

# ЗМІСТ

«Я хочу не змінити тебе, я хочу тебе зрозуміти» Передмова.....	9
Глава 1. Практичне родинознавство, або Закони родинної системи.....	15
Глава 2. Про силу слова Ні.....	21
Глава 3. Хто такий «Достатньо хороший дорослий» і чим він відрізняється від Ідеального .....	25
Глава 4. Про втомленість молодих мам .....	33
Глава 5. Про тривоги молодих татусів.....	43
Глава 6. Знецінювання Батьків .....	49
Глава 7. «Практикум прихильності», або Практичне дитинознавство про близькість .....	57
Глава 8. Ти не винуватий.....	65
Глава 9. Про Любов і про те, як про неї говорити.....	77
Глава 10. Про різницю між похвалою і підтримкою....	85
Глава 11. Про вину та відповідальність дітей і дорослих.....	89
Глава 12. Емоційні спалахи у дітей, або Що криється за «...і раптом почалося» .....	93
Глава 13. Дитинознавство про смоктання пальців .....	99
Глава 14. Практичне туалетне дитинознавство. Якщо у дитини запор .....	107
Глава 15. Чому діти кусаються і що з цим робити .....	115
Глава 16. Про істерики у магазині .....	121
Глава 17. Про дитячі крадіжки та їхні неочевидні причини .....	129
Глава 18. Про маленьких і дорослих ябед .....	135

Глава 19. Про звичку до підкупу.....	141
Глава 20. Як говорити з дитиною про секс .....	145
Глава 21. Про Життя і Смерть .....	149
Глава 22. Про відреагування страху і тривоги через агресію .....	165
Глава 23. Про безпеку .....	185
Глава 24. Родина йде до дитячого садочка .....	203
Глава 25. Дитина у поліклініці .....	209
Глава 26. Про походи до музеїв, на концерти, у театр .....	217
Глава 27. Дитина у перукарні .....	223
Глава 28. Для батьків школярів. Заспокійливе .....	229
Глава 29. Про неочевидні ознаки готовності до школи .....	233
Глава 30. Навколошкільне .....	241
Глава 31. Скоро до школи (серпневе) .....	245
Глава 32. Непопулярно про мотивацію. Чому дитина не хоче вчитися .....	253
Глава 33. Мозок підлітка .....	261
Глава 34. Шкільна тривога.....	267
Глава 35. Агресія у школі.....	273
Глава 36. Не лише новорічне.....	279

## Практикуми

Практикум 1. Про дітей і книжки, «модальності читання» і про те, що всьому свій час.....	300
Практикум 2. Ігри та ідеї для різних каналів сприйняття дітьми трьох-восьми років .....	303

Практикум 3. Ігри на підвищення «психологічного імунітету» .....	309
Практикум 4. Тілесна усвідомленість і протитривожність. Сім простих практик .....	312
Практикум 5. Страх перед темрявою .....	315
Практикум 6. «Тихі ігри», або Виживання батьків у шумовому режимі .....	323
Практикум 7. Практика близькості.....	326
Практикум 8. Практика «МОЄ» .....	328
Практикум 9. Правило «Стоп, гра!» .....	330
Практикум 10. Снодійно-засинально-заспокійливе: ігри та ідеї для дітей (і дорослих☺).....	336
Практикум 11. Гра «Березневий кіт» (радше для дорослих).....	342
Нотатки.....	347
Про дорослішання Сина і Доньки (Замість епілогу).....	379

«Я хочу не змінити тебе, я хочу тебе зрозуміти»

## Передмова

Якось наша донька спитала: «От я не розумію, чому ти заспокоюєш мене набагато швидше за інших дорослих? Це тому, що ти психологиня?» Я відповіла: «Це тому, певно, що **я тебе не заспокоюю. Я хочу тебе зрозуміти.** І я завжди з тобою – з Дашкою, а не з тим, що мені не подобається. І ти це відчуваєш». Це пролунало доволі складно для розуміння шестирічної дитини. Але вона зрозуміла. Збагнула й я, що це і є саме те, що важливо «взагалі» у стосунках.

*«Я хочу не змінити тебе, я хочу тебе зрозуміти».* І тоді – і в терапевтичному, і в нетерапевтичному контактах – з'являється відчуття, що замість того, щоб вбудовувати щось нове, не завжди своєчасне й органічне для людини, ми можемо їй допомогти відшукати власний «загублений пазл», причому на різних рівнях: тілесному, емоційному, усвідомлення і, якщо в це віримо, – на духовному.

