчувати *весь спектр емоцій*. Дозвольте собі долучитися до братерства чи посестринства тих, хто сповна відчуває свої емоції, а відтак заважає їм брати гору. Практика прийняття своїх емоцій — чи то за допомогою *TIPI*, а чи слова «так» — це дуже хороший початок.

Однак іноді складно «відчувати весь спектр емоцій», а часом просто нестерпно! Більшість із нас може практикувати усвідомлене й націлене проживання складних і неприємних емоцій для того, щоб випустити їх у здоровий спосіб. Але як дозволяти собі відчувати, якщо вираження певних емоцій не завжди є безпечним? Ось дві корисні поради.

Перевірте середовище, у якому перебуваєте. Переконайтеся, що перебуваєте в безпечному, спокійному місці, перш ніж дати волю неприємним відчуттям. Подумайте про те, де ви. Якщо відчуваєте, що можете спокійно заплющити очі, то, це місце підхоже для практик.

Попросіть про допомогу. У вас виникають травматичні й надзвичайно неприємні відчуття? Думки про певні події чи відчуття змушують вас втрачати самовладання чи навіть гірше? Зверніться за підтримкою до психотерапевта, який допоможе пережити ці травматичні емоції. Заручившись потрібною вам підтримкою в момент роботи з цими болючими й неприємними образами, ви зможете знайти шлях для усвідомленого контакту з іще більшою кількістю своїх емоцій, зокрема з неприємними почуттями, які виникають у процесі батьківства.

BBBB. Усвідомлений шлях крізь неприємні почуття

BBBB — аббревіатура, що допоможе вам запам'ятати усвідомлений шлях крізь неприємні емоції:

Виявляй

Визнавай

Вивчай

Виховуй

Як це працює? Нумо з'ясовувати.

Виявляй

Усвідомлений шлях крізь неприємні емоції починається з *виявлення* й називання емоції, яку ми відчуваємо. Що це: тривога, страх, безсилля, пригнічення, сум, жаль, спантеличення, розчарування чи щось інше? Щоб розпізнати емоцію, назвіть її подумки: «Тривога» (чи те, що актуально для вас). Щойно ви назвете цю емоцію, знову залучите вербальну частину префронтальної кори мозку. Коли ми виявляємо емоцію, то не піддаємося спокусі заблокувати свої почуття. Ми визнаємо, яка саме ситуація склалася цієї миті.

Коли ви називаєте свої емоції, кажіть подумки: «Я відчуваю...», а не «Я...». Наприклад: «Я відчуваю розчарування», а не «Я розчарований». Це допомагає перервати процес вашої ідентифікації з цим відчуттям, додає більше простору. Зрештою, ми ж не кажемо: «Я поламана нога». Ми кажемо: «У мене поламана нога». Сприймайте свої емоції більш об'єктивно.

Визнавай

Другий крок після розпізнавання почуттів — їхнє *визнання*, не надто активна фаза. Цей етап подібний до практики прийняття, про яку йшлося в попередніх розділах. Існує чимало способів визнання своїх почуттів. Можете скористатися практикою «“Так” проти “ні”», якщо вона виявилася помічною.

Ще одного способу я навчилася в дзен-майстра Тхіть Нят Хань, який попросив уявити, що ми тримаємо це неприємне почуття в руках, наче дитину. Тоді можемо звернутися до цієї емоції: «Цілком нормально, що ти зараз тут, люба ... (вставити назву емоції). Я поруч. Я подбаю про тебе». На перший погляд, практика доволі дурнувата, проте я виявила, що це дуже вдалий і осмислений спосіб навчитися визнавати свої емоції, а надто ті, які викликають наші діти.

Вивчай

Третій крок — спокійно й усвідомлено *вивчити*, чому взагалі виникло це почуття. Коли ви не відштовхуєте емоцію, не застрягаєте в ній, то можете зібратися на силі й виявити *цікавість* до цього почуття. Спробуйте самі: уявіть, що ви прибулець у власному тілі, а тоді поцікавтеся, що ви відчуваєте. Як гнів / тривога / сум резонують із вашим тілом? Коли ці відчуття найгостріші? Замість того щоб потопати у водоспаді власних думок, спробуйте поглянути на цей водоспад ззовні. Які думки у вас виникають? Звідки вони з'являються? Чи ці думки правдиві? Чи допомагають вони вам у певній ситуації?

Це і є вашою практикою усвідомлення в дії. Проявляйте цікавість, але не перебільшуйте. Не заривайтеся в процес думання. Спокійно спостерігайте за тим, куди заведе вас власна цікавість.

Виховуй

Нарешті, знайдіть час, щоб поцікавитися, до чого саме спонукає ця емоція. Як ви можете виховати в собі співчуття? На цьому етапі BBBB учитель медитацій Тара Брач навчає нас бути чесними до самих себе й експериментувати з повідомленнями, які можуть допомогти нам заспокоїти налякану ображену часточку себе самих.

Можете спробувати сказати собі: «Усе гаразд», «Це не твоя провина», «Ти не самотній / не самотня», «Довіряй своїй доброті». Іноді корисно запросити у своє серце люблячу сутність — якусь уявну істоту чи тваринку, що зможе залікувати душевну рану.

BBBB допоможе вам екологічно пройти крізь свої емоції, усвідомлено проаналізувати їх, не блокуючи й не занурюючись у них із головою. Згодом практика даватиметься вам легше. Врешті-решт вона допоможе швидше відновлюватися й повертати самовладання. Спробуймо!

Практика. BBBB медитація

BBBB означає **виявляй, визнавай, вивчай, виховуй** співчуття до себе. Знайдіть зручне й безпечне місце, де ви зможете розслабитися. А тепер стежте за наведеним нижче текстом чи аудіогідом BBBB медитації (в оригіналі — RAIN Meditation) на сайті <http://www.raising-goodhumansbook.com>.

Заплющте очі й випряміть спину, глибоко вдихніть, а тоді видихніть. Знову глибоко вдихніть і видихніть. Відчуйте, як повітря проникає всередину вас. Відчуйте, як із видихом повітря виходить назовні. Дозвольте м'язам розслабитися й пристосуватися до вашого ритму дихання.

Згадайте ті моменти, коли вас огортали неприємні відчуття. Пережити вами, але не надто травматичну подію. Прокрутіть цю ситуацію перед очима, неначе відеоролик. Перемістіться туди, де емоції досягали апогею.

Перший крок під час цієї медитації — **виявити** емоцію та форми, яких вона може набувати. Поцікавтеся, який негативний вплив має на вас ця емоція. Де у вашому тілі виникають відчуття? Вдихайте й видихайте. Помічайте, як ця емоція резонує у ваших грудях, плечах, животі, руках, пальцях, щелепах та на обличчі. Визначте, які відчуття спричиняє ця емоція, не намагаючись відштовхнути їх чи заблокувати. Подумки дайте відповідь на запитання: як називається така емоція? Споглядайте за нею з цікавістю, а не з осудом. Пильнуйте й далі вдихи та видихи.

Далі **визнайте**. Уявіть, що ви тримаєте цю емоцію в руках, наче дитину. Уявіть, що звертаєтесь до цієї емоції: «Це нормально. Те, що ти тут, — нормально. Я про тебе подбаю». Знову й знову. Практикуйте визнання цієї неприємної емоції, обіймайте її. Уявляйте далі, що ви тримаєте цю емоцію, мов дитину. Говоріть: «Це нормально. Те, що ти тут, — нормально. Я про тебе подбаю». Скажіть «так» усім відчуттям, які вас огортають.

Третій крок: **вивчайте** природу свого відчуття. Цікавтеся ним. М'яко запитуйте своє відчуття: «Звідки ти взялося?». Поцікавтеся, що саме виникає у вас усередині. Які думки з'являються? Звідки? Чи правдиві вони? Помічні? Що стається з вашим тілом і диханням, коли виникає неприємне відчуття? Вивчайте його, щоб краще зрозуміти.

Коли відчуєте, що готові, переходьте до останнього кроку BBBB медитації: **виховуйте** співчуття. Співчуття до себе з'являється цілком природно, коли ми усвідомлюємо свої страждання. Щоб досягти цього, спробуйте відчути, яке зранене, налякане, найболючіше місце всередині вас потребує цього найбільше, а тоді запропонуйте свою підтримку. Потрібні слова заспокоєння? Прощення? Прихильності? Любові? Поекспериментуйте й погляньте, який добрий жест підтримки стане для вас найбільшою розрадою. Спробуйте сказати: «Я з тобою», «Мені шкода, я люблю тебе», «Це не твоя провина», «Вір у свою доброту».

Спробуйте ніжно прикласти руку до серця чи щоки. Або уявіть, як вас огортає тепле променисте світло. Якщо вам складно висловити любов до себе, згадайте про того, хто вас любить: вигаданого персонажа, члена родини, друга чи хатнього улюбленця, — й уявіть, що вони передають вам свою любов.

Коли відчуєте, що готові, зосередьтеся на диханні. Відчуйте, як вдихаєте повітря. Відчуйте, як видихаєте. А тоді спробуйте також зосередитися на

відчуттях, що виникають у вашому тілі, звуках довкола, температурі в кімнаті.

Після медитації візьміть паузу на певний час, спостерігайте за своїми відчуттями. Запишіть свої рефлексії в нотатнику «Щасливе батьківство»: яка ваша реакція на ВВВВ? Чи допомогла практика? Де виникали труднощі й чому?

ВВВВ не з тих практик, які «зробив і забув». Радше навпаки — сприймайте її як інструмент, що можна використовувати впродовж усього життя. Вона допомагатиме ладнати з неминучими життєвими труднощами й долати їх легше.

Постійна турбота про неприємні відчуття — це, мабуть, одна з найважливіших практик у цій книжці, тож, будь ласка, *не читайте цей розділ, уникаючи практики!* Практика спроможна повністю трансформувати важливі для вас стосунки — стосунки із самим собою.

Попри те що спочатку відчуття будуть неприємними (а ми ж, друзі, так прагнемо уникати неприємних емоцій), я закликаю вас *практикувати*. Це справді героїчно — посидіти зі своєю тінню, з почуттями, яких би ви воліли ніколи не відчувати. Але коли виконаєте цю практику, то виявите по той бік певну свободу. Ви більше не перебуватимете в полоні своїх складних емоцій. Розуміючи, як піклуватися про них, отримаєте впевненість, з якою можна гори зрушити.

Починаючи дбати про свої неприємні почуття у здоровий спосіб, ми транслюємо цю поведінку дітям, і ті переймають її. (Пам'ятаєте, чого ви прагнете навчити своїх дітей?) Якщо ми практикуватимемо піклування про свої почуття, наші діти також навчатимуться цієї здорової реакції.

Тепер, коли ви маєте інструментарій для того, щоб піклуватися про свої неприємні відчуття, розгляньмо, як допомогти дитині впоратися зі складними емоціями.

Допомагаємо дітям упоратися зі складними почуттями

Не так давно я гортала стрічку в соцмережах і побачила фотографію якогось відомого тата, який стояв у колі інших дорослих, що оточили його маленьку донечку дошкільного віку. Вона розсілася на підлозі, дико копаючи ніжками. Вигляд дівчинка мала неймовірно сумний. Тато пояснив, що вони вирішили дозволити їй покапризувати, а самі оточили її, щоб убезпечити. Так, вона

всілася прямисінько на брудну підлогу в громадському місці. Так, перехожі витріщалися на них з осудом. Але замість того, щоб зламатися під тиском соціуму, цей чоловік мудро дозволив дитині випустити свої емоції.

Я вже давно забула ім'я тієї знаменитості, але й досі пам'ятаю відчуття вдячності, яке наповнило мене після його потужного меседжу: *дитячий плач — цілком нормальне явище*.

Будьте наготові та приймайте потужні емоції

Дітей, як і дорослих, часом переповнюють сильні емоції. Оскільки префронтальна кора головного мозку повністю формується лише у двадцять років, діти більш схильні до нападу надзвичайно потужних емоцій. Це невід'ємна складова дитинства, тож батьки мають бути *наготові приймати* ці складні почуття. Якщо діти, так само, як і дорослі, блокують чи придушують свої емоції, згодом ці відчуття вибухають із руйнівною силою: діти, наприклад, зриваються на своїх братах чи сестрах. Погодьтеся, нам такий варіант не підходить. Практикуючи прийняття своїх емоцій, ми також мусимо намагатися приймати емоції своїх дітей та допомагати їм самим приймати свої складні почуття.

Погодимося, що не хочемо навчати дітей придушувати свої емоції, як цього навчали нас, але чи *справді* нормально ми відчуваємося, коли наші діти гніваються або сумують? Часто ми відчуваємо дискомфорт, коли в дітей з'являються такі емоції, відтак інстинктивно прагнемо одразу все «виправити». Ми відволікаємо їх іграшками чи мультиками. Кажемо їм: «Не плач». Запевняємо: «Усе гаразд». Але коли практикуємо прийняття й дозволяємо дітям відчувати складні емоції, замість того щоб «виправляти» їх, наш план дій змінюється. У такому разі наше завдання піклуватися про власний комфорт, адже ми не маємо виправляти свою дитину чи щось змінювати.

Що це означає? Як працює метод не-виправлення в дії? Наприклад, як у цій історії зі знаменитістю, дозволити своїй дитині безпечно випустити емоції на публіці. Чи не замикає дитину в її кімнаті, коли вона плаче. Чи припинити робити покупки й вивести її з магазину, щоб вона виплакалася через те, що не отримала ласощів. Чи нагадувати їй: «Сердитися — цілком нормально», «Сумувати — цілком нормально».

Яка дивна, на перший погляд, порада для батьків, чи не так? Але правда полягає в тому, що проявляти емоції — це природно. Діти, як і ми, мають *відчувати сповна, щоб зцілитися*. Можливо, вони хочуть говорити, кричати чи плакати. Коли ми готові до невідворотної сильної емоції, то й не страждаємо

від болю, який виникає через рефлекторну реакцію на відмову від здорового способу вираження емоцій. Думка: *«Вони не мають так почуватися»* — це друга стріла, яка завдає страждань нам і нашим дітям.

Плач — це не так погано

Чимало батьків зроблять усе, аби тільки їхня дитинка не плакала: сваритимуть, підкуповуватимуть, проситимуть, відправлятимуть в її кімнату. Але насправді діти мають виплакати. Мені, як мамі, було *вкрай складно* чути плачі своєї доньки, тож я тут, щоб полегшити вам увесь процес прийняття цієї реальності. Від її плачів мені хотілося просто зі шкіри вилізти, та зрештою я зрозуміла, що це моя проблема, а не її. Мені знадобилося багато часу, щоб зрозуміти: якщо ми випускаємо емоції, вони вдвічі зменшують кількість труднощів, із якими доведеться зіткнутися.

Не наказуйте дітям не плакати. Плач — це емоційне полегшення для дитини. Поплакав — і відчуваєшся краще. А звертання до хлопчиків: *«Не будь маминим мазунчиком»* чи *«Будь мужчиною»* — можуть здатися доволі невинними, але саме такі слова означають, що хлопці не мусять проявляти свої почуття. Коли хлопчикам наказують бути сильними й відкидати свої емоції, це стає на заваді здоровому емоційному розвитку. Дозвольте собі полегшити складне почуття за допомогою сліз і покажіть нормальність плачу, не перепрошуючи за нього. Навчайте хлопчиків і дівчаток того, що плач — це здоровий процес, який допомагає поліпшити наше самопочуття.

Приймайте емоції, контролюйте поведінку

Частий плач прийняти легше, аніж гнів, який нерідко супроводжує агресивну поведінку. Чи означає прийняття гніву схвалення деструктивної та шкідливої поведінки? Звісно ні. Ми можемо практикувати прийняття емоцій, але ми здатні (й мусимо) запобігати агресивній поведінці. Тож можемо моделювати й навчати дитину правильно проявляти енергію гніву.

Поговоріть зі своєю дитиною про те, як погасити відчуття гніву до моменту його прояву. Можете запропонувати спеціальну ковдрочку чи м'яку іграшку, виділити куточок, де дитина може посидіти й помалювати чи пошматувати папір, чи дозволити їй пострибати на маленькому батуті. Проте не забувайте, що показувати на власному прикладі, як упоратися з гнівом — це поки що найефективніша практика. Якщо ви самі кричите чи піддаєтесь гніву, чого тоді ще сподіватися від своєї дитини?

Прийоми, які допоможуть дитині впоратись із сильними емоціями

Щойно ви повірите, що всі почуття можна прийняти, то й самі зможете стати помічниками та коучами, які на власному прикладі покажуть дітям, як упоратися із сильними емоціями. Коли такі почуття виникають, передусім ми маємо сконцентруватися на собі й відстежувати будь-які емоції чи згадувати події минулого, які стали тригерами. Ми можемо запитати себе: «Як я можу зараз допомогти своїй дитині? Чи маю я взяти паузу, щоб заспокоїтися та зменшити реактивність?».

Якщо ви самі здорові та врівноважені, то можете стати прекрасним помічником для своєї дитини. Пам'ятайте: краще взяти паузу, аніж утратити самовладання.

Толерування гніву

Гнів — це спосіб дитини висловити своє розчарування. Якщо дитина гнівається постійно, єдине, що вам залишається робити, щоб допомогти їй (окрім як бути присутніми й піклуватися про її безпеку) — не дозволяти ображати інших чи псувати предмети. Це нелегка справа, адже гнів може стати тригером ваших власних складних емоцій. Скористайтеся інструментами, про які йшлося в другому розділі: подбайте про себе та впорайтесь зі своїми тригерами.

Якщо ви можете залишатися поруч із дитиною, виконуйте дихальні вправи, перебувайте у своєму тілі та приймайте її сильні емоції. Таким чином ви доноситимете до неї кілька чудових повідомлень: «Я тебе бачу. Я тебе чую. Ці відчуття є цілком нормальними. Я поруч. Ти в безпеці». Коли дитина почувається в безпеці, вона не залишена напризволяще, то ці її емоції минають значно швидше. А ще ви транслюєте от що: «Незалежно від того, що саме ти відчуваєш, я тебе люблю», — таким чином демонструючи свою *безумовну любов*. Мовчазна присутність — це ваша сильна відповідь.

Коли гнів дитини вщухає, підтримайте її своєю фізичною присутністю. Запропонуйте обійми, ласкаві доторки, поплескування. Ці жести любові підкріплюють ваше послання про безпеку та прийняття й допомагають дитині швидше опанувати себе.

Вправу нижче потрібно виконувати саме тоді, коли дитина сердиться. Прочитайте уважно й переконайтеся, що вам усе зрозуміло, щоб слухної миті можна було скористатися нею. Можете навіть записати правила на картці й носити із собою як кишенькове нагадування.

Практика. Як упоратися з істерикою

Залишатися поруч із дитиною під час нападу гніву в неї — справа складна, але вона може бути корисною для ваших стосунків. Так ви демонструєте свою безумовну любов.

Ось у чому суть практики: не відсилайте дитину в її кімнату, не ізолюйте її. Натомість перебувайте поруч так близько, як вам буде комфортно, убезпечивши дитину від будь-яких загроз. Присядьте чи опустіться до рівня дитини.

Помічайте відчуття й думки, які у вас виникають. Напружуєтеся? Якщо так, повільно та глибоко вдихайте, повільно видихайте, щоб зменшити реакцію на стрес. Чи виникає у вас бажання втекти? Якщо можете, проявіть зацікавлення в цих відчуттях. Визнайте, що вони у вас є, зосередьте на них свою увагу, врівноважте дихання. Ви можете відчувати спантеличення (особливо якщо перебуваєте в громадському місці) чи наростання гніву. Визнайте наявність цих почуттів, а тоді сконцентруйтеся на перебуванні зі своєю дитиною, а також на глибокому повільному диханні. Розслабте тіло. Скажіть собі: «Я допомагаю своїй дитині». Нагадуйте своїй нервовій системі, що ваша дитина не становить загрози. Не змушуйте себе добирати правильні слова. Пам'ятайте: цілком достатньо просто перебувати поруч. Практикуючи спокійну реакцію у важкі моменти, ви розвиваєте здатність діяти так само і в майбутньому. Не забувайте, що ви транслюєте: «Я тебе бачу. Я тебе чую. Такі відчуття цілком нормальні. Я перебуватиму поруч, хай там що. Ти в безпеці».

Коли гнів мине, запропонуйте дитині обійми чи певну близькість. Не кваптеся перемикатися на інші справи. Дайте собі час на відновлення.

Зверніть увагу на те, як ваша присутність під час нападу дитячого гніву впливає на реакцію й термін відновлення дитини. Коли ви зможете усвідомлено витримати напад гніву, привітайте себе! *Складно*, але ж ви здобули важливу батьківську перемогу. Просто пережити цей інтенсивний прояв гніву — величезний крок на шляху до зцілення вас обох.

Розкажіть історію

Коли дітей щось лякає чи засмучує, вони часто потребують вашої допомоги, щоб мати можливість упоратися зі своїми емоціями. Їхній мозок просто потопає в напливі емоцій, тож один зі способів активувати префронтальну кору головного мозку (місце, де зароджуються вербальні можливості) — розповісти історію про те, що сталося. У книзі «Батьківство навиворіт» Деніел Сігел та Мері Гартзелл обговорюють розповідь як інструмент задіяння всіх частин мозку. Розповідаючи дитині історію про пережите, ви можете допомогти їй проаналізувати й події, й емоції у здоровий спосіб.

Я на своєму досвіді переконалася в дієвості прийому щирого спілкування, коли відпочивала з донечками. Ми щойно приїхали до моїх батьків після шестигодинної поїздки в машині, коли виявилось, що в мого дідуся стався напад. Батьки мусили одразу виїхати на допомогу. Ось так ми з чоловіком і дівчатками опинилися самі в домі батьків. Плани змінювалися щогодини в міру того, як надходили повідомлення про стан здоров'я дідуся.

На той час моїй старшій доньці виповнилося дев'ять років, і тієї миті вона втратила емоційну врівноваженість. Розлютившись на те, що плани так різко змінилися, вона заплакала. Плачучи, донька пішла в душ, а я тільки й чула її схлипування з душової. Вона й далі плакала, коли я зайшла й пригорнула вкрите рушником мокре тільки своєї доньки. Я стала описувати її бачення нашої відпустки, починаючи з моменту, коли ми вийшли з дому. Я розповіла їй усе детально аж до цієї миті, не оминаючи жодної деталі та жодного відчуття.

Ми з чоловіком із подивом виявили, що дитина заспокоїлася. Донька захоплено слухала всю історію. Це справді допомогло їй. Вона припинила плакати й залишалася спокійною весь день.

