

## З М І С Т

|  |    |
|--|----|
| До читача .....                        | 13 |
| Подяки .....                           | 16 |
| Передмова до європейських видань ..... | 17 |

### ПЕРША ЧАСТИНА

#### ФЕНОМЕН ОРІЄНТАЦІЇ НА ОДНОЛІТКІВ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Чому батьки зараз мають більше значення, ніж будь-коли? .</b> | <b>21</b> |
| Бракує контексту .....  | 24        |
| Вплив культури однолітків .....                                     | 25        |
| Нормальна, але не природна і не корисна. ....                       | 28        |
| Тривожний дзвоник .....   | 31        |
| Хороша новина .....   | 33        |
| <b>2. Зміщені прив'язаності, спотворені інстинкти .....</b>         | <b>34</b> |
| Чому нам необхідно свідомо ставитися до прив'язаності. ....         | 36        |
| Прив'язаність та орієнтація .....                                   | 37        |
| Шість рівнів прив'язаності .....                                    | 40        |
| <i>Відчуття 41 Схожість 41 Приналежність і відданість 42</i>        |           |
| <i>Значимість 43 Почуття 43 Бути пізнаним 44</i>                    |           |
| Коли основні прив'язаності конкурують. ....                         | 45        |
| Коли прив'язаність грає проти нас .....                             | 47        |
| <b>3. Як ми дійшли до такого життя .....</b>                        | <b>52</b> |
| Культура втрачених прив'язаностей. ....                             | 53        |
| Сімейні узи рвуться .....   | 58        |
| Зміни наступають, технології барахлять .....                        | 61        |
| Традиційна підтримка прив'язаності .....                            | 62        |
| Природний шлях формування прив'язаностей .....                      | 64        |
| Народження прив'язаностей із прогалин .....                         | 65        |

## ДРУГА ЧАСТИНА

### САБОТАЖ: ЯК ОРІЄНТАЦІЯ НА ОДНОЛІТКІВ ПІДРИВАЄ БАТЬКІВСТВО

|   |     |
|---|-----|
| <b>4. Ми втрачаємо силу батьківства</b> . . . . .   | 69  |
| Природний батьківський авторитет. . . . .   | 70  |
| Секрет сили батьківства . . . . .   | 73  |
| Що дозволяє нам бути батьками? . . . . .  | 77  |
| Навішування ярликів . . . . .   | 79  |
| <b>5. Від допомоги до перешкод: коли прив'язаність працює проти нас</b> . . . . .                             | 83  |
| Прив'язаність пробуджує батьківські інстинкти, робить дитину лагіднішою, а батьків – більш терпимими. . . . . | 86  |
| Прив'язаність спрямовує увагу дитини . . . . .  | 88  |
| Прив'язаність утримує дітей поруч з батьками . . . . .  | 90  |
| Прив'язаність робить батьків зразком для наслідування . . . . .   | 91  |
| Прив'язаність робить батьків головними наставниками дитини. . . . .   | 92  |
| Прив'язаність породжує в дитині бажання бути хорошою для батьків . . . . .                                    | 94  |
| <b>6. Супротив: чому діти стають неслухняними</b> . . . . .   | 99  |
| Супротив зростає, коли прив'язаність слабшає. . . . .   | 101 |
| Природна функція супротиву . . . . .  | 103 |
| Фальшива незалежність орієнтованої на однолітків дитини . . . . .   | 106 |
| Міф про всемогутню дитину . . . . .   | 108 |
| Чому тиск і маніпуляція ведуть до негативних наслідків . . . . .  | 110 |
| <b>7. Згасання передачі культури по вертикалі</b> . . . . .   | 112 |

