



Вернер Май

Ваше "Ні" дитині: заборона чи допомога?

**Чуйне встановлення надійних меж
дозволеного
в діалозі
з дитиною**

Порадник для батьків та вихователів

- Встановлення меж є благом
- Етапи діалогічного встановлення меж
- Чому встановлення меж так важко мені дається?
- Жива межа
- Практичні рекомендації

ІГНІС-АКАДЕМІЯ ХРИСТІЯНСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЇ



Вернер Май, 1949 р.н, дипломований психолог

з 1988 р. співробітник ІГНІС-Академії (IGNIS-AKADEMIE) Християнської Психології (IACP) в Кітцінгені, Німеччина (www.ignis.de). Президент Європейського Руху за Християнську Антропологію, Психологію та Психотерапію (www.emsapp.eu)

В Академії ІГНІС викладає курс «Засади християнської психології і консультування». Додатково, в якості доцента, проводить виїзні курси, доповіді, майстер-класи та консультації у Німеччині та в інших країнах. Головним напрямком його практичної діяльності до 2002 року було навчання та консультування прийомних родин і родин, які взяли дітей на виховання. Автор багатьох книг (спеціалізована література, жартівливо-серйозні історії, лірика). Видавець електронного журналу Християнська Психологія в Усьому Світі (Christian Psychology Around The World).

Вернер Май більш ніж 40 років одружений на Агнес. У них шестеро дорослих дітей.

Ваше "Ні" дитині: заборона чи допомога?

*Порадник для батьків та вихователів
з діалогічного встановлення меж
дозволеної поведінки дітям та дорослим*

- Більш ніж «книга рецептів» правильного виховання
- Глибоко, але при тому практично
- Як батькам і дітям знайти душевну близькість одне з одним

Діалогічне встановлення меж означає: на межі дозволеного на нас чекають не гнів та суперечка, а любов та довіра

Відгук української читачки:

Чудесна й дуже актуальна книга! «Моє життя тісно пов'язане з дітьми. Я - мама, вихователь, друг і наставник дітей, що залишилися без батьківського піклування, керівник великого колективу дітей і дорослих. Тому я можу зрозуміти цінність цієї книги.

У стосунках з дітьми дорослі часто отримують поразку саме через невміння встановити межі дозволеного або ж встановлюють ці межі неправильно.

Але, те, що дорослі терплять крах, це лише одна сторона медалі, а те що діти виростають без правильних орієнтирів у житті або ж їхньому психічному стану наноситься шкода - це, на мій погляд, має набагато гірші наслідки для них самих і суспільства в цілому.

Саме стосунки, прагнення зрозуміти дитячу душу, тобто діалогічне встановлення меж дозволеної поведінки приносить користь їй, у результаті, робить дитину більш щасливою.

Дякую за книгу. Хотіла б подарувати всім своїм колегам по роботі по екземпляр такого порадника, можливо, провести бесіди, тренінг».

Тетяна Якіменко, Київ

Відгуки німецьких читачів

«Я, займаючи посаду керівника середньої школи з 420 учнями, маю можливість щодня практично використовувати знання, що містить ця книга, як у роботі з дітьми, так і у роботі з батьками. Особливу цінність має для мене вислів автора про те, що таємниця дитини не може бути пояснена, а її виховання не може обґрунтуватися «технічними» закономірностями типу «стимул-реакція». Необхідне знання про дитину автор визначає як «знання, що орієнтує». Це означає, що етапи діалогічного встановлення меж ніяким чином не повинні розглядатись як «гайкові ключі», а мають стати «підсвіченими місцями» на шляху, що ми повинні знайти з Божою допомогою індивідуально для кожної дитини».

Сабине Шнайдер, християнська школа Лемго

«Я була позитивно вражена, коли я «вчиталася» і відчула себе «захопленою» глибоким змістом книги. Я прочитала вже декілька книг з цієї теми й знаходжу викладення матеріалу змістовним та надзвичайно цікавим і практичним. Ця книга претендує на особливе місце серед інших видань, оскільки вдало поєднує необхідну деталізацію з оглядом основних питань. Досить корисна книга»

Таня Бук, вихователька й мати двох дітей

«Діалогічне встановлення меж дозволеного» - що маєтсья на увазі?

«Розуміння того, що відбувається в мені самому», «досяжність, надійність, чутливість і чуйність стосунків», «ніякої техніки - але тільки «знання, що орієнтує», «живі, замість «твердих, застиглих» межі»... Не зовсім звично - але цікаво! «Відносини повинні бути важливішими, ніж будь-яка межа!» , «Встановлення меж - справа сердечна!»... «Я знайшов новий підхід до меж дозволеного»... проголошує Вернер Май у передмові до свого порадника. Те ж саме можу тепер сказати і я, прочитавши його книгу! До настільки тонкого й глибокого розуміння проблеми може прийти лише той, хто вміє й ніколи не припиняє спостерігати й навчатися, і для кого спілкування з дітьми є одним із самих дорогоцінних дарунків нашого життя».

Еберхард Мюлан, автор і сімейний педагог

Ваше "Ні" дитині - заборона чи допомога?

Порадник для батьків і вихователів з діалогічного встановлення меж дозволеної поведінки дітям та дорослим Вернер Май

ЗМІСТ

Передмова автора до першого німецького видання	5
Передмова перекладача	6
Пояснення за змістом та оформленням текстів порадника	7
Частина перша	
<i>1. Вступний розділ.</i>	8
1.1. Наша особиста історія встановлення меж дозволеного	10
1.2. Подвійне обличчя межі	11
1.3. Цілі діалогічного встановлення меж дозволеного	15
1.4. Необхідність зміни способу мислення	17
<i>2. Етапи діалогічного встановлення меж дозволеного (Д-В-М)</i>	22
Самоконтроль під час кожного етапу Д-В-М : "Що в мені відбувається?"	25
2.1. Розуміти поведінку дитини, "прийняти" дитину	27
2.2. Чітко встановити межу дозволеного і наочно пояснити, як потрібно поводитися	34
2.3. По можливості, показати альтернативні варіанти поведінки	39
2.4. Взяти до уваги труднощі дитини в освоєнні встановленої межі і надати їй час на прояв емоцій і почуттів, пов'язаних з цими труднощами	41
2.5. "Бути на стороні" дитини у її реакції на встановлення межі, втішати її	47
А для дорослих?	48
<i>3. Що є "діалогічного" у встановленні меж дозволеного?</i>	50
<i>4. Жива межа.</i>	55
<i>5. Чому встановлення меж так важко мені дається?</i>	62
<i>6. Інструкція щодо проходження п'яти етапів діалогічного встановлення межі дозволеного.</i>	68
<i>7. Рекомендації щодо використання текстів, які доповнюють зміст першої частини і завершальні роздуми.</i>	71
Частина друга	
8.Тексти, які доповнюють зміст першої частини	
8.1. Усі Ваші турботи покладіть на Нього. Кроки на шляху до незворушного способу життя	73
8.2. Тобі не потрібно соромитися. Як себе поводити щодо дитячих недоліків	82
8.3. Тілесне покарання?	86
8.4. Обов'язковість втішання	88
8.5. Любов створює цінність: поради з виховання почуття впевненості в самому собі	93
Література	101

Передмова автора до першого німецького видання.

Коли я у середині дев'яностих років почав детальніше займатися темою "Встановлення меж дозволеного", то на книжковому ринку, наскільки мені це було відомо, було тільки одне видання на цю тему. Зараз, через майже шість років, короткий огляд Інтернету показує, що "Встановлення меж дозволеного" пропонується вже тринадцятьма виданнями. Проте, я вірю, що написання ще однієї книги на цю тему є виправданим.

В процесі своєї роботи з сім'ями, що узяли дитину на виховання, і сім'ями з прийомними дітьми, я міг часто спостерігати, як встановлення межі дозволеного загрожувало перейти в агресивну форму. І відбувалося це з обох боків: як зі сторони дитини, у край негативною реакцією якої на встановлення її межі дозволеного було повне неприйняття цієї межі; так і зі сторони дорослих, які у своїх стосунках з дітьми потрапляли в рольові конфлікти. І тоді я зрозумів, що встановлення меж дозволеного є чимсь набагато більшим, ніж зміна поведінки або "всього лише" формою виховання "зі встановленими наслідками неслухняності". Але я не хочу забігати наперед.

Усвідомлення значення досвіду встановлення меж дозволеного - як для дітей, так і для батьків, особливо для їх стосунків, привело мене до такого переконання: якби мене, як батька шістьох дітей найрізноманітнішого віку - від підлітків до дорослих - запитали, що я, з сьогоднішньої точки зору, хотів би по іншому зробити в їх вихованні, то я б відповів: "я хотів би встановити їм більше меж", але - і це головне - я б хотів зробити це по-іншому. Тому що встановлення меж дозволеного може бути благом - як для дітей, так і для дорослих.

Я відкрив для себе новий підхід до меж. Мені здається, що межі є таким фактом існування, з яким повинна вступати у боротьбу кожна людина. Встановлення меж в екзистенціальному, сутнісному значенні цього поняття для життя, в найширшому розумінні цього слова, ставало для мене усе більш привабливим і цікавим. Дослідження встановлення меж дозволеного привело мене, як християнина, до абсолютно нового ставлення до обмежень, встановлених нам Божими заповідями.

Але конкретною метою написання цієї книги є не філософське або теологічне обґрунтування поняття "межа", а рекомендації батькам і вихователям по встановленню меж дозволеного "найкращим чином", щоб ці межі слугували поглибленню стосунків між ними та їх дітьми. Отже, ця книга не стільки про необхідність, сенс і мету встановлення меж дозволеного, скільки про реалізацію процесу цього встановлення.

Для досягнення цієї ясної мети вважаю достатнім обмежитися лише коротким розглядом основних положень і супутніх педагогічних знань, "упакувавши" цей розгляд в розділ "Тексти, які доповнюють зміст першої частини".

При написанні цього poradnika я, як християнський психолог, надихався бажанням прямо і побічно проявити живе відношення до Ісуса Христа, яке скеровує нас на любов, допомогу, спасіння в якості основи для діалогічного встановлення меж. Я сподіваюся, що мені це вдалося зробити таким чином, що і тим читачам, які тримаються осторонь християнської віри, або, навіть, сприймають її як щось їм чуже, буде цікаво і, беззаперечно, корисно ознайомитися з багатим досвідом і численними ідеями та думками, які містяться в цій книзі.

Усім нам я бажаю, щоб ми, в межах і за межами встановлених нам життєвих кордонів відкрили Любов і усвідомлення нашої захищеності цією Любов'ю, і в кожному своєму рішенні керувалися Нею, пам'ятаючи, що у цієї Любові є Ім'я.

Висловлюю свою вдячність батькам і їх дітям, яких вони довіряли нам. Коли я згадую їх ситуації, то розумію, що цей poradnik не може бути вичерпним, адже є так багато того, чому нам разом ще треба вчитися.

Приношу також свою вдячність усім співробітникам Академії ІГНІС, а також усім іншим моїм колегам, "пробним" читачам і близьким мені людям, які надали мені цінну допомогу в процесі роботи над цією книгою.

Вюрцбург, грудень 2000 р.

Передмова перекладача

Я познайомився з автором цієї книги, Вернером Маєм, у листопаді 2012 року на Київській міжнародній конференції християнських психологів, куди я був запрошений для перекладу його доповіді про роль християнської психології й презентації проведення сесії християнського психологічного консультування.

У перервах багато учасників конференції висловлювали Вернеру Маю щирю вдячність за те, що він під час доповіді й презентації переконливо продемонстрував, яким повинен бути справжній християнський психолог - глибоко віруючим християнином, висококваліфікованим, уважним і чуйним фахівцем-психологом.

У ході однієї з таких зустрічей розмова зайшла про відсутність в Україні порадника, який міг би використовуватися практичними християнським психологами для надання допомоги батькам і вихователям, а також працівникам дитячого служіння в якості ясного й зрозумілого неспеціалістові «порадника» по втриманню поведінки дітей у межах дозволеного. І отут з'ясувалося, що Вернер Май є автором саме такого порадника. Я, будучи батьком трьох вже дорослих дітей і дідом трьох онуків, надзвичайно зацікавився цією книгою і, знайшовши слушний момент, повідомив Вернера, що дуже хотів би придбати цей порадник, а також був би дуже радий, якби Вернер довірив мені переклад цієї книги на українську мову.

Провівши в липні 2013 року оглядовий пошук в Інтернеті, я з'ясував, що по даній темі є більше десятка популярних російськомовних книг, в основному, перекладів з англійської мови, а також один професійний посібник для практичних психологів, (повні назви всіх цих книг Ви можете знайти в переліку літератури).

Ознайомившись із цими виданнями, я прийшов до висновку, що основні ідеї й методики встановлення меж дозволеного, які пропонуються авторами вищезгаданих популярних книг, по своїй суті - вимозі збереження поважного, любовного стосунку до партнера по спілкуванню під час проведення всіх кроків (етапів) чуйного встановлення надійних меж дозволеного, містяться й у книзі Вернера Мая, але поступаються цій книзі в ясності й стислості тексту, а також у чуйності до індивідуальності дитини й дорослого, які беруть участь у діалозі по встановленню надійних меж дозволеного, що є особливо важливим у спілкуванні як з «нестандартними» дітьми, які були взяті в сім'ю на виховання, так і з особливо обдарованими дітьми.

Головна особливість книги Вернера Мая - націленість на зміцнення й зцілення духовного й психологічного здоров'я, як дитини, так і дорослого під час процесу діалогічного встановлення меж дозволеного дітям і дорослим, з використанням доступних для читача-непрофесіонала відомостей і методик практичної психології й душепастирства, які невимушено викладені у діалозі із читачем. Це робить книгу цікавою й корисною найширшому колу читачів.

У порівнянні з попереднім, 4-м німецьким виданням 2012 року, книга перероблена й доповнена.

В 2005 році порадник було видано в Польщі за назвою «Безпечні кордони».

Завдяки роботі над перекладом цього порадника з діалогічного встановлення меж дозволеного я сам зміг ним скористатися, щоб розпочати практичне вирішення тих психологічних проблем у своїх сімейних і службових взаєминах, які до цього здавалися мені неможливими до розв'язання.

Олег Кушніков, перекладач, Київ, липень 2013

Пояснення за змістом та оформленням текстів poradnika

Щоб підготувати poradnik, який би забезпечив читачу досяжність і конкретну послідовність використання пропонованого читачеві матеріалу, але, завдяки практичній спрямованості poradnika, не опуститися до рівня поверхневого розгляду, ми ввели у виклад кожної теми ще й тексти, що доповнюють зміст, які винесені у другу частину книги.

На початку кожного великого розділу розміщується подібна табличка з коротким оглядом змісту цього розділу

Тексти, що поглиблюють зміст, рекомендовані для першочергового читання, виділяються сірим кольором.

Так виділяються вказівки на більш об'ємні тексти у другій частині книги, які можуть бути прочитані пізніше

Так виділяються роз'яснення психологічних термінів

? Так позначаються питання на закріплення і перевірку розуміння

! Так позначаються «імпульси», інформація, яка може бути корисною для практичного використання

Приклади виділені курсивом. Вони є спостереженнями з повсякденного життя або є узятими з консультативної практики. При цьому відомості змінені таким чином, щоб забезпечити права учасників подій на захист особистої інформації.

Вступний розділ

Діти, а також дорослі, потребують меж не лише:

- для орієнтування в житті або
- для захисту інших людей або самих себе
- але досвід встановлення меж дозволеного може сам по собі стати таким, який зміцнює і зцілює.

Але встановлення меж дається непросто.

1.1. Наша особиста історія встановлення меж дозволеного

1.2. Подвійне обличчя межі

1.3. Цілі діалогічного встановлення меж дозволеного (Д-В-М)

1.4. Необхідність зміни способу мислення

Ідея вседозволеності залишилася у минулому!

Які почуття і думки пов'язуємо ми з цим ствердженням?

- Спогади людей старшого покоління про еру антиавторитарного виховання, з її мрією і надією на те, що діти, які зростають без обмежень, у тому числі і без обмежень, які встановлюються дорослими, стануть вільними (чи більш вільними) людьми.
 - Стан, близький до відчаю, в який приводить деяких батьків завдання встановлення дітям межі дозволеного, яким би необхідним, бажаним, обов'язковим, можливим. і так далі, не здавалося це завдання.
 - А діти і підлітки, хіба не мріють вони іноді про таких людей, які говорять "Ні", будучи самі упевненими в необхідності цього "Ні"? Адже тоді і на "Так" таких людей можна з упевненістю покластися!

Але, навіть, якщо встановлення меж саме по собі не викликає у нас негативних емоцій, хіба при цьому нас не насторожує розуміння того, що встановлення меж може супроводжуватися насильством, зловживанням, свавіллям і приниженням?

Діти потребують меж, в цьому питанні єдині усі фахівці, таких меж, які встановлені з любов'ю, і які вселяють довіру. Діти, які ростуть без досвіду переживання встановлення меж дозволеного, можуть виявитися позбавленими внутрішньої опори і зовнішньої орієнтації.

Ми потребуємо меж, щоб мати можливість знайти своє місце в житті. Межі вказують нам шлях так само, як це робить обгороджування автомагістралі. Продовжуючи розвивати цю аналогію, можна сказати, що це обгороджування захищає автомобілі так само, як межа дозволеної поведінки захищає нас у буденному житті.

