

«Я поруч»

Інші книжки Деніела Сігела і Тіни Брайсон
українською

Досить істерик!

Комплексний підхід до гармонійного виховання дитини

Секрети мозку

12 стратегій розвитку дитини

ДЕНІЕЛ СІГЕЛ
ТІНА БРАЙСОН

«Я ПОРУЧ»

**ЯК ЗАЛУЧЕНІСТЬ У ЖИТТЯ ДИТИНИ
ВПЛИВАЄ НА ЇЇ ОСОБИСТІСТЬ**

*Переклала з англійської
Юлія Кузьменко*

«НАШ ФОРМАТ» · Київ · 2024

ЗМІСТ

<i>Вступ</i>	II
<i>Розділ 1</i> Що таке присутність?	13
<i>Розділ 2</i> Чому одні батьки забезпечують присутність, а інші — ні? <i>Вступ до теорії прив'язаності</i>	34
<i>Розділ 3</i> Без шолома й наколінників. <i>Забезпечте дитині захищеність</i>	80
<i>Розділ 4</i> Батьківська увага має значення. <i>Забезпечте дитині помітність</i>	115
<i>Розділ 5</i> Присутність єднає, надаючи заспокійливий прихисток у колі сім'ї. <i>Забезпечте дитині підтримку</i>	152
<i>Розділ 6</i> З-П-П-В у дії. <i>Забезпечте дитині впевненість</i>	197
<i>Підсумки. Від дитсадка до гуртожитку.</i> <i>Погляд у майбутнє</i>	228
<i>Пам'ятка на холодильник</i>	232
<i>Подяки</i>	235
<i>Про авторів</i>	237

Присвячую Алексу й Медді — вони щодня надихають мене бути присутнім батьком, навіть зараз, коли вже вирушили у свою життєву мандрівку, адже я продовжую розділяти її з ними; і Керолайн, яка й досі завжди поруч. Дякую вам!

ДЕНІЕЛ СІГЕЛ

Присвячую Скоттові, який завжди мене підтримує, і моїм трьом «прив'язкам» — Бену, Люку і Джей-Пі: бажаю вам відчувати радість і значущість вашої присутності для інших і бути оточеними людьми, які на вашому боці.

ТІНА БРАЙСОН

Присвячуємо батькам і дітям усього світу; ви — наша надія, ви — опора присутності для нашої планети.

ДЕН І ТІНА

Якщо колись ми опинимося далеко один від одного...
пам'ятай: ти сміливіший, ніж гадаєш, сильніший, ніж
видаєшся, і розумніший, ніж вважаєш. Та головне: на-
віть коли ми не разом... Я завжди з тобою.

Крістофер Робін до Вінні Пуха
Мультфільм «Велика подорож Вінні Пуха»

ВСТУП

Унашій попередній книжці «Так-мозок» (The Yes Brain) ми дали відповідь на поширене запитання батьків: «Що найважливіше прищеплювати дітям?». Ми розглянули якості, що їх батьки мають розвивати в дітях, щоб виростити щасливих, успішних дорослих, які вміють будувати стосунки і жити повноцінним життям.

Натомість книжка, яку ви тримаєте в руках, відповідає на інше запитання. Йдеться не так про якості дітей, як про підхід батьків до виховання: «Що найважливіше я можу зробити для своїх дітей, щоб вони стали успішними й комфортно почувалися в житті?». Зверніть увагу: це запитання зосереджене не на чеснотах та вміннях, які ви прагнете розвивати у своїх дітях, а на тому, як *ви* підходите до стосунків із дітьми.

Відповідь наша коротка (але не проста): «Будьте присутніми в житті дітей».

Нам так і кортить роз'яснити вам усі деталі й донести, якою важливою є присутність. Хочеться поділитися висновками з різноманітних дискусій і теоріями про виховання й переконати: щоб виростити щасливих, успішних і здорових дітей, здатних насолоджуватися життям і взаєминами з людьми, потрібно робити тільки одне. Не шукайте спрощених формул, чи то пак «чарівних пігулок», для «єдиного правильного» підходу до виховання.