## ТРЕТЯ ЧАСТИНА

### ТІ, ЩО ЗАСТРЯГЛИ В НЕЗРІЛОСТІ: ЧОМУ ОРІЄНТАЦІЯ НА ОДНОЛІТКІВ ЗАВАЖАЄ ЗДОРОВОМУ РОЗВИТКУ

|  |     |
|--|-----|
| <b>8. Небезпечна втеча від емоцій</b> . . . . .  | 121 |
| Діти, орієнтовані на однолітків, більш вразливі . . . . .  | 122 |
| Діти, орієнтовані на однолітків, втрачають природний захист від стресу. . . . .                  | 123 |
| Діти, орієнтовані на однолітків, беззахисні при спілкуванні з нетактовними однолітками . . . . . | 125 |
| Однолітки висміюють прояви вразливості і користуються ними. . . . .                              | 128 |
| Стосунки однолітків ненадійні за своєю суттю . . . . .   | 129 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>9. Ті, що застрягли в незрілості.</b> . . . . .  | 135 |
| Що значить незрілість . . . . .   | 136 |
| Розвиток людини за задумом природи . . . . .  | 137 |
| Як створити умови для дозрівання? . . . . .   | 140 |
| Орієнтація на однолітків затримує зростання в п'яти важливих напрямках. . . . .   | 144 |
| <i>Дитина не вбирає батьківську турботу 144 Прив'язаність до однолітків міцна, вона не може дати дитині впевненість і спокій 145 Діти, орієнтовані на однолітків, не здатні відчувати емоційне насичення 146 Діти, орієнтовані на однолітків, стикаючись з марністю, не здатні відступити 148 Орієнтація на однолітків пригнічує індивідуальність 150</i> |     |
| <b>10. Спадщина агресії</b> . . . . .   | 153 |
| Рушійна сила агресії. . . . .   | 157 |
| Як орієнтація на однолітків провокує агресію. . . . .   | 160 |
| <i>Дітям, орієнтованим на однолітків, складніше змінити ситуацію 160 Діти, орієнтовані на однолітків, менш адаптивні 161 Діти, орієнтовані на однолітків, менше коливаються перед нападом 163</i>   |     |
| <b>11. Звідки беруться кривдники і жертви.</b> . . . . .  | 166 |
| Домінувати, але не піклуватися. . . . .   | 170 |
| Чому кривдники прагнуть домінувати? . . . . .   | 172 |
| Як кривдники домагаються домінування . . . . .  | 173 |
| Що провокує кривдника? . . . . .  | 176 |
| Прив'язаність через відштовхування інших . . . . .  | 178 |
| Як допомогти дитині перестати бути кривдником. . . . .  | 179 |
| <b>12. Зміни в сексуальності.</b> . . . . .   | 183 |
| Секс як вираження жаги прив'язаності . . . . .  | 187 |
| Секс і втеча від вразливості . . . . .  | 189 |
| Коли сексуальним стосункам не вистачає зрілості. . . . .  | 192 |
| <b>13. «Нездібні» учні</b> . . . . .  | 195 |
| Орієнтація на однолітків вбиває допитливість . . . . .  | 197 |
| Орієнтація на однолітків притупляє інтегративне мислення. . . . .   | 198 |
| Орієнтація на однолітків ставить під загрозу навчання методом проб і помилок . . . . .  | 200 |
| Діти, орієнтовані на однолітків, вчаться через почуття прив'язаності, навіть якщо ця прив'язаність до невідповідних вчителів. . . . .   | 201 |
| Орієнтація на однолітків знецінює навчання. . . . .   | 203 |
| Орієнтація на однолітків краде в учнів вчителів. . . . .  | 203 |

## ЧЕТВЕРТА ЧАСТИНА

### ЯК ТРИМАТИСЯ ЗА СВОЇХ ДІТЕЙ (АБО ЯК ПОВЕРНУТИ ЇХ)

|  |     |
|--|-----|
| <b>14. Заволодійте своїми дітьми</b> . . . . .   | 207 |
| <i>Починайте спілкування доброзичливо 209 Дайте дитині те, за що вона зможе триматися 212 Заохочуйте залежність 216 Будьте орієнтиром для дитини 219</i>   |     |
| Повертаємо орієнтованих на однолітків дітей. . . . .   | 222 |
| <b>15. Оберігайте зв'язки, які наділяють батьківською силою</b> . . . . .  | 227 |
| Зробіть стосунки пріоритетними . . . . .   | 227 |
| Виховуємо, пам'ятаючи про прив'язаність . . . . .  | 229 |
| Допомагайте дитині зберігати близькість з вами . . . . .   | 232 |
| Як зберігати зв'язок на відстані. . . . .  | 233 |
| Психологічна близькість – найглибший тип зв'язку. . . . .  | 234 |
| Встановлюйте ритуали і обмеження . . . . .   | 237 |
| Обмеження контактів з однолітками. . . . .   | 242 |
| <b>16. Дисципліна, яка не розділяє</b> . . . . .   | 246 |
| Що таке справжня дисципліна? . . . . .   | 248 |
| Сім принципів природної дисципліни. . . . .  | 250 |
| <i>Використовуйте близькість, а не розділення, щоб домогтися слухняності дитини 250 Коли виникають проблеми, працюйте над стосунками, а не з подією 255 Коли дитину щось не влаштовує, викличте сльози замість того, щоб намагатися провчити 256 Формуйте добрі наміри замість того, щоб домагатися хорошої поведінки 258 Викликайте змішані почуття замість того, щоб намагатися припинити імпульсивну поведінку 261 Маючи справу з імпульсивною дитиною, спробуйте «прописати сценарій» бажаної поведінки, замість того щоб вимагати від неї зрілості 263 Якщо не можете змінити дитину, спробуйте змінити обставини 266</i> |     |