Я зазвичай дуже швидка. Але коли я шукаю цей «пазл», то навмисно сповільнююсь. Хоча, як правило, реагуючи на напруження дитини, ми, навпаки, прискорюємося, підвищуємо гучність, стаємо суворішими (і це нормально, так діють гормони стресу). Уповільнюючись, ми нібито розтягуємо простір і час, щоб поглянути на проблему ближче і глибше. Це вже само по собі терапевтично. Ми уважно вдивляємося, ніби розглядаємо картину, і щоразу помічаємо щось нове, несподіване.

Я постійно тримаю в голові таку думку: *дитина вкрай рідко робить щось на зло, усвідомлено.* (Звісно, трапляються й винятки, але за цим «на зло» криються свої, неочевидні, причини.) Дитина не завжди може зрозуміти (частіше геть не розуміє), що з нею відбувається. Тому моє завдання – і завдання будь-кого з дорослих – зрозуміти, вкласти, пояснити й запропонувати іншу модель поведінки або реакції.

Дитина приблизно до семи років не здатна витримати амбівалентних емоцій – вона не може одночасно радіти і відчувати провину, злитися через програш і бути вдячною за гру, боятись і співчувати. Я нагадую собі, що важливо допомогти їй зрозуміти те, що вона відчуває саме тепер. А також з'ясувати й донести до неї те, що відчуваю я.

Я нагадую собі, що швидкість сприйняття та реагування у дітей (і це враховуючи їхню непосидючість) набагато менша, ніж у дорослих. І мені потрібно говорити повільніше та робити паузи. Інакше я буду дратуватись, повторюючи й повторюючи те, що дитина просто ще не встигла сприйняти.

Я нагадую собі й усім дорослим: у будь-яких стосунках на першому місці завжди мають стояти почуття і лише потім – логіка. Якщо дитина зізнається, що їй сумно, страшно, прикро, боляче тощо, вона у такий спосіб простягає нам руку. І якщо у відповідь ми кажемо: «та нічого страшного, мине», «сама винна, нумо виправляй», то ігноруємо простягнуту руку й утрачаємо шанс налагодити контакт із дитиною, досягти близькості, надати їй допомогу. А у довгостроковій перспективі ми позбуваємося її довіри.

А ще я весь час нагадую собі: часто те, що ми вважаємо «непотрібною та непродуктивною поведінкою», – це, можливо, відсутність іншого, «продуктивного», досвіду чи принаймні уявлення про нього. Скла-

даючи «пазл», украй важливо запропонувати інший, альтернативний, варіант. Немає сенсу наполягати «не роби так». Потрібно показати, як саме «робити так». Важливо одразу запропонувати дитині правильний варіант. Іноді книжки, мультфільми, різноманітні навчальні матеріали, акцентуючи увагу на тому, як не варто чинити, цим самим створюють якусь «небажану» реальність.

Іноді, коли я випадаю на деякий час із контакту з донькою (а мені доводиться витрачати чимало часу на власні проєкти, відрядження, думки і таке інше), я, повертаючись, пропоную їй таку гру: вона співає, а я підспівую їй, намагаючись потрапити в її тональність і не переплутати слова. Вона радіє такій ролі ведучої. І ми вдвох у захваті від цієї синхронізації. А потім співаю вже я – і вона підлаштовується під мій потік. І у мене з'являється можливість «провести» її в те, що зараз було б важливим для нас. «Провести» не словами, а певно, настроєм, звучанням. І це наш спільний «простір порозуміння». І після такої синхронізації набагато легше щось усвідомити і за потреби виправити.

Ця книжка задумувалась як простір порозуміння – нас і наших дітей. І я точно знаю, що зрозуміти іншу людину – набагато важливіше, ніж її змінити.

Ми разом із вами будемо не лише створювати *простір порозуміння дітей*. Ми будемо також досліджувати *простір сім'ї*.

Практика сімейного психолога схожа на спостереження за багатогранними переливами узорів калейдоскопа.

Усе змінюється і не завжди так, як мусило б на перший погляд. Тож може виявитися:

- що мама настільки опікується дитиною, її хворобами, шкільними проблемами, що їй... уже не до

конфліктів із чоловіком. А обговорення проблем сина перетворюється на те, що зближує батьків, і наштовхує їх на тему нових переживань;

або

- у батьків накопичилася така кількість напруги, невикazanого болю, образ і претензій, що... син стає своєрідним громовідводом, який своєю «неуспішністю» відтягує їхню увагу на себе. Дорослі дивляться на сина, тобто перемикають увагу на його проблеми. Але тільки-но син позбудеться ролі «неуспішної дитини», батькам доведеться знову звертати погляди одне на одного. І в результаті вони можуть навіть розлучитися.