З підручника по динаміці розвитку психопатології :

"Добррозичливе і сповнене любові встановлення меж дозволеного є абсолютно необхідною умовою структурного розвитку дитини! Якщо таке встановлення меж відсутнє, то у дитини виникає необґрунтоване очікування виконання її бажань, відбувається підживлення нереальних фантазій, і дитина, залишившись без допомоги і керівництва, може зіткнутися зі своєю особистісною неспроможністю, яка може проявитися самим несподіваним чином, що, у результаті, може обмежити дитині можливості контролювати свою життєву ситуацію і керувати нею. Результатом може стати недостатня терпимість до переживання фрустрації і недостатня соціальна компетентність"(Resch, стор.72 і далі).

«Компетентність соціально-психологічна – сукупність спеціальних знань та вмінь особистості, яка забезпечує ефективність її взаємодії з людьми, які є навколо неї в системі міжособистісних стосунків. У склад К.с.-п. входить вміння орієнтуватися в соціальних ситуаціях, правильно визначати особисті особливості і емоційні стани інших людей, вибирати адекватні способи спілкування з ними та реалізовувати ці способи у процесі взаємодії. Особливу роль тут відіграє вміння поставити себе на місце іншого. К.с.-п. формується в процесі освоєння індивідом систем спілкування в умовах активної взаємодії з соціумом». Ю.М. Жуков. Соціальна психологія. Словник під загальн. ред. Петровського А. В., редактор Карпенко Л. А., під ред. Венгер А. Л., видавництво ПЕР СЕ, Москва, 2005

Фрустрація (лат. *frustratio* — «омана», «невдача», «марне очікування»), — психічний стан, який виникає в ситуації реальної передбачуваної неможливості задоволення тих чи інших потреб. Психологічний словник <http://psi.webzone.ru/st/119500.htm>

Особливим, можна навіть сказати, найважливішим завданням цього poradnika є роз'яснення можливості формування такого досвіду переживання встановлення меж дозволеного, який здійснить на наших дітей вплив, який зміцнює і зцілює їх духовне і психологічне здоров'я.

Тому, в інтересах дитини є вкрай необхідним підвести батьків до відповідального, керованого любов'ю встановлення меж.

І це необхідно не стільки для дітей, скільки для батьків! Дуже часто і дуже легко самі батьки відчують себе безпорадними, коли треба що-небудь зробити по відношенню до своїх дітей, які порушують встановлені межі дозволеного, а, при цьому, іноді, навіть не знають, де ці межі проходять.

Чим більше досвіду спілкування ми накопичуємо, тим більше ми переконуємося в тому, що більшості людей встановлення меж дозволеного дається нелегко. Ми були б раді, якби могли завжди говорити тільки "Так", в тому числі і нашим дітям. Нам би дуже хотілося ухилитися від переживань внутрішнього спротиву, дискомфорту, які викликає у нас "Ні" межі, яка встановлюється.

Кожен з нас має свій досвід переживання встановлення меж - як в ролі того, хто встановлює межі, так і в ролі того, кому такі межі встановлюються!

! Замисліться! Чи був у Вашому житті позитивно пережитий Вами досвід встановлення ким-небудь по відношенню до Вас меж дозволеного, або ж позитивний досвід переживання ясної і твердої наполегливості когось на своєму "Ні" по відношенню до того, чого б Вам дуже хотілося?

Як Ви думаєте, чому цей досвід став Вашим позитивним переживанням?

1.1. Наша особиста історія встановлення меж дозволеного

Кожен з нас, як і наше суспільство і наш час, має свою історію встановлення меж дозволеної поведінки.

Межі дозволеного встановлювалися завжди. Іноді це відбувалося свавільно, потаємно; іноді поступливо, вимушено, а, іноді, агресивно, із застосуванням, або без застосування фізичної сили.

Я згадую деякі автомобільні поїздки зі своїми дітьми на задньому сидінні. Найчастіше під час повернення додому, коли їм було занадто нудно, вони починали сваритися один з одним і дуже галасливо поводитися. Сидячи за кермом, я не мав можливості якимсь чином розважити їх, і, мимоволі, дратувався, розуміючи усю небезпеку відвернення моєї уваги від керування автомобілем. Коли ж мої більш менш сердиті заклики до спокою залишилися без уваги, то я, переконаний прихильник максимально можливого утримання від застосування фізичної сили як засобу виховання, став час від часу, потайки, в темряві автомобіля, хапати, а іноді і щипати те, що мені попадалося під руку - коли дитячу ногу, коли руку.

Приголомшливо багато почуттів і думок може бути пов'язано у батьків зі встановленням меж:

- невпевненість в тому, яка межа, коли і за яких умов повинна дотримуватися
- страх втратити самовладання
- страх зірватися в гнів внаслідок надмірної психологічної напруги, чого ми намагаємося уникнути за будь яких умов.
- Безпорадність, коли, зрештою, нам так і не вдається добитися свого.

Під час обговорення окремих етапів діалогічного встановлення меж у 2-му розділі Ви можете прочитати про необхідність постійно ставити собі питання : "Що в мені відбувається"? Там написано: "Під час встановлення межі ми повинні налаштуватися на постійний процес свого внутрішнього психологічного зцілення, щоб справлятися зі своїми почуттями і зберігати діалогічний стосунок зі своїм партнером по спілкуванню". У розділі 5 "Чому встановлення меж дозволеного так важко мені дається" Ви отримаєте практичні рекомендації про те, як, за допомогою так званого ситуаційного аналізу досягти кращого розуміння себе як особистості.

У розділі 3 Ви продовжите знайомство з тим, що ми називаємо "діалогічним" в процесі встановлення меж. У цій же главі Ви зможете знайти цінну інформацію про можливості змінити себе як особистість.

Ми вважаємо, що встановлення меж дозволеного повинне проходити у рамках нового підходу до форми і змісту стосунків учасників спілкування, що відбувається в процесі встановлення меж. Цей новий підхід ми називаємо діалогічним. Діалогічний підхід до спілкування здобув широку популярність серед педагогів і психологів завдяки працям німецько-єврейського філософа релігії Мартіна Бубера (1878 - 1965).

Цей підхід вимагає від дорослих учасників спілкування особистісної зрілості і постійного самонавчання. Сподіваємося, що наш порадник надихне Вас на це і допоможе Вашому особистісному розвитку.

Що ж ми, поки що, в найзагальніших рисах, розуміємо під "діалогічним встановленням меж "(далі скорочено - Д-В-М)? (Більше про це Ви прочитаєте в главі 3)

- Перед усім, **їдеться про необхідність збереження тісного внутрішнього контакту з дитиною**, незважаючи на її опір. Це означає, що стосунки з дитиною не повинні уриватися. Межа не повинна нас розділяти!
- При цьому **необхідно самому бути повністю чесним по відношенню до себе і до своєї дитини**, незважаючи на своє внутрішнє напруження. Цьому необхідно спочатку навчитися.
- Для нас буде дуже корисним і важливим навчитися **розуміти дитину**, коли її поведінка є конфліктною.
- Подальшим важливим пунктом є **готовність разом "знаходити" актуальну межу** - те положення, стан межі, який є найбільш значимим, важливим в даний момент часу. Ми називаємо це "живою межею"(дивіться пункт 1.4. і главу 4).

Діалогічний підхід стає особливо необхідним тоді, коли ми хочемо реалізувати можливість зміцнення і зцілення дітей в процесі формування досвіду встановлення меж дозволеного. Кожна межа має, образно кажучи, два обличчя, одно з них – таке, яке захищає, інше – таке, яке загрожує.

Без діалогічного підходу неможливо досягти переживання дитиною встановленої межі дозволеного, як свого захисту.

1.2. Подвійне обличчя межі

Більшість розуміють Псалом 139: 5 "Оточив Ти мене ззаду й спереду, і руку Свою наді мною поклав» як Слово про переживання почуття нашої захищеності. У перекладі Мартіна Лютера цей вірш свідчить: " З усіх боків Ти оточив мене і тримаєш наді мною руку Твою".

Але подивимося на цей вірш не в перекладі Мартіна Лютера, а в перекладі Мартіна Бубера: "Ззаду, спереду стискаєш Ти мене, кладеш на мене свій кулак", і тоді замість почуття захищеності у нас виникають почуття загрози, утруднення або безвиході. Обидва переклади є законними по відношенню до початкового старосврейського тексту.

І обидва емоційні стани - захищеність або загроза, також можуть виникати при кожному досвіді переживання встановлення межі дозволеного - або в початковій стадії цього переживання, або у момент розуміння потенційної можливості внутрішнього вибору одного з цих двох базових емоційних станів.

Тому ми говоримо про **"подвійне обличчя межі"**.

Для нас, як для грішних створінь, при кожному переживанні межі, яка встановлюється, головним буде здаватися аспект загрози і утруднення.

Діалогічне встановлення межі прагне активувати і, як мінімум, забезпечити можливість внутрішнього вибору іншої сторони межі, її другого обличчя - почуття захищеності і безпеки, і, як мінімум, забезпечити можливість внутрішнього вибору цієї іншої сторони.

Але, спочатку, як було сказано, кожна межа, яку нам встановлюють, здається нам такою, що містить загрозу, яка викликає у нас почуття страху або почуття того, що нами нехтують.

Міра цієї загрози визначається для кожного з нас трьома чинниками:

- Наскільки актуальним є для мене значення цієї межі. Коли дитині заборонено дивитися певний фільм, але фільм сам по собі їй не цікавий, то таке встановлення межі навряд чи приведе до неприйняття цієї межі дитиною.

- Яким є моє відношення до людини, що встановлює межу (довіра або страх, або подібні почуття). Якщо стосунки з людиною, яка забороняє перегляд фільму, є порушеними, то у цієї заборони, в порівнянні з попередньою, значно більше шансів бути пережитою як неприйняття.
- Яким був мій попередній досвід переживання встановлення меж взагалі і/або досвід встановлення конкретної межі.

Якщо дитині часто заборонялося дивитися телевізор, і ця заборона часто сприймалася як несправедлива і необґрунтована; або ж перед нами дитина, яка взагалі не має позитивного досвіду переживання встановлення меж, тоді ми маємо бути готовими до того, що навіть заборона перегляду "не дуже цікавого" фільму може привести до реакції неприйняття нею такої межі дозволеного.

Є велика вірогідність того, що отримуючи від дорослого "Ні", я почуваю себе знехтуваним цим дорослим, оскільки при цьому в моїй пам'яті виринає, більш менш усвідомлено, мій попередній негативний досвід переживання неприйняття встановлених мені меж. В цьому випадку мої реакції неприйняття можуть бути відображенням цього досвіду.

Підтвердження, стабілізація та усвідомлення попереднього негативного досвіду встановлення меж дозволеного може стати першим, необхідним етапом «переробки» цього загрозового досвіду у позитивний досвід, якій зцілює недовіру.

*Більше про можливості «переробки» старого, часто загрозового досвіду в позитивний, досвід, який зцілює недовір'я, написано в гл.2.4 «**Приймати до уваги труднощі дитини по встановленню межі, і давати їй час на прояв емоцій та почуттів, пов'язаних з цими труднощами**», а також в тексті 8.2 «**Тобі не треба соромитися**»*

Але особливою, можна навіть сказати, найважливішою метою діалогічного встановлення меж є не стільки підтвердження і стабілізація негативного досвіду неприйняття встановлених меж і емоційних реакцій дитини на це неприйняття, а забезпечення можливості формування досвіду прийняття меж, який зцілює, і, щонайменш, втішає. Якщо я з довірою погоджуюся з "Ні", якщо я маю можливість прийняти це «Ні» без недовіри, то відбувається зцілення. При цьому можуть бути розвинені до більш високого рівня важливі базові компетенції, передусім - базова довіра до людей і світу в цілому.

Дитина дістає можливість зробити крок довіри, прийнявши встановлену межу дозволеного, тому що вона сприймає для себе в діалогічному встановленні межі подвійне послання: та ж сама людина, яка спочатку сприймається дитиною як недобррозичлива до неї, тому що встановлює її межу - визнає її, не розриває з нею стосунки, не нехтує нею, залишається з нею.

А коли дитина наважується на такий крок довіри до людини, що встановлює межу, тоді з'являється можливість перемогти в серці дитини недовіру до усіх оточуючих її людей і світу в цілому – зміцнити її базову довіру.

Зміцнення базової довіри - головна мета діалогічного встановлення меж

«...біля грудей матері моєї навчив Ти мене довірі»

Так виголошує Псалом 22:10 в сучасному німецькому перекладі "Добра Звістка" ("Gute Nachricht"). У сучасному перекладі 1995 року це Псалом 22:10: «Бо з утроби Ти вивів мене, Ти безпечним мене учинив був на персах матері моєї." У перекладі Мартіна Бубера: "Так, це Ти, який охороняв мене біля грудей моєї матері".

У свої перші два роки життя дитина повинна придбати базову довіру. Біблейський вірш дає нам зрозуміти, що наша базова довіра є також Божим наміром і Його дією.

У чому проявляється базова довіра?

Скрізь, де б я не був - окрім дійсно загрозливих ситуацій - я відчуваю себе упевненим і готовим пізнавати своє оточення : - я відчуваю відсутність страху, а, якщо страхи і з'являються, то я здатний не дозволяти цим страхам заважати мені і шкодити.

- Відкритість до пізнання ситуації: я пізнаю те, що можна побачити, що можна зробити, чому можна навчитися.

Як може проявлятися недостатність базової довіри?

Кожна нова ситуація:

- викликає страх і бажання якимсь чином убезпечити себе і здолати цей страх;
 - або примушує дитину заздалегідь тримати себе в напрузі, аж до постійно перебування в настороженому стані;
 - або примушує заздалегідь уникати нових для неї ситуацій.

Наслідки: вимоги ситуації не признаються і не виконуються. Реальні відповідні дії підміняються неадекватними ситуації діями, які заміщують необхідні дії.

Приклад:

Єва йде зараз в перший клас початкової школи. Вона була взята на виховання в сім'ю, коли їй було 2,5 роки, які вона провела в психологічній атмосфері, яка її гнітили та травмувала.

Вона і батьки, що узяли її на виховання, впродовж року є клієнтами нашої психологічної консультації. Причина звернення по консультаційну допомогу: сімейні конфлікти Єви з іншими дітьми (смикання за волосся, крадіжки, суперечки та інше; на думку рідних дітей її батьків, "якби її не було, то все було б в порядку"), а також конфліктна поведінка Єви під час поїздок шкільним автобусом з дому в спеціалізований дитячий садочок.

Наша співпраця з цією сім'єю дійшла до позитивних результатів.

Але батьків турбує питання, як поводитиметься Єва, коли піде в школу?

Згідно моїх припущень, їй, в порівнянні з іншими дітьми, знадобиться більш довгий час, щоб відчути себе упевненою і/або повністю пристосуватися до нової для неї ситуації.

Поведінка Єви звертала на себе увагу з самого початку її навчання в школі, хоча саме по собі навчання і не створювало для неї особливих проблем. Їй не сиділось на місці, на уроках вона заважала вчитися іншим дітям, намагалася повернути до себе увагу клоунадою, в перервах між уроками сварилася з іншими дітьми.

Було вирішено, що її вчителька щодня передаватиме батькам в особливому зошиті опис її поведінки. Заохочення або покарання на Єву не діяли. У останні перед канікулами тижні навчання ситуація стала критичною. Що могло б їй допомогти?

У батьків з'явилася ідея: спостерігаючи за поведінкою своєї вихованки, вони помітили, що Єва завжди була вкрай збуджена до того моменту, коли починався перший урок. Було очевидним, що її збудження пов'язане з поїздками в шкільному автобусі і очікуванням початку уроку. Батьки вирішили взяти її в школу і залишитися з нею в класі до появи вчительки. Єва охоче прийняла цю допомогу. З цього дня її поведінка майже перестала привертати до себе увагу! Грубі порушення норм поведінки зникли.

Чим можна пояснити таку її поведінку? І яке відношення це має до нашої теми?

Глибинною передумовою для її напруги до і під час уроків, а також для її подальшої недисциплінованої поведінки був недостатній розвиток її внутрішнього почуття захищеності - базової довіри до світу. Ця недостатність була компенсована присутністю батьків. Але що було потім? Через деякий час батьки були вимушені припинити такий супровід. Єва знову стала поводитися погано.

Навіть якщо недостатність розвитку базової довіри не є єдиним поясненням конфліктної поведінки, а зростання базової довіри не усуває усі випадки такої поведінки, то, все-таки, зростання базової довіри полегшує виправлення поведінки за допомогою подальших педагогічних або психотерапевтичних заходів .

Як пояснюється поява у людини базової довіри?

Дослідження, проведені у рамках теорії прив'язаності, яка, на мою думку, є спробою наукового підходу до вивчення базової довіри, показали, що надійна прив'язаність, яка формує базову довіру дитини до світу, виникає у дитини до тих вихователів, у яких проявляється досить високий рівень розвитку наступних особистих якостей – **досяжності, надійності, чутливості та чуйності.**

Досяжність і надійність не слід розуміти так, що я завжди маю бути поряд з моєю дитиною. У ідеальному випадку дитина повинна знати, де я є, як довго я, можливо, буду відсутня, і яким чином можна буде знайти мене у випадку виникнення крайньої необхідності.

Дитина навчається через своїх батьків оцінювати, чи може вона сподіватися на те, що життєво необхідна допомога з боку дорослого буде надана вчасно, іншими словами, дитина навчається оцінювати, чи буде поведінка дорослого надійною, чи можна передбачити реакції дорослого на отримані від дитини сигнали про необхідну допомогу.