Якщо ваша дитина не перебуває в стані крайньої істерики чи люті, розповідь може стати потужним інструментом для аналізу пережитого. Ви можете самі розповісти історію чи спонукати дитину поділитися її баченням того, що сталося. Діти часто здатні розповідати чи переповідати те, що вони мають пережити. Дозвольте їм повторюватися й будьте уважним слухачем. Ви можете розповісти історію, використовуючи м'які іграшки чи ляльки, щоб обіграти поведінку чи почуття — так іноді роблять дитячі психотерапевти. Розповіді допомагають дітям здорово та спокійно рухатися далі.

Піклування про складні почуття

Складні емоції, як-от гнів, страх та сум — невід’ємна складова життя батьків і дітей. Що більше ми приймаємо свої почуття, то легше вони минають; ми уникаємо страждань, які виникають через наш спротив. Неприйняття власних почуттів може бути культурним чи сімейним спадком, але згодом ми можемо витіснити й змінити таку модель поведінки. Коли здатні виявити, визнати, вивчити свої неприємні почуття та виховати співчуття до себе, то можемо підтримувати і своїх дітей у складні для них миті.

Коли спостерігаю труднощі цього світу, мені здається, що більшість із них виникає саме тому, що люди не вміють подбати про свої складні почуття. Ми можемо змінити цю ситуацію як для своїх родин, так і для нових поколінь.

У подальших розділах ми розглянемо, як налагодити ефективнішу комунікацію зі своїми дітьми. Ви навчитесь говорити так, щоб розвивати взаємодію з дітьми, та зрозумієте, як ваша манера спілкування може послабити зв’язок із дитиною. Переходячи далі до розділів книги, не забувайте, що практика усвідомленої медитації є основою внутрішніх змін. Практикуйте далі, підвищуйте усвідомленість та будьте присутніми в житті своїх дітей.

Що практикувати цього тижня

- Медитація сидючи чи медитація сканування тіла впродовж п’яти-десяти хвилин чотири-шість днів на тиждень.
- Практика люблячої доброти чотири-шість днів на тиждень.
- Практика *TIPR*.
- *BBBB* медитація.
- Вправа «”Так” проти “ні”».
- Залишаємося поруч із дитиною під час її нападів гніву (якщо вдається!).

Частина II

ВИХОВУЄМО ДОБРИХ, УПЕВНЕНИХ ДІТЕЙ

СЛУХАЄМО, ЩОБ ДОПОМОГТИ Й ПІДТРИМАТИ

Коли говорите, ви просто повторюєте те, що вже знаєте. Коли слухаєте, можете вивчити щось нове.

Далай-лама

Я саме сиділа й писала ці рядки, коли до кімнати ввірвалася моя донька, шалено збентежена.

— Ма-а-а-амо! Я їй казала, але вона не зводить будиночок так, як треба! І вона забрала деталі!

Ну от, почалося. У такі моменти моя реакція може сприяти як ескалації, так і деескалації конфлікту. Невдала відповідь може ненавмисне образити дитину, тоді як вдала — допомогти мені просунутися до невловимого святого Грааля³ батьківства, а донечці — упоратися зі складними емоціями.

Що мені сказати? Непросте запитання. Хоча усвідомлення і є надважливою основою, яка допомагає нам постійно бути поруч у житті дитини, але цього не достатньо. Слова, які добираємо, можуть мати *величезний* вплив на наше щоденне батьківське життя. Тому варто говорити свідомо, а не просто повторювати фрази, які чули в дитинстві. Бо ж саме так із покоління в покоління передаються шкідливі моделі поведінки. Цей розділ подарує нам ще одне крило для польоту — вдало налагоджену комунікацію.

Легко бути майстерними, коли все гаразд, проте не так уже й легко, коли виникають проблеми. Конфлікти в стосунках є результатом того, що кожна зі сторін намагається задовольнити власні потреби. Те, як наші діти задовольняють свої потреби, може перешкоджати нам задовольняти свої, і навпаки. Приміром, іноді в дитини виникає проблема, яка мене зовсім не бентежить, або ж мене хвилює щось зовсім байдуже для дитини. Тож перш ніж запитати: «І що мені сказати?» — маємо розмежувати наші проблеми. Ми вже практикували усвідомлене зацікавлення.

Усвідомлений підхід до проблем

«Усвідомлений підхід під час труднощів — звучить класно, — можете подумати ви, — але моя донька просто зараз мучить свого маленького братика! Як тут допоможуть розум початківця та емпатія?» Насправді проблеми й конфлікти — ідеальне місце для практики зацікавлення й емпатії. Зазвичай у таких ситуаціях ми маємо упереджену думку щодо того, хто винен. Здебільшого звертаємо увагу лише на те, що дитина вчинила не так. Однак що менше припущень, то краще. Ви розв'язуватимете проблеми ефективніше й виявлятимете більше співчуття, якщо зрозумієте, що діти просто намагаються задовольнити свої потреби (зазвичай не надто вдало, геть не по-дорослому, але це ж діти, чи не так?).

Я хочу, щоб цього тижня, коли у вас із дитиною виникатимуть непорозуміння, ви поставили собі два запитання.

Які потреби зараз намагається задовольнити моя дитина?

Чия це проблема?

Наприклад, коли дитина кидає наплічник посеред коридору, це *ваша* проблема. Це не проблема дитини. Саме *вашу* потребу мати охайний дім не задовольнили. Траплятиметься, що проблема виникне у вашої дитини: приміром, суперечка зі шкільним другом, — це не ваша проблема. Такий конфлікт ніяк не вплине на ваше життя, але потребу вашої дитини налагоджувати зв'язки та дружити не задовольнили. Почніть помічати, чії потреби не задовольняються.

Те, що я скажу далі, може стати як тягарем, так і полегшенням водночас. Готові?

Ви не мусите розв'язувати всі проблеми, які виникають у вашої дитини.

Що? Хіба не так мають робити «хороші» батьки? Ні. Насправді, якщо ви беретеся та розв'язуєте всі проблеми своїх дітей, вони втрачають нагоду знайти власні рішення. Ви наче не впевнені у їхніх здібностях.

Так, коли наші діти — безпорадні немовлята, ми мусимо розв'язувати всі їхні проблеми. Однак коли вони підростають, наша роль у цьому процесі змінюється. Ми стаємо менторами й *допомагаємо* розв'язувати проблеми. Згодом ви набудете комунікативних навичок, які знадобляться вам для цього. А тепер працюйте над тим, щоб змінити свій спосіб мислення й не братися за розв'язання всіх проблем своєї дитини.

Запитуйте себе: «*Чия це проблема?*». Якщо це проблема дитини, візьміть на себе роль *помічника*, а не людини, яка має готові рішення та відповіді на все. Це подарує вам неймовірне відчуття свободи, адже, будьмо відверті, ви *не маєте* відповідей геть на всі запитання. Скиньте цей тягар із плечей!

Практика. Чия це проблема?

Практикуйте сповільнення та беріть паузу, перш ніж відповісти дитині. Запитайте себе: «*Чия це проблема?*».

Якщо проблема виникає в дитини, візьміть на себе роль емпатичного помічника, а не «розв'язувача» проблем. Чого потребує ваша дитина? Як ви можете допомогти їй краще задовольнити її потреби? Замість того щоб осуджувати, увімкніть розум початківця, про який ішлося в першому розділі, та зацікавлення в ситуації.

Коли ми оцінюємо конфлікти без осудження, наша реакція стає більш усвідомленою. Якщо я бачу, що проблема виникла в моєї доньки, а не в мене, то оглядаю ситуацію збоку, об'єктивно, а це пом'якшує мою реакцію.

Можливо, вам буде складно залишити дитину з її власними проблемами й відійти, але це вкрай важливо. У книзі «Як виховати дорослого» Джулі Літкотт-Геймс ділиться проблемою надмірної опіки над дітьми і вражаючими результатами досліджень: «Учні, які постійно перебувають під крилом надмірної опіки батьків, менш відкриті до нових ідей і подій, вони більш вразливі, стурбовані й сором'язливі. Згодом такі учні здебільшого потребують лікування від нападів тривоги та / чи депресії». Вочевидь, надмірна батьківська турбота про дітей може мати негативні наслідки.

Ми, батьки, нерідко відчуваємо тиск соціуму, друзів чи навіть своєї родини, які хочуть, щоб наша дитина не мала жодних труднощів і проблем. У своїй практиці батьківського коучингу я навчаю клієнтів мантри «Не моя проблема», щоб допомогти їм трохи відступити, коли надто вже кортить розв'язати всі проблеми дитини. Дуже важливо практикувати самоаналіз (у цьому вам допоможе усвідомлення), щоб пізнати себе й виявити, як ви можете збалансувати свої нахили.

Як допоможе вислуховування

Як ми допомагаємо дітям, коли в них виникають проблеми? Коли моїй донечці виповнилося два роки, у неї траплялися напади гніву кілька разів на

день. Ми з чоловіком дивилися на неї, як на бомбу, що могла вибухнути будь-якої миті. Мене починали огортати тривога та стрес. Як упоратися із цим? Мені довелося навчитися заземлюватися та вислуховувати.

Перебувайте поруч і почніть зі співчуття до себе

Передусім я мусила впоратися зі своєю реакцією на стрес. Чи зможу зберігати холодний розум, коли ситуація стане напруженою? Дуже часто відповідь була: «Ні». Тож мені доводилося «відходити вбік», щоб подбати про власний гнів. Крик лише погіршує ситуацію, тому я дистанціювалася, аби заспокоїтися. Не надто хороші відчуття, коли залишаєш на самоті засмучену доньку, але все ж краще, ніж самій піддаватися нападу гніву. Я зрозуміла, що коли дитина перебуває в безпечному місці, залишити її ненадовго — це найбільш вдалий вихід із ситуації.

Коли мені вдавалося заспокоїтися, виникала ще одна проблема. Мої слова провокували нову істерику в дитини! І хоча усвідомленість допомагала мені опанувати себе й залишатися поруч із донькою, виявилось, що я успадкувала модель спілкування, яка спричиняла *опір* дитини. Усе сказане мною лише *погіршувало* ситуацію, а не навпаки, проте я не знала кращого способу комунікації. Відтак почала вчитися. У розділах далі я поділюся з вами опанованими комунікативними засобами, які допомогли мені подолати опір доньки й посприяли нашій взаємодії.

Застереження: вивчаючи ефективніші способи комунікації зі своєю дитиною, не забувайте проявляти співчуття до себе й позбудьтеся самоосуду. З власного досвіду знаю, як розчаровує комунікація, що руйнує ваші стосунки з дитиною. Пам'ятайте про своє підґрунтя усвідомленості. Практика усвідомлення дасть вам шанс змінити своє критичне ставлення. Докори та звинувачення — не надто хороші вчителі (для вас чи вашої дитини). Додайте співчуття у свій навчальний процес і пам'ятайте: ви не самі, усі ми стикаємося з такими труднощами.

Уміння слухати сприяє взаємодії

Стосунки будуються на зв'язках, а зв'язки — на нашій взаємодії за допомогою комунікації. Загалом усі ми хочемо, щоб нас побачили й почули, а надто коли це стосується тісних взаємин. На жаль, дуже часто саме в таких стосунках (наприклад, із дітьми) ми схильні відволікатися. Можливо, тому що перебуваємо в режимі автопілота, чи заклопотані, чи поспішаємо кудись.

Може, тому що тримаємо телефон у руці, а відтак слухаємо краєм вуха. Ось чому усвідомлена медитація є фундаментальною практикою. Діти потребують нашої справжньої присутності — фізичної, ментальної й духовної, — а не постійних наказів поквартитися і взуватися. Як говорив Тхить Нят Хань під час свого виступу 2003 року, який мені пощастило відвідати:

Коли ви когось любите, найкраще, що ви можете запропонувати — свою присутність. Як любити когось, якщо ви не перебуваєте поруч?

Щоразу, коли дитина розказує вам щось, вона хоче налагодити зв'язок. Щоразу, коли вона хоче налагодити зв'язок, подумайте про усвідомлення: нагадуйте собі, що ви маєте взяти паузу й уважно слухати. Вимкніть телефон, відкладіть його, будьте поруч із дитиною. Або скажіть їй, що зараз не можете її вислухати.

Коли практикуємо усвідомлене вислуховування (сконцентровуємося й позбуваємося осуджень), ми можемо зрозуміти, що саме відбувається з нашою дитиною. Коли слухаємо, дитина відчуває, що її бачать і чують.

Активне слухання — золотий стандарт для допомоги дітям, у яких виникають якісь проблеми. Воно допомагає їм чітко сформулювати й розв'язати проблему через її проговорювання. Іноді вміння слухати — це все, що потрібно для того, щоб знайти розв'язання! Ми показуємо, що справді перебуваємо поруч із дітьми, а вони відчувають, що їх розуміють. Діти прагнуть, щоб ми приймали їх такими, якими вони є, з усіма недоліками. Відчувати, що тебе приймають, означає відчувати, що тебе люблять, а це допомагає розв'язати чимало проблем.

Якщо ставимося до проблем дітей зі співчуттям, це *не* означає, що ми виправдовуємо їхній вибір. Натомість демонструємо, що приймаємо їх та їхні почуття (це може не стосуватися їхньої поведінки).

Коли у вашої дитини виникає проблема, уважне вислуховування має просто магічну дію! Таким чином ви дійсно комунікуєте з дитиною, при цьому не сказавши жодного слова. Спробуйте цього тижня менше говорити й більше слухати!

Практика. Усвідомлене вислуховування

Покладіть собі за правило менше говорити, а натомість уважно слухати. Сприймайте це як практику усвідомленості, щоб ви могли бути цілком присутніми, коли дитина вам щось розповідає.

Які способи можна використати, щоб бути присутніми тут і зараз?

- Відкладіть телефон чи інші речі, які відвертають вашу увагу, щоб не виникло спокуси потягнутися до них щось перевірити.
- Відклавши всі свої справи, сконцентруйтеся на мові тіла, яку ви демонструєте дитині. Поверніться обличчям, подивіться на неї. Якщо малеча ділиться з вами чимось неприємним, можливо, в неї може виникнути бажання перервати зоровий контакт — це нормально. Залишайтеся поруч.
- Використовуйте навички усвідомлення, щоб помічати, коли ви поринаєте думками в минуле чи майбутнє, осуджуєте чи розмірковуєте над тим, що відповісти. Натомість спробуйте просто сидіти й слухати, що говорить ваша дитина. Чого вона хоче? Що сталося? Що вона відчуває?

Просто уважно слухайте, розумом і тілом зосередившись на дитині, вибудовуючи тісний зв'язок. Спробуйте — і ви самі переконаєтеся, що можна допомогти, не вимовивши ані слова!

Упродовж тижня сфокусуйтеся на тому, щоб менше говорити й більше слухати — це геть змінить ваші стосунки. Ви зрозумієте, що позбуваєтеся старої звички все вирішувати, а натомість більше спостерігаєте та проявляєте зацікавленість. Та головне — ваша дитина сама відчує різницю.

Чого не варто говорити

Уважно вислуховувати й не братися розв'язувати кожен проблему своїх дітей — ось дві надзвичайно важливі складові міцних стосунків із нашими дітьми. Але *що ж тоді ми маємо казати?* Не можна ж повсякчас сидіти мовчки, але й наша відповідь не завжди буде ідеально вдалою (чи навпаки).

Передусім розгляньмо невдалі типові фрази-відповіді.

Уявімо: дитина бавилася в пісочниці, а тоді підбігла до вас. Щось вочевидь засмутило її. «Рейллі поцупила моє відерце! Вона колись мене любила, але тепер дружить з іншими, а мені тільки капостить. Ненавиджу цей майданчик!» Що ви скажете?

Якщо належите до більшості, то можете відповісти щось на зразок:

«Ох, люба, я певна, Рейллі досі тебе любить!»

«Іноді так трапляється. Ти надто вразлива!»

«Якби ти більше ділилася, то мала б подругу!»
«Чемно попроси Рейллі повернути тобі відерце!»
«Усе гаразд. Хочеш їсти?»

Знайомо, чи не так? Імовірно, саме так колись відповідали дітям ви чи інші батьки. А тепер уявімо, що це ви отримуєте такі відповіді. Замість сценарію відерця й пісочниці, уявіть, що ваша подруга Рейллі, з якою ви дружите вже досить тривалий час, не повернула позиченого жакета й удає, ніби нічого вам не винна. Засмучена, ви звертаєтеся до свого чоловіка, бо хочете обговорити ситуацію, що склалася, а він відповідає:

«Ох, люба, я певен, Рейллі досі тебе любить!»
«Іноді так трапляється. Ти надто вразлива!»
«Якби ти більше ділилася, то мала б подругу!»
«Чемно попроси Рейллі повернути тобі жакет!»
«Усе гаразд. Хочеш їсти?»

Ні, не все гаразд, я не хочу їсти! Ага. Як можна бути таким черствим? Але зазвичай саме так ми й говоримо з дітьми. Здебільшого нас не вчили, як відповідати тим, хто має певні проблеми. Жодна із цих відповідей не враховує наявність людських почуттів. Жодна із цих відповідей не допоможе, адже вони містять неприйняття.

Якщо ми говоримо щось на кшталт: «Якби ти більше ділилася, то мала б подругу», — то припиняємо розмову звинуваченням та осудом. Якщо кажемо: «Іноді так трапляється. Ти надто вразлива», — то заперечуємо почуття іншої людини. Якщо ми намагаємося «розв'язати» не свою проблему словами: «Чемно попроси Рейллі повернути тобі відерце», — то також не визнаємо почуттів іншої людини, а це дуже дратує.

Що найгірше, усі ці відповіді створюють прогалину в стосунках, але ж основу взаємодії формує саме наш зв'язок із дітьми.

Комунікаційні бар'єри

На курсі «Усвідомлене батьківство» ми називаємо згадані вище відповіді бар'єрами, адже вони перекривають канал комунікації між батьками й дітьми. Дітям важче відкритися та слухати, коли ми ставимо перед ними такі комунікаційні бар'єри:

- осуд;
- образливі ярлики;
- погрози;
- накази;
- відштовхування;
- нав'язування рішень.

Ось кілька прикладів.

Осуд: «Ти просто не хочеш нічого робити».

Образливі ярлики: «Не будь нюнею. Ти вже дорослий хлопець».

Погрози: «Не будеш чемно поводитися, ніхто з тобою не бавитиметься».

Накази: «Припини негайно!».

Відштовхування: «Я певна, все гаразд. Уже як є, так є».

Нав'язування рішень: «Чому б тобі не...».

Такі комунікаційні бар'єри транслують неприйняття думок і почуттів іншої людини. Деякі з них передбачають, що відчувати — це погано. Деякі позбавляють дитину відповідальності за ухвалення рішень, демонструючи нашу невпевненість у її здібностях.

Розгляньмо ще раз ситуацію з Рейллі. Ось як працюють комунікаційні бар'єри.

Осуд: «Якби ти більше ділилася, то мала б подругу».

Образливі ярлики: «Не будь такою вразливою».

Погрози: «Не будеш чемно поводитися, ніхто з тобою не бавитиметься».

Накази: «Не кажи так. Піди й подружися з кимось».

Відштовхування: «Усе гаразд. Хочеш їсти?».

Нав'язування рішень: «Чемно попроси Рейллі віддати тобі відерце».

Жодне з цих формулювань не є емпатичним чи помічним. Хоча це різні варіанти відповідей, вони несуть такі повідомлення: дитина винна, її почуття нічого не варті чи вона неспроможна розв'язати свою проблему.

Зміни — це не просто

Чи впізнали ви себе в якійсь із комунікаційних моделей, описаних у попередньому розділі? Я — так, коли вперше дізналася про них. Зазвичай я погрожувала, звинувачувала й навіть вішала образливі ярлики, сама того не усвідомлюючи. Розуміння того, що комунікаційні моделі, якими ви зазвичай послуговуєтеся, зовсім не допомагають, може розчарувати та просто збити з пантелику. Проте пам'ятайте, що ви користуєтеся такою моделлю несвідомо.

Спосіб комунікації залежить від культури й родини, у якій ви зростали. Якщо ми не докладаємо свідомих зусиль, щоб змінити спосіб, у який звикли спілкуватися, то копіюватимемо сімейні й культурні комунікаційні моделі. Ви не винні в цьому!

Тепер, коли знаєте, що таке комунікаційні бар'єри, у вас виникне бажання одразу позбутися їх. Однак спершу варто навчитися *усвідомлювати* їхнє використання. Гірка правда полягає в тому, що на те, щоб позбутися цих бар'єрів, піде чимало часу.

Імовірно, ви й далі ставитимете ці бар'єри, паралельно навчаючись їх виявляти. Я досі іноді послуговуюся ними! Але просто знати, коли саме ви використовуєте ці бар'єри, — це вже велика перемога.

Для того щоб утілити ці зміни в життя, потрібна практика співчуття до себе. Усі ми люди — усі ми припускаємося помилок. Навіть коли усвідомленість зростає, ми однаково припускаємося помилок. Однак коли позбуваємося невдалих комунікаційних моделей, наші стосунки з дітьми поліпшуються.

Як допомагати

Повернімося до ситуації в пісочниці, коли ваша дитина сказала: «Рейллі поцупила моє відерце! Вона колись мене любила, але тепер дружить з іншими, а мені тільки капостить. Ненавиджу цей майданчик!». Що ви маєте відповісти?

Пам'ятайте: коли діти приходять до нас зі своїми проблемами, вони хочуть, щоб їх почули, зрозуміли та прийняли. Ми можемо продемонструвати, що чуємо їх, використовуючи метод *рефлексивного* слухання. Він полягає в тому, щоб віддзеркалювати зміст сказаного та почуття співрозмовника. Ви можете сказати щось на кшталт: «Ох, люба, тобі справді погано! Зараз на майданчику зовсім не весело».

Визнання того, що відбувається, дає дитині можливість розповісти трохи більше, адже ви приймаєте її почуття. Таку емпатичну відповідь часто називають «активним слуханням» чи «емоційним коучингом», адже вона допомагає дітям навчитися давати раду своїм емоціям.

А що відчуває інша сторона? Уявімо знову, що Рейллі — ваша подруга, яка раптом стала ігнорувати вас. Кепські почуття переповнюють, тож ви йдете до чоловіка, щоб обговорити ситуацію. Замість відповіді: «Я певен, у тебе все гаразд», — ваш чоловік каже: «Ох, люба, який жах! Це тебе справді турбує». Як вам такі варіанти?

Рефлексивне слухання в дії

Коли у когось виникають проблеми чи хтось засмучений, рефлексивне слухання спонукає нас дізнатися й назвати, що відчуває ця людина. Пам'ятаєте, що стовбур головного мозку відповідає за наші почуття? Коли діти засмучені, емоційна частина мозку бере гору. Коли ми нейтрально позначаємо ці почуття, допомагаємо ввімкнути кору головного мозку, відповідальну за логіку, самоконтроль, мовлення й ухвалення рішень.

