

НАВЧАННЯ З ЛЮБОВ'Ю ТА ПОВАГОЮ

Основна професійна інформація про психологічний
розвиток та виховання дітей для батьків

Alžbeta Kadlečíková

Jana Zemandl

Зміст

Подяки	4
Головна сторінка	5
Гарне з самого початку	6
Кожна дитина індивідуальна	9
Сон	10
Плач дитини - що з ним робити?	12
Емоції	14
Кордони	17
Основні стилі виховання	19
Висновок	21
Використані та рекомендовані джерела	22

Подяки

Як мати трьох дітей і лікар, я дуже вдячна за те, що живу в час, коли ми вже маємо багато експертної інформації про розвиток дітей і виховання дітей. Дякую всім тим, хто піклується про дітей і прагне створити безпечніше, більш прийнятне середовище, де діти можуть рости такими, якими вони є, середовище, де їх приймають і люблять.

Однією з таких людей для мене є психолог, доктор філософії Яна Земандл, доктор філософії.

Я хочу подякувати їй за те, що вона поділилася зі мною інформацією про те, як виховувати своїх дітей з повагою. При написанні цієї брошури я спираюся переважно на її роботи - вебінари, подкасти та книгу. З її дозволу та підтримки ця інформація зібрана і в такому вигляді поширюється серед батьків.

Дякую експертам, які разом зі мною переглянули та вчитали цей текст, художникам за прекрасні ілюстрації, а також усім, хто долучився до створення графічної та друкованої версій.

Сподіваюся, що ця брошура зробить базову професійну інформацію про виховання дітей більш доступною і охопить якомога більше батьків.

Доктор Альжбета Кадлечикова

Питання було підтримано:



Шановні батьки!

Ми вирішили написати цю брошуру, щоб надати вам основну, перевірену дослідженнями інформацію про психологічний розвиток дітей та великий вплив виховання.

Загальновідомо, що виховання та оточення в ранньому дитинстві мають значний вплив на здоров'я, функціонування та взаємовідносини дітей у подальшому житті. Ми віримо, що кожен батьки мають право на доступ до якісної та перевіреної інформації. У сучасному світі існує таке величезне перевантаження інформацією, що в ній дуже легко заплутатися і загубитися. Тим більше, що вихованню дітей ніде не вчать. Ми сподіваємося, що цей буклет дасть вам базовий огляд і хоча б трохи допоможе зробити вас і вашу дитину кращими і щасливішими разом.

Вся інформація в цьому буклеті підтверджена дослідженнями, психологічними спостереженнями та відповідає останнім досягненням дитячої психології.

Гарне з самого початку

Через стосунки з головним вихователем дитина вчиться розуміти про всі інші стосунки в житті. Вона дивиться на світ через ці «окуляри».

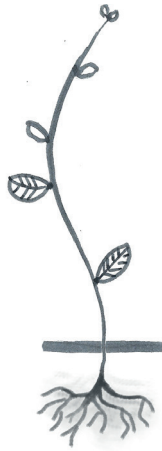


Перший рік життя дитини є дуже важливим для розвитку її психіки. Відносини між дитиною і тим, хто за нею доглядає (найчастіше матір'ю), розвиваються протягом усього дитинства, але перший рік є дуже важливим. Між ними розвивається так званий реляційний зв'язок. Це можна пояснити тим, що досвід спілкування дитини з матір'ю (або іншим основним піклувальником) формує її уявлення про те, як будуються стосунки з людьми в цілому, а також про себе і навколишній світ. Цей досвід дуже сильно закарбовується в кожному з нас, і ми несвідомо поводимося відповідно до нього.

Найкращий тип стосунків, який ви можете дати своїй дитині - це БЕЗПЕЧНІ СТОСУНКИ.

Що це означає? Як їх створити?

- Близька людина адекватно реагує на потреби дитини (голод, спрага, страх, нездатність заспокоїтися, заснути...).
- Вона пов'язана з дитиною, намагається пізнати її, дізнатися, що вона відчуває, чого потребує.
- Людина, котра доглядає за дитиною, не є ворожа, неухважна.
- Важливим є час реагування родича на потребу дитини; якщо дитина має негайну потребу, важливо, щоб він прибув якомога швидше.