Чутливість і чуйність проявляється в тому, що:

- сигнали дитини сприймаються завжди, або вчасно ("Моя дитина позіхає. Можливо, що вона втопилася")
- сигнали дитини розуміються правильно (все-таки, вона голодна, чи ні?), і є готовність реагувати на них відповідним чином
- почуття гніву і неприязні по відношенню до дитини виникають рідко.

Обох цих якостей, властивих добрим вихователям, ми набуваємо знову в процесі діалогічного встановлення меж (Д-В-М). Тому ми стверджуємо, що Д-В-М зміцнює базову довіру:

- Діалогічне встановлення меж сприяє розвитку чутливої, чуйної і надійної поведінки вихователя, у тому числі і в конфліктних ситуаціях, як це буде показано далі.
- Переживання чутливого, чуйного і надійного встановлення меж дають шанс не тільки повторити і стабілізувати попередній досвід неприйняття дитиною меж, які встановлюються, і емоційних реакцій на таке встановлення. Дитина дістає можливість наважитися на крок довіри і прийняти меж, тому що людина, яка встановлює меж, в процесі діалогічного встановлення меж не виходить з надійного і чуйного стосунку до дитини.
- Діалогічно встановлені межі дають можливість орієнтуватися в житті, а те, що такі межі є надійними, але не жорсткими, дозволяє їм забезпечувати опору і безпеку.
- Коли дитина на позитивному прикладі сама вчиться встановленню меж, у тому числі і по відношенню до тих інших, які сприймаються нею, як такі, що несуть в собі потенційну загрозу, тоді в неї виникає упевненість в собі і довіра до своєї здатності протистояти новим, незнайомим ситуаціям.

1.3. Цілі діалогічного встановлення меж

Головну мету Д-В-М, **зміцнення базової довіри**, ми вже обговорили.

Подальшими цілями є:

Сприяння поглибленню стосунків, в той час, як прагнення відхилитися від встановлення меж, а також занадто поступливе, свавільне або агресивне встановлення меж такому поглибленню стосунків перешкоджає.

Авжеж, в процесі Д-В-М ми намагаємося **виправити конфліктну поведінку**.

Якщо дитина постійно дратує своїх братів та сестер, якщо мати не може спокійно подзвонити по телефону, якщо школяр постійно затримується по дорозі зі школи, і таке інше, то така небажана поведінка може бути замінена за допомогою Д-В-М на іншу, більш прийнятну.

Коли діти стають більш дорослими, то нам хочеться, щоб вони визнавали межі, не тільки підкоряючись нашій волі, але і тому, що вони самі хочуть згодитися на це, зробивши крок довіри назустріч встановленню меж, а, при цьому, приходять і до **розуміння значення меж**, внутрішньо приймають межі і формують на їх основі здорове сумління. За допомогою Д-В-М стає можливим **формування сумління** не на основі страху покарання, а на основі довіри і розвитку стосунків.

В конфліктних ситуаціях в більш дорослому віці, наприклад, в групі однолітків-підлітків, коли прийдеться приймати рішення про участь або відмову від участі в протиправних діях, одного тільки сформованого на основі страху сумління буде недостатньо, щоб стримати підлітка від порушення закону. Особливо важко йому буде стриматися тоді, коли можливість бути викритим у скоєнні злочину буде здаватися йому малоімовірною, або коли можливе покарання не буде здаватися йому загрозливим.

І, навпаки, якщо в одній з таких ситуацій вимога утримувати свою поведінку в межах дозволеної законом поведінки буде внутрішньо пов'язана зі спогадами про важливу, позитивну особу, з так званим «суб'єктом прив'язаності», то це може викликати

внутрішній спротив, який буде скерований та те, щоб відмовитися від участі у злочині. І одним з мотивів такої відмови може стати бажання зберегти душевну прихильність до цієї особи.

Підлітки з кримінальним минулим, як правило, майже не мають досвіду позитивних контактів з дорослими і не мають будь-якого глибоко засвоєного досвіду прив'язаності.

Подальшою ціллю Д-В-М є навчитися самостійному встановленню меж (вміти самому говорити «Так» і «Ні») в результаті навчання, ґрунтованого на виховному прикладі.

Особливо важливим буде постановка такої цілі в ситуаціях, коли межі встановлюються для захисту від спокуси, розбещення і зловживання.

Діти і підлітки не можуть наважитися сказати «Ні» в тих чисельних ситуаціях, в яких стосунки з іншими є занадто важливими, щоб ризикувати ними через свою відмову. Але, якщо вони в процесі Д-В-М навчилися тому, що «Ні», яке я висловлюю певній поведінці, не означає відмову від важливих для її самоповаги стосунків, то це набагато полегшить їм завдання **встановлення меж дозволеного іншим**.

В подальшому таке вміння сказати іншому «Так» і «Ні» переходить у **здатність встановлювати межі самому собі** – сказати «Ні» своїм власним бажанням і інстинктивним імпульсам, що також є першою передумовою християнської добродітності відмови в ім'я вищої мети.

Однією з причин агресивної поведінки може стати недостатній контроль своєї імпульсивності. Досвід Д-В-М може і в цієї царині здійснити стабілізуючий вплив, щоб, навчившись говорити собі «ні», навчитись стримувати бажання нерозсудливо піддаватись своїм імпульсам (наприклад, в ситуації, яка вимагає самозахисту, або відстоювання своїх інтересів).

«Імпульс: будь-яка дія або подія, яка «запускається стимулом» і з'являється з коротким латентним періодом і майже, або зовсім неконтрольована свідомістю, некерована»
<http://psikhologicheskij-slovarik.info>

«Латентний період» (от лат. – latens – прихований) — час між початком дії подразника і виникненням реакції у відповідь». Психологічний словник.
psi.webzone.ru/st/050800.htm

Наведені вище цілі є сформованими, виходячи з використання Д-В-М в інтересах дитини.

- Але **цілі Д-В-М** можливо також сформулювати і з точки зору використання Д-В-М **в інтересах вихователя**, який завдяки Д-В-М отримує можливість більшого впливу і контролю над розвитком ситуації, іншими словами, усвідомлює себе не в ролі пасивно-реагуючого, часто навіть беззахисного об'єкту діяльності («хвоста»), а в ролі активно діючого суб'єкту («голови») (Повторення Закону 28:13): «І вчинить тебе Господь головою, а не хвостом, і ти будеш тільки верхи, а не будеш долом, коли будеш слухати ся заповідей Господа, Бога свого, що я сьогодні наказую тобі, щоб додержувати й виконувати».

Досвід самоконтролю є одним з факторів, які характеризують стійких до стресу особистостей, і, таким чином, є важливим захистом від «емоційного вигорання», стану фізичного і душевного виснаження, в якому людина відчуває байдужість по відношенню до роботи і інших людей, часто страждає порушеннями сну, «занурюється в себе» і не вірить собі.

Отже, ще раз переглянемо всі цілі Д-В-М з точки зору інтересів дитини:

- Укріплення базової довіри до світу
- Поглиблення стосунків
- Виправлення конфліктної поведінки
- Розуміння значення меж
- Формування сумління
- Навчитися самостійному встановленню меж іншим людям
- Навчитися встановленню меж самій собі/самому собі.

1.4. Необхідність зміни способу мислення

- Мова йде про живі, а не про застигли, жорсткі межі!
- Встановлення меж викликає роздратування, невдоволення й гнів.
- Встановлення меж вимагає навчання.
- Встановлюючи межі, Ви робите добру справу!
- Ти можеш встановлювати межі!

Ведучи розмову про необхідність зміни способу мислення, ми маємо на увазі необхідність дійсно глибокого внутрішнього перевороту, відмови від деякої частини того в нашій душі, чому ми звикли безроздільно довіряти, або чого ми звично хотіли б уникнути.

Діалогічне встановлення меж - справа «сердечна»!

До поведінки, яка необхідна для діалогічного встановлення меж, Вас підведуть наступні «перетворення», без яких Вам буде складно досягти поставленої мети, навіть якщо Ви розумієте всю інформацію про діалогічне встановлення меж, що міститься в нашому poradniku, і постійно практикуєтеся в реалізації окремих етапів Д-В-М.

Інакше кажучи, якщо в результаті опрацювання цього poradnika у Вашому мисленні відбудуться зазначені далі перетворення Ваших психологічних установок, те це стане вирішальною передумовою Вашого успіху у вихованні.

Перетворення 1: Мова йде про живі, а не про застигли, жорсткі межі!

Діалогічне встановлення меж містить у собі ґрунтовне обговорення меж із дитиною, у процесі якого дитина, залежно від можливостей свого віку, бере участь у формуванні цих меж. Але навіть таке тісне співробітництво зажадає додаткових спільних зусиль для знаходження межі, що відповідає конкретній ситуації. У цьому пункті нашого з Вами шляху до успіху Д-В-М нам доведеться відмовитися від аналогії з образом жорстких планок огороження автомагістралі, з якого ми починали наш розгляд. Тепер для нас буде більш доцільним уявити собі межу як крайку прибою на морському узбережжі

(Я вдячний за це порівняння Штемлеру (Stämmler, 1995). Пісок і вода, залежно від припливів і відпливів, щораз створюють нову межу. Таким чином, межа є не постійною лінією, а межовою зоною зі своїми припустимими обмеженнями.

На семінарах ми розігруємо наступну інсценізацію: я прошу одного з учасників розташуватися в 3-5 метрах від мене. Коли я почну рухатися до нього, він повинен сказати мені «Стоп!» у той момент, коли я наближусь до нього занадто близько, тобто, тоді, коли я досягну його межі припустимого наближення. Залежно від того, хто цей

учасник, у яких відносинах зі мною він перебуває, він зупиняє мене на відстані 2-1 метрів від себе. Ця межова зона встановлюється кожним індивідуально. Наступного разу, я мчуся до цього ж учасника з вихідної позиції, розташованої від нього на відстані 8-5 метрів. Тепер, внаслідок мого темпу, команда зупинитися дається набагато раніше. Якщо ж я підходжу до нього з розпростертими для обіймів руками, зупинка може не відбутися взагалі. Таким чином, можна дуже зрозуміло продемонструвати той факт, що відповідна межа і її межова зона залежать від ситуації та особистостей, які її встановлюють.

Щораз знаходити межу, домовлятися щодо неї, дотримуватися цієї межі - це здається й, дійсно, є досить непростою справою. Нам було б набагато легше, якби була ясна, постійна, для всіх ситуацій підходяща межа. Звичайно, у повсякденній виховній практиці є й такі межі, але, у процесі підростання дітей подібні межі зустрічаються усе рідше й рідше.

? Уявіть собі одну з таких жорстких меж, що встановлюється дворічній дитині. А як буде виглядати ця ж межа, коли її буде вісім років? А як діє ця межа по відношенню до Вас особисто?

Жорсткі межі встановлювати легше, але вони обмежують життя. Життя - вона живе, воно не таке, як автомагістраль, а більше схоже на водоспад, який щораз по-новому шукає свій шлях.

Якщо ми хочемо досягти цілей Д-В-М (дивіться 1.3), то нам потрібні живі межі. Докладені до цього зусилля виправдані не тільки для наших дітей. Адже й ми самі теж хочемо, щоб інші люди встановлювали стосовно нас живі, а не тверді межі.

! Давайте трохи відпочинемо від читання. Подумайте про те, чи дійсно Ви готові щораз по-новому знаходити межу, у тому числі й у процесі обговорення з дитиною, що означає готовність відмовитися від жорстких меж і взяти на себе всі пов'язані із цим труднощі.

- Ваша дитина запитує, чи може вона одержати щось солоденьке?
- Чотирнадцятилітня дочка запитує, чи може вона сьогодні повернутися додому пізніше?
- Ваш син після перегляду одного телефільму хоче подивитися ще й наступний.
- Петеру замість того, щоб робити домашнє завдання, хочеться погратися у дворі, де так ласкаво світить сонечко.

Чи готовий я до того, щоб не діяти за твердим правилом, а поміркувати над тим, що ж у даній ситуації є найбільш правильним рішенням?

Які контраргументи виникають у Вас при цьому?

«Та немає в мене на це так багато часу!» або «Я краще, ніж дитина знаю, що їй треба робити». «Я теж повинен робити те, що мені говорять!» - або...?

Поставтеся серйозно до аргументів своїх дітей і подумайте над тим, чи є вони обгрунтованими, і наскільки, або ж вони є просто відмовками?

Яку користь принесли в минулому жорсткі межі дитині й Вам?

Прийміть рішення на користь живої межі!

Ваші зусилля будуть винагороджені.

Отут хтось може сказати: «Так хіба ж це сьогодні головне - жорсткі або живі межі?!»

Проблема полягає в тому, що, взагалі, ніхто ніяких меж не встановлює! А відбувається це або тому, що ніхто не піклується про своїх дітей, або намагається уникнути труднощів: невдоволення, обурення та гніву!»

Таке висловлення вказує на те, що й у цьому випадку потрібна «зміна способу мислення». По-перше, тому, що відмова від встановлення меж залишає проблеми без вирішення, а, по-друге, ніяким чином життя не спрощує. Невдоволення в кожному разі повернеться до нас, тільки, може бути, через кілька років, коли нестримність і відсутність моральної орієнтації наших дітей, у той час, можливо, уже дорослих, виявиться у всіляких своїх формах і наслідках.

Прийняття відповідальності, визнання здорового авторитету здається, на перший погляд, непростюю справою, але, у кожному разі, винагороджується в довгостроковій перспективі.

Перетворення 2: Приймати те, що встановлення меж може викликати невдоволення, обурення й гнів

Той, хто зважиться на встановлення межі, і буде послідовно реалізовувати це рішення, повинен зважати на те, що його дії викличуть «невдоволення, обурення й гнів». Ми вже говорили про те, що досвід переживання встановленої межі таїть у собі недовіру й неприйняття. Але, ми також говорили, що саме в підтвердженні, стабілізації і усвідомленні цього негативного досвіду міститься шанс на зцілення, зміцнення особистості. При цьому ми повинні брати до уваги, що дитина може психологічно так переробити недовіру або почуття неприйняття, що вони будуть сприйняті нами як проявлення невдоволення, обурення і гніву.

Дитина голосно ляскає дверима, тому що не може робити того, що б вона хотіла б зробити, або кидається з лементом на підлогу, тому що вона не одержує того, чого б вона хотіла б одержати.

У таких випадках найлегшим здається, що потрібно всього лише сказати «Так» і сподіватися, що за це мене будуть любити, і в наших стосунках можна буде обійтися без невдоволення. Але невдоволення, якого, як нам здавалося, ми змогли позбутися, рано або пізно виникне знову, тому що ми зрозуміємо, що це «Так» було всього лише нашою невинуватою поступкою, на яку ми погодилися, «з важким серцем», або було неприпустимим компромісом. І тоді виправлення своєї минулої помилки викличе набагато більше невдоволення, чим те, від якого ми колись хотіли ухилитися.

Просто візьміть до уваги той факт, що встановлення меж може викликати невдоволення, обурення й гнів. Оцініть це не як наслідок Вашої помилки, але як прояв нездатності дитини по-іншому впоратися із встановленою їй межею.

Але це не означає, що Ви не здатні робити помилок, які потім буде необхідно виправляти. Дуже не хотілося б, щоб однією з таких помилок стало враження про те, що діалогічне встановлення меж виправдує авторитарну поведінку. Поведінка, яка демонструє відсутність інтересу до дитини, до її почуттів і думок; поведінка, що принижує, сприймається дитиною як свавілля і її ображає, не має з діалогічним встановленням меж нічого спільного.

! Запитайте себе чесно, чого б Вам більше хотілося: ухилитися від невдоволення, обурення та гніву, або навчитися все це приймати?
Чи вірите Ви, що, життя, дійсно, буває без таких негативних переживань?

Перетворення 3: Встановлення меж вимагає від Вас цього вчитися

Це ствердження здається цілком логічним після всього вже сказаного. Але чи настільки самоочевидною є наша готовність вчитися?

Незалежно від того, яким є Ваше принципове ставлення до довічної необхідності вчитися; незалежно від того, що з вимогою вчитися у Вас можуть бути зв'язані спогади про навчальні труднощі й/або невдачі, які Ви пережили - повірте, ніщо з того, чому б Вам, дійсно, було б корисним повчитися, не може зрівнятися за своєю важливістю із правильним підходом до встановлення меж, причому не тільки дітям. Ви навчитеся формуванню життя. Ви одержите більш глибокі, більш щирі стосунки, про які ми всі мріємо, до яких ми всі прагнемо.

Спробуйте знайти в Євангелії відповідь на питання про те, як встановлював межі дозволеного Ісус. Він один раз сказав: «Ваше ж слово хай буде: «так – так», «ні – ні», – а що більше над це, то від лукавого» Мт 5:37) Крапка. Більше сказати нічого. Тому, давайте будемо вчитися жити.

! Не все з того, що Ви прочитаєте в цьому poradniku, Ви повинні будете негайно реалізовувати у Вашій практиці. Щиро кажучи, ми не розраховуємо й на те, що Ви, коли-небудь, повністю реалізуєте все корисне з того, що від нас отримаєте. Але чого ми Вам, дійсно, дуже сильно бажаємо, так це того, щоб Вам вдалося спробувати на практиці те із прочитаного, що Вас зацікавило, і сформуванню з нашою допомогою свій власний цінний педагогічний досвід.

А коли через декілька тижнів такого практичного використання Ви знову продовжите читання, то, цілком можливо, що Вас зацікавить щось інше - і так далі.