Практика. Рефлексивне слухання

Будьте уважними.

Слухайте факти, намагайтеся зрозуміти, які відчуття спонукають до цих слів.

Відповідаючи, проявляйте розуміння.

Проявляйте емпатію.

Перше завдання — бути уважними. Повністю зосередьтеся на дитині. Слухайте факти, вловлюйте приховані за сказаним почуття. Коли настане час відповісти, висловіть дитині своє розуміння. Так ви дасте їй знати, що справді слухаєте.

Якщо ваша відповідь буде доречною, дитина відчує, що її розуміють, і тоді зможе усвідомити свою проблему. Навіть якщо ви не влучили (не вгадали почуття дитини), це також може допомогти їй чітко визначити, що вона відчуває й думає. Якщо ваше припущення неправильне, дитина виправить вас, тоді ви обоє можете почати знову.

Рефлексивне слухання може виявитися простим, наприклад, ви скажете дитині, яка забилася: «Ох, справді боляче» — замість: «Усе гаразд, не плач». Або воно може перетворитися на складнішу ситуацію на зразок «очищення цибулі», коли кінцеву проблему зможете виявити лише після того, як опрацюєте кілька рівнів. Розгляньмо приклад.

Семирічне дитя повертається зі школи й каже: «Я не хочу завтра йти до школи. І післязавтра теж. Узагалі ніколи!».

Мама. Ти більше не хочеш ходити до школи?

Син. Ні, не хочу. А ще я з Мейсоном на майданчику теж бачитися не хочу.

Мама. Схоже, ви з Мейсоном не ладнаєте.

Син. Він завжди кепкує з мене, бо я не знаю жодного героя з фільму «Підлітки-мутанти. Черепашки-ніндзя». Усі діти грають у цю гру, а я не можу, бо нікого з героїв не знаю. Це не чесно, я ніяк не можу переглянути фільм.

Мама. Ти б хотів переглянути?

Син. Так! Усі діти переглянули, вони не хочуть зі мною бавитися, бо я не дивився.

Мама. Схоже, ти відчуваєш, що тебе відштовхнули.

Син. Коли ми з Олівером училися в одному класі, було значно краще. Ми любили зависати й малювати на перервах. Шкода, що він перейшов до іншої школи.

Мама. Ти сумуєш за Олівером?

Син. На перервах з ним було значно веселіше. Іноді Лукас кличе мене бавитися з ним. Він достатньо класний, але Мейсон завжди йде від нас, коли ми граємося біля дерева. Цікаво, чи захоче він завтра погратися. Я б міг принести іграшку із «Зоряних Війн»! Можна взяти її завтра із собою до школи?

Мама. Звісно, любий.

Замість того щоб відштовхнути сина чи використати будь-які інші бар'єри, мама реагувала на сказане, даючи дитині можливість самостійно проаналізувати проблему. Іноді, коли ми послуговуємося рефлексивним слуханням, наші діти відчують, що їх справді слухають і приймають, а відтак історія розгортається крок за кроком, як у прикладі. Ця дитина сама розв'язала свою проблему, просто проговоривши її. Якби мама одразу сказала: «Навіть не думай. Завтра підеш до школи», — вона б ніколи не дізналася, що саме непокоїть її сина.

Історія Джона

Гарпер повернулася додому зі школи роздратована, бо якась дівчина скося на неї позирала. Вона тільки й говорила про те, яка зла та дівчина. Я запитав Гарпер, як вона відреагувала на ці погляди. Дочка відповіла, що насупилася у відповідь. Я знову поцікавився, чи це допомогло; Гарпер відповіла, що ні.

Намагаючись побороти негативне мислення, я попросив її розповісти, що їй подобається в тій дівчині (я намагався «розв'язати» проблему). «Можливо, вона красиво малює? Може, в неї гарна зачіска чи взуття?» Я порадив доньці сказати дівчині щось приємне, коли вона знову побачить її в школі.

У вівторок, коли я забирав Гарпер зі школи, вона мала похмурий вигляд. Я поцікавився, як справи в школі, а вона розридалася. Цього разу я згадав про рефлексивне слухання і сказав: «Мені шкода, що тобі завдали болю. У новій школі спочатку буває складно. Я знаю, як це прикро». Я дозволив їй поплакати й розповісти, які жахливі й підступні дівчата з її класу. Я не намагався її виправляти. Просто був поруч.

Тиждень по тому я поцікавився, як справи з тією дівчиною з її класу. Вона відповіла: «Добре».

А тепер погляньте на інший приклад. Уявіть, що ваша п'ятирічна донька не хоче йти спати. Вона нервується. Дитина із запалом заявляє: «Я сьогодні не піду спати!». А ви тільки й думаєте: «Ох...». Але потім згадуєте про те, що маєте прийняти все, що з нею відбувається, і розмовляєте.

Мама. Схоже, ти дійсно не хочеш іти спати.

Донька. Коли вимикається світло, мені стає страшно. Я не можу заснути.

Мама. Ти боїшся темряви?

Донька. Так. Коли всюди темно, мені здається, що в шафі змія!

Мама. Боже, звучить страшно! Не дивно, що ти не хочеш лягати (*пропонує обійми*).

Оскільки мама вислухала дитину, вона зрозуміла, що відбувається і змогла допомогти. Продовження цієї історії таке: мама вимкнула світло, лягла в ліжко. Їй в око впав силует одягу, що висів у шафі. «Хм... а він справді скидається на змію. Потрібно завжди зачиняти двері шафи». Як бачите, це допомагає розв'язувати проблему. Коли ви набудете цих навичок, не передайте куті меду — тримайтеся золотої середини.

Рефлексивне слухання працює і з немовлятами, і з підлітками. Уявіть, що ваша дитина плаче. Ви можете сказати: «Не плач. Чш-ш-ш. Усе ж добре», даючи дитині зрозуміти, що її почуття не приймають.

Натомість ви можете сказати: «Ох, ти дійсно засмучена. Нумо дивитися, що сталося». Ви визнаєте ту реальність, у якій перебуває дитина. Ви щойно її погодували, тож беретеся перевіряти підгузок. І ось воно! «Який жахливий підгузок! Це нікуди не годиться, еге ж?» Знову ж таки, ви усвідомлюєте, що може відбуватися з дитиною, як вона може почуватися. Такі слова демонструють прийняття на противагу не надто вдалому «не плач». Ваш заспокійливий голос і співчутливе обличчя також визнають ту реальність, у якій перебуває дитина, тому вибудовують емоційний зв'язок. Таким чином ви

практикуєте вдалу комунікацію, яку використовуватимете з дитиною в майбутньому.

Проблеми рефлексивного слухання

Коли ви тільки починаєте використовувати цей новий прийом віддзеркалення почуттів і переживань дитини, то можете припускатися певних помилок. Найпоширеніша — намагатися слухати та співчувати, коли ви просто неспроможні слухати. Ви можете бути засмученими чи роздратованими через поведінку своєї дитини або просто почуватися надто втомленими чи пригніченими.

Якщо не маєте сил вислухати, скажіть про це відверто. Будьте щирими: «Я не можу зараз тебе вислухати. Поговорімо трохи пізніше?».

От ще кілька поширених помилок під час рефлексивного слухання.

- **Повторення** слово в слово всього, що сказала вам дитина. Це може роздратувати її та спричинити ще більший конфлікт. Натомість інтерпретуйте сказане, щоб продемонструвати уважне слухання.
- **Перебільшення чи применшення почуттів.** Якщо ваша дитина *справді* розлючена чи роздратована, а ви кажете їй: «Ти трохи засмутилася / засмутився через те, що гру скасували», — вона може подумати, що ви її не слухали.
- **Починати кожен зворотний зв'язок із тієї самої фрази**, наприклад постійно повторювати: «Я чула, ти сказав...». Коли я лише набула навички рефлексивного слухання, то припускалася цієї помилки, через що донька кілька разів навіть кричала на мене!
- **Рефлексивне слухання *всього*, що каже ваша дитина.** Пам'ятаєте про мовчазне слухання? Тиша чи просте визнання ситуації доречні в багатьох випадках. Рефлексія — чудовий спосіб допомогти, *коли у вашої дитини виникає проблема.*

Рефлексивне слухання — навичка, що потребує уваги та практики. Спочатку ви можете цілком та повністю усвідомлювати, що використовуєте новий метод і що вам бракує вправності. Не хвилюйтеся, це цілком закономірно. Практика *справді* допомагає! Ви можете практикуватися вдома чи на роботі. Можете навіть самотійно подумки сформулювати відповіді для рефлексивного слухання, коли чуєте, як інші батьки спілкуються зі своїми дітьми на ігрових

майданчиках. Що більше працюєте над рефлексивним слуханням, то природніше воно вдається й доречнішими стають ваші відповіді.

Пам'ятайте, рефлексивне слухання — чудовий прийом, який потрібно використовувати, коли виникає проблема *у вашої дитини*. У шостому розділі дізнаєтеся, що робити, коли проблема виникає *у вас*.

Слухання зміцнює стосунки

Аби вміло реагувати на своїх дітей, ми маємо бути надзвичайно уважними, уміти розбиратися, що відбувається певної миті, що відчуваємо й думаємо ми та що відчуває й думає дитина, яка прийшла до нас із проблемою. Якщо ви відволікаєтеся, перебуваєте в стані стресу чи в режимі автопілота, імовірно, ваша відповідь не буде влучною. Для ефективного розв'язання проблеми передусім ви маєте бути *присутніми*, справді слухати, бачити й чути свою дитину, не піддаючись осудливим думкам, які полюбляють виринати в нашії голові. Коли ми перебуваємо тут і зараз, поруч із дитиною, чітко все розуміємо й не відволікаємося, то можемо визначити, у кого саме виникла проблема, а також зрозуміти, як можемо допомогти.

Саме тому й далі практикуйте усвідомлення — найважливішу основу міцних стосунків. До того ж *спостерігайте* за виникненням комунікаційних бар'єрів. Помічайте їх за собою, за членами родини чи іншими людьми. Звертайте увагу на те, як люди реагують на ці бар'єри. *Практикуйте* рефлексивне слухання. Якщо спочатку почуватиметеся невпевнено, це нормально. Якщо ваші батьки не застосовували цей метод комунікації, то для вас набуття навички рефлексивного слухання буде схожим на вивчення іноземної мови. Хваліть себе.

У шостому розділі ми розглянемо порядок дій, коли проблема виникла *у вас*. Можете одразу перейти до цього розділу, проте закликаю вас приділити трохи часу, щоб спершу застосувати на практиці те, що вивчили в цьому розділі. Усі ці навички пов'язані між собою, тож розумно спочатку попрактикувати рефлексивне слухання, перш ніж рухатися далі.

Що практикувати цього тижня

- Медитація сидячи чи медитація сканування тіла впродовж п'яти-десяти хвилин чотири-шість днів на тиждень.
- Практика люблячої доброти чотири-шість днів на тиждень.
- Помічаємо використання комунікаційних бар'єрів.

— Рефлексивне слухання.

3 Святий Грааль — за деякими уявленнями, священний символ жінки й матері.
(Прим. ред.)

ГОВОРИМО ПРАВИЛЬНО

Ставтеся до дитини як до сформованої особистості.

Гаїм Гінотт

До вагітності я була розумною самодостатньою жінкою, яка могла розв'язати будь-які проблеми. Але батьківство поставило мене навколішки. Коли сконцентрувалася на зменшенні реактивності, мені вдалося трохи заспокоїтися — це справді допомогло. Але я все ж таки не надто вміло спілкувалася зі своєю дитиною, тож вона чинила опір майже всьому.

То був звичайний день, який ми проводили вдома. Донька стала скаржитися та відмовлялася взуватися. Я відчула, як усередині нарастає гнів. Раніше я давала раду таким складним завданням. *Усе зможу, мені вдасться!* Я глибоко вдихнула, повільно видихнула й відчула, що плечі трохи розслабилися.

Солодким маминим голосом я сказала: «Меггі, взувайся. Ми йдемо гуляти».

Не спрацювало. «Ні! Я не хочу!»

«Узувайся. Ми зараз ідемо гуляти».

Бабам! «*Hi!!!* Я не хо-о-о-о-чу!» Сльози. Крик.

Ситуація виходила з-під контролю. Мені уривався терпець, я стала гримати. Не пишаюся тим, що силоміць узула свою доньку, після чого ми обидві розплакалися й почувалися нещасними. Що сталося? Моя величезна мамська помилка почалася зі сказаних мною слів. Мова, якою я послуговувалася, спричиняла в неї нову хвилю опору. Я наказувала, а їй це *не* подобалося.

Коли у вас виникає проблема

У попередньому розділі ми навчилися слухати так, щоб допомогти дитині розв'язати її проблеми. Слухання — золотий стандарт для допомоги іншим та налагодження зв'язку. Усвідомлене слухання — це наче депозит на «банківському рахунку» ваших стосунків, який і закладає їхню міцну основу. Саме це мотивуватиме вашу дитину взаємодіяти з вами частіше.

Але що робити, якщо проблема виникла у вас? У цьому розділі ви навчитесь, як говорити з дитиною, щоб *задовольнити свої потреби* і водночас надовго зберегти тісні стосунки з нею.

Розуміння своїх потреб

Кожен із нас має певні потреби: спати, іноді залишатися на самоті, перебувати в мирному середовищі, проводити час із друзями, їсти корисну їжу, займатися спортом і таке інше. Проте доволі часто ми, батьки, не задовольняємо ці потреби. Суспільство нав'язує думку про те, що ми маємо жертвувати своїми потребами заради потреб дитини, а надто коли та ще маленька. Дехто з нас таким чином поступається своїми потребами в заняттях спортом, медитаціях та спілкуванні з друзями. Якщо ви належите до цієї групи, зрозумійте:

Ваші потреби так само важливі, як і потреби вашої дитини.

Установлення пріоритетів потреб не означає, що ви мусите вдавати, ніби зовсім їх не маєте, чи вони не важливі, чи їх можна відкласти на років так вісімнадцять. Щоб сформувані здорові, тривалі, не обтяжені образами стосунки, ви маєте почати з усвідомлення власних потреб.

Які вони? Іноді ми так звикаємо до невизнання своїх потреб, що геть забуваємо про існування інших потреб, окрім базових. Приділіть трохи часу вправі, поданій нижче, щоб визначити, які потреби вимагають більше вашої уваги.

Вправа. Які ваші потреби?

Перегляньте перелік базових людських потреб. Він не є вичерпним, це лише вихідна точка, яка допоможе розвинути самопізнання й побачити, що у вашому житті потребує більшої уваги. Пам'ятайте: коли піклуєтеся про себе, ваша дитина наслідує вас. У нотатнику «Щасливе батьківство» запишіть, на які ваші потреби варто звернути більше уваги.

Безпека

Близькість

Вдячність

Відпочинок / сон

Власний простір

Вода
Гармонія
Гумор
Довіра
Доторки
Емпатія
Заохочення
Їжа
Комунікація
Краса
Ласка
Любов
Мета
Навчання
Невимушеність
Незалежність
Підтримка
Повага / самоповага
Повітря
Порядок
Право вибору
Притулок
Рівність
Розвиток
Рух / фізичні вправи
Самовираження
Свобода
Сексуальні прояви
Стабільність
Сум
Суспільство
Тепло
Товариське спілкування
Радість

А тепер подумайте, як ви можете задовольнити ті потреби, якими знехтували. Що саме можете зробити вже цього тижня: призначити подрузі зустріч за чашечкою кави чи викликати няню? Запишіть свої наміри в нотатник «Щасливе батьківство» — і вперед до дій!

Установлюємо здорові особисті кордони

Пам'ятаєте, дітям чудово вдається робити те саме, що й нам? Коли ми турбуємося про власні потреби, наші діти вчаться робити те саме. Якщо ви звикли догоджати іншим, цілком імовірно, що ваші батьки відкладали свої потреби на задній план. Заради себе та своєї дитини ви мусите викоринити цю шкідливу модель поведінки, яка передавалася з покоління в покоління. Якщо ви прагнете виростити хорошу людину, то маєте знайти дієвий спосіб, щоб дитина зрозуміла, що її поведінка перешкоджає вам задовольняти свої потреби.

Дітям потрібні такі здорові кордони. Згідно з дослідженнями, діти, що зростали з надто лояльними батьками, які не встановлювали здорових кордонів і не вимагали прийнятної поведінки, більш схильні до егоцентризму, імпульсивності, вживання наркотиків та браку самоконтролю. Замість уседозволеності ми мусимо встановити здорові кордони для свого та дитячого ментального й емоційного здоров'я.

Діти ж по суті ще такі незрілі. Від них можна очікувати всього: вони неминуче нас дратуватимуть, турбуватимуть і розчаровуватимуть. Діти можуть бути бездумними, хаотичними й деструктивними — і не тому, що хочуть накапостити, вони просто роблять усе для того, щоб задовольнити свої потреби. Коли їхня поведінка впирається в *наші* потреби, ми мусимо знайти спосіб пояснити їм, що відбувається, не викликаючи образ чи опору. Таким чином ми збережемо тісні довготривалі стосунки й матимемо вплив на дитину.

Комунікаційні бар'єри

Як і в попередньому розділі, пропоную розглянути перелік комунікаційних бар'єрів, які *не* потрібно використовувати.

- Накази.
- Погрози.
- Поради / нав'язування рішень.
- Звинувачення.
- Образливі ярлики / осудження.
- Відштовхування.

Якщо застосувати ці методи, комунікація між вами й дитиною перерветься, а дитина образиться.

Найкращий спосіб зрозуміти ці бар'єри — це відчувати їх на собі. Далі у вправі я попрошу вас уявити, як це — бути дитиною, батьки якої використовують такі бар'єри.

Вправа. Бар'єри в дії

Уявіть, що ви шестирічна дитина. Ви залишили на підлозі кімнати свої смаколики й захопилися іншим заняттям: читанням книжки, збиранням пазлів чи конструюванням, — геть забувши про цей гармидер. Уявіть, якою буде реакція ваших батьків і запишіть її. Як ви **почуваєтеся**?

«Негайно позбери усе це. І щоб нятяку на безлад навіть не було!» (Наказ)

«Якщо ти негайно все не позбираєш, завтра жодних мультиків!» (Погроза)

«Ти добре знаєш, що не можна залишати на підлозі такий безлад!»
(Звинувачення)

«Яка ти нечепура! Прибери весь цей безлад!» (Вішання ярлика / осудження)

«Я б на твоєму місці одразу навела б лад!» (Поради / нав'язування рішень)

Запишіть свою реакцію в нотатник. Можете прочитати написане близькій людині й попросити записати її реакцію — це може допомогти. Нехай найвдаліша репліка стане початком вашої розмови.

Як ви почувалися, коли до вас зверталися в такий спосіб? Чого саме хотіли: взаємодіяти чи образитися? Те, що збагнете, може стати для вас справжнім відкриттям. Якщо ви усвідомлюєте, що така розмова — джерело дитячих образ і опору, практикуйте співчуття до себе (див. розділ 3). Пам'ятайте: ймовірно, використання такого тону розмови є не вашим свідомим вибором, а спадком від попередніх поколінь. Але ви можете змінити це. Що більше практикуватимете, то легше вам буде вдало налагодити комунікацію.

Накази. Розгляньмо перший бар'єр — наказ: «Негайно позбери усе це. І щоб нятяку на безлад навіть не було». Споглядаючи ситуацію очима дитини, легше

зрозуміти, як ці накази спричиняють образи. Щодня безліч наказів дорослих тисне на дітей, а ті щосили опираються. Батьки розмахують батогами, а діти хочуть, щоб їх поважали.

Погрози. Ще один бар'єр — погроза: «Якщо ти негайно все не позбираєш, завтра жодних мультиків». Погрози також спричиняють опір. Діти відчують, що їх примушують, ними маніпулюють. У цьому прикладі дитина загнана в глухий кут — вона або чинитиме опір, або підкориться, але це в будь-якому разі призведе до образи. Хоча певної миті погроза може «спрацювати», у майбутньому дитина не захоче взаємодіяти з вами з власної волі.

Звинувачення. «Ти добре знаєш, що не можна залишати на підлозі такий безлад», «Яка ти нечепура! Прибери весь цей безлад». Звинувачуючи дитину чи вішаючи на неї ярлики, ви ображаєте її. Реагуючи таким чином, ви підкреслюєте помилки й натякаєте на проблемний характер дитини. Через це вона може почуватися винною, знехтуваною й нелюбою. Відчуває, що батьки несправедливі, тому часто чинить опір. Дитина взаємодітиме тоді, коли визнає, що батьки мають рацію.

Обзивання. Намір «поставити когось на місце» — доволі зневажливий і має деструктивний вплив на дитину та стосунки з нею. *Близькість та зв'язок спонукають дитину до взаємодії з вами.* Звинувачення та обзивання руйнують цей зв'язок, тому краще уникати їх зовсім.

Поради та нав'язування рішень. Нав'язуєте безліч рішень? «Я на твоєму місці одразу навела б лад». Не надто різкий метод, порівняно з іншими бар'єрами, але зазвичай він не допомагає досягти бажаного ефекту, до того ж може образити. Уявіть ситуацію, коли ви маєте намір зробити щось хороше для людини, аж раптом вона випереджає вас і сама вказує, що ви мусите зробити. Певне, відповісте їй: «Не потрібно мені вказувати!» — чи дратуватиметеся через те, що ця людина не довіряє вам самотійно виконати певне завдання. У порад і наказів є одна проблема: діти не люблять, коли їм вказують, що робити. А ще таким чином ви виказуєте свою недовіру в здатності дитини самотійно розв'язати проблему.

Бачите, яких образ можуть завдати такі типові відповіді? Можливо, вони вже створили у вашій малечі модель опору. Якщо поглянути на це очима дитини, стає зрозуміло, якими невивічливими й навіть грубими є ці бар'єри. Проте таке спілкування з дітьми, на жаль, цілком прийнятне в нашому соціумі. Можливо, найбільша проблема бар'єрів полягає в тому, що вони *неефективні*. Таке спілкування — геть не продуктивне, адже діти опираються нашим проханням і ображаються, а відтак стають менш схильними до взаємодії з нами.

Проблема «ти-повідомлень»

Якщо ви проаналізуєте наведені вище не надто вдалі приклади спілкування, то виявите одну спільну рису: усі фрази спрямовані на адресу іншої людини — *«ти»*. Діти сприймають такі звертання як осудження, що спричиняє в них почуття образи. Ось подумайте: якщо я не задовольняю власні потреби, наприклад, якщо я втомлена, роздратована, не можу перебувати в кімнаті, де повсюди розкидано дитячі речі, — це *моя* проблема.