Особа, котра доглядає за дитиною , не повинна змінюватися, важливою є постійність основної особи, до якої дитина відноситься (найчастіше це мати).

- проводить з дитиною найбільше часу ніж інші вихователі. Стосунки будуються через багаторазовий позитивний досвід дитини знаходити те, що їй потрібно, в особі, з якою вона спілкується, бути доступною, близькою, надійною.

Для роз'яснення, ми хотіли б зазначити, що це нормально, коли дитина перебуває під опікою іншої людини, знайомої дитині, протягом обмеженого періоду часу, навіть протягом першого року. Важливо, щоб основна особа, яка доглядає за дитиною, мала можливість відпочити і відновити сили, щоб потім вона могла належним чином налаштуватися на дитину.

Дитині не потрібні ідеальні батьки, добре знати, що ви не можете ідеально задовольнити всі потреби дитини, просто потрібно якомога частіше реагувати на них належним чином. Достатньо, щоб батьки були „достатньо хорошими“.

(Примітка: близька людина не обов'язково має бути біологічною матір'ю, це може бути людина, яка проводить з дитиною найбільше часу і до якої дитина звертається, коли чогось боїться або лякається).



Один з найбільших подарунків, який батьки можуть зробити своїй дитині, - це забезпечити їй надійні стосунки. Родинні зв'язки мають вирішальне значення і формують наше життя та стосунки.

Кожна дитина індивідуальна

Кожна дитина різна, унікальна, хороша, така, яка вона є.



Існує багато відмінностей між окремими дітьми в темпераменті, вираженні емоцій, активності, реакції на нове оточення тощо. Багато з цих відмінностей є вродженими, генетично обумовленими. Навіть після народження мозок дитини розвивається, йому потрібен час, щоб дозріти. Дослідження показують, що більш складні діти можуть отримати більше від чуйного батьківства, але також більше втратити від нечутливого, карального або недбалого виховання.

Кожна дитина індивідуальна, і якщо ми адаптуємо наш підхід до її темпераменту, ми будемо почуватися краще в родині. Найкраще працюють чуйне, проникливе виховання, яке поважає індивідуальні риси характеру дитини, але при цьому доброзичливо встановлюють чіткі межі. (див. нижче)

Спати.

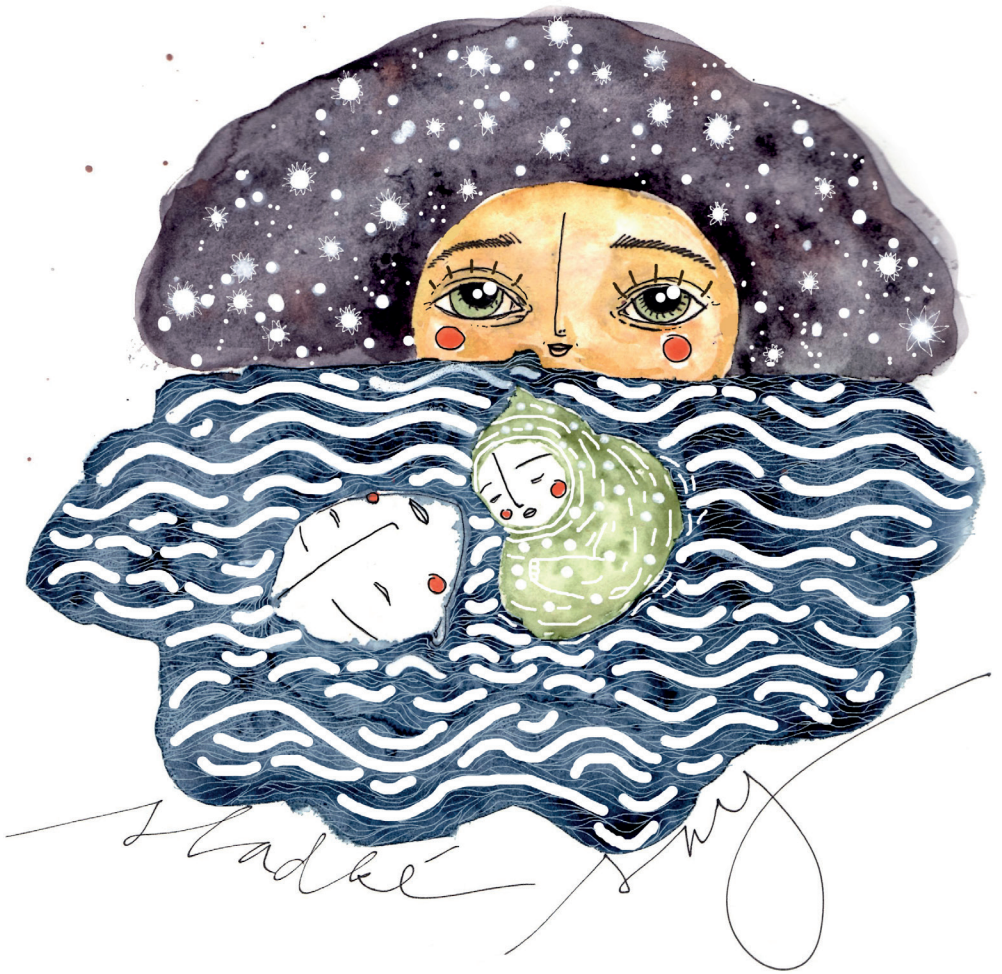
Не дозволяйте дітям засинати, плачучи наодинці в темряві.