Звичайно, ми сподіваємося на те, що Ви не залишите без уваги «Питання для закріплення й перевірки розуміння прочитаного». Але ми, насамперед, сподіваємося на те, що Ви практично виконаєте вимоги інструкції із проходження етапів Д-В-М у розділі 6!

Перетворення 4: Встановлюючи межі дозволеного, Ви робите добру справу!

Для цього ми вже надали Вам досить багато аргументів.

Але, глибоко в нашому серці, ми можемо зізнатися собі в тому, що щоразу, коли нам доводиться встановлювати межі, ми усе ще відчуваємо себе некомфортно. Можливо, що ми неправильно розуміємо, що таке любов, вважаючи, що любов не примушує іншу людину відмовитися від своїх бажань.

Однак, безумовна любов, дотримуватися якої нас зобов'язав Ісус, не означає безмежної любові.

Навпроти: відмова від встановлення меж може свідчити про відсутність любові.

Тому вивчення того, що Біблія відкриває нам про любов Бога й Ісуса, допомагає нам переконатися в тім, що Бог і любові встановлює межі (як, наприклад, Ісус стосовно своїх учнів або стосовно книжників).

Можливо, і Ви боїтеся того, що встановлення меж так сильно вразить почуття Ваших дітей, що вони будуть тривалий час ображатися на Вас, і відносини між вами зіпсуються.

Ваші побоювання будуть виправданими, якщо мова йде про межі, встановлені без любові, агресивно або свавільно.

У процесі подальшого читання Ви зрозумієте, що ми прагнемо саме до протилежного результату, і можемо досягати поставлених цілей зовсім іншим шляхом.

Захищайтеся від почуття незручності, що виникає при встановленні меж, Вашим переконанням в тім, що Ви робите гарну, добру справу, у якій знаходить висвітлення Ваша любов.

? Які спогади й думки викликала у Вас наша пропозиція (стор.) згадати позитивний досвід встановлення межі, або досвід твердої наполегливості щодо дотриманні цієї межі?

Перетворення 5: Ти можеш встановлювати межі!

Це твердження виглядає досить провокаційно на тлі всіх наведених раніше обмежень й умов.

Цілком можливо, що хто-небудь із читачів може бути набагато більш переконаним у зворотному. Він, напевно, згадає при цьому конкретну поведінку дитини в той конкретний момент, коли цьому дорослому здавалося, що йому, взагалі, ніколи не вдавалося встановити межі своїй дитині. Наприклад, за обіднім столом, або стосовно комп'ютерних ігор. Але я припускаю, що такий читач буде змушений погодитися з тим, що навіть у вищенаведених ситуаціях встановлення меж не завжди було невдалим. Якщо він більш уважно проаналізує свій досвід, то виявиться, що успіху не було, можливо, «найчастіше», або «іноді», але не «завжди»!

! Задумайтеся про ту поведінку Вашої дитини, що дала Вам привід переконати себе в тім, що Вам, поки що, не вдається встановлювати межі дозволеного. Проаналізуйте конкретно два попередні тижні, день за днем. Чи дійсно Вам це жодного разу не вдалося?

Я не хочу такими міркуваннями применшити Ваші невдачі і їхнє значення для Вас і Вашої дитини, але хочу тільки показати Вам, що, все-таки, таке трапляється не завжди.

Набагато важливіше придивитися більш уважно до інших ситуацій, що мають відношення до Вашої дитини, і до її іншої поведінки в цих ситуаціях. Упевнений, що Ви виявите, що Вам не пригадувалося досить багато ситуацій, у яких Ви без проблем, у любові, успішно встановили межі дозволеної поведінки Вашій дитині. А не пригадалися Вам ці успішні випадки саме з тієї причини, що їхня реалізація пройшла без будь-яких проблем.

Вивчення досвіду цього успішного встановлення меж буде Вам досить корисним. Можливо, що, навіть, більше корисним, ніж вивчення досвіду Ваших невдач.

! А зараз у тиші й спокої поміркуйте про те, чи могли б бути ці ситуації іншими, і наскільки іншою могло б бути поведінка в цих ситуаціях Вас і Вашої дитини?

А тепер про те, чому Ви можете при цьому навчитися:

- 1* Неправда, що я нездатна/нездатний встановлювати межі. Питання тільки в тім, коли й де це відбувається!
 - 2* Чому мені це іноді вдається? Що особливого й що спільного є в кожній із цих ситуацій?
- Як можна використати виявлені мною при цьому здатності встановлення меж і в інших моїх більше проблематичних ситуаціях?

Приклад: Ви побажали дитині «Спокійної ночі!» і повернулися у вітальню. Раптом дитина з'являється перед Вами й просить дати їй що-небудь попити. Ви щось їй даєте й знову ведете її в спальню. Коли вона через кілька хвилин з'являється знову, Ви знову

ведете її спати. Після цього вона більше не приходить. Наступає спокій. Ніяких проблем для Вас при цьому не виникло, і все, що відбулося, було для Вас настільки саме по собі зрозуміле, що Ви при цьому навіть не усвідомили того, що відбулося встановлення меж. Але коли Ви більш уважно зосередитеся на тім, як все це відбувалося, то Вам згадається, що тоді, коли дитина була Вами другим раз відведена у свою кімнату, Ви зберігали повний спокій й ясно їй сказали, що вона не повинна більше приходити. «Сьогодні ми з тобою чудово провели разом цілий день», - сказали Ви. «А тепер мамі й тату самим потрібно відпочити. Я зазирну до тебе ще раз через півгодини». Після цього Ви пішли й були, власне кажучи, упевнені, що тепер дитина повинна буде залишитися у своєму ліжку. Але, якби вона, все-таки, прийшла знову, то у Вас були продуманими варіанти своєї поведінки, які Ви готові були застосувати для такого випадку.

Чому ж у цьому випадку встановлення меж усе відбулося, як щось саме по собі зрозуміле?

Ви задовольнили прохання дитини, коли Ви дали їй щось випити, і продемонстрували їй цим своє розуміння.

Ви не виявили невдоволення.

Ви були впевнені в необхідності цієї межі. У Вас були для цього необхідні аргументи.

Ви знали, що Ви цілком можете це зробити.

Якщо Ви й в інших ситуаціях використаєте ці наявні у Вас здатності, то Ви й у цих ситуаціях зможете встановити межі.

Ви, у принципі, здатні до встановлення меж!

2. Етапи діалогічного встановлення меж дозволеного

Уявіть собі наступне інсценування

Сцена 1:

Батько сидить за столом. Перед ним на столі стоїть склянка з соком. Він п'є сік, читаючи книгу.

Приходить **дитина**. Вона поглядає на сік, потім просто бере склянку й хоче з неї випити.

Батько: «**Стій! Що ти робиш?** (бере склянку з рук дитини.)»

«Цього робити не можна. Я тобі про це вже сто разів казав!»

Дитина із упертим виразом обличчя біжить геть і кидає в куток свою м'яку іграшку.

Батько виглядає незадоволеним і читає далі.

Сцена 2:

Початок такий же, як у першій сцені:

Батько сидить за столом. Перед ним на столі стоїть склянка із соком. Він п'є сік, читаючи книгу.

Приходить **дитина**. Вона поглядає на сік, потім просто бере склянку й хоче з неї випити.

Батько: «**Ти хочеш пити?**» (Встає, зупиняє рух руки дитини зі склянкою. Тримає, на якусь мить, її руку). «**Звичайно, ти можеш пити з моєї склянки, але ж ми домовилися, що ти спочатку про це попросиш.**»

Дитина майже жбурляє склянку на стіл, біжить геть вже не настільки норовливо, як це було в сцені 1. При цьому вона міцно тримає свою м'яку іграшку.

Батько: «**Постій, зачекай.**»

Дитина непевно йде геть.

Батько встає, йде за нею, обіймає своєю рукою плечі дитини.

Батько: «**Підемо, зараз ми з тобою все влаштуємо.**» Обидва разом ідуть назад до столу. При цьому дитина спочатку злегка протривить йти разом з батьком.

? У чому різниця між двома цими сценами?

Як Ви думаєте, що думала при цьому дитина, що думав батько?

Як Вам здається, що почувала при цьому дитина, що почував батько?

Деякі відповіді батьків на семінарах:

«У другому випадку батько виявив більше поступливості стосовно дитини».

«Можливо, що дитині зовсім не хотілося пити, а хотілося, щоб батько приділив їй свою увагу?»

«У другому випадку вона не кинула геть свою м'яку іграшку».

«Я тобі про це вже сто разів казав!» - чи, дійсно, вони вже одного разу говорили про це при спокійних обставинах?»

«У другій сцені дитина могла відчувати, що її розуміють»

Надалі ми ще не раз будемо коротко повертатися до цього інсценування.

Процес діалогічного встановлення меж складається з наступних етапів, з постійною присутністю самоконтролю: «Що в мені відбувається?»:

- 1. Розуміти поведінку дитини, «прийняти» дитину**
- 2. Ясно встановити меж дозволеного і наочно пояснити, як потрібно поводитися**
- 3. По-можливості, показати альтернативні варіанти поведінки**
- 4. Взяти до уваги труднощі дитини в освоєнні встановлення межі і надати час на прояв емоцій і почуттів, пов'язаних із цими труднощами.**
- 5. «Бути на сторон дитини» у її реакції на встановлення межі, втішати її.**

Попереднє зауваження: ніякої «техніки», але тільки «знання, що зорієнтовує» Вас у процесі пошуку найкращих рішень.

Багато з людей, якщо й не в повсякденному житті, то тоді, коли виникають проблеми, уявляють собі, більш-менш усвідомлено, що людина, а, виходить, і їхня дитина, «сконструйована як автомобіль». Тому вони шукають фахівців, які б точно знали, як «сконструйована» людина й чому вона «їде», і, щоб ці фахівці, звичайно ж, знали, яка неполадка є тому провиною, якщо дитина «не рухається з місця». Фахівці зобов'язані також знати, який гайковий ключ й у якому місці потрібно застосувати, щоб підтягти гайку, що ослабнула, і тоді наша людина/дитина знову буде «їздити» як і раніше.

Хоча ми всі знаємо, що людина - не машина, ми, однак, потай сподіваємося коли-небудь одержати у своє розпорядження правильну «конструктивну схему» людини.

Але людина, з тієї причини, що вона має свободу волі, є загадкою, що не піддається простому поясненню за допомогою закономірностей типу «стимул-реакція», які б дозволили «технічно» регулювати її поведінку.

Таким чином, всі «конструктивні схеми», якими нас постачає психологія - а їх чимало - є, всього лише, моделями, які більш-менш віддалені від реальності конкретної дитини. Але те, що з якоюсь відомою ймовірністю, у загальному випадку, може мати відношення до поведінки певних соціальних груп, далеко не в кожному випадку може бути застосоване до конкретного індивідуума, і це «щось» навряд чи здатне підказати що-небудь таке, що вже точно повинне допомогти цій конкретній дитині.

Але, незважаючи на це, ми маємо потребу в знаннях про людину й шукаємо цих знань. Але ми повинні визначити це знання, як «знання, що зорієнтовує». Це знання не повинне застосовуватися «суто технічно», без врахування індивідуальної ситуації, але повинне нам допомогти знайти той (зцілющий) шлях, по якому Святий Дух хоче йти з кожним з нас.

Таке знання допомагає нам як би «розм'якшити» проблемну зону для процесів перетворення під впливом Святого Духа. І етапи Д-В-М, звичайно ж, не є «гайковими ключами», але «підсвіченими ділянками» на Вашому, суто особистому шляху, що Ви й Ваша дитина хочете знайти з Божою допомогою.

При цьому виникає одна й та сама проблема:

Питання, які виникають у батьків, мають відношення до абсолютно конкретних ситуацій із абсолютно конкретними дітьми: чому ця дівчинка так ненавидить свого брата?

Як ми повинні поводитися, коли наша дитина тричі в день не може утриматися від мимовільного сечовипускання? Як я можу допомогти моїй дитині, яку щонаочі мучать моторошні страхіття?

Найчастіше нас турбують два типи питань: «Чому? Чому це так відбувається?» й «Як? Як можна що-небудь змінити?»

Але хоч і саме із цих питань починаються виховання й допомога дитині, ґрунтується це виховання на нашій особистості, на тім, що являємо собою ми самі.

Тому виховання, насамперед, повинне:

- Укорінюватися у своєму даному від Бога покликанні бути батьками або вихователями,
- Пізнавати себе (що кожному з нас вдається по-різному, кому легко, а кому важко...)
- Розвивати в собі здатність до встановлення стосунків (до розуміння, прийняття, любові...)

Так, є дуже багато ситуацій й особливих випадків, коли ми, незважаючи на всі наші знання й досвід, не можемо дати відповідь ні на питання «Чому?», ні на питання «Як це можна змінити?»

Але це не означає, що Ви повинні відкласти Ваші виховні дії до того моменту, коли Ви досягнете досконалості як у своєму особистісному розвитку, так й в освоєнні діалогічного встановлення меж. Якщо Ви рішуче вступили на шлях п'ятикратного перетворення Вашого мислення (дивіться 1.4); якщо Ви в процесі кожної своєї спроби діалогічного встановлення меж все краще й краще пізнаєте свою дитину й себе; якщо Вам вдалося пройти якусь частину цього шляху разом з дитиною - то на цьому спільному, свого роду єдиному шляху, Ви вже почали здобувати необхідні виховні знання і уміння.

У цьому місці хочу зауважити, що я не роблю спроб дати особливі рекомендації щодо встановлення меж певним віковим групам: молодшим, старшим дошколятам, молодшим школярам або підліткам. Це зажадало б викладання великого обсягу матеріалу, чого не дозволяє обмежений обсяг нашого видання, і, я визнаю, що наявний у мене фактичний матеріал по вікових групах, будучи достатнім для висування гіпотез, не дозволяє піднятися до рівня узагальнення. Я сподіваюся, що за допомогою нашого порадирика Ви одержите досить «знання, що зорієнтовує», щоб самостійно сформулювати досвід, необхідний для встановлення меж з урахуванням вікових особливостей Вашої дитини.

Окремі етапи діалогічного встановлення меж дозволеного

Тепер прийшов час детально представити окремі етапи й у главі 6 надихнути Вас на конкретну реалізацію цих етапів. Глави 3,4 й 5 ми вставили з тією метою, щоб Д-В-М могло стати й «сердечною справою», і «знанням, що зорієнтовує».

2.0. Самоконтроль під час кожного етапу Д-В-М: «Що в мені відбувається?»

Мати повертається з покупками додому. Дев'ятирічний Петер сидить перед телевізором. Його шкільний ранець стоїть усе ще нерозкритим на тому ж самому місці в гардеробі, де мати цей ранець бачила дві години тому, коли виходила з дому.

Що ми очікуємо від неї в цій ситуації?

Мати підійде до телевізора, вимкне його, а потім...

Нам легко уявити собі подальший хід подій. Почнеться гроза із громом і блискавками, цілком можливо, що мати повністю втратить контроль над собою. А після цього вона, цілком можливо, відчує себе зовсім нещасною або ж не захоче в цьому сама собі зізнатися й при цьому зачерствіє душею.

Поза всякого сумніву, Петер був неправий. Було необхідно дати йому зрозуміти, що так поводитися не можна.

Але, якби ми запитали мати, що ж у ній відбувалося в момент цієї події, то вона б не змогла дати відповідь, або їй не вистачило б слів, щоб виразити все сум'яття її різних почуттів, думок, турбот, претензій і страхів, які оволоділи нею.

<p><i>До наступного тексту дивіться також текст 8.1.: Всі ваші турботи покладайте на Нього, стор.</i></p>	
--	--

Ми повинні вчитися постійно задавати собі питання: «Що в мені відбувається?», образно кажучи, на тлі всіх наступних етапів встановлення меж. Так званий ситуаційний аналіз у главі 5 може допомогти Вам більш тонко сприймати свої власні внутрішні психологічні процеси. Тільки тоді ми зможемо уникнути такої своєї поведінки, що не подобається нам самим, і скоріше досягнемо певних успіхів у керуванні самими собою. При цьому ми зможемо виявити те, що вимагає зміни в нас самих.

Під час встановлення межі ми повинні настроюватися на постійний процес свого внутрішнього зцілення, щоб справлятися зі своїми почуттями й зберігати діалогічний стосунок зі своїм партнером по спілкуванню. «Перетворення 3» жадає від нас зусиль по самонавчанню.

Батько в 1-й сцені цілком міг би помітити, що він всього-на-всього прагне до свого спокою, і щодо своєї дитини він у цьому моменті, щонайменше, не відчуває будь-якого інтересу. Це могло б стати для нього серйозним приводом замислитися про своє відношення до дитини. Чим на більшій педагогічній дистанції ми перебуваємо стосовно дитини і її поведінки, тим нам легше керувати самими собою. Тому психологи або педагоги, яким не доводиться довгостроково спілкуватися з нашими дітьми, можуть дозволити собі «з легкістю» говорити про необхідність самоконтролю, тому що в них немає тієї спільності буття, що так глибоко поєднує нас із дитиною. Їхній емоційний взаємозв'язок з дитиною характеризується зовсім іншим рівнем, у порівнянні з батьками. Тому вони можуть дозволити собі спостерігати ситуацію як би з боку й, завдяки цьому, давати корисні поради. Знову ж таки, у себе дома, стосовно своїх дітей, усе для них буде виглядати зовсім по-іншому.

Тому нам буде не так вже й легко приступитися до встановлення всіх необхідних меж у стані внутрішнього спокою.