І все ж таки ми виражаємо свої почуття за допомогою «ти-повідомлень», атакуючи своїх дітей.

Кращий спосіб порозумітися

А тепер про хороше: якщо ми *змогли* вивчити мову й *набути* певних навичок спілкування, то *можемо* й *перевчитися*. Розуміння того, що звичні моделі неефективні, — важливий крок для подолання старих звичок та створення нових, більш ефективних способів висловлювання. Будь ласка, не картайте себе, не соромтеся своєї моделі спілкування. Натомість привітайте себе: тепер ви розумієте, що потребуєте нового підходу до ведення усвідомленої комунікації з дитиною.

Наміри змінюють

Ми не можемо зводити стіни будинку без фундаменту. Такі наміри закладають основу нашої комунікації. Щоб змінити свою манеру висловлювання, ми маємо змінити *наміри*.

Будьмо реалістами: взаємодіючи з дітьми, ми здебільшого маніпулюємо ними, щоб *змусити* їх робити те, що хочемо. Ми мусимо змінити такий спосіб мислення, водночас змінюючи підхід до своїх потреб, які не задовольняємо.

Ось тут і знадобляться практики усвідомлення: вони допоможуть краще зрозуміти, що відбувається всередині нас. Якою б не була ситуація, можемо *поцікавитися*, які ж потреби ми залишили поза увагою. На цьому глибинному рівні й виникає співчуття до себе та своїх дітей. Ми можемо висловити *намір цікавитися та піклуватися* про себе та інших.

Однак зазвичай наші наміри зовсім інакші. Підсвідоме мислення може бути таким: *«Я не довіряю тобі. Я змушу тебе робити те, що хочу»*. Поміркуймо, як змінилася б ваша взаємодія з дитиною, якби ви налаштувалися таким чином: *«Мені потрібно задовольнити свої потреби»*. Оскільки, про які б стосунки не йшлося, ми прагнемо задовольнити передусім власні потреби. Коли ми

розуміємо цей рушійний мотив людської поведінки, цілком природно, що звинувачення та осудження відступають.

Наміри є надзвичайно важливими, адже коли ми використовуємо нову манеру спілкування, проте залишаємо прагнення маніпулювати дітьми, нічого не зміниться. Діти бачать нас наскрізь, вони чинитимуть опір жахливій спробі контролювати їх. Якщо ми намагаємося просто *застосувати «техніку» без наміру цікавитися дітьми й турбуватися про них*, вони це відчують.

Ми вже зрозуміли, що погрози й накази знеохочують дитину взаємодіяти з нами. Що може вплинути на її бажання взаємодіяти? Тісні зв'язки та щирість, коли намагаєтеся пояснити, що саме відчуваєте, якщо поведінка дитини заважає вам задовольняти власні потреби.

Майстерна конфронтація: «я-повідомлення»

Якщо ми не звинувачуємо й не осуджуємо, а натомість зосереджуємося на тому, як впливає ситуація на нас самих, то наше спілкування цілком природно акцентується на власному «я». «Я-повідомлення» — старий перевірений метод вдалої комунікації, у якому наші твердження починаються не з «ти», а з «я». «Я-повідомлення» — чудові, адже допомагають нам задовольняти власні потреби, не змушуючи дитину оборонятися. Вони також допомагають нам упоратися зі своїми почуттями, замість того щоб перекладати всю провину на дитину. Ми можемо використовувати «я-повідомлення», щоб увічливо й без агресії озвучити дитині свої потреби, сподівання, проблеми, почуття чи занепокоєння. Ми навіть можемо використовувати «я-повідомлення» для більш влучного висловлення похвали та вдячності.

Отже, не надто ефективна мова конфронтації, що базується на «ти-повідомленнях»:

«**Ти** скоїв безлад».

«Якщо **ти** не припиниш...».

«**Тобі** краще знати».

«**Ти** поводишся, як дитина».

«**Тобі** не слід було цього робити».

Проте, якщо натомість ви ділитесь з дитиною тим, які почуття виникають у вас через її неприйнятну поведінку, то ваші висловлювання перетворюються на «я-повідомлення»:

«**Мене** бентежить увесь цей безлад».

«**Я** не хочу зараз бігати, **я** втомилася».

«**Я** нервуюся, коли нам доводиться кудись поспішати».

Діти отримують «я-повідомлення», яке транслює, що саме відчуває мама, а відтак чинять менший опір.

Як використовувати «я-повідомлення», щоб упоратися з поганою поведінкою дитини? Почніть з основ усвідомлення, запитайте себе: «Як я почуваюся в цій ситуації? Які думки й потреби в мене виникають? Які відчуття в моєму тілі?».

Якщо ви знаєте, як саме певна поведінка дитини впливає на вас, то можете відверто поділитися цим із нею. Коли ви щиро й доброзичливо зізнаєтеся, що саме відбувається з вами, малеча навряд чи почне сперечатися. Тепер ваше висловлювання викликатиме емпатію, а не опір, допомагатиме дитині взаємодіяти з власного *бажання*, а не з примусу.

Приміром, повернімося до історії з дитиною, яка розсипала смаколики на підлозі. Знову ж таки, поставте себе на місце дитини. Цього разу мама спускається до вашого рівня й, дивлячись вам в очі, каже: «Я дуже розчарована безладом на підлозі, бо тепер не можу перебувати в цій кімнаті». Як ви, дитина, почуватиметеся? Якою буде ваша відповідь?

Томас Гордон увів термін «я-повідомлення» та вперше описав його в книзі «Тренінг ефективних батьків». Як зазначає психолог, чітке «я-повідомлення» складається з трьох частин: опис поведінки без докорів, її вплив на вас та ваші почуття.

Опишіть поведінку. Використовуйте прості твердження, не осуджуйте. Наприклад: «Коли ти не розчісуєш волосся...» замість «У тебе гніздо на голові!».

Точно опишіть конкретний вплив цієї поведінки. Як така поведінка впливає на вас? Саме на *вас*, не на інших дітей чи когось іншого. Які ваші потреби не вдалося задовольнити? Конкретний вплив на вас може бути таким:

- марнування вашого часу, енергії, грошей (наприклад, заміна подушок, латання дір, виконання непотрібних доручень тощо);
- неможливість виконати те, що ви хочете чи мусите (наприклад, своєчасно кудись дістатися, скористатися інтернетом, насолодитися перебуванням у вітальні тощо);
- завдання шкоди вашому тілу чи відчуттям (це може бути шум, біль чи напруження).

Поділіться своїми почуттями. Якою є ваша чесна, справжня реакція на певну поведінку? Ви розчаровані, обурені, скривджені, засмучені, вражені, налякані?

«Я-повідомлення» вимагають відмовитися від ролі батьків-усезнайок і просто *бути собою*. Для цього маємо зануритися у свої відчуття, а не реагувати на зовнішні чинники. «Я-повідомлення» вимагають, щоб ми взяли паузу й обміркували, як саме відповісти.

Розглянемо «я-повідомлення» в дії.

«Я сказала негайно відклади іграшки!» — перетворюється на: «Я роздратована: усі твої іграшки на підлозі, а я наступаю на них і раню ноги».

«Не копай ногами — так не можна!» — стає: «Ай! Мені боляче!»

«Припини кричати!» — перетворюється на: «Коли ти кричиш, я нічого ніяк не чую, через це дратуюся».

«Який же ти лінивий / яка ж ти лінива! Так нічого й не прибрав / не прибрала» — стає: «Я розчаровуюся, коли бачу весь цей безлад».

Вправа. Неосудливі твердження на практиці

Іноді непросто стримати слова осудження, що вилітають із наших вуст! Оскільки наш мозок постійно аналізує загрози цього світу, осудження виникає просто й часто. Це нормально. Пам'ятайте, що практика робить вас сильнішими, тож потренуймося використовувати неосудливі твердження. Спробуйте переробити подані нижче твердження на неосудливі описи поведінки. Запишіть те, що утворилося, в нотатник «Щасливе батьківство».

«Ти така егоїстка!» — коли дитина відмовляється допомогти вам навести лад після обіду.

«Не будь лінтюхом!» — звертання до дитини, яка розкидала по підлозі весь одяг.

«Як грубо» — звертання до дитини, яка дражнить своїх брата чи сестру.

«Ти завжди залишаєш по собі безлад!» — звертання до дитини, яка пішла, не прибравши іграшки.

Коли ми позбавляємося звинувачень та осуджень під час спілкування з дітьми, то природним чином вибудовуємо міцні стосунки. Не хвилюйтеся,

якщо завдання виявиться нелегким. Навіть якщо робитимете паузи, щоб обдумати, що саме сказати, це поліпшить вашу манеру спілкування.

«Я-повідомлення» — найкращий спосіб комунікації, який не провокує дитячий опір. Але все не так просто. Використання таких повідомлень потребує навичок і практики. Будьте готовими опуститися до рівня дитини, підтримувати зоровий контакт і кілька разів повторювати «я-повідомлення».

Приготуйтеся до опору

«Я-повідомлення» іноді цілком змінюють поведінку дитини, проте так трапляється не завжди. Якщо комунікаційні бар'єри стали звичкою, діти навряд чи одразу сприйматимуть наші «я-повідомлення». Адже в них сформувалася звичка чинити опір. Уявіть, що цей опір — потяг, що їде зі швидкістю дев'яносто миль на годину в одному напрямку. Якщо хочете його розвернути, не варто забувати про кінетичну енергію. Знадобиться певна кількість часу та зусиль, щоб зупинити потяг, потім його розвернути, а опісля скерувати в потрібному напрямку. Але воно того варте, адже згодом батьківство стає дедалі простішим.

Майте на увазі, що іноді «я-повідомлення» можуть не спрацьовувати, бо за допомогою певної поведінки дитина задовольняє свою нагальну потребу. Відтак вона не може думати ні про що інше, окрім своєї потреби. У розділі далі ми дізнаємося, як упоратися з більш складними конфліктами.

Проблеми «Я-повідомлень»

Ви неминуче припускатиметеся помилок, опановуючи нову манеру спілкування. Розгляньмо найпоширеніші проблеми «я-повідомлень», які можуть виникнути.

«Ти-повідомлення», замасковане під «я-повідомлення». Якщо виникло бажання сказати: «Маю таке відчуття, що...», — то навряд чи ця фраза описує саме ваші відчуття («У мене таке відчуття, що ти поводишся егоїстично», «Маю таке відчуття, що ти мене не слухаєш».) Використання фрази «У мене таке відчуття, що...» в реченні не робить його «я-повідомленням».

Суперечливі чи неправдиві почуття. Діти можуть легко визначити, коли ми применшуємо чи перебільшуємо свої почуття. Вони сприймають це як прояв нечесності. Наприклад, ви бачите, як ваша малеча бігає по двору з газонокосаркою, а ви применшуєте свої відчуття, кажучи: «Мені якось трохи

лячно, ти ж можеш поранитися». Чи, навпаки, перебільшуєте: «Я в шоці від того, що ти гойдався / гойдалася на стільці в бабусі». В обох випадках дитина одразу розкусить перебільшення чи применшення «я-повідомлень».

Ігнорування наслідків. Іноді цілком достатньо поділитися з дитиною тим, що ми відчуваємо стосовно її поведінки. Проте якщо це не спрацьовує, спробуйте пояснити, яким чином вона *впливає* на вас. Коли я кажу доньці: «Мене дратує, коли ти розхитуєш стіл під час обіду», вона може не звернути уваги на мої слова. Проте якщо я додам: «...тому я не можу спокійно попоїсти», — різниця може бути справді разючою.

Установлення наслідків певної поведінки іноді виявляється найскладнішою частиною «я-повідомлення». Як описати стан стресу? Я зрозуміла, що дискомфорт у тілі (як-от напруження м'язів) — це той наслідок, на який ми можемо посилатися в розмові. Приміром, ви можете сказати: «Коли ти висвистуєш удома, я гніваюся та хвилююся, мої шийні м'язи напружуються, тому я зовсім не можу розслабитися!».

Вказування на те, як певна поведінка впливає на когось іншого, а не на вас. Кращих результатів можна досягти, якщо пояснювати дитині, який ефект справлятиме її поведінка саме на *вас* — того, хто говорить. Зазвичай ми припускаємося помилки, утягуючи в конфлікт інших дітей. Наприклад, ви можете сказати: «Мені неприємно на це дивитися. Твоїй сестрі боляче від цих ударів!». Хоча це повідомлення важливе, воно не стане мотивуючим. Натомість спробуйте сказати: «Мені дуже сумно, коли я бачу, як когось б'ють. У такі миті я не можу розслабитися й насолоджуватися часом, проведеним з тобою!» — а тоді візьміться втішати дитину, яку вдарили.

Ваше «я-повідомлення» може не спрацювати, якщо ви намагаєтеся докричатися до дітей з іншої кімнати. Воно також не діятиме, якщо ваш намір — присоромити чи звинуватити. Завжди пам'ятайте, що саме ваш *зв'язок* із дитиною формує основу її бажання взаємодіяти з вами й допомагати задовольняти ваші потреби. Відтак налагоджуйте зв'язок: відкладіть справи, опустіться до рівня дитини, зазирніть їй в очі й поділіться своїм повідомленням. Запишіть таку мантру:

Спершу ладнаємо, тоді виправляємо.

Щоб ваше протистояння було ефективним і сповненим любові, не осуджуйте, намагаючись задовольнити свої потреби, зберігайте стосунки й допомагайте дитині усвідомити наслідки її поведінки.

Позитивні «я-повідомлення»

Перш ніж завершити тему «я-повідомлень», хочу зазначити, що вони також є потужним інструментом для транслювання *позитивних* повідомлень. Ідея полягає в тому, щоб використовувати «я-повідомлення» для красномовнішого й точнішого висловлення своєї похвали. Наприклад, замість: «Яка хороша дівчинка, допомагаєш мамі!» — можете сказати: «Мені справді приємно, коли ти допомагаєш мені прибирати стіл». Коли я бачу своїх дівчаток на автобусній зупинці, то зазвичай одразу кажу: «Я так рада вас бачити!», — перш ніж закидати їх запитаннями про те, як минув їхній день у школі.

Позитивні «я-повідомлення» — чудовий спосіб покласти такий собі «депозит» на банківський емоційний рахунок дитини. Спрямовуючи енергію на те, щоб помічати позитив, ви налагоджуєте тісні зв'язки, які стануть у пригоді, коли згодом вам доведеться зітнутися з певною проблемною поведінкою.

Вправа. Створюємо позитивні «я-повідомлення»

Надішліть своєму чоловікові, другові чи близькій людині слова подяки, щоб вони знали, як ви їх цінуєте. Подумайте, що сказане чи зроблене цією людиною поліпшило ваше життя. Об'єктивно опишіть їхню поведінку. Як вона вплинула на ваше життя? Як ви почувалися після цього? А тепер (просто зараз!), перш ніж щось відверне вашу увагу, візьміть телефон і надішліть цій людині позитивне «я-повідомлення». Погляньте, як воно змінить на краще ваші стосунки!

Спершу «я-повідомлення» даватимуться доволі складно, проте в довготривалій перспективі вони виправдають докладені зусилля. Коли ми, батьки, використовуємо погрози, батьківство стає для нас дедалі складнішою справою. Та коли ми реагуємо на поведінку дітей за допомогою ефективної, сповненої любові комунікації, наприклад «я-повідомлення», згодом стає дедалі легше, адже діти звикають до поваги та самоповаги.

А тепер розгляньмо ще кілька способів задоволення наших потреб без жахливих батьківських методів виховання.

Використовуйте фільтр друзів

Доволі не просто використовувати «я-повідомлення» у стресові моменти, особливо коли ви лише опановуєте цей метод. Ще один спосіб більш ефективної комунікації — використання так званого «фільтра друзів».

Ми наказуємо, звинувачуємо, погрожуємо, обзиваємо своїх дітей — говоримо з ними так, як *ніколи* б не посміли звертатися до своїх друзів чи їхніх дітей.

Повсякчас командуємо: «Узуйся», «Почисть зуби», «Підійди-но». З точки зору наших дітей ці накази безжалісні. Малеча страждає від усіх цих контролюючих висловлювань, які лише спустошують банківський рахунок стосунків.

Я не пропоную вам припинити піклуватися про те, щоб дитина чистила зуби. Але чи могли б ви корекніше формулювати своє прохання? Використайте *фільтр друзів*, запитавши себе: «*А як би я звернулася / звернувся до свого доброго друга?*». Чи навіть краще: «*Як би я звернулася / звернувся до дитини свого друга?*». Такий спосіб мислення може допомогти в будь-якій ситуації: і за столом, і на гральному майданчику.

Не забувайте використовувати «я-повідомлення», це може допомогти. Тоді «Забери взуття з дивана» перетворюється на: «Стоп! Я боюся, що черевики пошкодять мій диван!». «Іди чистити зуби» стає: «Дитинко, час чистити зуби». Просто запитайте себе: «*Як би я звернулася чи звернувся до дитини свого друга?*».

Ще один спосіб уникнути постійного потоку наказів — установити ліміт одним словом, як би ви це сказали другу. Замість наказувати: «Одягни шолома» — ви можете просто сказати: «Шолом» — і вказати на нього.

Встановлюємо обмеження в ігровий спосіб

Ми можемо не лише встановлювати обмеження менш суворо, а ще й розбавляти їх жартами. Наше ставлення до подій та енергія, яку випромінюємо, дуже заразні, тож, якщо ми додамо трохи пустощів, настроїв у всіх навколо лише поліпшиться, а діти не так опиратимуться нашим проханням. Жартівлива форма встановлення обмежень — прекрасна ідея (якщо зможемо тримати все під контролем), яка проте також потребує практики.

У книзі «Жартівливе батьківство» психолог Лоуренс Коен зазначає, що ігри та пустощі допомагають налагодити тісніші зв'язки та розв'язати проблеми. У чому суть такого підходу? Якщо діти хихикають — ви на правильному шляху.

Дамо кілька порад, як задовольнити свої потреби та в ігровій формі встановити здорові особисті кордони.

Приміряйте на себе якийсь образ. Спеціальний агент Мама звітує про ванні обов'язки! Чи станьте прибульцем, який щойно прилетів на Землю, й запитайте дитину (намагайтеся зімітувати голос прибульців): «А що це за об'єкти? Навчиш мене їх прибирати?». Станьте ковбоєм, принцесою, східною красунею тощо. Установлюйте обмеження граючи. Хихикання — це добре!

Усе навпаки. Весело й дещо перебільшено вимагайте, щоб дитина робила геть протилежне тому, що ви хочете. «Будь ласка, не йди у ванну. Не смій! Ти ж знаєш: я просто ненавиджу, коли ти чиста / чистий! Фу, ти ще й намилюєшся!» Іноді діти чинять опір установленим обмеженням, оскільки відчують своє безсилля. Перебільшення протилежного дає дитині певну владу.

Використовуйте пустотливу мову чи наспівуйте жартівливі пісеньки. А якщо ще й танок додасте, ціни вам не скласти! Спробуйте відтворити голос робота й проголосити: «Біп-біп! Час митися!». Та й нащо говорити, якщо можна заспівати? «А взувати черевички — дуже-дуже гарна звичка!» — дитині так значно веселіше взаємодіяти, аніж слухатися звичних наказів. Спробуйте використати мелодію пісні «Я піду в далекі гори»: «Я піду уже додому, нам обом *пора* рушати! Ми нагналися сьогодні, але час іти до хати!».

Розкажіть божевільну історію. Вона може бути дуже коротенькою та вкрай безглуздою. «А я розповідала тобі історію про маленького блакитного кота, який не тримався мами під час прогулянки в парку?» Можна похихотіти, але й мораль в історії теж є.

Станьте некомпетентним. Дітям страшенно смішно, коли ви вдаєте, наче не вмієте робити простих речей. «От халепа, я й забула, як вийти з парку! Не можу знайти вихід! Він тут?» (врізаєтеся в дерево). «Час чистити зуби! Ой, зажди, а де наші зуби? Тут?» (підносите щітку до вух чи брів). «Час спати! Я така втомлена! От зараз ляжу у своє м'яке ліжечко!» (лягаєте на дитину, не завдаючи їй болю). Діти хихотять, але беруть на себе відповідальну роль дорослого й допомагають вам.

Використовуйте ляльки, іграшки чи свої руки для рольової гри. Чи є якесь обмеження, з яким у вас часто виникають проблеми? Розіграйте повторювану сцену за допомогою ляльок чи м'яких іграшок. Дайте дитині змогу самій ухвалити рішення та творчо розв'язати проблему чи зіграти певну роль. Якщо хочете встановити обмеження певної миті, не обов'язково мати іграшку під рукою. Ви можете використати свою руку в ролі персонажа.

Ми прагнемо тісного емоційного зв'язку зі своїми дітьми, який збережеться протягом багатьох років. Витрачаючи трохи енергії на такий ігровий підхід замість серйозних вимог, створюємо цей зв'язок, додаючи трохи веселощів у щоденні справи. Ми можемо встановлювати обмеження, водночас створюючи позитивні моменти в житті, які запалюють пустотливий вогник у дитячих очах.

Ефективна мова любові

Не картайтеся за не надто вдалу манеру спілкування. Будь ласка, не звинувачуйте, не соромте себе чи свого чоловіка за використання цих старих звичок. Багато поколінь вдавалося до наказів і погроз. Але ми вже знаємо, які методи краще використовувати, тож тепер повинні намагатися все змінити.

Ви не мусите формувати ідеальні «я-повідомлення» чи добирати оптимальний голос робота, щоб почати змінювати ситуацію на краще. Час і практика допоможуть поліпшити ваші навички. Не зневірюйтеся, якщо спочатку вдаватиметься не все. Це нормально. Натомість працюйте на довготривалу перспективу та практикуйтеся далі. Наша мета — *прогрес*, а не досконалість.

Коли ці навички стануть частиною життя, ви поступово помічатимете, що дитина чинить дедалі менше опору. Згодом «я-повідомлення» та жартівливе встановлення обмежень на протидію наказам та погрозам полегшать ваше батьківство. Чому? Тому що дитина зрозуміє, що може довіряти вам, відчуватиме, що її поважають, ураховують її думку, а відтак і сама захоче взаємодіяти з вами. Таке спілкування розвиває в дитини вроджену здатність до емпатії. Вона зрозуміє, що ви звичайна людина зі своїми почуттями й потребами.

«Я-повідомлення» й жартівливі обмеження — аж ніяк не магія. Вони не завжди змінюватимуть дитячу поведінку, яка перешкоджає вам задовольняти свої потреби. Іноді потреби дитини будуть сильнішими, тому виникатиме конфлікт потреб. У цьому розділі навчимося діяти в таких ситуаціях.