Адже батьківство — це складний, тернистий шлях, і відповіді на більшість запитань залежать від ситуації, від індивідуальних особливостей і темпераменту кожної дитини, що й казати про батьків.

Отож практично будь-який аспект виховання й будь-яка дилема впливають зі стосунків між батьками й дітьми. Ось на них ми й зосередимося в цій книжці. Читачі, знайомі з іншими нашими роботами («Секрети мозку», «Досить істерик!»* і «Так-мозок»), зауважать, що ця багато в чому доповнює нашу тетралогію, адже в ній ми узагальнюємо поняття про цілісний мозок і даємо уявлення про те, який він є. Якщо ж ви не читали інших видань, книжка «Я поруч» стане для вас чудовим введенням у нашу теорію, про яку ми пишемо вже кілька років.

Дякуємо вам за можливість розповісти про батьківську присутність.

ДЕН І ТІНА

* Українською мовою книжки вийшли у видавництві «Наш Формат».

ЩО ТАКЕ ПРИСУТНІСТЬ?

Щоразу, коли пишемо поради для батьків, ми намагаємося донести головне послання: ви не маєте бути ідеальними. Ідеальних батьків не буває. Не існує такого поняття, як бездоганне виховання. (Ми почекаємо, можете поки що зітхнути з полегшенням.) Тож піднімімо теплу коробочку соку (у вас, певно, теж завалюлася одна на задньому сидінні) за всіх нас, неідеальних батьків.

У глибині душі ми всі це знаємо, та більшість батьків — особливо свідомих, уважних, залучених — постійно потрапляє в полон тривожності й непокоїться, що робить щось не так. Звісно, ми хвилюємося за дітей і їхню безпеку, але водночас хвилюємося й про те, що ми для них «недостатньо хороші» батьки. Хвилюємося, що діти виростуть безвідповідальними, непристосованими до життя, неспроможними будувати стосунки, не... (впишіть своє). Хвилюємося, що підводимо їх або завдаємо болю. Хвилюємося, що не приділяємо їм достатньо уваги чи приділяємо *забагато*. Ми навіть хвилюємося через те, що занадто хвилюємося!

Ця книжка для всіх неідеальних батьків, які щиро переймаються своїми дітьми (а також для всіх неідеальних бабусь і дідухів, учителів, фахівців із ментального здоров'я — для всіх, хто доглядає за дітьми). Маємо одне важливе послання, щоб заспокоїти вас і надихнути: коли не знаєте, як дати раду з дитиною,

не хвилюйтеся. Адже одне ви завжди можете зробити — і кращого способу годі шукати. Замість тривожитися чи прагнути до ідеалу, якого навіть не існує, просто будьте *присутніми*.

Мова про присутність у буквальному сенсі — тобто про те, що-би бути поруч зі своїми дітьми. Ідеться про *фізичну присутність*, а також про *якість*. Забезпечте присутність тоді, коли дбаєте про потреби дітей; коли проявляєте свою любов до них; коли виховуєте; коли разом смієтеся і навіть коли сваритеся. Не обов'язково бути ідеальною мамою чи татом. Не обов'язково перечитувати всі бестселери-порадники для батьків чи тягати дітей на всі можливі розвивалки. Не обов'язково мати залученого партнера. Не обов'язково завжди знати, що робити. Достатньо присутності.

Присутність — це коли, проводячи час із дитиною, ви віддаєте їй усі сили (приділяєте всю свою увагу і вкладаєте всю свою душу). Присутні, ми ментально й емоційно перебуваємо поряд із дитиною тут і зараз. Тобто існує тільки теперішня мить. І вам слід навчитися бути присутніми так, щоб стати кращими батьками і водночас розвинути життєстійкість та силу у своїй дитині. Саме батьківська присутність дає дитині змогу повноцінно формуватися як особистість, навіть якщо ми постійно хибимо в усьому іншому.