Як ми вже згадували, кожна дитина індивідуальна, так само і зі сном. У всьому світі існують значні відмінності в тому, що вважається „нормальним“ сном для маленьких дітей. Виберіть спосіб, який підходить саме вашій родині. Подібно до того, як дозрівають інші структури мозку, дозріває і здатність заспокоюватися, засинати і спати довше. Тому давайте спробуємо не керуватися лише графіками, а особливо тими сигналами, які подає нам малюк.

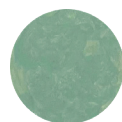
Поспостерігайте, коли вона починає втомлюватися, драгуватися, з'ясуйте, що може її заспокоїти. Намагайтеся привчати дитину до ритуалів засинання та навичок самозаспокоєння якомога м'якше і методами, прийнятними для батьків, поступово, відповідно до віку дитини.

Ми рекомендуємо надавати перевагу м'яким, поетапним методам навчання, адаптованим до віку та характеру дитини. Ми не рекомендуємо метод «покричить та засне» без присутності доглядачів. Відсутність або недоступність вихователя і темрява викликають у дитини страх, горе і відчуття покинутості. Тому це є значним тягарем, особливо в перший рік життя.



Плач дитини - що з ним робити?

Плачучи, дитина спілкується, а не маніпулює.



Плач - один з перших засобів спілкування для дитини. Не існує словника для тлумачення дитячого плачу. Батькам доводиться шукати причину. Чим інтенсивніший плач, тим негайніша потреба - наприклад, біль, голод або потреба в контакті. З часом близька людина може інстинктивно розпізнавати плач дитини все більше і більше.

Діти до року не використовують плач для маніпулювання батьками, їхній мозок просто ще не здатен розвивати маніпулятивні стратегії. Коли вони плачуть, давайте сприймати їх серйозно, вони хочуть нам щось сказати. Перший рік життя дитини - завдання батьків навчитися бути з дитиною і пізнавати її, а не намагатися змінити поведінку дитини, не реагуючи на її плач. Чуйно реагуючи і намагаючись заспокоїти дитину, ми не балуємо її, а навпаки. Чим більше розуміння вона отримає, тим більш стійкою і впевненою в собі вона буде в дорослому віці. На думку сучасних психологів, дитину не можна балувати протягом першого року життя.