Кілька прикладів із практики:

Ми працюємо з мамою, точніше, з її тривогою за дитину... Я прошу жінку «стати тривогою», прожити її на рівні тіла, тобто виявити тривогу за допомогою рухів. З'ясовується, що за тривогою ховається чимало пригніченого роздратування та збудження, а також бажання зруйнувати старе й звільнитися від тягаря накопиченого напруження. Там, за тривогою, і криється прекрасна *Енергія змін*.

У роботі з підлітком, що вживає алкоголь... «Коли я у “відключці”, то почуваюсь у безпеці». – «А коли ти раніше відчував себе у безпеці, можеш пригадати?» – «Давно, у дитинстві, коли ми всі разом, із матір'ю і татком, переглядали мультфільми й грали у доміно». Мама: «Він копія свого батечка». Хлопець із батьком не спілкується. Батьки розлучені. Алкоголь – спроба сина «з'єднатись» із татом, повернути собі опору.

Юнак – талановитий і дуже відповідальний – раптом утратив бажання бодай щось робити. Його переслідують постійна втомленість і апатія, а також якась нечутливість. Пропоную йому визначити свої ролі.

Він пише: «талант», «староста», «надія родини», «ма-мине довір'я», «татова підтримка», «приклад для малечі», «кризис-менеджер». Ставлю запитання: «А яка з цих ролей тебе підживлює, дає наснаги?» – «Жодна з них». – «А що трапиться, якщо ти вийдеш із цих ролей чи зміниш їх?» – «Я буду зрадником». – «Уяви, що всі, хто тебе оточує, – дорослі, самостійні люди, які можуть брати відповідальність за власне життя і щастя. Нумо спробуємо переформулювати ролі так, щоб ти не лише віддавав, а й відчував підтримку?» – «“Улюблений син”, “студент”, “музикант”, “успішний лідер”». – «Як почувашся зараз?» – «Ну, хочеться посміхатися...»

Працюю з жінкою з серйозними соматичними симптомами... Виявляється, що ці симптоми – біль – це плата за збереження відносин із батьком, якого вона нещодавно втратила.

Зміни, які відбуваються в одній людині, неминуче ведуть до змін по всій системі. І зцілення одного члена родини може привести, з одного боку, до більш виявленої кризи в інших, а з другого – й до більшої ясності, відкритості та взаєморозуміння в родині. Саме це й зміцнює сім'ю. Тепер зрозуміло, чому узор у калейдоскопі постійно міняється?

У розвитку сім'ї існують свої кризи і свої закони. І тому розпочнемо саме з родини.



# Глава 1

Практичне родинознавство,  
або  
Закони родинної системи

У кожній системі є два одночасні завдання – потреба у змінах і потреба у тому, щоб за будь-яких обставин зберігалася стабільність. Зміни неминучі хоча б тому, що ми стаємо старші й діти наші дорослішають, та й світ навколо постійно міняється. І, звісно, складно трансформувати щось у системі, в якій те, що ми вважаємо симптомом, дивним чином слугує зв'язком між членами родини, стабілізуючи взаємини у ній. Саме перетворенню цього симптому система найчастіше й чинить опір. А іноді з'являється відчуття, що людина (або сім'я) робить усе можливе, щоб не бути щасливою.

Один із найскладніших етапів розвитку сім'ї – сепарація, тобто дорослішання дітей. Якщо дитина була стабілізатором у сім'ї, то мірою того, як вона почне віддалятися, стаючи дедалі самостійнішою, батькам доведеться «розрулювати» відкладені конфлікти між собою і переглядати сенс власного життя. Іноді запит матері з приводу інфантильності дорослого сина, його небажання працювати – це наслідок її страхів. Можливо, вона (неусвідомлено) боїться, що, коли її син реалізується в житті, стане успішним і самостійним, вона залишиться сам на сам зі своїми проблемами, з нестерпним відчуттям «самотності удвох» із чоловіком. А хвилювання мами щодо доньки, яка не може знайти собі партнера і не хоче мати дітей (нагадаю, ми працюємо не з донькою – у неї якраз такого запиту й немає, а з мамою, з її тривогою), цілком імовірно, приховує її небажання вийти з ролі подружки власної доньки, а відтак прийняти свій вік і статус бабусі.

Існує кілька шарів змін.

*Зміни першого шару*, або порядку, пов'язані з фізичною присутністю людини. Члени родини можуть помирати, розлучатися, мешкати окремо, однак сутність взаємин між ними не змінюється, вони залишаються на тих же позиціях. Колишні партнери, які розлучилися