## П'ЯТА ЧАСТИНА

### ЯК ЗАПОБІГТИ ОРІЄНТАЦІЇ НА ОДНОЛІТКІВ

|   |     |
|---|-----|
| <b>17. Не загравайте з конкурентами</b> . . . . .                                 | 271 |
| Не давайте першим плодам орієнтації на однолітків ввести вас в оману . . . . .    | 272 |
| Сором'язливість – не така страшна проблема, як нам здається . . . . .             | 275 |
| Стрес від перебування в дитячому садку при відсутності прив'язаності . . . . .    | 276 |
| Здатність ладнати з оточуючими не формується у спілкуванні з однолітками. . . . . | 278 |

|   |            |
|---|------------|
| Дітям потрібні не друзі . . . . .   | 281        |
| Однолітки – не порятунок від нудьги . . . . .   | 282        |
| В яких випадках і скільки ми можемо дозволити своїм дітям спілкуватися з однолітками? . . . . . | 285        |
| Однолітки не розв’язують проблему ексцентричності . . . . .                                     | 286        |
| Не сподівайтесь, що однолітки допоможуть дитині виховати самоповагу . . . . .                   | 287        |
| Однолітки не замінять братів і сестер . . . . .   | 290        |
| <b>18. Відтворюємо коло прив’язаності. . . . .</b>  | <b>292</b> |
| Створюйте групу підтримки. . . . .  | 294        |
| Встановлення зв’язку з дорослими, які несуть відповідальність за дитину. . . . .                | 297        |
| Роззбройте конкуренцію . . . . .  | 300        |

## ШОСТА ЧАСТИНА

### ПОСТСКРИПТУМ ДЛЯ ЕПОХИ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ (ЯК ТРИМАТИСЯ ЗА СВОЇХ ДІТЕЙ В ЕПОХУ ІНТЕРНЕТУ, МОБІЛЬНИХ ТЕЛЕФОНІВ ТА ВІДЕОІГОР)

|   |            |
|---|------------|
| <b>19. Цифрова революція, яка вийшла з берегів . . . . .</b>  | <b>305</b> |
| Помилка, з якої все почалося: ми забули про прив’язаності . . .   | 308        |
| Цифрові технології комунікації дозволяють орієнтованим на однолітків дітям триматися разом, навіть перебуваючи на відстані. . . . . | 310        |
| Цифрова революція заохочує і посилює орієнтацію на однолітків . . . . .   | 312        |
| Ілюзія стосунків в інтернеті . . . . .  | 314        |
| Шість причин, з яких спілкування в інтернеті ілюзорне . . . . .   | 315        |
| <i>Спілкування в інтернеті не доносить до співрозмовника запрошення до танцю прив’язаності 315</i>                                  |            |
| <i>Механізми захисту, які включаються при незахищеному спілкуванні, не дозволяють отримати від нього задоволення 316</i>            |            |
| <i>Саморозкриття можливе лише в особистому спілкуванні 318</i>  |            |
| <i>Маніпулювання виключає задоволення 318</i>   |            |
| <i>Насичення настає лише тоді, коли пропозиція перевищує запит 319</i>  |            |
| <i>Той, хто шукає близькості в інтернеті, втрачає смак до того, що йому дійсно потрібно 320</i>                                     |            |
| Ігри, знущання і порнографія в інтернеті як прояви потреби в прив’язаності . . . . .  | 322        |
| <b>20. Всьому свій час . . . . .</b>  | <b>324</b> |
| Всьому свій час – і електронному спілкуванню теж. . . . .   | 327        |
| Як можна почати контролювати доступ до інтернету вже зараз. . . . .   | 330        |

|  |            |
|--|------------|
| З якого віку можна дозволяти дітям комп'ютерні ігри? . . . . .                       | 331        |
| Всьому свій час, і необмеженому доступу до інформації<br>в інтернеті – теж . . . . . | 334        |
| Як залишитися головними постачальниками інформації . . . . .                         | 336        |
| Як повернути втрачену дитину . . . . .   | 338        |
| <b>Глосарій . . . . .</b>  | <b>341</b> |
| <b>Примітки . . . . .</b>  | <b>351</b> |
| <b>Про авторів . . . . .</b>   | <b>360</b> |
| <b>Відгуки про книгу «Тримайтеся за своїх дітей» . . . . .</b>                       | <b>361</b> |

## НОРМАЛЬНА, АЛЕ НЕ ПРИРОДНА І НЕ КОРИСНА

У наші дні орієнтація на однолітків настільки широко поширилася, що стала нормою. Багато психологів і вихователів, та й звичайні люди почали розглядати її як природний стан і часто навіть не вважають її особливим феноменом, гідним вивчення. Отож її приймають як належне. Але «нормальне» в значенні відповідності загальноприйнятим нормам – не те саме, що «природне» або «корисне». В орієнтації на однолітків немає нічого корисного або природного. Така «контрреволюція», що змінила природний хід речей, взяла гору лише нещодавно в найбільш розвинених промислових країнах. Причини цього ми розглянемо нижче (в третьому розділі). Феномен орієнтації на однолітків поки ще не став частиною традиційних культур, він не проник і в багато областей західного світу, віддалених від глобалізованих міських центрів.