Встановлення кордонів починається поступово, в міру того, як зростає моторна незалежність дитини. До першого року це ледь вловимі вказівки, наприклад, дитина що повзає дуже зацікавилася електричною розеткою і хоче її схопити - відводимо дитину на безпечну відстань, незважаючи на її несхвалення.

Більш систематичне та освітнє встановлення меж починається із завершенням першого року життя дитини. Більш детальний опис цього періоду можна знайти нижче.

Деякі малюки багато плачуть, і батькам часто не вдається їх заспокоїти. Причина може бути різною: коліки, рефлюкс, підвищена дратівливість малюка тощо. Виключивши проблему зі здоров'ям, пов'язану з надмірним плачем, батьки повинні знати, що в їхні обов'язки не входить заспокоювати малюка за будь-яку ціну. Якщо ваша дитина задовольнила всі основні потреби (голод, втому...) і ви перепробували всі можливі способи, а вона все одно плаче, ваше завдання - бути поруч, залишатися максимально спокійною, якщо для вас це занадто, попросіть когось підмінити вас. Ви повинні насторожитися, якщо такий надмірний плач не припиняється після четвертого-п'ятого місяця. На той час має настати покращення.



Емоції

*Жодна емоція не є поганою. Поведінка дитини є справедливою»
«верхівка айсберга», причини поведінки знаходяться під поверхнею.*



Як і кожна людина, дитина відчуває різні емоції протягом дня. На відміну від нас, вони мають обмежені засоби комунікації для їх вираження. Протягом першого року життя основним засобом комунікації негативних емоцій є плач. Важливо розуміти, що жодна емоція не є поганою, кожна емоція має своє значення і допомагає нам зрозуміти себе, що нам потрібно, що у нас болить. Кожна емоція - це реакція організму на подразник з навколишнього середовища, у дитини на неї є причина. Наше завдання - навчити дитину розуміти власні емоції та регулювати їх.

У перші роки життя у дитини не розвинені структури мозку, які допомагають „контролювати“ емоції, тому у дитини просто немає інструменту для заспокоєння своїх емоцій, як би вона не намагалася. Якщо батьки правильно проводять дитину через процес пізнання та регулювання емоцій, то поступово дитина починає набувати навичок регулювання своїх емоцій.

Але як навчити дітей розпізнавати власні емоції та керувати ними, якщо ми самі часто не знаємо, і нас ніхто не вчив?

Пропонуємо основні моменти, які можуть вам допомогти:

- Коли дитина переживає сильну емоцію, будьте уважні до неї, спробуйте подумати про те, що могло призвести до цієї емоції і викликало її, постарайтеся проявити розуміння і емпатію до дитини.
- Ви визнаєте і називаєте емоцію, (наприклад, „Ти дуже сердися на мене за те, що я не дозволив тобі зробити те, що ти дуже хотів“. „Ти злишся, що інша дитина взяла твою іграшку“).
- Ви не забороняєте емоції, але ви ставите обмеження на вираження емоцій - насильницькі прояви по відношенню до інших людей, руйнування речей не допускаються, ви зупиняєте ці прояви спокійно, можете запропонувати альтернативу, (наприклад, ми хапаємо дитину за руку, коли вона хоче вдарити нас у гніві: „Ти можеш піти вдарити подушку“).
- Завдання батьків - залишатися максимально спокійними, вгамувати емоції.
- Кожна емоція закінчується, проходить, як хмара, дитина „струшується“ і знає, що потрібно продовжувати іншу діяльність.

Завдяки цьому процесу дитина вчиться називати свої почуття, дізнається, що емоції тривають лише короткий час, а також вивчає кордони.



(Примітка: деякі виховні методи включали зупинку негативних емоцій і плачу шляхом крику на дитину або фізичного покарання. Хоча дитина може на деякий час обмежити вираження негативних емоцій через страх покарання, вона вчиться придушувати негативні емоції, не повідомляти про них батькам, що в кінцевому підсумку призводить до подальшого розриву дитячо-батьківських стосунків, тривалого стресу, некерованості емоціями та підвищеного ризику психічних і соматичних захворювань у дорослому віці. Шкідливість фізичного покарання підтверджена численними дослідженнями).