Вам може бути легко забезпечувати присутність або, навпаки, важко — залежно від того, яке у вас самих було дитинство і яких ви мали батьків. Можливо, ви навіть щойно усвідомили, що *не* забезпечуєте своїм дітям стабільної присутності (фізичної або емоційної). На сторінках цієї книжки ми поговоримо про те, як вам стати (і залишатися) такими батьками, якими ви хочете бути, хай який у вас досвід.

Звісно, усі батьки постійно ухвалюють то кращі, то гірші рішення, і ми можемо опановувати різноманітні навички для того, щоб допомогти дітям оптимально розвиватися. Однак по суті батьківство — це про присутність. Невдовзі ми детальніше розглянемо тривалі дослідження дитячого розвитку, які засвідчують: чи не найточнішим фактором передбачення майбутнього дитини (її шансів бути щасливою, соціально адаптованою та емоційно стійкою, мати розвинені лідерські навички

і взаємодіяти з людьми, ба навіть здобувати успіхи в навчанні й кар'єрі) є те, чи формується в неї відчуття безпеки завдяки наявності в її житті принаймні однієї присутньої людини. Ці дослідження проводилися по всьому світу в країнах із різними культурами, й усюди випливає єдиний висновок про головну заповуку хороших, нехай і не бездоганних батьків.

Чудова новина в тому, що такі емпіричні висновки можна узагальнити й представити всім нам, недосконалим батькам, аби ми нарешті заспокоїлися. Про це й ітиметься в нашій книжці.

У чому полягає присутність: 3-П-П-В

Коли піклувальник забезпечує дитині стабільну (не ідеальну) турботу, ця дитина отримує величезні переваги, навіть у разі напружених стосунків. Стабільна турбота, яка лежить в основі здорових і сприятливих відносин, проявляється в такій собі схемі «3-П-П-В» — це коли з батьками діти відчують 1) *захищеність* — знають, що вони в безпеці й що батьки не дозволять їх скривдити; 2) *помітність* — знають, що батьки їх люблять і звертають на них увагу; 3) *підтримку* — знають, що, коли їм кепсько, вони можуть сподіватися на батьків; і 4) *впевненість* — на основі 3-П-П вони покладаються на стабільну допомогу батьків і, відповідно, комфортно почуваються в житті, а згодом учаться *самостійно* забезпечувати собі захищеність, помітність і підтримку.

Якщо ми надаємо дітям 3-П-П-В і вміємо миритися з ними після неминучих сутичок, то створюємо умови для так званої «надійної прив'язаності», що є неодмінною складовою оптимального здорового розвитку дитини.

Так само як в інших наших книжках, усі викладені тут положення засновані на дослідженнях і висновках науковців. І, як ми невдовзі пояснимо, наші ідеї ґрунтуються на теорії прив'язаності, котру ретельно досліджують протягом останніх 50 років. Якщо ви знайомі з нашими попередніми публікаціями (Деновою книжкою «Свідоме батьківство»^{*}, написаною у співавторстві

^{*} Українською мовою книжка вийшла у видавництві «Свічадо». — Тут і далі прим. пер.

з Мері Гартцел, а також нашими спільними роботами: «Секрети мозку», «Досить істерик!» і «Так-мозок»), то завважите, що ця книжка глибше розкриває ключові поняття наукового підґрунтя комплексного батьківства. Подекуди ми додали кілька нових теорій, адже дослідження виховання дітей і мозку, а також теорії прив'язаності не стоять на місці. Тож читачі, обізнані з нашою роботою, зможуть дізнатися щось нове і водночас легше сприймати інформацію, впізнаючи знайомі визначення і детальніше розбираючись із ними. Ми старалися подати науковий матеріал якомога доступніше, щоб навіть ті, хто бачить ці ідеї вперше, могли їх зрозуміти й одразу застосувати в особистому житті та вихованні дітей.