У нашому poradniky ми хотіли б дати Вам наступні рекомендації, як ми сподіваємося, достатньо практичні :

- Уважно вивчайте поради, питання й вправи глав 3-5.

- Не намагайтеся застосовувати Д-В-М у всіх ситуаціях, у яких це може здаватися необхідним. Концентруйтеся на тому, що є найбільш важливим у поведінці Вашої дитини (Розділ 6). Накопичуйте досвід, у тому числі й по обходженню із самим собою.
- Якщо Ви помітите, що Ваше внутрішнє хвилювання не дає Вам можливості діяти зважено, зробіть перерву у Вашому спілкуванні з дитиною. Але це не має означати, що встановлення межі на цьому закінчується. Заспокоївшись й обміркувавши, що Ви хочете зробити або сказати, повертайтеся до Вашої дитини.

Мама бачить, що Петер сидить на дивані перед телевізором. Охоче за все, вона б поспішила до телевізора, вимкнула б його й повідомила Петеру свою відповідну ситуації думку. Вона зазирає в кімнату, коротко говорить «Привіт!» і йде спочатку на кухню. Розпаковуючи свою сумку, вона пробує заспокоїтися. Вона розмірковує: «Що ж це таке відбувається з Петером? Як часто він дивиться телевізор? І що, власне кажучи, у такій його поведінці мене так сильно дратує?» Вона обмірковує, що ж вона тепер має робити?

Потім вона йде в кімнату, підсаджується до Петера і запитує, як довго він вже дивиться телевізор. Петер стискується й не відповідає. Тоді мама вимикає телевізор і нагадує про наявну домовленість з Петером про те, що він повинен запитувати дозволу подивитися телевізор, якщо він ще не зробив домашнє завдання. А про те, що Петер, швидше за все, домашнє завдання не зробив, підказує закритий шкільний ранець...

2.1. Розуміти поведінку дитини, «прийняти» дитину

Маркус заходить зі своїми батьками в прийомну кімнату психологічної консультації. Вони тут уперше. На підвіконні стоїть маленький кімнатний водоспадик.

Що робить Маркус? Він біжить до кімнатного водоспадику, бере кульку, що у ньому знаходиться, і намагається заштовхати її в отвір водоспаду!

Можна собі уявити, що в цей час думають батьки. «Ну, от, знову він! Він все ламає. Він хоче нас розлютити. І це йому знову здорово вдалося. А консультанти? Що вони тепер про нас подумують?»

Отже, як Ви тільки що прочитали, у такій ситуації психолог перебуває на досить віддаленій дистанції від того, що відбувається. Насамперед, він не хоче квапитися з оцінкою поведінки Маркуса. Цілком можливо, що він подумки «прокручує» у своїй голові припущення: «Однак, він здорово збуджений, цей малий», або «Однак, наскільки ж він допитливий! Міг би цілком стати вченим-дослідником!» А потім психолог підходить до дитині і ...

На цьому прикладі ми бачимо, що пояснити поведінку Маркуса можна по-різному. Перший етап Д-В-М полягає в тому, що треба подумати, у чому ж причина такої поведінки?

Результат нашого міркування вплине на наші реакції, але для нас при цьому головним буде те, що ми, таким чином, учимося розуміти нашу дитину, а, зрозумівши, можемо її в цій поведінці «прийняти». Батькам у нашому прикладі в цій ситуації і з їхнім тлумаченням поведінки Маркуса буде вкрай важко не бути налаштованими проти нього, «прийняти» його. І, коли вони залишаться з Маркусом наодинці, то, цілком можливо, йому буде що почути, і, не виключено, що він ще й «по вухах» отримає. На конфліктну поведінку Маркуса накладається при цьому ще й порушення відносин між ним і його батьками. А от цього вже в Д-В-М не можна допускати категорично! Щоб цього не відбулося, з боку батьків потрібне розуміння дитини.

! Згадайте ще раз: чи було коли-небудь, з Вами таке, що Вам «підсували» мотиви, які зовсім не відповідали Вашим почуттям і намірам? Згадайте, яким несправедливим Вам це тоді здалося! А, також, згадайте, наскільки безпомічними Ви себе почували при спробі порозумітися!

Подивимося ще раз на вищенаведене інсценування з дитиною, що хоче пити зі склянки свого батька. Якими можуть бути пояснення її поведінки?

У першому прикладі батько, в основному, виходить із того, що дитина хоче йому перешкодити і його розлютити, у другому прикладі - більше з того, що дитина може відчувати спрагу.

Залежно від свого пояснення поведінки дитини батько поводить себе по-різному.

Чи можемо ми уявити собі ще й інші пояснення?

У трохи спрощеному вигляді можна сказати наступне: є три типи можливих пояснень. Ми повинні привчитися запитувати себе про те, чи не є причиною конфліктної поведінки дитини:

- 1) страх
- 2) заклик приділити їй увагу, підтримати стосунки й/або
- 3) потреба в чому-небудь

Нові ситуації змушують дітей відчувати **внутрішнє напруження**, яке вони можуть переживати як **страх**, від якого вони якимсь чином повинні позбутися. Я вірю, що це й було справжньою причиною атаки Маркуса на наш кімнатний водоспадик. Чуже оточення,

чужі люди й неясна причина відвідування давали йому, у його ролі дитини, яку узято на виховання в родину, цілий ряд загрозливих сигналів, аж до страху, що його знову віддадуть у дитячий будинок.

Багато дітей, переживаючи страх - а це відбувається набагато частіше й у набагато більшій кількості ситуацій, ніж це можуть уявити собі дорослі - не можуть визначити, що з ними відбувається, або не вміють повідомити про свій стан і проявити цей страх дозволеним чином. Тому перше питання для розуміння: а чи не відчуває моя дитина страх? Чи не перебуває вона під сильним внутрішнім напруженням?

Непряма допомога 1

На цьому першому етапі Д-В-М важливо, насамперед, домогтися розуміння дитини. Тільки після цього можна, у принципі, думати про те, чому дитина перебуває під тиском, відповідно, відчуває страх, і про те, що, у зв'язку із цим, можна почати робити. Деякі діти можуть перебувати під напругою постійно або протягом деякого часу, навіть коли вони зовні виглядають спокійними. Тому навіть помірні вимоги змушують їх відчувати набагато більшу напругу в порівнянні з нами, а конфлікти можуть підвищити цю напругу до екстремального рівня. Їх неадекватна поведінка виконує функцію розрядки: вони піддаються бажанню розрядити внутрішнє напруження, виконуючи яку-небудь дію, наприклад, беруть що-небудь, що їм не належить. Хоча б раз не змушувати себе поводитися «як треба»! Просто взяти щось, от і все! Крадіжка, наприклад, може бути функцією заміщення чогось такого, у чому ми всі відчуваємо потребу: милосердя! Бути прийнятим й улюбленим не за результат, не за правильну поведінку, бути прийнятим лише за те, що ми тут просто є! Ця потреба в отриманні любові «просто так», «нізачо», може бути «задоволена», заміщена «отриманням» «просто так», «нізачо», того, що дитині не належить, тобто – крадіжкою.

В цьому проявляється основна людська потреба в Богові, Який є Богом Милості, в Богові, Який виявив нам своє милосердя в Ісусові Христі.

На початку життя діти залежать від батьківського забезпечення. І для такого забезпечення не потрібно ніякої іншої причини, крім того факту, що вони просто є, що вони існують. Тільки із цієї причини вони одержують харчування, тілесне пещення, догляд і т.д. І саме цього не було дано пережити таким внутрішньо напруженим дітям.

Як правило, вони почали свій життєвий шлях з недостачі базової довіри до світу, що, згодом, приводить до того, що вони змушені прикладати більше зусиль, ніж інші, щоб почувати себе захищеними у своєму буденному житті. Дитина постійно напружена й змушена віддавати більше, ніж вона одержує. Таке внутрішнє напруження може, однак, виникнути або, відповідно, підсилитися через поточні психологічні навантаження, такі, як сварка батьків, конфлікти з вихователями, погрози з боку інших дітей...

Що могло б допомогти такій дитині?

беззаперечне забезпечення необхідного обслуговування у всьому, що стосується харчування, гігієни, проживання й т.д.

→ цілеспрямовані подарунки для формування досвіду переживання «безкорисливого» дарування. Раптові й бажані подарунки, які не були випрошені, можуть глибоко торкнутися дитячого серця й переконати дитину в тому, що її приймають і люблять. чуйна поведінка: Перед тим, як ти відчуваєш в чому-небудь потребу, я це знаю. Ісус сказав один раз: «знає Батько ваш, у чому ви маєте нестаток, раніше вашого прохання в Нього (Мт. 6,8)

Батькам і вихователям треба відмовитися від помилкової практики у відповідь на всі прохання дитини говорити тільки «Ні», або говорити «Так» тільки після багаторазових вимог або ниття.

→ зменшення ситуацій, що напружують, і формування досвіду розрядки напруги:

Хто або що піддає дитину напрузі? Чи це є таким необхідним? Як можна змінити таку ситуацію? Як може дитина розрядитися?

→ наблизити до дитини Ісуса Христа як Доброго Пастиря, що її рясно забезпечує (Псалом 23 Давидів)

1 Господь – то мій пастир, тому я в не достатку не буду, -

2 На пасовиськах зелених оселить мене, на тихую воду мене запровадить!

3 Він душу мою відживляє, провадить мене ради Ймення Свого по стежках справедливості.

4 Коли я піду хоча б навіть долиною смертної темряви, то не буду боятися злого, бо Ти при мені, - твоє жезло і твій посох – вони мене втішать!

5 Ти передо мною трапезу зготовив при моїх ворогах, мою голову Ти намастив був оливою, моя чаша – то надмір пиття! Тільки добро й милосердя мене супроводити будуть по всі дні мого життя, а я пробуватиму в домі Господньому довгі часи!»

Як говорилося вище, другою типовою причиною конфліктної поведінки може бути **заклик до приділення уваги, підтримання стосунку**. Дитина хотіла, власне кажучи, не напитися зі склянки, а хотіла привернути до себе батьківську увагу, хотіла ласки. У випадку з Маркусом, дитина, можливо, хотіла «випробувати» психолога або своїх батьків.

Для багатьох дітей питання про те, чи дійсно вони «прийняті» своїми батьками або вихователями, залишається відкритим. Прийомні діти, діти розведених батьків, діти, які стали свідками чисельних сварок батьків, а також діти, яким батьки, у принципі, не приділяли достатню увагу, не відчують впевненості в тому, що вони дійсно й надовго є «прийнятими» своїми батьками.

Їхня поведінка часто відбиває невисловлене прямо запитання про своє сімейне/групове положення, статус: чи, дійсно, тут моє місце? Чи, дійсно вони мене хочуть (таким, який я є)? Чи люблять вони мене більше, ніж, наприклад, інших своїх дітей?

Непряма допомога 2

Як уже говорилося, на цьому етапі в структурі Д-В-М найбільш важливим є домогтися розуміння дитини. Тому я можу скористатися закликом дитини приділити її увагу для перевірки моєї до неї прихильності. Наскільки важлива для мене любов дитини? Як я можу показати дитині, що я її люблю? Чи вірю я, що дитина мене любить? До речі: повірте, діти люблять своїх прийомних батьків (а також вихователів)!

Також можна поміркувати про те, яким чином можна стабілізувати становище дитини в родині/групі. Якщо крім батьків (опікунів-вихователів) і самої дитини, у родині є ще й інші діти, то між ними необхідно встановити й підтримувати строгу ієрархію відносин: Чим доросліше дитина, тим більше прав й обов'язків треба покладати на неї, наприклад, стосовно сум кишенькових грошей або стосовно права на перегляд телепередач. Повинен діяти принцип: не кожному - нарівно, але кожному - своє. Необхідно уникати порівнянь, які оцінюють (часто – принижують) прийомних й рідних дітей. І, у жодному разі, ці порівняння не повинні використовуватися як виховні заходи.

Живучи разом з дітьми, у яких порушені стосунки з дорослими, ми зауважуємо, що саме такі діти, через саме такі стосунки, є набагато більш чутливими до переживання двох базових страхів:

- З одного боку - це страх перед «відкиданням», нехтуванням, втратою прихильності й наступною загрозою розлуки із близькими людьми,

- З іншого боку - це страх бути використаним іншою людиною, втратити незалежність й самостійність, і страх перед можливим насильством й зловживанням з боку цієї людини.

Ми самі знайомі в нашому житті із цими двома страхами, хоча інтенсивність кожного з них може нами сприйматися по-різному. Але більшість таких дітей надзвичайно інтенсивно переживає обидва ці страхи, причому переживає їх іноді (майже) одночасно! Тож, хіба можемо ми собі уявити таку напругу?!

Усе в дитині кричить: «Не наближайся до мене занадто близько!», але, у той же час: «Не відходь від мене (занадто) далеко!»

Це приводить до суперечливої поведінки, в якій відбиваються перепади внутрішнього напруження між цими двома базовими страхами.

Для батьків й вихователів може бути повною несподіванкою, коли та ж сама дитина, котра тільки що зворушливо притискала до Вас, затишно влаштувавшись на Ваших колінах, за мить вступає з Вами в конфлікт.

Як можна зрозуміти таку поведінку?

Звичайно я здатний сказати комусь «стоп!», установити межу, коли хто-небудь занадто близько до мене наближається, як духовно, так і тілесно. Але в мене, однак, є й досвід ігнорування ким-небудь моїх стримуючих сигналів, порушення ким-небудь встановлених мною припустимих меж зближення!

Тому ми повинні зрозуміти, що для дітей, які пережили подібну ситуацію, занадто тісне зближення може викликати страх перед можливим порушенням припустимих меж зближення. Але є й інший, не менш загрозливий варіант: занадто велике віддалення теж може викликати страх, тепер уже страх стати знехтуваним і бути залишеним на самоті! Наскільки складно все це переживати! І страх перед занадто тісною близькістю, і страх перед розлукою, і все це майже одночасно!

Нам дуже складно й нелегко зрозуміти, якою повинна бути наша реакція на цей подвійний заклик до приділення уваги: «Не порань мене, не підходь до мені занадто близько!» «Не залишай мене, будь зі мною!».

Потрібно зрозуміти таких дітей і при цьому враховувати наступні особливості їхньої поведінки:

- Поведінка, якою дитина себе ізолює: дитина соромиться, ухиляється від спілкування, замикається в собі ... Я повинен постаратися зрозуміти таку поведінку не як неприйняття моєї особистості, а як захисну поведінку дитини.
- Я повинен поважати її недовіру. Я повинен бути готовим до поступового, повільного підвищення рівня її довіри.
- «Дослідницька» поведінка: дитина відкривається на короткий час, потім знову замикається або обзиває мене, щоб подивитися, як я на це відреаую... Така поведінка не повинна мене приголомшувати або розчаровувати, і я повинен визнати, що довіру треба спочатку заслужити.
- Поведінка, яка бентежить, що характеризується тим, що дитина не визнає ніяких меж, кидається, якщо можна так сказати, кожному на шию. Я повинен правильно зрозуміти це як захисну поведінку (об'єднатися, з потенційним ворогом, що здатний порушити межу, сподобатися цьому ворогові), а не як прояв щирої симпатії або любові дитини.

Загроза з боку двох базових страхів, властивих кожній людині - страху перед нехтуванням і розлукою, з одного боку, і страхом перед використанням себе іншою людиною й насильством цієї людини, з іншого боку - якщо ми будемо реагувати з розумінням і правильно - може бути знижена до «припустимого» рівня, і може звільнити місце для прагнення до щирої прихильності й самостійності, що є в серці кожного.

Отже, друге питання спрямоване на з'ясування наявності заклику до приділення уваги і змісту цього заклику. Це питання формулюється в такий спосіб: «чи є конфліктна поведінка закликом до приділення уваги, до підтримання стосунків? А якщо так, то на що спрямовано цей заклик: на зближення, прийняття й об'єднання, або ж на поділ, викликаний бажанням бути самостійним?»

Але, звичайно ж, дитина може просто відчувати спрагу й тому хоче випити зі склянки. Або Маркусу було, «всього-на-всього», цікаво, що відбудеться, якщо він засуне в отвір кімнатного водоспадика кульку. І коли сестра краде солодоші у свого молодшого брата, тоді це може бути (хоча й не обов'язково) закликом до встановлення більш близьких стосунків, або може бути розрядженням внутрішнього напруження, страху. Але це також може бути просто через те, що їй ці солодоші дуже сподобалися, а свої вона вже всі з'їла.

Питання про наявність **потреби**, що повинна бути задоволена внаслідок конфліктної поведінки, є третім питанням до розуміння поведінки дитини.

Ці три питання: Страх, напруга? Заклик приділити увагу? Наявність потреби? - допомагають нам задуматися про відповідність нашої спонтанної відповіді переживанням дитини й, можливо, відкласти на деякий час цю відповідь, щоб «подивитися з боку» на ситуацію, і при цьому спробувати знайти всі можливі пояснення причин конфліктної поведінки, які визначають наш вибір найкращої реакції на таку поведінку.

Чи зможемо ми, знайшовши пояснення конфліктної поведінки, досягти більшого прийняття дитини? Або ми, все-таки, будемо налаштовані проти неї й, таким чином, вийдемо з діалогічного стосунку?

Відповідь на ці питання залежить від багатьох факторів.