Поведінка дитини - це лише верхівка айсберга, яка лежить на поверхні і яку всі бачать. Але під поверхнею прихована велика частина айсберга - причини поведінки дитини. Роль найближчих вихователів полягає в тому, щоб зазирнути якомога глибше під поверхню і шукати причини поведінки дитини, намагатися зрозуміти поведінку.

Кордони

Для дитини кордони - це безпека.



Встановлення меж є дуже важливою частиною здорового виховання дітей. Дуже вільне виховання, коли батьки в усьому підкоряються дитині і поступаються їй, не приносить користі дітям. Встановлюючи тверді, незмінні межі, батьки забезпечують дитині безпеку.

Основні моменти, де необхідно встановити чіткі межі, стосуються наступних тем:

- Безпека
- насильницькі прояви
- знищення речей
- часові обмеження
- ввічливість, сімейні звичаї
- особисті кордони батьків (наприклад: якщо батькам неприємно, що дитина грається з їх волоссям, вони мають право не дозволяти їй цього робити)

Встановлення меж починається в той час, коли дитина починає бути більш фізично активною і самостійною. Важливо не змінювати межі часто, бути в них послідовними. Коли дитина засвоює межу, треба розраховувати на те, що перш ніж вона її запам'ятає, вам доведеться повторити її ще кілька разів.

Важливо враховувати, що встановлення межі може спровокувати негативну емоцію у дитини. Далі ви дієте за процедурою, описаною для емоцій - називаєте емоцію, не допускаєте недоречних висловлювань, спокійно з нею справляєтеся, не дозволяєте переступати межу через негативну емоцію дитини.

Для дитини розумна доза фрустрації корисна, вона вчиться справлятися зі стресом у безпечному домашньому середовищі. При переході межі ми не рекомендуємо використовувати крик і фізичне покарання. Ми рекомендуємо дати дитині пережити так звані природні наслідки дій після порушення кордонів: коли вона щось розлила, допомогти прибрати, якщо вона б'є дітей на дитячому майданчику, пійти з майданчика і т.д. Межі змінюються, адаптуються і ростуть разом з дитиною - адекватно її віку і її можливостям.

Основні стилі виховання

Шанобливе виховання - це виховання з чіткими добрими межами, емпатією та прийняттям.



Коротко опишемо основні стилі виховання. Всі згадані стилі мають різні відтінки, всі згадані моменти можуть бути відсутніми, або одні можуть бути присутніми більше, інші менше. З одного боку є авторитарний стиль виховання, з іншого - вільний стиль виховання. В обох випадках дитині бракує певних аспектів, необхідних для здорового психологічного розвитку, і вона не набуває деяких необхідних навичок (наприклад, прийняття рішень, подолання фрустрації...). Дослідження підтверджують, що найбільшу користь дітям приносить шанобливе виховання, яке є чимось середнім між авторитарним і вільним.

Авторитарний стиль виховання

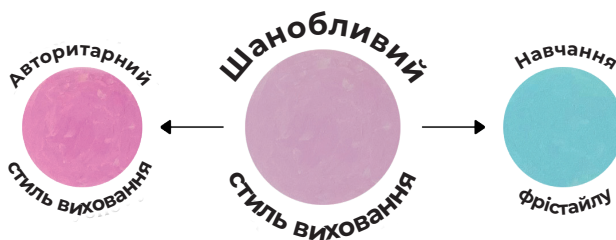
- Батьки вирішують, дозволяють/забороняють діяльність дитини
- Дитина не бере участі у прийнятті рішень
- Дивлячись в основному на поведінку дитини, батьки не шукають причину, чому дитина поводить себе проблемно в тій чи іншій ситуації
- Дитину рідко розуміють, мало цікавляться її почуттями та переживаннями
- Заборона емоцій
- Часто присутні покарання

Навчання фрістайлу

- Відсутність чітких, послідовних меж
- Коли дитина реагує негативно, батьки дозволену межу змінюють
- Батьки не справляються з негативними емоціями дитини
- Дитина часто залишається сама, батьки проводять мало якісного часу з дитиною
- Дитина проводить багато часу перед комп'ютером, телевізором