Ви починаєте вивчати нову мову поваги, доброти та чуйності. Послуговуючись цією мовою у своєму житті, побачите, що дитина переймає ваші навички ефективної комунікації, тому сама береться використовувати їх. Для цього, звісно, потрібен час, тож не хвилюйтеся і вправляйтеся далі! Крок за кроком ці зміни відбудуться — і вони вплинуть на весь світ.

Що практикувати цього тижня

- Медитація сидячи чи медитація сканування тіла впродовж п'яти-десяти хвилин чотири-шість днів на тиждень.
- Медитація люблячої доброти чотири-шість днів на тиждень.
- Відстежуємо використання комунікаційних бар'єрів.
- «Я-повідомлення».
- Жартівливе встановлення обмежень.

РОЗВ'ЯЗУЄМО ПРОБЛЕМИ УСВІДОМЛЕНО

Замість того щоб навчати дітей враховувати потреби свої й оточення, ми змушуємо їх робити те, що хочемо самі: або це здається нам більш ефективним, або нам бракує енергії й навичок, щоб змінити такий підхід.

Орен Джей Софер

Щойно я повернулася до студії, щоб написати ці рядки, моя старша донька звернулася до мене з такими словами: «Мамусю, у нас виник конфлікт. Тато сказав, що мушу підійти до тебе». Виявилось, що я пропустила величезний емоційний спалах гніву. Моя молодша донечка плакала, згорнувшись у татових обіймах. Доньки знову щось не поділили — як завжди!

Колись я брала на себе роль судді й виголошувала свій вердикт. Проте тепер застосувала рефлексивне слухання, спілкуючись з обома доньками й постійно нагадуючи їм не перебивати одна одну. Я підсумувала все, що вдалося зрозуміти, вислухавши обидві сторони. А тоді застосувала прийом усвідомленого батьківства на практиці: поговорила з кожною донькою про їхні *потреби*, уникаючи розмови про можливі рішення. В них обох виникла одна й та сама потреба — справедливість! Коли ми дійшли такого висновку, вдалось ухвалити рішення.

Конфлікти — це цілком нормально, вони звична частина сімейного життя. Ми маємо бути готовими до того, що конфлікти виникатимуть доволі часто. Насправді, згідно з дослідженнями, сестри та брати конфліктують щогодини, а батьки в середньому конфліктують із дітьми один раз на день. Зазвичай ми опираємося конфліктам, проте, якщо сприймати їх як звичне явище, стає простіше впоратися з роздратуванням, що супроводжує ці конфлікти. Пам'ятаєте формулу: $\text{біль} \times \text{опір} = \text{страждання}$? Настав час підготуватися та прийняти конфлікт як невід'ємну складову людських стосунків. Ми не маємо почуватися винними за те, що наші діти б'ються, за те, що в нас виникають конфлікти з нашими партнерами. Конфлікти — звична річ.

Чому? У всіх нас виникають певні потреби, проте часто, намагаючись задовольнити їх, ми перешкоджаємо іншим людям задовольняти їхні потреби.

У мене може виникнути нагальна потреба побути в тиші, а моя шестирічна донечка хоче стрибати по всіх усюдах, щоб вивільнити свою енергію. Якщо у вашої дитини виникає нагальна потреба, яка суперечить вашій, виникає *конфлікт потреб*. Будьте присутніми тут і зараз, зберігайте спокій, практикуйте рефлексивне слухання, використовуйте «я-повідомлення» — це допоможе подолати складні ситуації. Проте що ж робити, якщо цього не достатньо? У такому разі вам знадобляться більш специфічні навички. Про них і поговоримо в цьому розділі.

Ми вже переконалися, що медитації поліпшують самопочуття, підвищують рівень стійкості й контролю імпульсивності. Сесії медитацій сидючи допомагають пом'якшити реакцію на стрес, додають самовладання та емпатії для розв'язання неминучих проблем. Медитації усвідомленості є основою для здобуття навички розв'язання конфліктів. Вони допомагають реагувати співчутливіше та обдуманіше, зважаючи на людські взаємини.

Традиційні способи розв'язання конфліктів

Що робимо ми, батьки, коли хочемо, щоб діти слухалися, а всі наші зусилля ефективно вести комунікацію зовсім не працюють? Часто так відбувається саме тому, що ми наполягаємо на своєму, змушуючи дітей ухвалювати нав'язані нами рішення. Якщо одна людина «виграє», задовольняючи свої потреби, то інша «програє». Залежно від вибраного способу батьківства, такий результат може бути для нас цілком прийнятним (приміром, якщо ми обрали авторитарний спосіб батьківства).

Авторитарне батьківство та конфлікт

Авторитарний підхід до батьківства передбачає, що розв'язання будь-якої проблеми йде згори — від батьків. Батьки встановлюють правила, яким дитина повинна підкорятися.

Авторитарний стиль батьківства сповідує переконання: щоб виховати дитину належним чином, її потрібно карати за погану поведінку та винагороджувати за хорошу. Мета такого підходу: навчити дитину виконувати всі прохання батьків. Діти часто підкоряються, щоб уникнути покарання, коли батьки застосовують силу й завдають дитині фізичних чи психологічних страждань. Можливо, такий підхід вам знайомий. Може, ви відчули його на собі. Однак

батьки, які використовують авторитарний підхід, платять дуже високу ціну за дитячий послух.

Якби вісім років тому ви сказали мені, що я ніколи не каратиму своїх дітей, я б відповіла, що ви з глузду з'їхали. А як тоді мені їх контролювати? Пам'ятаю, познайомилася з новою родиною, яка мешкала по сусідству, вони ніколи не брали тайм-аутів. Тоді я подумала, що вони говорять якусь маячню. Я не збиралася стати мамою, яка дозволятиме дітям бешкетувати. А що найсмішніше, зараз зовсім не застосовую покарання, і не робила цього вже багато років... а мої діти не бешкетують, величезне їм за це спасибі.

У моїх колишніх уявленнях про покарання було дві проблеми. Перша: я й гадки не мала, чого покарання можуть навчити дітей. Друга: не було чіткої альтернативи.

Чого навчаються діти через покарання

Найбільша проблема покарань полягає в тому, що насправді вони не навчають дітей нічого корисного. Авторитарний підхід передбачає, що, якщо ми каратимемо дітей за погану поведінку, то вони усвідомлять свої помилки й робитимуть усе правильно. Але, застосовуючи такий підхід, ми насправді показуємо дітям, що виграє той, хто має більше влади — чесно це чи ні (тобто той, у кого більше влади може нав'язувати свої рішення слабшим).

Покарання породжує обра́зи. Хоча страх покарання в короткотривалій перспективі перемагає, у довготривалій він лише змушує дитину менше взаємодіяти, адже вона навчається ображатися на того, хто її карає, тобто на вас. Накопичені злість та образа руйнують ваші тісні взаємини з дитиною.

Покарання можуть завдати психологічної травми. Фізичні покарання, так само як і крик, можуть мати вкрай негативні наслідки. Ляпаси, шмагання спричиняють надзвичайно руйнівний вплив на дітей. Згідно з дослідженнями, фізичні покарання супроводжують вербальну й фізичну агресію, правопорушення, антисоціальну та кримінальну поведінку, низьку якість стосунків дитини з батьками, порушення психічного здоров'я та знущання над власними дружиною або чоловіком та дітьми в майбутньому.

Крик нічим не кращий за фізичні покарання. Лонгітюдне дослідження 967 родин показало, що сувора вербальна дисципліна в ранні роки може завдати шкоди в підлітковому віці, збільшити ризик поганої поведінки в школі, обманювання батьків, крадіжок чи бійок. Ба більше, ворожість із боку батьків підвищує ризик скоєння дитиною правопорушень і провокує гнів, дратівливість та ворожість до інших підлітків. Підсумуємо: крик лише *погіршує* поведінку.

Покарання робить дітей егоцентричними. Діти запам'ятовують покарання як страждання, а не «наслідок» своєї поведінки. Відтак дитина стає більш егоцентричною та менш емпатичною. Таким чином ви навчаєте дітей концентруватися виключно на собі та звинувачувати інших. А ще ображена дитина не вбачає сенсу вибачатися, адже образили її.

Покарання навчає дитину брехати. Діти намагатимуться уникати покарань у майбутньому, тож викручуватимуться та брехатимуть. Отже, покарання породжує нечесність.

Покарання не вчить дітей поводитися добре. Одна з найбільших проблем методу покарань полягає в тому, що діти не навчаються чогось хорошого. Вони розуміють: якщо ти припустився помилки, тебе обізвуть поганим і врешті якимось чином завдадуть тобі болю (якщо піймають). Діти не вчаться зважати на почуття інших, адже зосереджені тільки на своїх стражданнях, спричинених покараннями. Чим вони вмотивовані? Бажанням *уникнути покарання*. Діти втрачають безліч можливостей розвинути свій внутрішній моральний компас. До того ж копіюватимуть нашу домінуючу поведінку, навчаючись використовувати владу для приниження слабших. Вони не вчаться зважати на свої потреби чи потреби інших людей, задовольняти ці потреби справедливо та з повагою.

Покарання не спонукає дітей до взаємодії. Покарання, навіть тайм-аут, руйнують наші взаємини з дітьми, знижуючи вірогідність того, що ті захочуть допомагати нам. Оскільки діти не мають права голосу під час розв'язання конфліктів, вони втрачають мотивацію зважати на нав'язані рішення. Батькам доводиться вдаватися до примусу. Діти ображаються та гніваються на них, а відтак не надто прагнуть взаємодіяти. Дитина вважає *вас* винуватцем / винуватицею своїх страждань, вона накопичує злість та образу.

Якщо покарання не працює, як тоді нам розв'язувати свої проблеми й задовольняти потреби? Деякі батьки вважають, що потрібно давати дітям змогу створювати правила. Це називається *вседозвільним вихованням*.

Вседозвільне виховання та конфлікт

Що робити, якщо ви вірите, ніби діти від народження добрі й мають глибинне знання того, що саме для них краще? Чи якщо ви просто втомилися від конфліктів і вирішили дозволити дітям робити те, що їм заманеться? Обидва підходи можуть спонукати вас застосувати вседозвільний стиль виховання.

Коли в батьків, які дотримуються вседозвільного методу виховання, та їхніх дітей виникають конфлікти, пошук рішень здебільшого лягає на плечі дитини.

Та «виграє», а батьки «програють». Із таким підходом усе докорінно змінюється: тепер уже батьки беруться ображатися на дитину. Вседозвільне виховання здебільшого робить дітей більш егоцентричними, менш схильними до самоконтролю й навіть більш схильними до наркозалежності. Хоча для деяких дітей уседозвільне виховання може стати психологічно безпечнішим, аніж авторитарне, їхня поведінка нерідко ще більше виходить з-під контролю.

Як би дивно це не звучало, діти авторитарних батьків, так само як і діти, які виховуються за моделлю вседозволеності, втрачають можливість набути дві надзвичайно важливі в житті навички: емпатію й самодисципліну. Коли діти задовольняють свої потреби за рахунок батьків, вони вчаться бути егоцентричними. Оскільки мама й тато ніколи не відстоюють свої потреби, дитина не може навчитися зважати на потреби інших. Без здорових кордонів у дітей не формуються самовладання та самодисципліна, а це ключові частини всіх успішних починань. Дитина, позбавлена емпатії та самодисципліни, приречена на складне життя.

Розв'язання конфліктів шляхом збалансування потреб

В обидвох методах виховання — авторитарному та вседозволеному — розв'язання конфліктів є грою в одні ворота: одна сторона виграє, інша програє. Одна людина має достатньо влади, а інша не задовольняє свої потреби. Найбільша проблема цих підходів полягає в тому, що ми вибираємо рішення, які лежать на поверхні, не заглиблюючись до рівня розуміння потреб одне одного. Зазвичай цілком можливо знайти способи задовольнити потреби кожної зі сторін, щоб усі опинилися у виграші.

Аналіз цих двох крайнощів допомагає нам зрозуміти, що розв'язання конфліктів у родині — процес значно складніший, аніж вимагання покори від дітей чи виконання всіх їхніх забаганок. Те, як ми розв'язуємо конфлікти, відбиває наші глибинні погляди на людство, які підсвідомо передаємо своїм дітям. Які вони, люди: добрі від народження чи грішні? Невже наш світ — те місце, де людина людині вовк, де всі б'ються між собою, щоб задовольнити власні потреби? Чи завжди ми підкоряємося тим, хто має більше влади?

Натомість запитаймо себе: «Як знайти золоту середину — місце, де кожен може задовольнити свої потреби? Як можемо продемонструвати те, що, докладаючи трохи зусиль та розуміння, ми всі можемо виграти?»

Я вірю в те, що головне — це дисципліна, проте під словом «дисципліна» я не маю на увазі покору через покарання, а радше через навчання, менторство та свій приклад. Латинське походження слова «дисципліна» — *disciplina* —

означає «навчання, вивчення, знання», а *discipulus* — «учень, послідовник». Який метод розв'язання проблем хочемо показати дітям на власному прикладі, маючи на меті виростити їх емоційно здоровими, добре адаптованими дорослими?

Розуміння конфліктів між батьками та дітьми, що виникають через різнобічні потреби

Коли наші діти розчаровують, дратують нас чи надокучають своєю поведінкою, вони намагаються задовольнити певні потреби. Якщо наймолодша дитина постійно втручається в мою розмову з чоловіком, її потреба уваги зіштовхується з моєю потребою поговорити з чоловіком. Як мені цьому зарадити? Практики медитації допомагають мені бути тут і зараз, позбуватися реактивності. Також у пригоді стають «я-повідомлення»: «Коли ти мене перебиваєш, я дратуюся, оскільки не чую, що каже тато». Але що робити, коли дитина продовжує в тому ж дусі? Як розв'язати конфлікт потреб?

Люди мають суперечливі погляди на те, як розв'язати спільну проблему, задовольнивши потреби обох сторін. Для доньки виходом із ситуації стане припинення моєї розмови. Для мене — щоб вона посиділа тихенько й дала нам договорити. Застрягнути на етапі пошуку рішень доволі просто. Однак, якщо ми об'єднуємося та ставимо за мету задоволення *потреб кожного*, конфлікт зазвичай розв'язується мирно.

Дуже часто, коли опускаємося до рівня потреб, з'являється очевидне рішення. Тож під час конфлікту, якщо ви емоційно врівноважені, можете просто взяти паузу й поговорити. Згодом, коли сторони конфлікту заспокоються, можливо, доведеться поговорити з кожною стороною більш структуровано. Якщо ж ми говоримо про незначні конфлікти, як-от коли донька мене перебивала, то можемо просто поговорити з дітьми й визначити, які потреби вони прагнуть задовольнити цієї миті.

Установлення зв'язку під час незначного конфлікту

Розв'язання конфлікту починається з установлення зв'язку, тому я повертаюся до доньки, лагідно торкаюся її руки, установлюю зоровий контакт і надсилаю «я-повідомлення»: «Коли ти мене перебиваєш, я дратуюся, оскільки не чую, що каже тато». Якщо вона й далі перебиває мене, значить, її потреба справді дуже сильна. Тоді я рефлексивно вислуховую її, намагаючись зрозуміти, які потреби виникли в моєї доньки: «Схоже, ти хвилюєшся, бо я

говорю далі й забуваю про тебе, а ти маєш сказати мені щось *справді* важливе». Якщо вона підтверджує цю здогадку, я пропоную рішення, яке задовольнить обидві наші потреби: «Гаразд, ще трохи, я договорю з татом і уважно тебе вислухаю. Ти можеш покласти руку на моє плече, щоб я не забула». Відтак дитина задоволена, а ми задовольнили обидві потреби.

Розв'язання проблем за принципом «перемога без переможених»

Іноді в усіх нас виникають більш складні конфлікти. У такі миті нам би дуже допомогла надійна процедура розв'язання проблем. Одна з таких ефективних процедур — розв'язання проблем за принципом «перемога без переможених». Розгляньмо, у чому полягає її принцип.

Послідовність розв'язання проблем за принципом «перемога без переможених»

- 1. Визначте потреби**, а не рішення.
- 2. Накидайте варіанти** можливого розв'язання конфлікту.
- 3. Оцініть**, які з варіантів допоможуть задовольнити потреби обох сторін.
- 4. Ухваліть рішення**, хто що робить, і встановіть кінцевий термін виконання.
- 5. Перевірте**, чи задоволені потреби всіх сторін.

Такий спосіб розв'язання конфліктів, безперечно, дасть усім учасникам відчуття справедливості, адже потреби кожного рівнозначно важливі, тому їх потрібно задовольняти. Якщо одна сторона не нав'язує своє рішення іншій, то в родині замість образ панують любов і повага. Почитайте, як застосувати цей процес на практиці.

1. Визначте потреби. Спочатку запишіть потреби кожної зі сторін на аркуші, щоб дитина чітко побачила, що її потреби та способи розв'язання конфлікту визнають та приймають. Навіть якщо малюк ще не вміє читати, йому, безперечно, сподобається те, що його потреби записують — щоправда, доведеться взяти справді великий аркуш!

Найважливіша та найважча частина цього кроку — *розділення своїх потреб і рішень*. Часто, коли люди використовують слово «потреба», вони насправді висловлюють рішення своєї невисловленої потреби. Наприклад, дитина може сказати: «Я хочу телефон». Це рішення. Щоб копнути глибше й визначити, що ж ховається за дитячим рішенням, ви можете скористатися запитанням: «Що

це тобі дасть?». Це м'який ненав'язливий спосіб допомогти дитині визначитися з її потребою. У цьому прикладі дитина може відчувати потребу бути незалежною й налагоджувати тісніші зв'язки зі своїми друзями. Коли визначили, яка потреба ховається під поверхнею, визнайте її й запишіть.

2. Накидайте варіанти. Украв важливо спочатку дозволити дитині запропонувати свої ідеї — стільки, скільки вона зможе придумати. Не осуджуйте жодну ідею, запишіть їх усі, навіть якщо вони геть неймовірні (приміром, зробити робота, який прибиратиме кімнату). Ваша дитина оцінить серйозний підхід до її ідей, а ще це хороший спосіб полегшити процес! *Не оцінюйте ідеї на цьому етапі.* Просто записуйте все.

3. Оцініть. Ви можете використати просту систему, щоб швидко проаналізувати весь перелік ідей.

✓ Ставте «пташку» навпроти кожного рішення, з яким усі погодилися.

× Ставте «хрестик» навпроти кожного рішення, яке не підходить нікому чи втілення якого є неможливим.

? Ставте знак питання навпроти кожного рішення, з яким погодилися не всі.

Ця система допоможе швидко пробігти по всьому переліку ідей. (Уже на цьому етапі ви добре уявлятимете, яким буде рішення, проте не зупиняйтеся.) Поверніться до ідей, позначених знаком питання. Перевірте, чи справді вони задовольняють потреби обох сторін.

4. Ухваліть рішення. Обговоріть рішення, використовуючи «я-повідомлення» та рефлексивне слухання. За потреби придумайте інші рішення. Коли вибрали певне рішення (чи кілька рішень), складіть письмовий план: вирішить, хто що робитиме й узгодьте кінцеві терміни.

5. Перевірте. Домовтеся, яке саме рішення ви маєте перевірити, щоб визначити, чи воно справді задовольняє потреби всіх сторін. Якщо все гаразд, вам випадає чудовий шанс запам'ятати, як саме розв'язувати проблеми, працюючи разом. Якщо ні, цілком імовірно, що вам знадобиться ще раз пройти процедуру «перемога без переможених».

Якщо такий спосіб розв'язання проблем для вас зовсім новий, спочатку він може відштовхнути вас. Раджу випробувати процедуру «перемога без переможених» на *позитивній* проблемі.

Вправа. Розв'язання позитивної проблеми за принципом «перемога без переможених»

Попрактикуватися розв'язувати проблеми за принципом «перемога без переможених» краще спочатку на якійсь позитивній проблемі, як-от: куди поїхати у відпустку або чим зайнятися прийдешніх вихідних.

Вирішіть, яке позитивне рішення ви всі маєте ухвалити. Запросіть дітей до розмови й підготуйте великий аркуш паперу. Оголосіть проблему: «Найближчі вихідні в нас вільні, тож ми хочемо вирішити, чим зайнятися».

1. Визначте свою потребу (наприклад: «Я хочу попрацювати над своїм тілом і позайматися спортом»). Запитайте кожного про їхні потреби: «Що ти хочеш робити цих вихідних». Запишіть усі відповіді. **Обов'язково визначте потреби, що ховаються за рішеннями.** Запитайте: «Що це дасть тобі / мені / нам?» — щоб визначити саме потреби.

2. Накидайте ідеї, запишіть кожну. Не оцінюйте їх на цьому етапі!

3. Коли всі ідеї записано, використайте систему позначок √, ×, ?, щоб швидко проаналізувати весь перелік. Перебувайте тут і зараз, застосовуйте рефлексивне слухання та за потреби «я-повідомлення».

4. Узгодьте план, який задовольнить потреби кожного. Запишіть його, щоб діти змогли побачити свої ідеї на папері.

5. І наостанок не забудьте перевірити! Коли вихідні добіжать кінця, поверніться до записів і обговоріть, як усе минуло. Чи всі задовольнили свої потреби? Цей етап показує, що ви серйозно ставитеся до потреб своєї дитини й вони мають для вас значення. Таким чином у майбутньому, коли ситуація буде більш напруженою, дитина сама захоче взаємодіяти з вами.

Проблеми принципу «перемога без переможених»

Якщо дитина звикла чинити опір вашим вимогам і ображатися на рішення, нав'язані згори, вона може недовірко поставитися до вашого бажання вислухати її потреби. Напевне, найважче буде на перших етапах втілення цього методу — просто почати й долучити дитину до розмови. Чому? Пам'ятаєте потяг, що рухається на повній швидкості в інший бік (опір)? Тут те саме.

Можливо, доведеться провести певне обговорення й переконати дитину взяти участь у процесі розв'язання проблем за принципом «перемога без переможених».

Випробуйте цей принцип на позитивних проблемах, перш ніж застосовувати його в конфліктах, щоб дитина могла зрозуміти, що він діє саме для неї. Коли конфлікт виникне, скажіть дитині, що хотіли б обговорити цю проблему в майбутньому. Якщо ви ще не використовували принцип «перемога без переможених», коротко поясніть, у чому суть і запевніть дитину, що основна мета — щоб вам обом сподобався результат. Приготуйтеся рефлексивно слухати дитину! Домовтеся трохи пізніше провести сесію «перемога без переможених». Виділіть час на це, коли ніхто не голодний, не роздратований і не втомлений.