Поруч із теорією прив'язаності, ще одним нашим основним науковим підґрунтям є міжособистісна нейробиологія (МОНБ). У рамках цього підходу поєднуються різні галузі науки та забезпечують єдиний погляд на мислення і ментальне здоров'я. МОНБ розглядає, як взаємозв'язки між нашим мисленням (включно з почуттями, думками, увагою й свідомістю), мозком і тілом формують наші особистості у стосунках одне з одним і з навколишнім світом. На тему МОНБ опубліковано кілька десятків фахових видань (на сьогодні понад 70) із детальним описом наукових засад ментального здоров'я і розвитку людини. Синтезуючи різні галузі досліджень, МОНБ спирається на вивчення прив'язаності, а також на дослідження мозку, зокрема зосереджується на тому, як змінюється мозок з огляду на таку його здатність, як нейропластичність.

Нейропластичність пояснює, як фізична архітектура мозку адаптується до нового досвіду й інформації, реорганізуючись і створюючи нові нейронні шляхи відповідно до того, що людина бачить, чує, до чого торкається, про що думає, чим займається тощо. Усе, на що ми звертаємо увагу, все, що відзначаємо у своєму досвіді та взаємодії з людьми, створює нові зв'язки в мозку. Там, куди спрямовується увага, збуджуються нейрони. А там, де збуджуються нейрони, виникають зв'язки.

До чого тут присутність? Річ у тім, що ваша надійна присутність у житті дітей істотно впливає на фізичну архітектуру

Захищеність



Помітність



Підтримка



Впевненість



і зв'язки в їхньому мозку — утворюються ментальні моделі й очікування щодо того, як улаштовано світ.

Між нейронами, які збуджуються одночасно, виникає стійкий зв'язок

Ментальна модель — це підсумок, який мозок формує, узагальнюючи повторюваний досвід. Ментальні моделі конструюються на основі минулого, фільтрують наш теперішній досвід і визначають наше сприйняття майбутніх взаємин, ба навіть сутність цих взаємин. Ментальні моделі формуються в межах архітектури нейронних мереж, лягаючи в основу прив'язаності й пам'яті.

Повірте, досвід, який ви забезпечуєте дітям вашими стосунками з ними, формує фізичну структуру їхнього мозку. Зі свого боку зв'язки в мозку впливають на мислення дитини. Коли батьки стабільно присутні в житті дітей, ті готові з розумінням ставитися до світу і взаємодіяти з ним (навіть у часи скрути й болю), позаяк забезпечений батьками досвід визначає, як дитячий мозок обробляє інформацію. Мозок навчається передбачати певні реалії у світі на основі пережитих подій. Тобто ваші діти пророхуватимуть майбутнє, спираючись на попередній досвід. Тому, коли ви присутні для них, вони очікують позитивної взаємодії — з іншими людьми та самими собою. Діти починають розуміти, хто вони і ким можуть і мають бути в добрі й лихі часи, на основі взаємодії з нами, батьками. Присутність батьків створює у мозку дітей нейронні шляхи, які відповідають за індивідуальність, витримку, силу і життестійкість.

У такий спосіб діти не тільки виростають щасливішими і самореалізуються, а й розвивають емоційну рівновагу, здорові стосунки з людьми і навіть досягають більших успіхів у навчанні. Батькам також легше виховувати дітей, оскільки вони більш урівноважені й тримають себе в руках, коли не виходить по-їхньому.

Застосування З-П-П-В

У наступних розділах ми детальніше пояснимо З-П-П-В, але спершу спробуємо дати загальне уявлення, про що йдеться. З-П-П-В часом переплітаються, адже коли діти відчують захищеність, помітність і впевненість, тоді й розвивається надійна прив'язаність до піклувальників. Надійна прив'язаність — це те, чого всі турботливі батьки прагнуть для своїх дітей. Маючи надійну прив'язаність, дитина відчувається комфортно і взаємодіє з людьми як самодостатня особа, яка усвідомлює своє місце в цьому світі. Така дитина ставиться до світу, виходячи з того, що ми назвали «так-мозком»: зустрічає нові можливості й виклики радше відкрито, зацікавлено й сприйнятливо, ніж невіддатливо, боязко і вороже. Мозок такої дитини більш інтегрований, а отже краще функціонує, навіть коли стикається зі складними ситуаціями. Адже дитина реагує на світ із позиції захищеності, виявляючи більше емоційної рівноваги, життестійкості, винахідливості й емпатії. Ось що означає «комплексне виховання». Така дитина не тільки буде щасливішою, а й значно краще адаптується в суспільстві, а відтак зможе добре ладнати зі своїм оточенням, розв'язувати проблеми у співпраці з іншими, прогнозувати наслідки, враховувати почуття інших людей тощо. Одне слово, дитина з надійною прив'язаністю — це не тільки щасливіша і задоволена життям дитина; з нею легше взаємодіяти і її легше виховувати.