Шанобливий стиль виховання

- Батьки поважають унікальність дитини, її природу, обдарованість
- Вони намагаються максимально зрозуміти дитину, з'ясовують, що вона відчуває, шукають причини поведінки
- В окремих ситуаціях дитина є частиною процесу прийняття рішень, батьки супроводжують дитину в процесі прийняття рішень, пояснюють
- Батьки спокійно встановлюють чіткі, тверді межі, не допускають їх у негативних проявах
- Пояснюють природні наслідки дій
- Заохочують самостійність дитини, не роблять за неї справи, з якими вона може впоратися сама
- Вони підтримують дитину в її розчаруваннях, розуміють її, підтримують



Висновок

У всьому ми є для них прикладом, будьмо ж добрими до себе.



Ми усвідомлюємо, що описані процедури та інформація іноді можуть бути дуже складними для реалізації на практиці. Ми хочемо підкреслити, що дитині не потрібні ідеальні або бездоганні батьки. Все, що потрібно - це „достатньо хороші батьки“, які намагаються зрозуміти свою дитину і реагують на неї належним чином у більшості ситуацій. Для решти менш вдалих ситуацій завжди є вибачення і пояснення. Ви також можете бути прикладом для таких дітей і навчити їх справлятися з власними невдачами і приймати їх.

Дослідження показують, що ніколи не пізно змінити свій підхід до дитини; багато травм можна вилікувати заднім числом за допомогою люблячих, доброзичливих стосунків. Навіть зміна прив'язаності з ненадійної на надійну все ще можлива протягом усього життя.

Для багатьох з вас, хто мав досвід інших типів виховання, може бути дуже складно переписати ці моделі з власного дитинства. Навчіться піклуватися про себе, з'ясовувати, що вам потрібно, і балувати себе, щоб у вас вистачало енергії та душевного благополуччя для того, щоб якнайкраще справлятися з вихованням дітей. Ваші діти бачать у вас приклад у всьому - як справлятися зі стресом, емоціями, як піклуватися про своє психічне і фізичне здоров'я, як встановлювати межі для інших людей... У вас є можливість вчитися цьому разом з ними і разом будувати безпечний, люблячий дім.

Схрестимо пальці!

Використона та рекомендована Література

Vašnáková J., Vavráková E., Zemandl J. (2018). Психологія для люблячих батьків

Хоффман К., Купер Г., Пауелл Б. (2017). Коло безпечного батьківства

Кессіді Д., Шавер П. Р. (2018) Посібник з прикріплення

Мікулінцер М., Шавер П. Р. (2017) Прихильність у дорослому віці

Онлайн-вебінари: Батьківський мінімум, <https://www.rodinnapsychologia.sk/webinar-list/rodicovske-minimum>

Brisch, K. H. (2011) Безпечна реляційна прив'язаність. Прихильність під час вагітності та в перші роки життя.

Moberg K. U. (2016) Гормон близькості. Роль окситоцину у стосунках.

Рудольф Г, Хеннінгсен П (2018) Психотерапевтична медицина та психосоматика.

Гашто Й. (2005) Реляційний зв'язок. До коріння любові та тривоги.

Кацакова Н. Травматизація в дитинстві та здоров'я в дорослому віці. Психіатрія-Психотерапія-Психосоматика, 27, 2020, №2, с.6-15

Вона деталізувала: MUDr. Alžbeta Kadlečíková

Експертна оцінка тексту:

Mr. Яна Ешфорд

(Психолог та психотерапевт для дітей та дорослих)

Mr. Зузана Паленчарова

(Клінічний психолог та психотерапевт для дітей та дорослих)

Професор, доктор філософії Йозеф Гашто (психіатр, науковець)

Коректура тексту виконана доктором філософії Катаріною Горватовою Братовою

Графічний дизайн митр. Мартін Кадлечик

Ілюстрація:

Mgr.art. Домініка Жакова

Зіта Писарова

Mr. Зузана Моравчик Міхалова