Ще одна проблема може виникнути, якщо ми одразу оцінюватимемо ідеї під час їхнього створення. Для нас цілком природно оцінювати думки, щойно ті зринають у голові, але намагайтеся стримуватися! Важливо відділяти ці два процеси — оцінювання та створення ідей. Осудження зупиняє потік ідей. Поясніть це дитині, допоможіть їй на практиці протистояти бажанню одразу оцінювати думки.

Часто практикуючи принцип «перемога без переможених», ви та ваша родина згодом при звичаєтеся до такого способу мислення. Сесії розв'язання проблем ставатимуть коротшими, простішими. Однак спершу будьте готові приділити цьому час і постійно практикуватися, адже саме так ми вивчаємо щось нове. Не все минатиме гладко, приготуйтеся до труднощів. Скористайтеся прийомами ефективної комунікації, щоб стати ментором і провести сім'ю крізь цей процес. Моделюйте співчутливе слухання та спілкування. Практика медитації допоможе вам залишатися зібраними та врівноваженими.

Переваги принципу «перемога без переможених»

Розв'язання проблем за допомогою принципу «перемога без переможених» не означає, що ми завжди ухвалюватимемо *бажане* для нас рішення, але воно, безперечно, задовольнить *потреби* кожного. Діти самі хотітимуть більше взаємодіяти, якщо їхні потреби задовольнятимуться. Усі оцінять можливість сісти за стіл переговорів. Відчуття безсилля через постійні накази й вимоги дорослих поступається місцем цьому методу, даючи змогу дітям висловитися. Він бере до уваги водночас думки всіх, а це неоціненна навичка!

Якщо дивитися глибше, то розв'язання конфліктів за принципом «перемога без переможених» допомагає навчити дітей взаємодіяти з іншими людьми: зважати на їхні потреби, ставитися до людей з емпатією та бачити нові

перспективи. Оскільки «перемога без переможених» — це передусім дискусія, вона навчає дітей висловлювати свою незгоду, а не застосовувати примус. Уявіть, яким би був наш світ, якби кожна дитина зростала з такими цінностями!

Уладнання конфліктів між дітьми

Як ви вже знаєте з власного досвіду (якщо ви мали брата чи сестру), конфлікти між дітьми однієї родини — звична частина життя. Вони трапляються *вельми часто*. Усі ми маємо прийняти цю реальність. Але водночас не повинні сприймати дитячі проблеми як свої. Краще навчитися давати раду таким складним ситуаціям і допомагати дітям виходити з них. Такі стосунки мають неабиякий вплив на наше життя, але спочатку не все так просто.

Як допомогти меншим дітям висловити свої потреби, навчити їх відстоювати себе та вислуховувати братів чи сестер? Як допомогти двом чи навіть трьом маленьким дітям водночас упоратися зі складними емоціями? Як виплекати сімейну культуру взаємодії й підтримки, щоб розкрити любов сестер та братів одне до одного?

На щастя, існують перевірені способи перезапустити стосунки наших дітей одне з одним і допомогти їм налагодити хороші взаємини. Ми можемо дати їм навички, які допоможуть зрозуміти та проявити свої почуття в стосунках з іншими. У книзі «Спокійні батьки — щасливі діти» лікарка Лаура Маркхем ділиться трьома принципами виховання спокійних дітей: власне самовладання, надання переваги тісному зв'язку та прагнення бути коучем, а не контролером.

Створіть основу для самовладання. Ми не можемо цілком і повністю контролювати своїх дітей, але здатні змінити модель поведінки у своїй родині, змінюючи власні думки, слова й дії. Моделювання ролей — найпотужніша форма навчання. Власне самовладання — найважча робота для кожного з нас, проте в ньому міститься важливе зерно — виховання спокійних дітей. Саме тут і знадобляться практики усвідомлення: ВВВВ для того, щоб упоратися зі складними почуттями, та повільне глибоке дихання. Не забувайте, що найкращий спосіб дати раду своїм почуттям — щоденно практикувати медитації, які принесуть у ваше життя більше спокою й допоможуть відновити самовладання.

Батьки, які дають раду власним емоціям, навчають дітей давати раду своїм емоціям та поведінці (зокрема й стосункам із братами та сестрами). Діти швидше заспокоюються й менше ворогують одне з одним.

Поставте в пріоритет зв'язок із кожною дитиною. Замість того щоб намагатися визначити, хто з дітей має рацію, і брати на себе роль судді в

дитячих конфліктах, сконцентруйтеся на налагодженні теплих стосунків із кожною дитиною. Саме наявність зв'язку мотивує дітей наслідувати наш приклад. Ми справді не можемо силоміць *примусити* когось щось робити. Це має бути свідомий *вибір* дітей — робити те, що ми говоримо. Діти, які відчують тісний зв'язок із батьками, більш схильні до взаємодії з ними й більш великодушні до своїх братів і сестер.

Станьте коучем замість контролера. Замість примусу коуч використовує вплив, навчаючи ставати кращими. Контроль, з іншого боку, змушує дітей поводитися так, наче над ними нависла загроза покарання. Ті, кого виховують за допомогою покарань, і самі використовують їх проти своїх братів та сестер, щоб підвищити свій авторитет і владу. Це стає для них приводом кепкувати одне з одного. Коли дітей карають за сутичку, вони ще більше ображаються одне на одного й зосереджуються на помсті.

Спробуйте стати для них коучем. Вирішуючи, коли долучитися до гри, коуч оцінює навички та здібності своїх гравців. Коучинг можна активно застосовувати, коли діти ще навчаються, а згодом втручатися дедалі менше. Сестри та брати зростають, вони дедалі більше практикують улагодження конфліктів, відтак ви можете відступити й дати їм змогу набути свій досвід. Діти мають припускатися своїх помилок і вчитися на них. (Однак, якщо ви непокоїтеся за їхню безпеку, все-таки варто втрутитися в ситуацію.)

Як займатися коучингом? Перший важливий крок — узяти паузу. Глибоко вдихніть і зосередьтеся на собі, щоб ваша відповідь була більш усвідомленою. Якщо можете впоратися з цією частиною, далі буде легше!

Що сказати, коли діти б'ються? Не забувайте про ефективне ведення комунікації, яке ми вивчили в попередніх розділах. Замість того щоб розкидатися наказами, погрозами, осудженнями та ставити інші комунікаційні бар'єри, визнайте, що саме відбувається. Використовуйте «я-повідомлення» та рефлексивне слухання. Визнання та опис всього, що ви бачите, може трохи знизити градус конфлікту.

Уладнання конфліктів між дітьми. Шпаргалка

1. Зробіть паузу, вдихніть, зосередьтеся на собі. Подумки скажіть: «*Я допомагаю своїм дітям*».
2. Опишіть те, що бачите. Визнайте, що саме відбувається навколо, опишіть побачене без осуду.
3. Станьте коучем для своїх дітей, допоможіть їм висловити свої почуття та озвучити потреби.
4. Не забувайте, що не мусите розв'язувати всі проблеми дітей.

Можливо, ви захочете записати ці етапи на стікерах і розмістити вдома.

Коли допомагаєте дітям розв'язувати конфлікт, спробуйте разом із ними відгорнути нашарування рішень, за якими приховані справжні потреби. Як це відбувається на практиці?

Замість того щоб сказати: «Припиніть битися! Якщо не припините, обох зачиню в кімнатах!», — спробуйте: «Чую, тут стільки галасу. Ти й справді розлючений. Я не дозволю тобі бити брата. Що ти відчуваєш і що тобі від нього потрібно?».

Замість: «Жодних палиць! Це небезпечно, віддай її мені!» — спробуйте: «Ого! Я не на жарт хвилююся через цю палицю. Здається, Тейлор теж. Вона не хоче, щоб та палиця була так близько до неї. Ти можеш розмахувати нею десь подалі від сестри чи опустити її».

Замість: «Я вже тричі тобі казала: припини тицяти брата! Усе, годі, ходи у свою кімнату», — спробуйте: «Ох, лише поглянь на личко свого брата... Твоє тицання йому, вочевидь, не подобається. А ще мені не подобається цей галас — усі м'язи напружуються. Я не дозволю тобі завдавати болю братові. Чого ти потребуєш просто зараз?».

Коли кілька дітей пересварилося між собою

Коли всі потребують вас в один і той самий момент, легкого рішення не існує. У реальному житті ви не зможете розв'язати будь-яку проблему й утішити кожного. Однак просто доклавши певних зусиль, зможете виховати в дітях емпатію й небайдужість до інших.

Ви *можете* спокійно дихати й залишатися врівноваженими в бурхливих моменти. Якщо потрібно, виділіть час, щоб заспокоїтися. Пропоную кілька способів для врегулювання складних ситуацій.

Коли двоє дітей потребують вас одночасно, спробуйте звернутися до обох. Це не завжди просто, проте часто цілком можливо. Опишіть, що відбувається: «Лише погляньте, хто тут у мене: дві набурмосені розсварені дитини, й обох щось непокоїть! Ходіть-но сюди, у мене вистачить обіймів для вас обох. Поплачте, якщо хочете, а тоді ми в усьому розберемося. Усе буде добре».

Якщо виникає потреба відійти від однієї дитини до іншої, поговоріть з тим, кого залишаєте: скажіть, що ви обов'язково повернетесь. Буває, одній дитині завдано фізичної шкоди (тому вона потребує нагальної допомоги), а іншій — емоційної. «Лукасе, бачу, що тобі боляче, я потрібна тобі. І зараз

прийду. Я тільки подивлюся, що там у твого брата з коліном, а тоді повернуся до тебе».

Спочатку подбайте про почуття. Коли емоції сягають апогею, мозкові центри, відповідальні за пізнавальні процеси, блокуються, тож це не надто слухна мить, щоб розв'язувати проблеми — не намагайтеся робити це одразу. Коли всі почуття висловлено та прийнято, всі помалу заспокоюються. Саме *в такі моменти* варто запросити дітей до розмови й обговорити, які потреби в них виникли.

«Почати заново»: прийом для зближення після конфлікту

Байдуже, які ефективні методи використовуємо, у нашій родині однаково траплятимуться конфлікти та проблеми. Прийоми усвідомленої медитації, люблячої доброти, рефлексивного слухання, «я-повідомлень» та інші можуть значно зменшити кількість та серйозність цих конфліктів, проте вони все ж виникатимуть. Дивно, але сварки можуть навіть зблизити нас, якщо сприймати такі моменти як нагоду бути справжніми та вразливими, як можливість зібратися разом, щоб залагодити непорозуміння.

На зустрічі з Тхить Нят Хань я ознайомила з методом «почати заново» для відновлення стосунків — його також можна використовувати в спілкуванні з дитиною. Цей метод навчає уважно та чесно поглянути на себе, на свої вчинки, слова й думки в минулому та почати все заново — перезавантажити себе та свої стосунки з іншими.

«Почати заново» складається з трьох частин: висловити вдячність, визнати свої помилки та поділитися наболілим і своїми труднощами. Ви можете застосовувати цей метод у два способи: проговорити усно чи написати листа «Починаю заново», якщо ваша дитина вміє читати.

Частина 1. Висловлюємо вдячність. Це можливість визначити сильні сторони та внесок іншої людини у ваші стосунки, заохотити її й надалі плекати в собі позитивні риси. Ви можете пригадати конкретні випадки, коли ця людина сказала чи зробила щось гідне вашої подяки. Перший крок показує, що ви бачите все найкраще в людині.

Частина 2. Визнаємо свої помилки. Це ваш шанс згадати свої не надто приємні дії, слова чи думки, про які ви шкодуєте й за які не мали змоги вибачитися. Приміром, ви можете сказати: «Мені шкода, що назвала тебе

егоїсткою. Я помилялася. Розумію, якого болю завдали тобі ці слова, не варто було мені так казати».

Частина 3. Ділимося наболілим та труднощами. Тепер поділіться тим, що саме зі сказаного чи вчиненого іншою людиною образило вас. Використовуйте «я-повідомлення». Не атакуйте, не звинувачуйте. Спокійно скажіть чи напишіть, що саме завдало вам болю, не перебільшуйте, не докоряйте, не звинувачуйте й не впадайте в розпач. Скажіть чи напишіть так, як відчуваєте, уникайте описаних у шостому розділі комунікаційних бар'єрів.

Вправа. Пишемо листа «Починаю заново»

Напишіть і надішліть листа (звичайного чи електронного) «Починаю заново» тому, кого любите. Опишіть цей досвід у нотатнику «Щасливе батьківство». Якою була реакція тієї людини? Чи зблизило це вас?

Візьміть до уваги: ви можете застосувати лише перші два етапи методу «почати заново» (вдячність та визнання помилок), якщо вас не спіткали труднощі, які ви хотіли б обговорити.

Метод «почати заново» дає нам інструментарій для налагодження ефективної комунікації без використання старих невмілих способів спілкування. Головна його мета: відновити стосунки. Коли налагоджуються тісні стосунки з дітьми, наш вплив на них посилюється.

Ви можете застосовувати метод «почати заново» для відновлення різноманітних стосунків у своєму житті. Я написала листа «Починаю заново» своїм батькам, і це справді допомогло нам стати ще ближчими. Моя клієнтка залучила до цього процесу свого начальника, що значно полегшило її роботу! Цей метод має надзвичайно потужний вплив на будь-які стосунки.

Сила впливу

Коли припиняємо застосовувати грубу силу до своїх дітей, наш вплив на них зростає — ми ще оцінимо цю перевагу, коли вони виростуть. Я вважаю, що непокора підлітків — це реакція не проти самих батьків, а проти неефективних і суворих методів дисципліни, які ті використовують. Внутрішній опір та образи дітей, які з роками здобувають дедалі більше незалежності, у підлітковому віці перетворюються на цілком природний протест проти

авторитарних батьківських методів. Однак, якщо ми обмежуємо використання сили й натомість посилюємо свій *вплив*, наші діти більше нам довіряють, стають відкритішими до зауважень. Наші стосунки зміцнюються, стають відвертішими, діти охочіше взаємодіють із нами. Усе залежить від того, як діємо в разі неминучого конфлікту з дітьми.

Коли разом розв'язуємо проблеми й визнаємо потреби кожного члена родини, конфлікти нас зближують. Нерозв'язані конфлікти роз'ятрюють ізсередини, а згодом можуть надзвичайно токсично вплинути на стосунки. Діти часто підживлюють у собі старі образи, не розуміючи мотивів батьків, якщо конфлікт не був розв'язаний. Коли можемо спокійно, без осуджень обговорити все, що сталося, випромінюючи свою любов, наші діти усвідомлюють, що їх розуміють і чують, що ми цілком серйозно сприймаємо їхні потреби. Довіра до нас зростає і згодом лише міцнішає. Вони навчаються слухати й ставитися з емпатією до наших потреб.

Цей метод спрацюватиме не завжди. Траплятимуться випадки, коли вам доведеться застосувати силу до своєї дитини. Можливо, в такі моменти кращого виходу просто немає. Однак що менше примусу ви застосовуєте, що більше проблем розв'язуєте, враховуючи потреби кожного члена родини, то міцнішими стають стосунки й підвищується ваш авторитет.

У непростому підлітковому віці діти потребують нашого впливу. Поки вони прямують у самостійне життя, у складні моменти їм потрібні наша присутність, наставництво та керівництво. Прийоми, описані в цьому розділі, допоможуть і вам, і вашій дитині вдало розв'язувати проблеми без шкоди для стосунків — це допоможе відкрито вести комунікацію, коли діти найбільше цього потребують.

Основа такого підходу — ваш *намір* перебувати поруч і виявляти зацікавлення, щоб допомогти своїй дитині. У складні миті не варто одразу діяти. Візьміть паузу, проживіть цей момент, дайте собі можливість обдумати вдалу емпатичну відповідь. Яку потребу намагається задовольнити ваша дитина? Якими є ваші потреби?

Така зміна мислення додає нам свободи. Використовуючи принцип «перемога без переможених» для розв'язання проблем, ви уникаєте потреби ставати суддею для своєї дитини. Не обов'язково мати готові відповіді на всі випадки життя. Натомість у вас можуть скластися приязні стосунки. Ви здатні задовольнити свої потреби й водночас допомогти дитині задовольнити її власні. У восьмому розділі я поділюся з вами ще кількома способами, які допоможуть підтримувати мирну атмосферу вдома.

Що практикувати цього тижня

- Медитація сидячи чи медитація сканування тіла впродовж п'яти-десяти хвилин чотири-шість днів на тиждень.
- Медитація люблячої доброти чотири-шість днів на тиждень.
- Розв'язуємо проблему за допомогою принципу «перемога без переможених».
- Пишемо листа «Починаю заново».

ПІДТРИМУЄМО МИРНУ АТМОСФЕРУ ВДОМА

Найбільший дар, який ви можете дати своїм дітям, — коріння відповідальності та крила незалежності.

Деніс Вейтлі

Щодня, коли мої доньки виходять зі шкільного автобуса, я намагаюся їх зустрічати. «Зустрічати» означає бути присутньою, відкладаючи, наскільки це можливо, усі свої турботи, зосереджуватися та заспокоюватися. Я міцно обіймаю донечок і кажу: «Так рада вас бачити!». І це справді так. Я хочу, щоб доньки знали, що вони світло в моєму житті, що я тут для них. Після того як вони трохи пограються із сусідами біля автобусної зупинки, ми разом прямуємо додому. Я знаю, що сила наших стосунків — це ось такі моменти, ритми та ритуали, з яких складається кожен наш день.

Як ви вже зрозуміли, усвідомлене батьківство — це не про техніки, які дають певний результат, а про побудову стосунків, що ґрунтуються на любові й тривають усе життя. Наші тісні стосунки — єдиний спосіб виплекати бажання взаємодіяти. Діти прагнуть потішити нас, коли ми ставимося до них із любов'ю, співчуттям і повагою, коли вони не перебувають у стані стресу.

Як побудувати тісні зв'язки й утримати баланс у складні дні? Набуті вами навички: усвідомлена медитація, звільнення від своїх тригерів, любляча доброта, рефлексивне слухання, «я-повідомлення» та усвідомлене розв'язання проблем — уже створили дорожню карту для налагодження міцних стосунків із дітьми. У цьому розділі я поділюся з вами ще кількома звичками, які допоможуть зміцнити ваш зв'язок із дитиною та підтримувати мирну атмосферу вдома.

Свідомий розвиток взаємин

Наші стосунки з дітьми — клей, який тримає усіх разом. Це справжня основа для виховання хорошої людини. Ось чому вся пророблена нами робота щодо

усвідомлення та співчуття до себе відіграє аж таку важливу роль — вона дає нам змогу перебувати поруч із дитиною, а відтак налагоджувати з нею зв'язок і демонструвати свою любов. Що більше діти відчують нашу безумовну любов, то спокійніше й безпечніше вони почуваються. Коли вони бачать любов у батьківських очах, то відчують, що їх цінують, а відтак цінують нас. Діти відчують довіру й довіряють нам.

Така любов створює кругообіг позитивної віддачі, тому згодом батьківство ставатиме легшим. Ми можемо налагодити міцні стосунки не лише за допомогою прийомів, описаних у попередніх розділах, але й безпосередньо проводячи час із дітьми, віддаючи їм усю свою увагу та любов.

Налагоджуємо взаємини за допомогою фізичних дотиків

Нещодавно моя восьмирічна донька розгнівалася на мене. Тієї миті навколо не знайшлося нікого, хто б міг її втішити. Вона ридала. Коли я наблизилася, вона тільки сказала: «Іди геть». Проте я залишилася, сіла біля неї та злегка погладила по спині. І хоча, на її думку, проблема була в мені, цей ласкавий жест заспокоїв доньку, вона пригорнулася до мене. Обійми допомогли їй заспокоїтися й упоратися зі своїми емоціями.

Дотики (ваші чи інших людей) є фундаментальною частиною людської взаємодії. Позитивні фізичні дотики — потужний спосіб донести дитині свою приязнь, турботу чи занепокоєння. Обійми й поцілунки заспокоюють, виявляють дітям нашу присутність, послаблюють напруження й допомагають упоратися з емоціями.

Скільки любові ми можемо передати за допомогою обіймів? Мати сімейної терапії Вірджинія Сатир колись сказала відому фразу: «Чотири рази на день нас потрібно обіймати, щоб ми вижили. Вісім раз — щоб ми відчули підтримку, дванадцять — щоб ми особистісно зростали й розвивалися». Справді, обіймайтеся якомога частіше! Якщо ваша дитина ще маленька, додайте обійми до свого щоденного життя: коли вона подорослішає, то, можливо, захоче зберегти таку близькість. Хоча зараз я рідко тримаюся за руки зі своєю одинадцятирічною донечкою, вона часто притуляється до мене, щоб виявити свою любов.

Обійми — надзвичайно важлива й потрібна форма фізичних дотиків, яку так люблять діти. Проте чи знали ви, що дітям також не завадить трохи поборюватися? На думку Лоуренса Коена, психолога та експерта з ігор, активна, а часом навіть агресивна фізична гра допомагає дітям виплеснути емоції, навчитися контролювати імпульси та стати впевненішими.

Як це — поборюкатися? Коен дає батькам просте пояснення у своїй книзі «Ігрове батьківство»: «Ви кажете: “Нумо поборемося!”. Дитина запитує: “Як це?”. Ви відповідаєте: “Ти намагаєшся штовхнути мене щосили й перевернути на спину, щоб мої плечі торкнулися долівки. Можеш спробувати пробігти повз мене до дивана, але якщо тобі не вдасться обійти мене, доведеться застосувати всю свою силу, щоб прорватися”».

Така боротьба допомагає дітям налагодити з нами фізичний контакт і виплеснути трохи енергії. Вона розвиває фізичну міць та сприяє розвитку винахідливості, зближує нас фізично й емоційно. Просто запам'ятайте правила такої гри: будьте зосередженими, давайте дитині змогу виграти й завжди зупиняйте гру, якщо комусь із вас завдали болю. Навіть якщо ви лоскочитеся, а дитина просить зупинитися, то негайно зупиніться. Так ви навчаєте дитину, що її тіло потрібно поважати, що вона відповідає за своє тіло.

Чи то за допомогою боротьби, чи то обіймів свідомо налагоджуйте фізичний зв'язок із дитиною. Дотик заспокоює й допомагає впоратися з власними емоціями. Таким чином ваші стосунки ставатимуть дедалі тіснішими.