- Як часто мене «дістає» поведінка дитини?
- Наскільки важливою є для мене ця поведінка?
- Чи вмю я, у принципі, справлятися з помилками інших і зі своїми власними помилками? А сам я? Хіба я краще інших? Хіба я в своєму житті не знаю нічого подібного? Міркування про те, як ми самі поводитися або що ми переживали в такій самій або подібній ситуації, коли були дітьми або підлітками, може вберегти нас від упередження й осуду.

Що робити з помилками?

Розуміти Божу справедливість стосовно нас
(Lang, 1999)

Так, ми любимо наших дітей, але іноді є ситуації, у яких нам досить важко проявляти цю любов.

Що ж тоді відбувається в мені? Чи можу я сам зорієнтуватися в цьому хаосі люті, сорому, розчарування, претензій?

Чи можу я все це залишити так, як є? Чи можу я все це прийняти таким, яким воно є? І не тільки це, але й те? Сьогодні?

Можливо, що ми часто живемо, віруючи в те, що, якщо я когось приймаю таким, яким він є, то цим самим я даю йому мою абсолютну згоду на те, щоб він міг таким і залишитися. Це омана!

Прийняти когось не значить відмовитися від бажання й прагнення допомогти йому змінитися в кращу сторону.

Коли ми подивимося самі на себе, то нам все стане ще більш зрозумілим.

Хіба прийняття, визнання моєї особистості, любов, заклик до мене: «Ти маєш право бути, ти маєш право таким бути!» не є саме тим, що відкриває мені життєвий простір? Простір, у якому я тепер можу змінювати себе сам або можу дозволити іншим допомогти мені в цій зміні? Тоді зміна відбувається не через страх і не під тиском. Я маю право таким бути, і я буду змінюватися!

У цьому і є Божа справедливість. У Нього, дійсно, є досить підстав, щоб стосовно настільки багатьох наших якостей бути нами незадоволеним. Але Він нас любить, говорить нам «ТАК», постійно приймає нас.

Ніщо з того, що ми робимо або не робимо, виконуємо або не виконуємо, не змінює щонебудь у цій принциповій Божій любові до нас! Це і є милість! І дісталася вона Богові недешево! Вона Йому коштувала всього, ця милість коштувала Ісусові життя! Тому що Божа справедливість полягає також у тім, що сказано: гріх веде до смерті. І без цієї смерті Ісуса, якою Він спокутував наші гріхи, подолав нашу смерть, ми не можемо встояти перед Божою справедливістю. Але з Ісусом і Його смертю замість нас уже більше немає нічого, що б змогло відокремити нас від Бога.

Це і є Божа справедливість! Це і є милість! Вона діє для кожного з нас! Ким би ми не були - дітьми, батьками, подружжям - ми в будь-якій своїй життєвій ролі залишаємося коханими Бога!

Цей заклик дуже важливий для наших дітей, і він також важливий для нас самих, для нас, як батьків!

Так, це правда, що ми робимо помилки, що ми залишаємося в чомусь боржниками нашої дитини. І ми ніколи не станемо досконалими. Але є й гарна новина: ми й не повинні бути досконалими, і наша дитина теж!

Ми прийняті й улюблені, такими як ми є. Бог довіряє нам бути батьками, і Він хоче ввести нас у життєвий простір, де ми маємо право просто бути такими, якими ми є, і, завдяки цьому, ми можемо прийти до спокою. І, можливо, що в цьому й є зміна, що принесе нам і нашій дитині більше благо, ніж те, що ми, можливо, від себе вимагаємо!

Виходячи з особистого досвіду переживання Божої милості, нам легше передати нашій дитині впевненість у тому, що вона має право бути такою, якою вона є.

Боже відношення до нас, як до своїх дітей, принципово полягає в наступному заклику:

Ти маєш право бути таким, яким ти є, і ти можеш змінюватися!

Треба постаратися відкрити в глибині своєї душі цей Божий заклик і передати його нашим дітям.

Можливо, що на цьому шляху ми розкриємо у своїй душі зовсім інше, приховане ставлення до дитини, що часто формується в нашій душі під впливом страху: ти не маєш права бути таким! Або навіть: ти ніколи не змінишся!

Але таке ставлення ніяк не відповідає Божій правді стосовно нашого життя й наших дітей! «Бо я пересвідчився, що ні смерть, ні життя, ні Ангели, ні влади, ні теперішнє, ні

майбутнє, ні сили, ні вишина, ні глибина, ані інше якесь створіння не зможе відлучити нас від любови Божої, що в Христі Ісусі, Господі нашім!» (Рим 8, 38-39).

На жаль, у життя багатьох батьків як звичайне явище входять грубі висловлювання з боку своїх дітей. «Ти, тупа...»

Тільки коли батьки зрозуміють, що прийняти дитину ще не означає із нею у всьому погоджуватися, а також не означає, що їй треба дозволяти обзивати свою матір, тоді виникає готовність задати собі питання про можливі причини такої конфліктної поведінки Вашої дитини.

Що ж ще, крім бажання дитини Вас скривдити, може бути причиною такої поведінки?

- У дитини не виходить висловити інакше своє невдоволення.
- Дитина чула цей вислів від інших і не вважає його для Вас образливим.
- Дитина вважає саму себе «тупою» і переносить цю оцінку на Вас.
- Цей вислів вирвався в неї «просто так», і вона, власне кажучи, жалкує про це, але зізнатися в цьому не може.
- Найчастіше діти використовують такі або схожі висловлення тоді, коли вони не можуть впоратися із встановленими їм межами дозволеного (про це дивіться додатково в п.2.3).

Ще раз: розуміти дитину не означає із нею у всьому погоджуватися, але означає «бути на її стороні», бути для неї досяжними й надійними, захищати її, установлюючи їй відповідну межу, що є «для неї», а не «проти». Але розуміти дитину означає також, що я можу настільки по-іншому «підійти до дитини», що встановлення межі навіть може стати зайвим.

! Чи допоміг Вам цей розділ краще зрозуміти Вашу дитину? Згадайте дві або три конфліктні ситуації й спробуйте їх проаналізувати з погляду можливості трьох типових причин конфліктної поведінки.

Незалежно від того, наскільки легко або важко Вам це дається, просіть в Бога мудрості, щоб Ви в майбутньому могли краще зрозуміти Вашу дитину. «А якщо кому з вас не вистачає мудрості, нехай просить від Бога, що всім дає просто, та не докоряє – і буде вона йому дана» (Якова 1,5)

2.2. Чітко встановити межу дозволеного й наочно пояснити, як потрібно поводитися

Отже, я розумію Маркуса, він повинен розрядити якоюсь дією своє внутрішнє напруження, а, крім цього, йому цікаво довідатися, що відбудеться, коли він засуне кульку в кімнатний водоспад. Я йду до нього й говорю: «Агов, якщо так робити, то гарний водопадик поламається. Напевно, тобі хочеться довідатися, що відбудеться, куди потече вода?» При цьому я тримаю його руку не боляче, але міцно, і відводжу його убік, говорячи йому: «Не можна всувати туди кульку. У мене є інша ідея...»

Перше, що треба було зробити, це висловити дитині своє розуміння («Ти хочеш знати, що відбудеться, якщо...»), але при цьому чітко встановити межу дозволеного, і не тільки словами, але й жестами, тоном голосу, мімікою, щоб було ясно, що дитина повинна припинити свою конфліктну поведінку.

Подивимося ще раз наше інсценування:

Батько сидить за столом. Перед ним на столі знаходиться склянка із соком. Він читає книгу й п'є сік. Приходить його дитина. Вона на якусь мить вагається, потім просто бере склянку й хоче з неї пити.

Батько: «Ти хочеш пити?» Встає, припиняючи рух руки дитини зі склянкою. Міцно, але не боляче втримує руку дитини на якусь мить. «Звичайно, ти можеш пити з моєї склянки, але ж ми домовилися, що ти про це спочатку запитаси.»

«Ти хочеш пити?» - цим питанням батько повідомляє дитині своє повне розуміння не тільки словами, але, також, тоном і виразом обличчя. І те, що він піднявся зі свого місця, зближає його з дитиною. Але, коли він припиняє рух руки дитини зі склянкою, то цим він одночасно дає ясний знак про встановлення межі дозволеного, залишаючись при цьому в позитивному стосунку до дитини, припиняючи рух дитини лише на коротку мить і даючи їй час, щоб вона могла сама прийняти рішення й поставити склянку назад. Слова батька не тільки виражають обмеження, але також демонструють правильну поведінку, у цьому випадку вказуючи на необхідність спочатку запитати дозволу. Хоча можливість продемонструвати правильну поведінку є не завжди, тоді, коли це можливо, ми не повинні автоматично вважати, що дитина знає, як себе правильно поводити й здатна із цим упоратися.

Якщо Гриць відштовхує свого брата, який за нього трохи молодший, через те, що той йому заважає гратися, то це означає, що йому потрібно навчитися виражати своє невдоволення словами.

Коли п'ятирічна Марія хоче пройти по верхньому краю стіни набережної на висоті декількох метрів від морських хвиль, то для цього бажання немає іншої правильної поведінки окрім як пройти по цьому краю з допомогою батька, який буде її міцно тримати за руку.

Таким чином, завданням цього етапу діалогічного встановлення меж, при всьому моєму розумінню дитини, є чітке і ясне вираження межі, мого «Ні», коли я, як можна більш конкретно, говорю їй, чого не можна робити, і коли я їй наочно роз'ясню, як треба правильно поводитися.

Встановлення меж повинне:

- бути конкретним, а не загальним. Замініть: «Заспокойся, нарешті!» на «Будь ласка, сяди на стільці спокійно!», а, «Ми хочемо зараз поїсти» на «Сідай зараз же за стіл!»
- бути прямим, а не опосередкованим. Це значить, не створювати враження, що в дитини є вибір, якщо в неї в цьому випадку такого вибору немає. Пропозиції типу: «Може, ти б зняв свої черевики?» доречні лише тоді, коли від дитини, дійсно, не є потрібною саме така поведінка, коли в дитини, дійсно, є вибір
- бути вираженим ствердно (якщо це можливо) замість того, щоб (тільки) забороняти небажану поведінку. Замість: «не залазь на стіл!», сказати: «Злазь зараз же зі стола!»
- бути вираженим шанобливо. Коли я, встановлюючи межу дозволеної поведінки, використаю «будь ласка!», то таке встановлення межі анітрошки не понизить рівень своєї значимості, якщо при цьому я сам буду переконаний у правильності такої межі
- бути висловленим однією пропозицією. Інакше дитина не буде знати, із чого почати. «Забери спочатку весь одяг зі своєї кімнати!» замість: «Наведи порядок у своїй кімнаті й зроби, нарешті, свої домашні завдання!»
- бути висловленим правильним тоном. Яким повинен бути тон? Неголосним, інтонація повинна бути не авторитарною, не благаючою, а нейтральною, хоча й наполегливою, тому що дитина повинна навчитися реагувати на Ваші вказівки, які даються звичайним, буденним тоном, а не тільки тоді, коли Ви починаєте підвищувати свій голос
- бути вираженим у зоровому контакті з дитиною. Дитина знає: це стосується мене. Зоровий контакт встановлює стосунок й підсилює заклик
- супроводжуватися обґрунтуванням: «Адже ми домовилися, що ти про це спочатку запитаєш» або «Водоспадик» поламається». Іноді дитині може допомогти роз'яснення того, чому вона повинна поводитися необхідним чином. Таке обґрунтування повинне, по-можливості, передувати встановленню межі, або даватися після того, як дитина прийняла встановлену межу.

Встановити межу чітко і ясно мені вдасться тільки тоді, коли я сам буду переконаний у правильності межі.

У главі 4, коли ми будемо говорити про живу межу, то ми приділимо цій темі більше уваги. Там ми будемо запитувати себе не тільки про те, як знайти актуальне, найбільш важливе положення межі в цей момент часу, але й про те, як проявляти гнучкість у різних життєвих ситуаціях, і бути готовими до того, щоб в окремих випадках допускати виключення із правила.

У цьому місці варто додати, що ми в конкретній конфліктній ситуації, можливо, не будемо мати досить часу й можливості для того, щоб визначити актуальне положення межі в спокійному стані, так ще й разом з дитиною. Також, як і мати в прикладі на стор.25, яка, повернувшись додому, знайшла свого сина перед телевізором з невиконаним домашнім завданням, ми повинні вміти в конкретний момент зробити паузу, якщо це можливо. Або ж ми повинні в «мирний час», коли дитина вже поводить себе добре, і з нею зберігаються добрі стосунки, згадати про конфлікт, пов'язаний із встановленням межі, і обговорити з нею те, якою повинна бути правильна межа в цій ситуації.

На жаль, ми нерідко остерігаємося «навантажувати» мирну сімейну атмосферу конфліктними темами, боячись, що мир, а з ним і наш спокій можуть порушитися. Тут знову варто згадати, що встановлення меж є благом.

! Заплануйте собі обговорити з дитиною в спокійній обстановці який-небудь випадок її неправильної поведінки, вибравши найменш конфліктний. Опишіть їй свої переживання, своє розуміння цієї ситуації.

А потім попросіть дитину розповісти про те, як цю ситуацію бачить вона. Дайте їй час над цим подумати. Надайте їй можливість дати свої пропозиції про те, як їй в майбутньому варто поводитися в такій ситуації.

Але що ми повинні будемо робити, якщо дитина не послухається? Якщо вона, просто собі, і далі буде заважати, не буде спокійно сидіти, і далі буде щипати сестричку...?

У такому випадку, нічого не залишиться робити, як оголосити про те, якими будуть наслідки в тому випадку, якщо дитина не буде дотримуватися встановленої межі.

«Я хочу, щоб ти сидів спокійно. Якщо ти цього зараз же не зробиш, тоді ...»

Так, що ж тоді?

Розрізняють три форми виховних наслідків, які приводяться в дію у випадку порушення встановлених меж: природні, логічні й «накладені».

Виховання за допомогою встановлених наслідків

- Природні виховні наслідки є прямими наслідками поведінки дитини й починають діяти «самі по собі», без виховного втручання. Наприклад, якщо дитина залізе на гарячу плиту, то вона обпалиться.
- Логічні виховні наслідки по своєму змісту об'єднані з неправильною поведінкою логічним зв'язком. Наприклад, якщо дитина накидає сміття на підлогу, то тоді вона повинна буде сама це сміття й зібрати.
- «Накладені» виховні наслідки не мають внутрішнього зв'язку з неправильною поведінкою. Якщо дитина не зробить своє домашнє завдання, то вона не буде мати права йти гратись на двір. Накладення таких виховних наслідків повинне бути обгрунтованим, обговореним й оголошеним.

Якщо дитина від злості шпурляє свою тарілку з пудингом на підлогу, то природним виховним наслідком буде те, що вона не буде їсти цей пудинг (і більше пудингу не отримає). Крім того, з урахуванням свого віку, вона повинна буде цей пудинг й осколки тарілки підмести й зібрати, а підлогу витерти (логічні виховні наслідки). А, якщо це вже відбувається не в перший раз, й, імовірно, що перші два види виховних наслідків вже недостатні, тоді їй сьогодні не буде дозволено піти в басейн - «накладений» виховний наслідок.

До «накладених» виховних наслідків відносяться такі наслідки, як позбавлення привілеїв (приміром, відвідування басейну), «штрафна» робота (підмести сходи), або перерва в тім, чим вона зараз займається (приміром, відсилення дитини «для заспокоєння» у її кімнату).

Перед тим, як використати «накладені» виховні наслідки, запитайте себе про те, яка спрямованість цих наслідків?

Виховні наслідки повинні бути спрямовані не тільки на проблемну поведінку ...

Зауважувала/ чи зауважував я до цього, взагалі, випадки дотримання дитиною встановлених меж і чи хвалила/ хвалив я дитину за таке дотримання, і, відповідно, чи закликала / закликав я її до подальшого постійного дотримання цих меж?

Передумовою такої похвали є те, що і я й дитина знаємо, що і як вона повинна робити, що, власне кажучи, є бажаною, правильною, «гарною поведінкою». Чи говорю я частіше: «припини!» й «залиш це!» або я частіше говорю: «зроби це», тобто, чи говорю я про те, що було б правильним зробити?

Якщо моя дитина свариться зі своєю сестричкою/братом, то чи даю я їм пропозицію погратися разом, роз'яснивши при цьому мирний спосіб такої гри?

Жодна дитина ніколи не свариться постійно зі своїм братом/своєю сестрою. Чи звертаю я свою увагу на те, що вони мирно граються один з одним? Чи хвалю я їх за це?

Чи підбадьорюю я їх при цьому: «я впевнена/упевнений, що в тебе вийде не сваритися!»

Чи досяжна така мета, у принципі: «не сваритися»?

Чи має сенс постановка проміжної мети? Наприклад, хоча б «наполовину» не сваритися?

Спробуйте згадати: чи були випадки, коли дитина не поведилася конфліктно, «погано» у певній ситуації?

- сиділа спокійно за столом під час їжі?

- засипала без довгих протестів й вмовлянь?

- негайно робила свої домашні завдання?

-...?

Можливо, що так, хоча й не часто.

Виховні наслідки повинні бути також спрямовані й на підтримку, стимулювання бажаної поведінки!

Запитайте себе зараз, які можуть бути причини таких випадків безконфліктної поведінки?

Що було іншим в обставинах, у Вашому поводженні й у Вашій дитині? Чи можуть відповіді на ці питання допомогти Вам навчитися тому, що допомогло б Вам у майбутньому сприяти бажаній поведінці дитини?

На закінчення залишається додати, що ясною метою виховання з використанням виховних наслідків є повернення дитини на шлях істинний.