Протягом всієї еволюції людства і майже до самої Другої світової війни орієнтація на дорослих була нормою для розвитку людини. Ми, дорослі, що піклуються про молоде покоління, батьки і вчителі, лише недавно втратили наш вплив, навіть не усвідомивши цього факту.

Орієнтація на однолітків здається нам природною або залишається непоміченою, тому що ми втратили нашу інтуїцію і тому що мимоволі самі почали орієнтуватися на однолітків. Представники післявоєнних поколінь Англії, Північної Америки та й багатьох інших куточків індустріального світу самі настільки зациклені на однолітках, що не можуть тверезо оцінити всю серйозність цієї проблеми.

Донедавна культура передавалася по вертикалі, від покоління до покоління. Протягом тисячоліть, писав Джозеф Кемпбелл, «молоде покоління здобувало освіту, а доросле набиралося мудрості», вивчаючи, переживаючи і осягаючи традиційні форми культури. Дорослі відігравали ключову роль у передачі культури, беручи те, що вони отримували від своїх батьків, і передавали це далі, своїм дітям. Але культура, з якою знайомляться *наші* діти, – це найчастіше культура їхніх однолітків, а не батьків. Діти створюють свою власну культуру, вельми відмінну від батьківської і в деякому сенсі навіть чужу їй. Тепер культура передається не по вертикалі, а по горизонталі, представники молодого покоління передають її одне одному.

Ключовими елементами будь-якої культури є її звичаї, музика, стиль одягу, свята, історія. Музика, яку слухають діти, дуже мало нагадує ту, що слухали їхні діди. Зовнішність наших дітей набагато більше відповідає зовнішності їхніх однолітків, ніж культурній спадщині їхніх батьків. Вечірки на честь їхніх днів народження та їхні ритуали більше схожі на ті, що влаштовують інші діти з їхнього оточення, ніж на вечірки їхніх батьків. Все це здається нам нормою лише тому, що ми самі орієнтовані на однолітків. Феномен існування молодіжної культури, окремої і відмінної від культури дорослих, з'явився приблизно п'ятдесят років тому. Хоча пів століття – це відносно невеликий період для історії людства, в житті кожної окремої людини це ціла епоха. Більшість читачів цієї книги вирости в суспільстві, де культура вже передавалася по горизонталі, а не по вертикалі. З кожним новим поколінням цей процес, що загрожує зруйнувати цивілізоване суспільство, набуває все більшої сили і йде все швидше. Навіть за двадцять років, що минули між народженням моєї першої і моєї п'ятої дитини, позиції батьків серйозно ослабли.

У великому міжнародному дослідженні, проведеному британським дитячим психіатром сером Майклом Руттером і кримінологом Девідом Смітом, йдеться про те, що феномен дитячої культури, що вперше з'явився після Другої світової війни, став одним із найяскравіших і зловісних соціальних явищ двадцятого століття<sup>2</sup>. Це дослідження, в якому взяли участь найвидатніші науковці з шістнадцяти країн, пов'язує поширення асоціальних форм поведінки зі згасанням передачі культури суспільства по вертикалі. Наслідком появи дитячої культури, відмінної і окремої від основної культури суспільства, стало зростання злочинності, насильства, агресії та правопорушень в середовищі молоді.

Ці загальні культурні закономірності простежуються і в рамках індивідуального розвитку наших дітей. Те, ким ми хочемо бути і якими ми хочемо бути, визначається нашою орієнтацією, тим, кого ми вибираємо зразком для наслідування, з ким ми себе ідентифікуємо. У сучасній психологічній літературі підкреслюється роль однолітків у створенні почуття ідентичності дитини<sup>3</sup>. Коли дітей просять описати себе, вони дуже часто навіть не згадують про своїх батьків, розглядаючи себе виключно в рамках системи цінностей і очікувань інших дітей і групи однолітків, до якої належать. Відбувся якийсь серйозний системний зсув. Занадто часто сьогодні однолітки замість батьків грають головну роль у формуванні особистості дитини.