Налагоджуємо взаємини через гру

Ми, зайняті батьки (як-от я, наприклад), здебільшого не проявляємо радісного захоплення, коли потрібно опуститися на підлогу й побавитися зі своїми дітьми. Хіба вони не можуть погратися самі? Одна лише думка про гру «Цукеркова країна» спричиняє в мене бажання тікати світ за очі. Так, діти можуть і мусять гратися самотійно, але й ми маємо знаходити час, щоб завітати в їхній світ. Гра — невід'ємна складова дитинства, вона потрібна дітям, як повітря й вода. Ігри допомагають дітям зрозуміти світ, залагодити образи та стати більш упевненими. Коли ми налагоджуємо зв'язок зі своїми дітьми у форматі гри, то наповнюємо їх любов'ю, підтримкою й ентузіазмом. Ба більше, ігри допомагають розслабитися, адже ми цього так потребуємо!

Якщо погоджуєтесь пограти з дитиною, то не мусите напружуватися чи витратити багато часу. Насправді діти готові доволі швидко переймати гру й бавитися самотійно. Установіть ліміт, наприклад, десять хвилин, і пориньте в гру з головою. Сприймайте процес як ігрову медитацію й перебувайте тут і зараз, щоразу помічаючи, коли ви подумки осуджуєте чи перебуваєте десь в іншому місті чи часі. З любов'ю та щирим зацікавленням даруйте увагу своїй дитині. Гра дає вам надзвичайну можливість визначити, ким є ваша дитина сьогодні, й заново відкрити цю людину для себе.

Забули, як гратися? Просто повторюйте за малечею. Наділіть її владою ненадовго, адже в реальному світі дитина здебільшого безсила. Напевне, ваша роль у грі буде щонайменшою. Ви можете стати глядачем на дитячому шоу пародій чи танців. Або ж махати на прощання чи драматично втирати уявну сльозу, коли дитина вирушає на Місяць. Ви можете також клеїти дурня та змушувати дитину хихотіти. Малечі дуже смішно, коли ви вдаєте незграбу й падаєте. Можете виділити дитині «особливий час», як описано нижче.

Який тип гри ви б не вибрали, практикуйте цілковиту присутність. Цінують час, проведений у грі з дитиною, адже він минає так швидко, діти ростуть і стають більш самостійними.

Практика. «Особливий час»

Особливий час — це спосіб дати дітям найпотрібніше: 100 відсотків нашої уваги без жодних відволікань. Таким чином ви даєте дитині можливість вести (хоча ви й далі піклуватиметеся про її безпеку), тоді як погоджуєтеся брати участь у всьому, що тільки спаде їй на думку. Батьки, які виконують цю вправу, часто помічають значні позитивні зміни в поведінці дітей. Чому? Адже завдяки цій практиці можна налагодити такі важливі взаємини одне з одним.

1. Оголосіть «особливий час». Скажіть дитині: «Я гратимуся з тобою у що забажаєш упродовж десяти хвилин. Але ми не можемо читати чи використовувати гаджети. У що хочеш погратися?».

2. Установіть таймер. Десять хвилин — просто чудово, п'яти також буде достатньо. Трохи згодом спробуйте виділити двадцять хвилин. Зверніть увагу на свої відчуття. Для «особливого часу» потрібно визначити певні межі, які б сигналізували, що правила відрізняються від тих, що діють у реальному житті.

3. Дайте дитині змогу покерувати. У цей час відкиньте свою педантичність, розбірливість, хвилювання чи осудження, дозвольте дитині спробувати те, чого ви ні за що у світі не погодилися б зробити. Якщо дитина хоче, щоб ви покатали її сюди-туди на скейті, поки вона не впаде, не піддавайтеся спокусі «навчити» дитину кататися на скейті, просто веселіться — от і всі завдання на день.

4. Не піддавайтеся спокусі осуджувати чи оцінювати дитину. Не контролюйте процес і не пропонуйте свої ідеї, поки дитина сама вас про це не попросить.

5. Позбавтеся звички постійно перевіряти свій телефон. Просто прийдіть і подаруйте дитині відчуття прийняття та свою увагу. Так, як можете, просто перебувайте поруч.

6. Завершіть «особливий час», коли задзвенить таймер. Якщо дитина вередує чи сумує через те, що гру закінчено, спробуйте застосувати рефлексивне слухання.

«Особливий час» — це спосіб покласти надзвичайно важливі депозити на банківський рахунок ваших стосунків. Деякі батьки призначають «особливий час» щодня чи кілька разів на тиждень. Спробуйте й дізнайтеся реакцію своєї дитини.

Налагоджуємо взаємини в спільній праці

Діти намагаються копіювати все, що роблять дорослі. Підтримайте їх у цьому! Діти можуть і повинні працювати з вами пліч-о-пліч у буденному житті. Ви можете поставити в кухні міцну табуретку, щоб дитина допомагала мити картоплю або чистити моркву. Зовсім маленькі діти можуть витирати мокрі поверхні, складати серветки, допомагати годувати кота тощо. Діти ростуть — їхні обов'язки так само збільшуються. Коли вони допомагають підтримувати лад удома, то розуміють, на що здатні, а відтак розширюють свої можливості. Сприймайте дитину як частину родинної «команди».

Насправді згідно з дослідженнями діти, які займаються хатніми справами, мають більші шанси досягти успіху в житті! Марілінн Россман, професорка сімейної освіти в університеті Міннесота, вивчила дані лонгітюдного дослідження, які визначають успіх як невживання наркотиків, створення якісних стосунків, завершену освіту та старт кар'єри. Вона дійшла висновку, що найуспішніші діти *стали займатися хатніми справами у три-чотири роки*, тоді як ті, хто чекав до підліткового віку, виявлялися менш успішними. Психіатр Едвард Гелловелл зауважує, що хатні справи створюють відчуття «можу зробити, хочу зробити», що додає дітям упевненості у своїх силах.

Упевненість у своїх силах і відповідальність починаються зі спільної праці. Наполягайте на тому, щоб дитина виконувала свої обов'язки, й майте на увазі,

що, коли навчаєте її прати чи застеляти ліжко, ви навчаєте її життєво важливих навичок.

Налагоджуємо взаємини за допомогою вербальних заохочень

Позитивні слова заохочення демонструють дітям нашу віру в них і підтримку. Замість того, щоб вирости дорослими з критичним голосом мами чи тата в голові, наші діти можуть використовувати батьківські слова заохочення для самомотивації та підкріплення своєї хорошої поведінки.

Замість того щоб просто кинути: «Хороша робота!» — використовуйте «я-повідомлення» для висловлення чесної й багатослівної похвали.

Замініть розпливчасті загальні фрази якомога конкретнішими: «Ти спробував проїхати на велосипеді, хоча було страшно, я справді ціную твою відвагу». Ось кілька фраз, які допоможуть налагодити взаємини за допомогою слів заохочення:

«Дякую за твою доброту!»

«Я справді ціную твою складну роботу!»

«Це дуже щедрий жест!»

«Ти проявив / проявила неймовірну силу духу, коли впорався / впоралась із цими труднощами!»

«Люблю твій скептицизм!»

«У тебе чудова уява!»

«Дякую, що нагадав / нагадала мені, як весело бавитися!»

Теплі, позитивні взаємини є своєрідним паливом для стосунків, побудованих на добровільній взаємодії. Коли ви цілеспрямовано, свідомо налагоджуєте їх, то кладете депозит на банківський рахунок ваших із дитиною стосунків. Згодом обов'язково отримаєте щедрі винагороди. Позитивні фізичні дотики, ігри, спільна праця та похвала — це лише кілька способів для налагодження стосунків. Подбайте про те, щоб дитина знала, що її бачать, чують і люблять. Це зміцнить ваші стосунки в неминучі складні періоди, які підкидає нам життя.

Ефективні батьківські звички

Діти потребують безумовної любові, наставництва та здорових кордонів. Коли ми зосереджуємося на веденні усвідомленої, вдалої комунікації та налагодженні позитивного зв'язку, встановлювати кордони стає простіше,

проте цей процес не завжди легкий. Якщо відповідальність, послідовність та виховання самостійності стане звичкою, це полегшить ваше батьківство.

Спочатку обов'язки, потім розваги

Установлення здорових кордонів означає приборкання (а не притлумлення) дикої природи наших дітей, а також виховання повноцінної особистості. Іноді через наші зусилля уникнути старорежимних методів погроз та покарань ми впадаємо в іншу крайність, тому втрачаємо здатність встановлювати чіткі кордони. Коли діти порушують ці кордони, ми повинні м'яко, проте наполегливо відновити їх, щоб урешті не опинитися сам на сам із людьми, яким байдуже до потреб інших.

Дуже дієвий спосіб — попросити дитину спочатку виконати свої обов'язки, а *тоді* вже йти бавитися. У нашій родині перегляд телевізора чи ігри в телефоні слідують за розпакуванням рюкзака, годуванням котів, миттям посуду та накриванням на стіл. Або дитина може отримати десерт, коли поміє посуд і витре стіл.

Що б ви не вибрали, ваше батьківське життя стане значно легшим, якщо культура обов'язків передуватиме певним привілеєм.

Будь ласка, не використовуйте цей підхід як погрозу, приміром: «Якщо ти не зробиш..., то не отримаєш...». Натомість спробуйте сказати так: «Спершу виконаймо... (обов'язки), а опісля... (розваги)».

Установлюючи вдома культуру обов'язків, ви не погрожуєте втратою привілею, а формуєте простий порядок дій. Коли дитина втрачає можливість порозважатися, оскільки не виконала хатніх справ, спробуйте залишатися спокійними та нереактивними, адже це не ваша проблема. Співчутливо відреагуйте на почуття дитини, але не забувайте м'яко утримувати свої кордони.

Послідовність та ритм

Життя з дітьми стає простішим, коли ми послідовно день за днем, тиждень за тижнем дотримуємося встановлених моделей поведінки. Оскільки значна частина життя наших дітей перебуває за межами їхнього контролю, сталий ритм допомагає їм зорієнтуватися. Якщо вони знають, чого очікувати щодня, то чинитимуть менше опору на кожному кроці.

Щоденний ритм

Як урегулювати щоденне життя вашої дитини? Спочатку лягайте раніше спати. Діти мають *багато* спати. Недосипання змушує їх капризувати, улаштовувати істерики, відмовлятися взаємодіяти, вони стають вразливішими до хвороб. Нестача сну негативно впливає на їхній розвиток.

Як зрозуміти, що дитина достатньо спить? Ось вам і відповідь: коли прокидається сама, а не після дзвінка будильника, значить, вона відновила свої сили.

Якщо у вас ще немовля, намагайтеся, щоб його період сну тривав якнайдовше. Навіть коли дитина припиняє спати в обід, для неї (як і для вас!) іноді й посеред дня корисно просто відпочити, побути в тиші та спокої, щоб відновити сили й енергійно працювати далі. Дитина може просто тихенько перебувати в кімнаті, навіть якщо вона не спить.

Коли я сиділа вдома з дітьми-дошкільнятами, то майже щодня відводила їх до молодіжної християнської організації. Я займалася спортом, тоді як вони відвідували заклад, де за ними доглядали. Така звичка задовольняла мою потребу займатися спортом та їхню потребу виходити з дому на прогулянки й соціалізуватися. Чудові миті мого декретного життя!

Що ви здійснюєте регулярно? Ви можете працювати, учитися, піклуватися про дітей і робити ще безліч рутинних справ щодня. Дотримуйте розпорядку, тоді життя з дітьми стане простішим. Проте якщо ще не налаштували стабільний ритм, скористуйтеся поданою нижче вправою, яка вам допоможе.

Вправа. Налаштування щоденного ритму

Окрім урегульованого часу на сон, діти потребують налаштованого щоденного розпорядку.

1. Складіть список усіх щоденних справ.

Зберіть інформацію про те, що ви мусите виконувати щодня. Не надто напружуйтеся: це має бути «мозковий штурм», а не to-do-list. Витратьте кілька хвилин на те, щоб записати все, що виконуєте щодня (а ще все, що маєте, але не виконуєте!), у нотатнику «Щасливе батьківство». А краще записуйте всі завдання на день у смартфон.

Якщо ви вже маєте готовий перелік рутинних справ

Поділіть завдання таким чином:

- ті, які ви виконуєте і які вдаються добре;
- ті, які потрібно додати у свій щоденний розпорядок.

Якщо ви починаєте з нуля

Спершу дайте відповідь на подані нижче запитання.

Які завдання ви маєте виконувати щодня, щоб вийти з дому?

Які завдання виконуєте для догляду за дитиною?

Які завдання ви мусите виконувати щодня для приготування їжі?

Які доручення виконуєте щодня?

Коли ви хочете проводити сеанс коротких медитацій?

Які завдання маєте виконати, щоб потім зайнятися спортом?

Які завдання необхідно виконувати, щоб підтримувати лад удома?

Складіть перелік. Спершу завдання можуть бути зовсім не складними. Якщо хочете додати чищення зубів до щоденної рутини — чудово! Записуйте все, що спадає на думку, потім ми все відредагуємо.

2. Створіть графік.

А тепер оцініть рівень своєї енергії. Подумайте, коли робота вдається вам найкраще. Більшість людей має великий заряд енергії зранку. Украв важливо в такий час виконувати ту роботу, яка вимагає від вас найбільше енергії. Сприймайте цей графік як своєрідний ритм, путівник, що структурує щоденний розклад і заважає загрузнути в рутині. Зазначте в нотатнику, які справи даються вам найкраще:

- зранку,
- по обіді,
- увечері.

3. Створіть новий щоденний ритм, додавши трохи гнучкості.

Установлюючи ритм, спробуйте виділити найпродуктивніший час для найскладніших завдань, а найменш продуктивний — для якихось буденних справ. Зіставте кожне завдання з періодом, коли його потрібно виконувати. Почніть із тих завдань, які ви мусите виконувати в конкретний період часу, як-от забирати дітей зі школи чи обідати. Тоді розподіліть ті завдання, які, на вашу думку, вдаватимуться найкраще в певний період часу.

4. Випробуйте новий розпорядок дня.

Упродовж кількох тижнів випробовуйте новий розпорядок. Як ви почуваетесь? Чи правильно ви дібрали час для виконання різноманітних

справ? Чи потрібно ще трохи скоригувати розклад? Переробіть усе, що не працює. Оцініть заданий вами щоденний ритм, щоб переконатися в тому, що він справді працює так, як необхідно вам.

Тижневий ритм

Ви також можете встановити певний розпорядок на тиждень, створюючи ритми, які підтримуватимуть вашу родину. У нас, приміром, неділя оголошена «днем без гаджетів». Навіть якщо ви не сповідуєте жодної релігії, цікавою ідеєю може стати щотижневий шабат. Цього дня ви з родиною можете налагоджувати тісніші взаємини одне з одним чи проводити час на природі.

У свою родину ми перейняли чудову ідею з книги Кіма Пейна «Простота батьківства»: передбачуваний ритм вечерь. У неділю вдома оголошується день вегетаріанства, у понеділок — піци, у вівторок — пасти, в середу — супу, в четвер — рису, в п'ятницю — риби, а вечерю суботи ми наперед не розплановуємо. Коли сім'я щодня дотримує цього ритму, діти знають, коли й чого чекати від кожного дня тижня, а відтак чинять менше опору під час споживання їжі. Від цього ритму можна відхилятися час від часу, наприклад, вирушивши з родиною вечеряти в ресторан.

Тижневі ритми можна створити на основі шкільного розкладу, чи обов'язків, до яких долучені діти (як-от: прання, прибирання), чи постійних піших прогулянок, чи часу на відпочинок. Що відбувається щотижня у вашому домі? Як додати ритмічності вашому тижню?

Допоможіть дітям стати самостійнішими

У старших класах я вивчала педагогічну систему Монтесорі. Передова педагогиня Марія Монтесорі зрозуміла: створюючи належну атмосферу, ми можемо відродити вроджене бажання дитини вчитися й бути самостійною. Сьогодні, відвідавши клас Монтесорі, ми побачимо дітей, які «працюють» над завданнями, повністю занурені в навчальний процес. Чому вони такі самостійні та працьовиті? Оскільки вони лише починають свій навчальний шлях, усе зроблено під їхній зріст: низькі стільці, раковини, вішаки, навіть віники та швабри! Усе навколо просте й чисте, є простір для руху, для кожної речі є своє місце. Дітям дають певну свободу дій. Вони можуть вибирати, яке саме завдання виконуватимуть зі встановленого дорослими набору варіантів.

Що з цього методу ми можемо застосувати вдома? Коли моя дворічна донька стала навчатися в класі Монтесорі, їй доручили збивати яйця. Тоді я

усвідомила, що їй це вдається значно краще, ніж я сподівалася. Діти можуть і хочуть робити більше, навіть для свого віку. Удома ми можемо змінити середовище, щоб дати їм ще більше свободи дій і самостійності.

Уявіть, що ваш зріст — три фути⁴, ви намагаєтеся дати собі раду вдома. Чи можете ви дістати склянку, щоб налити собі води? Чи можете дотягнутися до паперових рушничків, щоб щось витерти? Чи можете повісити курточку? Певне, що ні. Якщо ти маленька людина, яка опинилася у світі великих людей, деякі завдання просто неможливо виконати. Пройдіться своєю домівкою і спробуйте втілити прості зміни, які спонукатимуть дитину виконувати певні завдання самостійно.

- Установіть вішаки на такому рівні, щоб дитина могла самостійно повісити свою курточку.
- Поставте маленький глечик із матеріалу, що не б'ється, та міцні горнятка в таке місце, щоб дитина могла дістати їх і налити собі води.
- Переконайтеся, що дитина може дотягнутися до губок і ганчірок, щоб прибрати за собою.
- Поставте міцну кухонну табуретку, яку дитина зможе переміщати самостійно.

Якомога частіше давайте дітям справжні інструменти, щоб вони в міру своїх сил могли щось змайструвати. Коли мої донечки були маленькими, вони брали різачки з нержавіючої сталі, які можна було втримувати обома руками, і допомагали мені шинкувати овочі. Вони також мали аерозоль із сумішшю натурального оцту й води, якою збризкували вікна та столи, поки я їх витирала.

Пристосовуючи середовище для того, щоб змалечку привчати дитину до самостійності, ви таким чином формуєте здорові сподівання щодо її можливостей і здібностей. Ви не мусите прислуговувати дитині й підносити їй склянку води, нехай вона сама піде по неї — й почуватиметься самостійною та спроможною подбати про себе. Спершу знадобиться трохи часу для того, щоб організувати дитячу допомогу вам, але згодом цей процес налагодиться. Дуже вдала інвестиція!

Спростуйте, щоб підтримувати мирну атмосферу вдома

Чи не найбільша складність усвідомленого батьківства — проблема *надмірності*. Схоже, всі ми боремося зі стресом через навантажені розклади та надмір справ. Із нами спрацьовує ефект вареної жаби (коли її кидають у теплу

воду, яку повільно підігрівають до стану окропу): ми часто не звертаємо уваги на певну проблему, поки та не накриває нас із головою. Комерційна споживацька культура спонукає нас бігти-бігти-бігти, купувати-купувати-купувати, адже це шлях до щастя. Проте надлишок цукерок призводить до нудоти, а надлишок речей та щільні графіки — до стресу та тривоги. Ми не цінуємо того багатства, що маємо.

Діти менш пристосовані до такого напруженого способу життя, через це вони теж перебувають у стані стресу, а відтак їхню реакцію неможливо передбачити. Темп життя дітей, як ви вже могли помітити, від природи повільніший. Вони цілком і повністю проживають момент і уважно вивчають свої світи. Реактивність перешкоджає їм роздивлятися, торкатися, нюхати та слухати довкілля, вона позбавляє їх простору досліджувати й пізнавати самих себе.

Запрошую вас разом зі мною позбутися культури «що більше, то краще» заради своїх дітей і збереження власної психіки. Натомість нумо спрощувати, щоб виховувати в них дане природою відчуття безпеки, спокою та здивування.

Спрощуємо розклад

Якось друг розповів мені історію про одну родину, у якій дитина-підліток відчувала стривоженість і проходила терапію. Вони приїжджали на сеанс до лікаря, коли в хлопця було «вікно» між гімнастикою та грою у футбол, дорогою він їв фаст-фуд, бо часу на здоровий обід просто не залишалося. Кожен день був переповнений заняттями й подіями. Якби батьки обрали для сина щось одне, було б чудово, проте напхані в один розклад заняття просто не залишали дитині вільного часу. Легко було здогадатися, що тривогу дитини вкоренила, якщо не тригернула, щоденна завантаженість.

Коли розклад стає надто навантаженим, психічне здоров'я погіршується. Коледжі та університети вже простежують вплив надмірного навантаження на студентів. Дослідження, проведене Асоціацією охорони здоров'я американських коледжів 2013 року (до якого було залучено сотню тисяч студентів), виявило, що понад половина студентів відчувають пригнічення, глибокий смуток та постійну тривогу. Попри хороші наміри, навантаження розкладів додатковими заняттями, що «розширюють людський світогляд», мало геть протилежний ефект.

Малечі (як, зрештою, й усім нам!) потрібен вільний час, щоб збалансувати свою діяльність, дізнатися більше про себе й узагалі почуватися спокійними. Уявіть дітей, які цілком поринули в гру: вони зосереджені, довколишнього світу для них не існує. Це одна з найважливіших справ, які можуть робити діти:

вивчати світ, почуття, заліковувати обра́зи та розширювати межі креативності у свій час і у своєму темпі. Без цього вони більше нервуються, їм важче розслабитися чи заснути.

Ми не можемо штучно спричинити цей стан, не можемо додати ще кілька уроків, щоб «розвинути» цей тип креативності. Усе, що можемо зробити натомість, — дати їм час і змогу грати за своїми правилами, без нагляду (але в безпеці) й повірити в те, що вільний час — надзвичайно важливий для дитячої креативності та ідентичності. Напханий заняттями розклад цього не дасть — він лише породжує стрес.

Ви можете непокоїтися, що дитина знудиться, якщо ви виділите їй час на вільну, не структуровану правилами гру. Ви маєте рацію. Однак дітям корисно почуватися знудженими! У книзі *«Простота батьківства»* автор та психотерапевт Кім Пейн характеризує нудьгу як дар, що передує креативності. З власного досвіду скажу, що я знову й знову переконуюся в правдивості цього твердження. Коли мої донечки були маленькими, я виділяла чимало часу на неструктуровані ігри, які переростали в шалені жарти, форти, картинки, ляльок та вигадані світи для м'яких іграшок.

Що відповісти дітям, коли вони скаржаться, що знудилися? Рекомендую єдину просту відповідь Пейна: «Роззирнися навкруги — ти знайдеш, чим зайнятися». Не намагайтеся самотужки врятувати їх від нудьги чи розважити. Діти знайдуть собі справу.

Коли всі ваші друзі записують своїх дошкільнят на футбол і гімнастику, можете перейматися через те, що спрощення розкладу задля вільних ігор поставить вашу дитину в невідгідне становище. Аж ніяк. Час для дитячих ігор без керівництва й мети конче потрібен для гармонійного розвитку дитини.