Цієї мети можна досягти й за допомогою **вмовляння**, біблійної чесноти, що варто знову ввести в практику виховання.

Вмовляння проводиться наодинці з дитиною, не жалкуючи часу, і

- спрямовано на совість дитини й пояснює шкоду неправильної поведінки, бо, виходить, що дорослий, перестерігаючи, ставиться до дитини серйозно, проявляє довіру до її здатності зрозуміти й захотіти зрозуміти, що ж є благом.
- Спрямовано на волю дитини й на її здатність до ухвалення рішення, оскільки без волі дитини, дійсно, нічого не зміниться.
- Передає дитині особисту заклопотаність дорослого, і
- пропонує допомогу й підтримку, які необхідні для зміни її поведінки.

У цьому місці Вам пропонується невелике доповнення:

Якщо я встановлюю дитині межу, тому що вона робить іншій дитині щось недобре, забирає що-небудь, і так далі, тоді я повинен запевнити її в тому, що, якби вона сама виявилася на місці цієї іншої дитини, то вона також була би мною захищена. Цим самим Ви здійснюєте протидію підозрі дитини, що вона є для Вас менш цінною, чим та, інша дитина, котру Ви зараз захищаєте.

Досвід показує, що досить часто можна обійтися без використання «накладених» виховних наслідків, і виявляється цілком достатнім дати «відчути» дитині природні або логічні наслідки неправильної поведінки.

Саме внаслідок того, що батьки настільки часто використовують «накладені» виховні наслідки, що вже не в змозі уявити собі, як можна без них обійтися, діалогічне встановлення меж може стати новим початком у взаєминах батьків й їхніх дітей.

Якщо вибирається «накладений» виховний наслідок, то тоді цей наслідок:

- повинен містити в собі можливість практичного здійснення - як по відношенню до вихователя, так і по відношенню до дитини. Наприклад, тиждень заборони на вихід з будинку буде важко витримати й дитині, і самим батькам.
- Накладений виховний наслідок повинен містити в собі можливість негайного виконання, а не бути «відкладеним на потім», як, наприклад, «якщо ти..., тоді ти на канікулах не підеш у гості до своєї подружки!».
- Не підкріплюйте своєю забороною небажану поведінку, підвищуючи цією забороною її цінність для дитини. Наприклад, заборона на перегляд телепередач у ролі накладеного виховного наслідку може побічно підвищити цінність перегляду телепередач для дитини.
- Не навантажуйте негативним змістом саму по собі позитивну поведінку, як, наприклад, миття посуду в ролі виховного наслідку.

При цьому я хочу вказати на наступну небезпеку, а саме: занадто прискорене використання «накладених» виховних наслідків.

Таке занадто прискорене використання може принести тільки шкоду:

- поведінка, яка схвалюється, може проявлятися тільки при наявності загрозливих виховних наслідків небажаної поведінки;
- є небезпека того, що дитина згодом озлобиться. «Батьки, не дратуйте дітей своїх, щоб на душі не впали вони!» (Колоссянам 3,21);
- я змушений буду знаходити виховні наслідки, які є все більш підходящими, все більш дієвими, при цьому залишається відкритим питання, хто з нас довше витримає.

Якщо ж я, навпаки, переконаний у правильності межі, вірю, що ця межа буде благом для моєї дитини, тоді внутрішня сила в мені звільнить мою волю, що виявиться в природному авторитеті, що відчує дитина.

І в цьому випадку, виховання без «накладених» виховних наслідків (або з деякими «накладеними» наслідками), буде, дійсно, можливим.

? Як домогтися реалізації своєї волі? Є ціла низка щоденних вправ, які дозволяють випробувати і порівняти свою волю з волею інших людей. Як приклад, мені пригадується наступна сцена з повсякденного життя. Я хочу біля дверей пропустити перед собою іншу людину, ця інша людина робить те ж саме. Чи зможу я «наполягти на своєму», «домогтися» виконання своєї волі? Спробуйте це один раз зробити. Чи завжди Ви поступаєтеся, коли родина вибирає, який телефільм буде переглядатися? Спробуйте один раз наполягти на своєму виборі фільму.

2.3. По можливості, показати альтернативні варіанти поведінки

Я сподіваюся, що мені вдалося донести до Вас (у п.2.1), що розуміти дитину не означає з нею погоджуватися й приймати її конфліктну поведінку.

Однак, іноді, коли я розумію, чому моя дитина що-небудь робить, то, може бути таке, що буде варто задуматися, чи немає інших варіантів вирішення цієї проблеми.

Зараз я не боляче, але міцно тримаю руку Маркуса й веду його геть від кімнатного водоспадика: *«Агов, якщо таке робити, то гарний водоспадик ламається. Не можна всувати туди кульку. У мене є інша ідея! Як ти думаєш, якщо ти на ту дірочку, куди ти хотів засунути кульку, покладеш зверху свій великий палець? Ти тоді побачиш, що відбудеться, якщо вода не зможе правильно витікати».*

Але знайти пряму допустиму альтернативу конфліктній поведінці вдається не завжди (Вище я вже давав рекомендації з «Непрямої допомоги 1» й «Непрямої допомоги 2».) Питання полягає в тому, яким же чином можна, все-таки, задовольнити дійсну потребу моєї дитини?

Коли п'ятирічна Марія балансує на небезпечній стіні набережної, тоді можна їй запропонувати це зробити, подавши свою руку татові, який буде її вести по цій стіні. Але, що робити, коли наш восьмирічний син неодмінно хоче мати мобілку тільки тому, що у «всіх» інших така мобілка вже є? А якщо він просить про це безперестанно, і все це приводить до «негарних» сцен?

Що робити, якщо нашій дванадцятирічній дочці хочеться піти однієї на дискотеку, що триває до 10 годин вечора, і на всі наші аргументи вона відповідає тільки зі все більшою люттю: «А я все одно туди хочу!»?

Ми вже вивчили три типові групи можливих пояснень того, що наша дитина поводить себе конфліктно:

1. Через страх і внутрішнє напруження,
2. Через бажання подати заклик приділити їй увагу, підтримати з нею стосунки,
3. І/або внаслідок незадоволеної потреби.

Яке значення має все це для нашого пошуку припустимих альтернатив поведінки?

- Через страх і внутрішнє напруження. При наявності цієї причини, наша дитина має потребу в нашому підбадьоренні, нашому захисті або втішанні.

*Дивіться текст 8.2: **Обов'язковість втішання, стор.88***

- Через бажання подати заклик приділити їй увагу, підтримати з нею стосунки. У цьому випадку ми підбадьорюємо дитину, щоб вона наважилася прямо сказати, чого вона хоче, або ж ми допомагаємо їй зустрічним питанням: «Ти хочеш зі мною погратися?»
- І/або внаслідок незадоволеної потреби. Іноді є інші можливості для задоволення потреби. Наприклад, коли дитина біля каси супермаркету неодмінно захоче чого-небудь солоденького, дозволити їй (іноді) що-небудь купити, або дати їй можливість чим-небудь поласувати по дорозі додому або вдома.

Але, іноді, дитина повинна вчитися тому, що її потреба може залишитися й незадоволеною, як, наприклад, може залишитися незадоволеною потреба бути найбільш улюбленою дитиною.

З усього цього треба зробити висновок, що знайти альтернативи нам вдається не завжди. Але якщо нам це вдалося, то за допомогою такої альтернативи ми можемо дати дитині ясно зрозуміти: я на твоєму боці, і межа не проти тебе, але для тебе!
Отже, ми зараз познайомилися з першими трьома етапами діалогічного встановлення меж. Можливо, що хто-небудь скаже, що більшість із прочитаного йому вже була відомою. Дійсно, утім, щоб розуміти дітей і встановлювати їм межі дозволеного з повагою й любов'ю, але, при цьому послідовно й надійно, не міститься нічого нового. Але, щоб домогтися успіху в кожному конкретному випадку, нам буде потрібно реалізувати цей відомий усім підхід щораз по-новому.

Ці перші три етапи настільки важливі, що, іноді, їхньої реалізації вже буде досить для того, щоб змінити конфліктну поведінку - насамперед, у тому випадку, коли ці етапи проводяться послідовно. Іноді буває навіть досить виконати перший етап, продемонструвавши дитині своє розуміння, іноді буває достатнім продемонструвати їй альтернативи, а в іншому випадку може виявитися достатнім оголосити про встановлення виховних наслідків.

Але буває й таке, що для успішного встановлення межі цих трьох етапів не вистачає. Тоді стає необхідним проходити наступні етапи, які можна назвати «серцевиною» діалогічного встановлення меж, і в ході яких може сформуватися особливий досвід, який зміцнює і зцілює.

При цьому, знову ж, таки не слід забувати, що всі етапи не є інструментами, які варто застосовувати строго відповідно до діючих приписів, а являють собою, усього лише, «знання, що зорієнтовує» нас у пошуку найкращих рішень.

**! Перегляньте у своїй пам'яті кадр за кадром одну із ситуацій, коли Ви встановлювали своїй дитині межу. Якими виявилися при цьому перші три етапи, які ми вже розглянули?
Що б Ви зараз зробили по-іншому?**

2.4. Взяти до уваги труднощі дитини в освоєнні встановленої межі і надати їй час на прояв емоцій і почуттів, пов'язаних із цими труднощами

Коли ми обговорювали необхідність Перетворення 2, то було сказано, що треба приймати той факт, що встановлення меж може викликати невдоволення, обурення та гнів. «Просто прийміть до уваги той факт, що встановлення меж може викликати невдоволення, обурення та гнів. Оцініть це не як наслідок Вашої помилки, але як прояв нездатності дитини по-іншому впоратися із встановленою їй межею»

У нашому інсценуванні дитина біжить геть із упертим виразом обличчя й кидає свою м'яку іграшку в куток. У другій сцені вона теж біжить геть, але вже не так норовисто. У цьому випадку вона не кидає свою м'яку іграшку.

Оскільки батько встановив межу дозволеного з більшим розумінням, ніж у першій сцені, то реакція дитини виглядає більш поміркованою, але, все ж таки, вона не може впоратися зі встановленою межею й невдоволено біжить геть.

У цьому пункті нашого шляху по встановленню межі встановлено «стрілку»:

Або я виходжу (причому, негайно) з діалогічного стосунку: «Нічого не виходить!» або «Ну, усе. Далі без покарання я вже не зможу обійтися!»

Або ж я, розуміючи, що дитина, саме собою зрозуміло, не може негайно впоратися зі встановленою межею, даю їй можливість побути у такому стані, сам при цьому залишаючись спокійним і залишаючи без покарання негативну реакцію дитини.

? Не можна виключити й ту можливість, що мною при цьому опанує почуття провини, і я піддамся спокусі скасувати встановлену межу. Що я можу цьому протиставити?

Чи можу я зрозуміти, і при цьому витримати той факт, що негативна реакція на встановлення межі не має зі мною нічого спільного? (Ми поки що залишаємо без розгляду той випадок, коли я, дійсно, зробив якусь помилку)

Ця реакція, швидше за все, може бути наслідком почуттів неприйняття, які були пробуджені в дитині встановленням межі. А ці почуття, у свою чергу, більше пов'язані з минулим досвідом неприйняття дитиною встановлених її меж, ніж зі мною, оскільки я в процесі діалогічного встановлення меж ніяким чином дитиною не нехтую.

Нам, людям, у принципі, важко успішно впоратися зі встановленням меж дозволеного. І це теж може бути причиною, за якою наш партнер по спілкуванню реагує на встановлення межі із гнівом або з лайкою.

Не приймати до серця таку реакцію буде справою непростою, навіть тоді, коли я розумію її причини своїм розумом. «Після всіх тих чималих зусиль по «самодисципліні», які мені довелося прикласти, щоб шанобливо й спокійно встановлювати межу, витримати ще й таке - це вже занадто!»

Отут ми піддаємося небезпеці потрапити в пастку, що «глибинні» психологи називають «контрперенесенням».

Коли дитина на моє позитивне до неї ставлення реагує «негативно», то це може викликати в мені відповідні почуття неприйняття, переживання своєї виховательської неспроможності або перевантаження, які не відповідають ситуації. Хоча ці почуття і викликані цією ситуацією, вони, за своєю суттю є спогадами про мій минулий негативний досвід.

Перенесення і контрперенесення: що це таке?

(Peterhans, 1999)

Саме в роботі із дітьми, які прийняті в сім'ю, а також у роботі із дітьми, які є психологічно обділеними або психологічно травматизованими, ми часто зіштовхуємося із феноменом перенесення.

Дитина переживає нові ситуації через «окуляри» свого минулого досвіду, який вона переносить на теперішню ситуацію. Вона плутає мене з авторитетними для неї в минулому особистостями в її рідному домі.

До цього треба ставитися позитивно. Завдяки ситуації встановлення межі виникає непоганий шанс багато в чому виправити порушену соціалізацію

Ця ж проблема перенесення на батьків минулого досвіду й цей же шанс на зцілення і виправлення з'являються, у певному сенсі, і перед іншими батьками, навіть якщо батьки й розуміють, що діти актуалізують, проявляють із їхньою допомогою свій минулий негативний досвід.

Щоб цей шанс можна було використати, батьки повинні усвідомлювати, що «переробити» старий, часто загрозливий досвід переживання встановлення меж можливо тільки після «пожвавлення» минулих переживань через їхнє перенесення.

Але передумовою для цього є те, що батьки, у відповідь на перенесення дітьми на них минулого досвіду, не відреагують на це активізацією свого минулого досвіду й своїх відповідних дій.

Поведінка дитини може викликати у батьків страх.

При цьому їм може здаватися, що дитина їх не розуміє, або що труднощі, які виникли, їх надмірно перевантажують.

Наприклад, дитина, яка була колись побитою рідним батьком, у певних обставинах буде тривалий час нехтувати прийомним батьком, реагувати на нього зі страхом й/або з надзвичайною настороженістю. Коли страхи стосовно прийомного батька зменшаться, тому що дитина зрозуміє, що цей батько не несе в собі такої ж загрози, як попередній рідний батько, тоді лютує, що розвинулася в дитині стосовно рідного батька, тепер скерується на прийомного батька, якого дитина може, наприклад, вилаяти.

Пожвавлення страхів, розчарувань, люті, і так далі, у результаті перенесення їх на батьків у тих ситуаціях, у яких вони колись виникли, наприклад, при вдяганні, умиванні, прийомі їжі..., але в яких тепер можливі зовсім інші завершення, наприклад, достатнє забезпечення побутових потреб, приймання до уваги бажань дитини, її захист..., сприяє психологічному зціленню дитини, і створює можливості формування досвіду, що психологічно виправляє негативний минулий досвід.

І тоді дитина поступово зможе відрізнити старий досвід від теперішніх умов життя й зможе відкритися новим переживанням і формуванню нового досвіду стосунків.

Макс, шестирічна прийомна дитина, яку взяли в родину на виховання. За обіднім столом майже регулярно доходить до суперечки, спочатку із братом і сестрою, потім з батьками. Кінчається суперечка тим, що Макса відсилають в його кімнату. Там він займається тим, що протягом декількох годин приводить кімнату в стан повного хаосу.

Цілком зрозуміло, що Макс після цього не тільки повинен привести все знову в порядок - що, знову ж, супроводжується ще більшою суперечкою й протестом - але на нього за все це й накладають штрафні санкції.

Пізніше ми побачимо позитивне завершення цієї ситуації. Але спочатку весь цей хаос був сприйнятий батьками як безпосередня відповідь Макса на покарання, накладене батьками у вигляді видалення Макса в його кімнату. Насправді, як буде роз'яснено на даному 4-му етапі Д-В-М, причиною конфліктної поведінки Макса була дія минулих переживань неприйняття й нехтування, або, простіше говорячи, перенапруги й безпорадності, які звільнилися в ньому при встановленні межі дозволеного.

Я вірю, що Максом опанували не стільки гнів або навіть бажання помститися своїм батькам, скільки почуття того, що батьки ним нехтують, а також почуття сорому.

Що таке сором?

Якщо ми хочемо описати переживання сорому, то ми перелічуємо наступні ознаки:

- бажання сховатися або зникнути
- сильне страждання, незручність, гнів
- переживання того, що ти недобрый, непридатний, непотрібний
- нездатність продовжувати робити те, що робиш, або те, що повинен робити, через повну зосередженість на самому собі.

Зовні сором проявляється наступними ознаками:

- опусканням очей, відповідно, відведенням погляду
- опусканням голови й
- «стисненою в собі» позою.

Почуття сорому за самого себе може „включитися“ тим, що я допустився помилки або сприйняв свою дію як помилку, але, при цьому я переживаю повне знецінювання себе як особистості: я не маю права бути.

Які наслідки може викликати сором?

Я хотів би вказати тільки на один наслідок, що має переважний вплив на встановлення меж дозволеного:

якщо я не зізнаюся собі в тому, що я соромлюся, то я почну заміщати цей невизнаний сором іншими почуттями. У цьому випадку говорять про так звані емоції заміщення, такі, наприклад, як сум або гнів.

Сум – емоція, яка заміщує сором і спрямована всередину, може привести до депресивних станів. Причиною є переживання непотрібності, непридатності, марності.

Гнів - емоція, яка спрямовується назовні, і проявляється в агресивних формах поведінки. Причиною є переживання страждання.

Тому можна зрозуміти, що в агресивній поведінці дітей та підлітків у числі інших складових можуть бути і прояви сорому.

Обидві можливі реакції, сум або гнів, ведуть до подальших психологічних розладів, тому що їхня справжня причина - сором, не була розпізнаною. Таким чином, сором є базовим почуттям для подальших розладів!