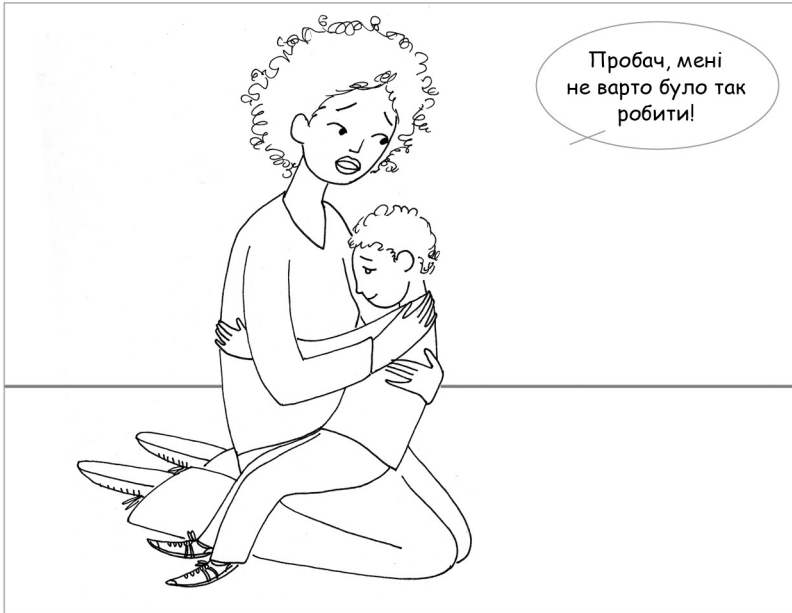
До прикладу, розгляньмо першу складову «З». Обов'язковою умовою захищеності є відчуття *безпеки*. Діти відчуваються в безпеці, коли мають фізичний та емоційний захист і надійні стосунки. Це перший крок до надійної прив'язаності, позаяк головне завдання батьків — *убезпечити* дітей. Діти мають *відчувати*

і *знати*, що вони в безпеці. Вони повинні вірити, що батьки вбережуть їх від фізичної шкоди, а також створять умови для емоційної безпеки і надійних стосунків. Це не означає, що батьки не можуть дозволити собі помилок: наприклад, сказати або зробити щось таке, що зачепить почуття дітей. Таке трапляється в усіх батьків, і то частіше, ніж нам хотілося б. Та коли ми напартачимо з дітьми (або вони напартачать із нами), маємо якомога швидше залагодити ситуацію.

Так діти засвоюють: навіть коли люди припускаються помилок і спересердя говорять різкі слова, це не заважає любити одне одного і прагнути помиритися. Якщо постійно надсилати дітям таке послання, виникає відчуття захищеності. Пам'ятайте: головне — завжди миритися. Ідеальних батьків не буває.

Друга складова «П» покликана допомогти дітям відчувати *по-мітність*. Великою частиною батьківства є елементарна фізична присутність для своїх дітей: ми маємо ходити на їхні концерти, якісно проводити з ними час, гратися, читати і займатися безліччю інших справ разом. Так, кількість проведеного разом часу теж має значення. Безсумнівно! Однак ідеться про дещо більше за фізичну присутність. Слід звертати увагу на те, що відбувається в душі дитини, і зосереджуватися на її почуттях, думках і спогадах — на тому, що криється за її поведінкою.