Психіатр і дослідник Стюарт Браун проаналізував понад шість тисяч «ігрових історій» своїх пацієнтів і помітив безпосередній зв'язок між ігровою поведінкою та почуттям щастя, яке супроводжує чи ні людину від самого дитинства й до дорослого життя. Діти, яким бракує ігор, важче дають раду своїм емоціям, їм бракує гнучкості та зацікавленості. Такі діти часто бувають жорсткими й агресивними. Доктор Браун вивчав характери вбивць у техаських в'язницях і виявив, що жоден із засуджених чоловіків ніколи не бавився в силові ігри. Жоден. Ці жорстокі, антисоціальні чоловіки пропустили навчання, що відбувається за допомогою ігор. Неструктурована гра навчає дітей стримувати свою поведінку й розвиває самоконтроль — важливі складові людського буття.

Зменшення вільного часу згубно впливає на дітей. Ми повинні відвойовувати й повертати час. Ваша дитина зайнята в кількох гуртках? Ви розриваетесь між кількома справами? Спростуйте розклад і захищайте час дитини. Ви не мусите

приймати запрошення на всі святкування днів народження чи події в колі друзів. У житті щодня трапляється стільки подій, що ми маємо відфільтровувати їх, а не шукати нові. В ідеалі ми маємо *щодня* виділяти дитині вільний час для неструктурованих ігор, мрій. Якщо один день повністю зайнятий, його можна збалансувати іншим, більш спокійним. Полегшуючи розклад дитини, ви даруєте їй безцінне — справжнє дитинство.

Спрощуємо середовище

Наше життя сповнене не лише подій, але й різноманітних справ. Відтоді, як жінка дізнається, що чекає на дитину, наше суспільство нав'язує їй нескінченний перелік «обов'язкових» покупок. Згодом дитячі кімнати просто потопають в іграшках, шухляди вщерть забиті речами, стіни завішані постерами, шафи напхані одягом, а підлога вкрита товстим шаром різнокольорових речей, кількість яких лише збільшується. У книзі «Простота батьківства» Кім Пейн висловлює припущення, що такий надмір речей та ігор є не лише симптомом надлишку, а ще й *причиною* виникнення стресу, розладів і перевантаження дітей. Він вважає, що наша споживацька культура формує в дитини відчуття, наче всі довкола їй щось зобов'язані, створюючи хибне уявлення про те, що саме покупки, а не люди, задовольнятимуть і підтримуватимуть емоційно.

Уявіть величезний стос іграшок. Наші діти перевантажені широким асортиментом вибору. Вони не знають золотої середини й не цінують того, що мають. Коли перед дітьми виникає широкий вибір, вони привчаються недооцінювати іграшки й постійно прагнуть отримати щось нове. Ба більше, прибирання теж стає непосильним заняттям. Хоча ми хочемо бути щедрими, давати дітям усе найкраще й підживлювати їхню уяву, зрештою вони відчують перевантаження від надмірної кількості речей навколо.

Коли моїй донечці виповнилося два роки, я усвідомила, що купи речей переповнюють наш дім. Трохи занепокоївшись через те, що маю позбутися деяких речей, врешті почала розчищати все навколо. Поки донька перебувала в дитячому садку, я рішуче взялася прибирати її кімнату, винесла більшість іграшок, створила просторе й зручне середовище для своєї дитини. Мене бентежила можлива реакція на зміни. Чи вона розгнівається й вимагатиме повернути все на свої місця? На мій подив, нова кімната їй сподобалася. Вона подякувала мені за красу, яку я створила, й одразу взялася гратися.

Діти часто відчують полегшення і краще концентруються у просторій кімнаті. Така обстановка вгамовує бурхливі почуття й навіть може допомогти

розв'язати певні поведінкові проблеми. Спростити — означає зробити менш захащене, більш просторе середовище. Діти ще більше цінуватимуть те, що мають. Менша кількість речей зменшує тягар відповідальності. Ми витрачаємо менше часу на догляд, прибирання та складання всіх тих предметів. Менше означає простіше. У вас звільняється більше часу для дійсно важливих справ.

Як спростити середовище? Раджу почати з іграшок. Виберіть час, коли вашої дитини не буде вдома. Позбирайте й винесіть частину іграшок. Деякі з них можете забрати назавжди, інші час від часу приносити в дитячу. Проте будьте обережними! Якщо є можливість, покладіть спочатку непотрібні речі в підвал чи в якусь комірчину на кілька тижнів, щоб можна було за потреби дістати й повернути улюблену іграшку дитини. Кім Пейн пропонує перелік предметів, які можна забрати. Зокрема:

- поламани іграшки;
- іграшки, які не відповідають рівню розвитку дитини: дитина замала чи завелика для них;
- іграшки — персонажі мультфільмів;
- багатофункціональні іграшки чи ті, які швидко ламаються;
- надто стимуляційні іграшки;
- дратівливі чи образливі іграшки;
- іграшки, які ви були вимушені купити;
- однакові іграшки.

Що залишиться? Збережіть те, що заохочує до рольових ігор і розвиває креативність, як-от: знаряддя праці, ляльки, м'які іграшки, музичні інструменти тощо. Пам'ятаю, як колись вважала дивакуватими матусь, які давали дітям бавитися шаликами, але, як виявилось, вони здатні перетворитися на прекрасну забавку! Шалики можуть стати елементами одягу, страховкою, театральними завісами тощо.

Залиште речі, з якими дитина може фантазувати, й розкладіть красиво лише ті іграшки, які вона зможе скласти сама за п'ять хвилин. Також час від часу переставляйте іграшки, щоб для дитини все довкола здавалося новим.

Після того як наведете лад з іграшками, огляньте інші сфери дитячого життя та дім загалом. Можливо, вам вдасться зменшити кількість речей у дитячій шафі, щоб пришвидшити ранкові збори. Ви можете полегшити доступ до певних речей, щоб удома стало вільніше. Не забувайте, що діти наслідують нас. Менше речей — менше турбот і більше часу на важливі справи.

Скорочуємо екранний час

Наші діти зростають у геть іншому світі, ніж той, у якому зростали ми. Сьогодні маємо доступ до будь-якої інформації та розваг, які спустошують наші кишені. Гаджети гіпнотизують дітей, а ті просто не можуть встояти, як і ми. Відтак, якщо хочемо, щоб наші діти зростали в реальності, то маємо встановити ліміти екранного часу.

Пропоную вибрати золоту середину в розв'язанні проблеми дитячого використання електронних пристроїв. Не перебирайте міри, наприклад, дозволяючи необмежене використання чи цілком забороняючи. Навчайте дітей усвідомлено жити у світі, де гаджети стали невід'ємною складовою життя. Цифрові технології пропонують безліч можливостей для прояву креативності, розв'язання проблем та навчання. Моя дитина так тішилася, навчившись кодувати гру, що я також раділа разом із нею. Але цифровий світ містить і надто відвертий та жорстокий контент. Час, проведений із гаджетами, — це час, який дитина могла використати для взаємодії з реальним світом. Американський коледж педіатрів застерігає, що надто тривалий екранний час може призвести до ожиріння, порушення сну, депресії й тривожності. Безперечно, цифрові технології впливають на наше життя, тож питання в тому, як встановити здорові ліміти їхнього використання.

Погляньте на свою взаємодію з технологіями. Полюбляєте дивитися телевізор чи грати в онлайн-ігри? Постійно перевіряєте телефон? Любите говорити по телефону за кермом? Чи встановлюєте ви для себе ліміти використання гаджетів? Діти спостерігають за нашим життям і переймають його. Коли ви запитуєте себе: *«Що є корисним для моєї дитини?»* — подумайте, що саме ви можете змінити у своєму ставленні до гаджетів та екранів. Адже саме ви навчаєте дитину жити збалансованим життям у світі цифрових технологій.

Які обмеження корисні для дітей? Найкраще тримати гаджети якнайдалі від малюків. Коли вашій дитині виповниться два роки й більше, можете почати показувати їй певний контент. Проте будьте вибіркокими щодо якості того, що пропонуєте дитині, обмежуйте кількість часу, проведеного з гаджетами. Коли вона підросте, поговоріть із нею про те, як ви ставитеся до екранного часу. Можете використати прийом «перемога без переможених», щоб разом встановити прийнятні ліміти. Упродовж усього дитинства сприймайте екранний час як розмову, до якої ви можете застосувати усвідомлене зацікавлення.

Пропоную деякі поради щодо екранного часу.

- Установіть паролі на гаджетах, щоб дитина просила вас розблокувати їх.
- Установіть застосунки батьківського контролю, щоб фільтрувати й блокувати жорстокі та порнографічні матеріали.
- Установіть часові ліміти на використання гаджетів.
- Тримайте гаджети в полі зору. Заряджайте телефони на видноті.
- Не давайте дитині гаджет за півгодини-годину до сну. Яскраве світло може перебити дитячий сон.
- Намагайтеся не давати дитині телефон, поки стоїте в черзі чи їдете в машині.
- Виділіть один день на тиждень чи частину дня для цифрового детоксу. Наприклад, у нас ніхто не користується гаджетами в неділю.
- Переконайтеся, що дитина виконала всі хатні справи та домашні завдання, перш ніж давати їй гаджет.
- Ніхто не користується телефоном за обіднім столом.
- Наполягайте на прогулянці чи фізичних вправах перед використанням гаджетів.
- Відтерміновуйте момент передання дитині телефона. Можете спробувати прийом «почекай до восьмої», щоб дитина не налягала на передчасному отриманні телефона.

Замість того щоб уникати гаджет, ваша дитина може провести час з іграшками, помалювати, почитати книгу чи допомогти вам із хатніми справами. Аудіокниги й подкасти — чудова альтернатива гаджетам. І не забувайте, що для дитини іноді цілком нормально (навіть добре) нудитися. Проте ви маєте *вести дитину*. Я зазвичай тримала телефон у своїй спальні як будильник, доки донька не зробила мені зауваження. У нашій родині не заведено тримати гаджети в спальнях. Відтак я перенесла телефон у вітальню і придбала звичайний будильник. Моделюйте таке використання гаджетів, яке має перейняти ваша дитина. Установлюючи здорові ліміти, ми демонструємо дітям збалансоване використання цифрових технологій.

Середовище в домі має неабиякий вплив на вашу здатність перебувати поруч із дитиною й вести ефективну комунікацію. Замість того щоб грузнути серед безладу та надміру справ, можете вибрати повільніший темп та простоту життя. Коли ви зменшуєте рівень стресу та менше відволікаєтеся, стає легше практикувати медитації й усвідомлено та співчутливо проживати решту життя. А відтак ви частіше згадуєте про те, що взаємини з дітьми потрібно налагоджувати з любов'ю.

Починаємо жити більш усвідомлено

Немає якоїсь однієї «пігулки», яка перетворить ваші нелегкі стосунки з дитиною на взаємодію. Проте можете скористатися описаними в цій книзі прийомами та практиками, щоб день у день змінювати стосунки з нею. Зміни не завжди залежать від міри вашого спокою, слів чи безладу в житті, проте все це впливає на взаємини. Спочатку ви маєте навчитися контролювати одну людину — себе.

Можна прийняти свої розчарування у вихованні дітей і ставитися до них як до вчителів. Нехай помилки мотивують вас. Коли згадую свої поневіряння молодій мамі (як я ридала на підлозі, почувуючись невдахою) і порівнюю їх із теперішнім — позитивними, люблячими (неідеальними) людськими стосунками зі своїми дітьми, — розумію, що не змінила б нічого. Ці труднощі дали мені змогу повчитися, мотивували мене здобувати практичні навички, якими ділюся тут із вами і які допомогли мені докорінно змінити своє сімейне життя.

Ідучи цим шляхом, не забувайте, що немає нічого ідеального. Прийняття та очікування неминучих людських невдач допомагають нам і нашим дітям пізнати наше спільне людське єство. Не картайтеся, зриваючись на крик. Я й досі іноді підвищую голос! Натомість сприймайте це як можливість попрактикувати «почати заново» й показати дитині, як можна поводитися в такі моменти. Ідучи цим шляхом, думайте про те, як *прогресувати*, а не досягати ідеальності.

Під час подкасту *Mindful Mama* я звернулася до групи експертів з одним запитанням: «Що потрібно дітям?». Найпоширенішою відповіддю стала *безумовна* любов. Любити, коли в них був хороший день і коли вони зазнали труднощів. Коли діти зростають у безумовній любові, це створює найкращу основу для емоційно здорового дорослішання. Основу, яка дасть змогу стійко приймати всі виклики життя. Як дати їм цю безумовну любов? Вести їх, люблячи та приймаючи себе самих. Регулярні практики медитації та люблячої доброти допоможуть вам у цьому. Не забувайте про це!

Пам'ятайте: ваші старі звички знайомі вам і дуже міцні. Потрібно буде добряче попрактикуватися, щоб почати жити усвідомлено та сприймати своїх дітей мудро й емпатично. На це піде чимало часу, проте не здавайтеся! Наполегливо вивчайте й практикуйте цю нову мову. Ваша дитина підростатиме, а батьківство ставатиме дедалі легшим (тоді як старі моделі поведінки лише ускладнюватимуть батьківство для ваших однолітків).

Налагоджуйте міцні зв'язки з дитиною на все життя — пам'ятайте про довготривалу перспективу.

Докладені вами зусилля для виховання хорошої людини позитивно вплинуть не лише на вашу родину, але й на суспільство та нові покоління. Діти, які розуміють, що їх бачать, чують і люблять, є потужними провісниками позитивних змін. Діти, які знають, як розв'язувати проблеми, щоб задовольнити потреби всіх навколо, можуть поліпшити взаємодію з іншими людьми. Ваші зусилля матимуть надзвичайний ефект. Та найголовніше те, що зможете налагодити люблячі стосунки на все життя. Навіть маленькі кроки в цьому напрямку можуть змінити цілий світ для людини, яка важить для вас найбільше, — рідної дитини.

Що практикувати цього тижня та загалом

- Медитація сидячи чи медитація сканування тіла впродовж п'яти-десяти хвилин.
- Практика люблячої доброти.
- «Особливий час».
- Створення щоденного ритму.
- Звільняємо місце вдома.

[4](#) 1 фут дорівнює 30,48 см, тобто 3 фути — це 91,44 см. (*Прим. ред.*)

ПОДЯКИ

Написання книги може здатися одноосібною справою, проте насправді мені допомагала сила-силенна людей. Передусім хочу подякувати своєму чоловікові Біллу, який став моїм першим редактором і незмінною підтримкою впродовж усього процесу написання. Дякую тобі за віру в мене.

Дякую своїй родині: мамо, дякую за твоє заохочення й доброту. Дякую за те, що на власному прикладі показувала мені, що таке проявляти цікавість та співчуття. Джареде, вдячна за те, що змушував мене реготати — я тебе шалено люблю. Висловлюю надзвичайну вдячність татові: нехай наш з тобою характер стане каталізатором змін на краще в усьому світі. Дякую за ентузіазм та заохочення, коли я була маленькою, дякую за те, що завжди вірив у мене.

Карло Наумбург, вдячна за те, що ти стала такою чудовою подругою й захисницею моєї роботи. Без тебе я б не впоралася. Твоя щедрість та мудрість кардинально змінили моє життя.

Мої студенти курсу «Усвідомлене батьківство», дякую вам за щирість, з якою ви ділилися своїми історіями, за вашу справжність, за те, що прийняли цю роботу у своє життя.

Моїм редакторам вдячна за виклик, який ви поставили переді мною: удосконалюватися в написанні.

І я б не могла закінчити цю книгу, не подякувавши своїм друзям. Дякую за обійми, тепло, мудрі поради, вислуховування й багато іншого Маргарет Вінслоу, Джинні Стіч-Мавінні, Сарі Андрус, Карі Гормлей, Аллані Таранто, Кейт Кастро, Дженифер Карлей, Кларі Консаваж, Ліндсі Мікс, Лізі Сурбрук, Андреа Затарейн, Анні Гутче, Аріель Грусвітц, Джуді Морріс, Гізер Тоупін, Аманді Бостік, Кайрі Бек, Меган Берджерон та Джозі Марш.

І наостанок, величезне дякую моїм учителям Тхить Нят Хан, Тарі Брач, Кеті та Тодд Адамс, Джеку Корнфілдсу, Деніелу Сігелу, Мері Гартзелл та іншим. Без вашого мудрого наставництва цієї книги не було б. Вдячна за те, що ділилися своїми висловлюваннями й надихнули мене на написання.

Використані джерела

1. Adams C. Living What You Want Your Kids To Learn. Deadwood, OR : Be U, 2014.
2. Bertelli C. Turn on Your Healing Superpower with Cedric Bertelli. Mindful Mama. 2018. URL: <https://www.mindfulmamamoment.com/blog/turn-on-your-healing-superpower-cedric-bertelli-133/>.
3. Bögels S., Kathleen R. Mindful Parenting: A Guide for Mental Health Practitioners. New York, NY : Springer, 2018.
4. Brach T. Radical Acceptance. New York, NY : Bantam Dell, 2003.
5. Brown B. Daring Greatly. New York, NY : Avery, 2012.
6. Brown S. Discovering the Importance of Play Through Personal Histories and Brain Images. American Journal of Play. Rochester, NY. 2009. No 1(4).
7. Cohen L. J. Playful Parenting. New York, NY : Ballantine Books, 2001.
8. Corliss J. Mindfulness Meditation May Ease Anxiety, Mental Stress. Harvard Health Blog. Boston, MA : Harvard Health Publishing, 2014.
9. Cullen M., Gonzalo B. P. Taming the Raging Fire Within. Mindful. Chicago, IL. 2016. No 3(6). P. 56—63.
10. Davidson R. J., Kabat-Zinn J., Schumacher J. et. al. Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. Psychosomatic Medicine. Tampa, FL : Lippincott Williams & Wilkins, American Psychosomatic Society, 2002. No 65(4). P. 564-570.
11. Dyer W. W. The Power of Intention. Carlsbad, CA : Hay House, Inc., 2004.
12. Fredrickson B. L., Cohn M. A., Coffey K. A. et. al. Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. Journal of Personality and Social Psychology. Washington, D.C. : American Psychological Association, 2008. No 95(5). P. 1045—1062.
13. Gershoff E. T., Grogan-Kaylor A., Lansford J. E. et. al. Parent Discipline Practices in an International Sample: Associations with Child Behaviors and Moderation by Perceived Normativeness. Child Development. Hoboken, NJ : Wiley-Blackwell, Society for Research in Child Development, 2010. No 81(2). P. 487—502.
14. Gordon T. Parent Effectiveness Training. New York, NY : David McKay Company, a division of Random House, Inc., 1970.
15. Ireland T. What Does Mindfulness Meditation Do to Your Brain? Scientific American Blog. URL: <https://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/what-does-mindfulness-meditation-do-to-your-brain>.

16. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living. New York, NY : Bantam Books, 2013.
17. Kabat-Zinn J. Meditation Is Not What You Think. New York, NY : Hyperion, 2018.
18. Kabat-Zinn J. Wherever You Go, There You Are. New York, NY : Hyperion, 1994.
19. Lewis K. R. The Good News About Bad Behavior. New York, NY : Public Affairs, 2018.
20. Lythcott-Haims J. How to Raise an Adult. New York, NY : Henry Holt and Company, LLC, 2015.
21. Markham L. Peaceful Parent, Happy Siblings. New York, NY : Penguin Group, 2015.
22. McCraith Sh. Yell Less Love More. Boston, MA : Fair Winds Press, 2014.
23. Neff K. Self-Compassion. New York, NY : William Morrow, 2011.
24. Neff K. The Motivational Power of Self-Compassion. Huffington Post. 2011. URL: https://www.huffpost.com/entry/self-compassion_n_865912
25. Nhat Hanh Th. No Death, No Fear. New York, NY : Riverhead Books, 2003.
26. Nhat Hanh Th. The Miracle of Mindfulness. Boston, MA : Beacon Press, 1975.
27. Payne K. J. Simplicity Parenting. New York, NY : Ballantine Books, 2009.
28. Salzberg Sh. Real Happiness. New York, NY : Workman Publishing Company, 2011.
29. Seltzer L. F. You Only Get More of What You Resist—Why? Psychology Today. 2016. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/evolution-the-self/201606/you-only-get-more-what-you-resist-why>.
30. Shapiro Sh., White C. Mindful Discipline. Oakland, CA : New Harbinger Publications, 2014.
31. Siegel D. J. The Science of Wellbeing—Dr. Dan Siegel. Mindful Mama podcast. 2018. URL: <https://www.mindfulmamamentor.com/blog/the-science-of-presence-dr-dan-siegel-139/>.
32. Siegel D. J., Bryson T. P. The Whole-Brain Child. New York, NY : Bantam Books, 2011.
33. Siegel D. J., Hartzell M. Parenting from the Inside Out. New York, NY : Jeremy P. Tarcher/Penguin, a member of Penguin Group, 2014.
34. Sofer O. J. Say What You Mean. Boulder, CO : Shambala Publications, Inc., 2018.
35. The Impact of Media Use and Screen Time on Children, Adolescents, and Families / American College of Pediatricians. Gainesville, FL. 2016. URL: <https://www.acpeds.org/the-college-speaks/position-statements/parenting-issues/the-impactof-media-use-and-screen-time-on-children-adolescents-and-families>.

36. Wang M., Kenny S. Longitudinal Links Between Fathers' and Mothers' Harsh Verbal Discipline and Adolescents' Conduct Problems and Depressive Symptoms. *Child Development*. 2013. No 85(3). P. 908—923. URL: <https://doi.org/10.1111/cdev.12143>.

37. Winnicott D. W. *The Child, the Family, and the Outside World*. London : Penguin Books, 1973.

38. Wiseman T. A Concept Analysis of Empathy. *Journal of Advanced Nursing*. New York, NY : Wiley, 1996. No 23(6). P. 1162—1167.

Гантер Кларк-Філдс — членкиня Мічиганської асоціації керівників, менторка, коуч, ведуча подкасту *Mindful Mama*, засновниця онлайн-курсу «Усвідомлене батьківство» (*Mindful Parenting*). Вона проводить коуч-сесії з мамами, допомагаючи виробляти усвідомлений підхід на щодень. Гантер понад двадцять років займається медитаціями та практикує йогу, вона навчила понад тисячу людей в усьому світі використовувати усвідомлений підхід.

Авторка передмови **Карла Наумбург** — докторка наук, клінічна соціальна працівниця, письменниця та мама. Авторка книг «Батьківство тут і зараз» (*Parenting in the Present Moment*), блогерка *Mindful Parenting* для www.psychcentral.com та редакторка www.kveller.com.