Для того, щоб дитина почувалася помітною, слід звертати увагу на її емоції — і позитивні, й негативні. Звісно, не кожную секунду цілими днями, адже це неможливо. Але регулярно тішитися радісним подіям і перемогам дитини; розділяти її біль, коли вона страждає від неминучих ударів долі. Ми маємо бути на одній хвилі з внутрішнім світом своїх дітей. Ось що означає емоційна підтримка й близькі стосунки. Ось що означає бути присутніми і навчити дітей, що таке любити і турбуватися про близьких. У такий спосіб діти відчують, що ми проймаємося їхніми почуттями, і знають: ми розуміємо, що діється в них у душі, а не лише стежимо за їхньою поведінкою. Коли діти сподіваються на нашу присутність (нехай не завжди ідеальну і не щоразу, а за можливості), вони будують ментальні моделі, які сприяють відчуттю захищеності.



Дослідження засвідчують: коли ми аналізуємо мислення своїх дітей, вони вчаться розуміти себе. Ця здатність зветься «майндсайт» (про неї поговоримо пізніше). Вона лежить в основі емоційного і соціального інтелекту.

Добра новина в тому, що навіть якщо ви не мали майндсайту у власному дитинстві, його можна розвинути в дорослому віці й пояснювати ці засади своїй дитині (ми вас навчимо це робити). Так дитина засвоїть те, що ви самі прогавили. Це дуже важливе вміння, яке допоможе назавжди переорієнтувати відносини у вашій родині на краще. Коли дитина відчуває помітність і вчиться пізнавати власне мислення завдяки знанням про майндсайт, то зрештою й краще розуміє інших людей. Відчуття помітності вкупі із захищеністю забезпечить їй безтурботне, сповнене сенсом і щасливе життя.

Окрім відчуття захищеності й помітності, ми прагнемо дати дітям *підтримку* за важких часів. Це зовсім не означає, що ми повинні оберігати їх від будь-якого болю й дискомфорту. Труднощі,

поза сумнівом, слугують для того, щоб набувати досвіду й розвиватися. Ми маємо дозволити дітям, залежно від їхнього віку й етапу розвитку, проходити через випробування, коли виникають конфлікти з друзями, вчителями й іншими людьми. Інакше кажучи, підтримка не означає спробу розігнати хвилі, що неминуче накопуюватимуться на дітей в океані життя. Підтримка — це навчити їх лягати на хвилі; це бути поруч, коли ми їм потрібні. У дитини ніколи не повинно виникати сумнівів, що ми підтримаємо її у складний період. Вона має знати у глибині душі, що коли їй боляче і навіть коли вона у відчаї, ми будемо поряд. Наше завдання — пояснити, що біль є невід’ємною частиною життя, але ця наука має супроводжуватися запевненнями в тому, що дитина ніколи не буде самотньою у своїх стражданнях.

Розглянувши захищеність, помітність і підтримку, ми підійшли до четвертої складової — «В», *впевненості*. Вона заснована на передбачуваності. Знову ж таки, не йдеться про те, щоби бути ідеальними батьками. Не існує батьків, які б не припускалися помилок. Діти мають знати, що можуть на вас покладатися, що ви завжди будете присутніми для них. Це розуміння приходить із відчуттям захищеності — адже ви їх старанно оберігаєте; із відчуттям помітності — адже ви в їхньому розпорядженні, коли вони до вас звертаються; і від того, що коли в них щось негаразд, ви завжди готові підтримати. Нейробіологічним ефектом 3-П-П-В є інтегрований мозок: стійка нервова система, яка не піддається тривалому стресу. Як наслідок, діти вважають світ безпечним, вірять, що в їхньому житті буде присутня любов і стосунки з людьми на постійній основі та знають, що здатні впоратися з неминучими труднощами. Завдяки цьому їм комфортно в безпечному для них світі.

Мета батьків — надійна прив’язаність

Ви вже розумієте, якою важливою є присутність батьків для того, щоб діти відчували захищеність, помітність, підтримку і впевненість. Та варто прояснити: присутність — не мета батьків. Це радше *засіб* для досягнення бажаних результатів. Насправді

Підґрунтя помітності



+



=