Педагогічні рекомендації:

1. Уникайте категоричних пояснень (оцінок) поведінки й особистості дитини, типу: «Ти, взагалі, ні на що не здатний», «Ти завжди у всьому винуватий», «Усе, що б ти не починав, не вдається!» «Якби тебе не було, отоді б...»

Прагніть, навпаки, давати правдиві описи дитячих помилок:

«Ця вежа впала, тому що ти встановив знизу кубики занадто широко один від одного!», замість: «У тебе руки криві!»

«Це завдання було, дійсно, важким. Отут можна було легко помилитися», замість «Ти знову щось зробив неправильно?»

«Якщо ти ось у цьому місці додаси трохи червоного, то малюнок буде більш гарним», замість того, щоб із вкрай розчарованим і презирливим виразом обличчя висловитися: «Як же ти знову весь вимазався».

2. Уникайте використовувати позбавлення любові й виразу відрази на обличчі в якості систематичного виховного наслідку у відповідь на помилки дитини. Загальним принципом стосунків повинна бути любов до дитини незалежно від її заслуг. Діти, які знають, що їх «приймають» і люблять, здатні досягати найбільших результатів.

3. Уникайте виставляти напоказ недоліки дитини, щоб вона не відчувала сорому й не піддавалася глузуванню.

Дитина не зважується пройти по вузькому містку. «Давай іди, ти, боягуз!», голосно кричить батько. Діти, які стоять навколо містка, сміються.

Займайте стосовно дитини позицію, яка захищає, будьте на її боці й обговорюйте з нею можливу помилкову поведінку пізніше, наодинці з нею.

4. Допмагайте Вашій дитині навчитися визнавати й усвідомлювати свої помилки. Доброзичливо обговорюйте з нею конкретну ситуацію, у якій дитина зазнала невдачі або зробила помилку. Розробляйте разом з нею наступні кроки для виправлення цієї помилки, а також для поліпшення її здатності уникати помилок у такій ситуації. При необхідності, втішайте її. Не залишайте її одної наодинці зі своєю невдачею.

5. Вчіться визнавати свої власні помилки й недоліки, не давайте їм утримувати Вас від виконання своїх завдань і від пошуків виходу з неприємних ситуацій. Будьте готові до можливості здійснення помилок, поведіться з гідністю і самоповагою навіть тоді, коли Ви в чомусь зазнаєте поразки або Вас осягне невдача.

6. Нехай гаслом для Вас буде: «хоч я й буду намагатися уникнути помилок, я, все одно буду їх робити, тому що я, так само, як й інші, обмежений у своїх можливостях. Я буду намагатися зробити висновки зі своїх помилок, щоб не допускати їх у майбутньому, і якщо мої помилки завдали шкоди іншим людям, то мені цього жаль, і я буду намагатися виправити шкоду, яку я спричинив, але я розумію, що, я, можливо, і надалі можу знову помилитися. Але у всьому я не можу відокремити себе від Божої любові, що втілилася в Ісусові Христі. (Рим.8,37-39):³⁷ Але у цьому всьому ми перемагаємо Тим, Хто нас полюбив³⁸ Бо я пересвідчився, що ні смерть, ні життя, ні Анголи, ні Початку, ні влади, ні теперішнє, ні майбутнє,³⁹ ні висота, ні глибина, ні інше яке створіння не може відлучити нас від любові Божої, яка в Христі Ісусові, Господі нашім».

7. Сприяйте розвитку самоповаги Вашої дитини.

Дивіться текст 8.5.:« Любов створює цінність: поради з виховання почуття впевненості в самому собі», стор.93

Про те, як виникає сором і ще багато чого іншого - у тексті 8.2.

«Тобі не потрібно соромитися. Як себе поводити щодо дитячих недоліків, стор.82

Як ми собі уявляємо все те, що відбувається в душі такого маленького хлопця, як, наприклад, Макс, коли його знову відсилають «на заспокоєння»? Спочатку, ми, імовірно, думаємо, що він ображається або що він незадоволений своїми батьками. Цілком можливо, що так воно і є, але це не є головним в його переживаннях. Можливо - і це може Вас здивувати - що він, головним чином, більш незадоволений самим собою, тому що знову не впорався зі своєю поведінкою. Він соромиться себе, відчуває себе поганим, і та ненависть, що спрямована на нього самого, розряджається назовні, коли він розносить доценту свою кімнату.

Макс потребує допомоги, щоб не допустити подальшого зміцнення його негативного образу самого себе, його низької самооцінки, недостатньої впевненості в самому собі: «Який же я поганий!» «Ніхто мене не любить», «Я нічого не можу зробити правильно!». Подальші покарання в цей момент не допомагають, а тільки ще більше погіршують ситуацію. Макс потребує підтримки, опори, потребує когось, хто б став на його бік, щоб знову прийти до внутрішнього спокою, стати здатним до усвідомленої поведінки.

Приклад для повторення п'яти етапів Д-В-М

Один з дітей хоче подивитися по телевізору футбольний матч вищої ліги, що транслюється після 10-ї години вечора, тобто після офіційно дозволеного часу для дитячого перегляду.

Але це неможливо тому, що:

1. Існує сімейна домовленість не дивитися телевізор після 8-ї години вечора в робочі дні тижня.
2. Дитина після такого перегляду буде завтра перевтомленою, тому що вона повинна буде вставати о 6-й годині ранку.
3. Буде потривоженим нічний спокій інших, молодших дітей
4. І так далі.

Далі ми ще побачимо, що цілком припустимо запитати себе, чи немає можливості в цьому випадку зробити виняток. Але виняток я можу собі дозволити тільки тоді, коли я, дійсно, здатний сказати «Ні», і конкретна межа до цього моменту вже часто мною встановлювалася.

1. **Розуміти поведінку дитини, «прийняти» дитину**
«Я розумію, що ти хочеш подивитися матч. Футбол - це дуже захоплююча гра. І наступний матч вищої ліги буде нескоро...»
2. **Чітко встановити межу дозволеного і наочно пояснити, як потрібно поводитися**
«... Але через наступні обставини ... це, на жаль, неможливо. Дуже важливо, щоб ти виспався»
3. **Перевірити наявність альтернативних варіантів поведінки і показати їх дитині**
«...що ти скажеш щодо того, щоб записати матч на відео? Або «На жаль, немає ніякої іншої можливості подивитися цей матч»
4. **Прийняти до уваги труднощі дитини в освоєнні встановленої межі й надати їй час на прояв емоцій і почуттів, пов'язаних із цими труднощами.**
«Я розумію, що ти зараз відчуваєш розчарування й невдоволення. Тобі все здається так, начебто я тобі завжди й усе буду забороняти...»
5. **Бути на боці дитини/втішати її.**
Як це може виглядати?

1.5. Бути на боці дитини/втішати її

Коли батьки Макса описали мені свої щоденні сімейні сцени, я запропонував їм не залишати Макса одного, не погодившись із їхньою практикою видаляти Макса в його кімнату «для заспокоєння». Наступного разу, після того, як Макса відправляли в його кімнату, матір повинна була йти за ним вслід і всім своїм виглядом показувати йому, що вона хоче побути разом з ним. Пізніше вона розповіла мені, що вона, всього-на-всього, зупинилася на порозі й спробувала по-дружньому піймати погляд Макса. Наслідки були дивовижні: його «розгромна» поведінка скоротилася до 15 хвилин!

Бути на боці дитини в її відповідних реакціях (лемент, упертість, ...), які є проявом її почуттів неприйняття, переживання загрози своєму життю або своєї слабкості, означає служити зміцненню й поновленню регулюючих функцій її свідомості, її Я. Вашою метою буде допомогти їй заспокоїтися, стати здатною вступити в розмову, керувати сама собою.

! Згадаєте хоча б один випадок, коли Вас самих хтось втішив? Що Вас тоді втішило?

Макс прийняв пропозицію матері разом впорядкувати його кімнату, принаймні, те децо, що було розкидано по кімнаті. Решта дня пройшла спокійно.

Що повинне відбуватися на цьому найважливішому етапі Д-В-М?

З боку батьків:

- не допускати розриву стосунків.
- допомогти дитині заспокоїтися, **не скасовуючи** встановленої межі.

Необхідно, щоб дитина відчувала Вашу постійну готовність бути з нею «у контакті» і підтримувати з нею відносини, навіть якщо дитина спочатку буде противитися цьому: «Відчепися! Дай мені спокій...»

Повернемося знову до нашого інсценування:

«У порівнянні з першою сценою дитина майже шпурляє склянку на стіл, біжить вже з меншим виразом упертості, міцно тримає свою м'яку іграшку.

*Батько: «**Стій, почекай.**»*

Дитина непевно йде далі.

Батько встає, йде слідом за нею, обіймає рукою плечі дитини.

*Батько: «**Підімо, зараз ми все влаштуємо.**» При цьому вони йдуть разом назад до стола.*

Дитина спочатку трохи противиться спільному поверненню».

Батько йде за дитиною, даючи їй цим знак, що він не розриває з нею стосунки, і що опір дитини його не лякає.

І от вирішальний момент, «кульмінація»: прийме дитина пропозицію про збереження стосунків, чи ні? Чи захоче вона погодитися або в ній переможе неприйняття або недовіра? Чи витримає батько опір, чи не виявить він занадто квапливо свою готовність поступитися або ж буде занадто довго наполягати на своєму?

Що є головною метою?

Дитина повинна «прорватися» до довіри у своїх стосунках з дорослим: та ж сама людина, що спочатку сприймається мною як недобррозичлива, оскільки встановлює мені межу, допомагає мені, заступається за мене, втішає мене, віддає себе мені!

Дивиться текст 8.4.:Обов'язковість втішання, стор.88

Я повторюю: встановлення меж - і це є особливою метою Д-В-М - дає шанс не стільки повторити й стабілізувати попередній досвід неприйняття меж і реакцій на нього, скільки, переважно на основі діалогічного досвіду, що втішає, який отриманий при встановленні меж, прийти до довірливої згоди із встановленою межею.

При цьому можуть бути розвинені до більш високого рівня важливі базові компетенції, насамперед - базова довіра.

Дитина одержує можливість зробити крок довіри, прийнявши встановлення межі, оскільки вона сприймає для себе в діалогічному встановленні межі подвійне послання: та ж сама людина, яка спочатку сприймається дитиною як недоброзичлива до неї, оскільки встановлює їй межу - визнає її, не розриває з нею відносин, не нехтує нею, залишається з нею.

А коли дитина зважується на такий крок довіри до людини, що встановлює межу, то з'являється можливість перемогти недовіру в серці дитини до всіх оточуючих її людей і світу в цілому – зміцнити її базову довіру.

Проте, для того, щоб це відбулося, буде потрібен час. І в нас немає гарантії того, що дитина, разом з підтвердженням дорослим свого бажання й готовності бути на її боці і підтримувати з нею стосунки, неодмінно прийме пропозицію про встановлення їй межі. Можливо, що буде потрібно кілька спроб, перш ніж дитина зважиться прийняти моє втішання, а, після цього буде потрібен ще більш тривалий час, доки довіра не завоює її серце. І така перемога повинна досягатися не тільки одним лише діалогічним встановленням меж.

Коли ми досягнемо такої перемоги довіри, тоді ми підійдемо ближче до досягнення інших цілей діалогічного встановлення меж (дивіться стор.15):

- Поглиблення стосунків
- Виправлення конфліктної поведінки
- Розуміння значення меж
- Сформувати совість
- Навчитись самостійному встановленню меж іншим людям
- Навчитись встановленню меж самій собі/самому собі

У нашій розробці етапів Д-В-М ми виходили з необхідності враховувати особливості як «благополучних» дітей, так і дітей «неблагополучних», з емоційними дефіцитами - недоліками в розвитку емоційної сфери психіки. Якщо, у принципі, є довіра між вихователем і дитиною, і якщо не доходить до занадто сильних процесів перенесення й контрперенесення, то можна чекати, що, навіть стосовно «неблагополучних» дітей, цілі Д-В-М будуть досягнуті «ще раніше», на найперших етапах Д-В-М.

А для дорослих?

У повсякденному житті, як і в спільній роботі, нам доводиться часто встановлювати межі - як дітям, так і дорослим. При цьому мова не йде про безпосередні педагогічні ситуації, а про формування спільної взаємодії, взаємного буття за допомогою розмежування й встановлення правил поведінки - шляхом встановлення живих меж, які створюють можливості для встановлення живих стосунків.

У принципі, для встановлення меж дорослим будуть потрібні ті ж п'ять етапів, що й для Д-В-М для дітей, тільки види стосунків, правила, згідно яких ми взаємодіємо, є більш складними. Що стосується способів засвоєння й форм реакцій дорослих під час

встановлення меж, то вони, більше ніж у дітей, більше залежать від суспільних і культурних обставин життєвої ситуації цих дорослих. Дорослі, як правило, не стануть так само, як діти, реагувати вперто, агресивно, з лайкою, і т.д., а постараються опанувати себе, можливо, що будуть себе захищати або звинувачувати. В якості реакції на встановлення межі вони, можливо, почнуть неприязно відгукуватися про кого-небудь, або шукати однодумців, і т.д. Підходящі для дітей форми прояви підтримки й втішання, такі, як, наприклад, дружньо обійняти плечі рукою, можуть бути прийнятними для дорослих тільки в надзвичайно рідкісних випадках. Але й дорослому необхідно давати зрозуміти, що стосунки повинні зберігатися, що межа не спрямована проти його особистості. При цьому, бесіда, яка з'ясовує стосунки, виграє значно більшу роль, ніж в «дитячих» випадках. Також іншими можуть бути форми процесів прощення й примирення. Хотілося б надихнути Вас на формування особистого досвіду встановлення меж дорослим на основі одного прикладу й короткого коментарю до нього, не вдаючись до подальшого більш докладного аналізу.

В., 35 років, викладачка курсів підвищення кваліфікації.

Проблеми, які виникли внаслідок певної поведінки В. перед викладацькою конференцією, змусили директора курсів викликати її до себе й вказати їй на необхідність належного виконання службових обов'язків. Її реакцією на запрошення до директора був страх, у бесіді вона заявила, що її не розуміють, і що вона почуває, що її стосунки з директором порушені. В. стверджувала, що їй, буцімто, важко розібратися й зрозуміти, яку частку у проблемах, що виникли, займають серйозні помилки директора, а яка частка відповідальності лежить на ній самій.

Директор, дотримуючись своєї ролі начальника, продовжуючи наполягати на виконанні службових обов'язків, встановив їй межі, яких повинна дотримуватися В., але при цьому вказав на те, як високо він її цінує. Бесіда закінчилася на тому, що директор пояснив, що його рішення залишається незмінним, але він, однак, готовий з'ясувати з нею свої стосунки, а також готовий, якщо вона цього побажає, обговорити з нею, яким чином В. змогла б упоратися з покладеними на неї обов'язками.

На другий день він постарався знайти привід, щоб доброзичливо обговорити з нею стан справ, і показати, що стосунки з нею для нього є, як і раніше, важливими, і що він не проти В., а на її боці.

Через тиждень В. зустрілася з директором і сказала, що в її стосунках до нього відбулося щось дуже істотне: її негативні емоції стосовно директора раптом «як вітром звіяло», і, навіть, більше того, вона вже не може стримати своєї щирої до нього симпатії.

Що відбулося?

В. «прорвалася» у цій конфліктній ситуації до довіри стосовно свого начальника, тому що директор не вийшов з діалогічного стосунку з нею.

3. Що є «діалогічного» у встановленні меж дозволеного?

У вступному розділі ми коротко повідомили, що, попередньо, розуміється під діалогічним встановленням меж:

- Насамперед, мова йде про необхідність збереження тісного внутрішнього контакту з дитиною, незважаючи на її опір встановленню межі. Це означає, що стосунки з дитиною не повинні припинятися. Межа не повинна нас розділяти!
- При цьому необхідно бути повністю чесним стосовно себе й стосовно своєї дитини, незважаючи на своє внутрішнє напруження. Цьому необхідно спочатку навчитися.
- Для нас буде дуже корисно і важливо навчитися розуміти дитину, коли вона себе конфліктно поводить.

Подальшим важливим пунктом є готовність разом «знаходити» актуальну межу - те положення, стан межі, що є найбільш значущим, важливим у цей момент часу. Ми називаємо це «живою границею» (дивіться пункт 1.4. і главу 4).

Без діалогічного підходу не можна домогтися того, щоб досвід встановлення межі став досвідом, що захищає дитину.

Щоб більш ґрунтовно зрозуміти, що означає «діалогічне», пропонуємо:

- поставити під сумнів будь-яке домагання на право обґрунтування й реалізацію «правильного виховання», насамперед, в області стосунків, а також
- ознайомитися з деякими основними елементами «діалогічного стосунку» у трактуванні Мартіна Бубера

На закінчення на нас чекає вправа на самопізнання.

Жити в «діалогічному стосунку» означає, насамперед, звільнитися від домагання на право обґрунтування й реалізації мого уявлення про те, що є «правильним вихованням», і як треба «правильно виховувати» дитину.

Домагання на право обґрунтування й реалізації «правильного виховання» розуміється тут не тільки, як грубе маніпулювання дитиною винятково за своїм розсудом, без розуміння дитини. Таке домагання, у принципі, означає щось більше - нашу надію коли-небудь знайти, визначити, що ж є «правильним вихованням», щоб наше виховання - в інтересах дитини - було «здійснене» як найкраще. Але, на жаль, це є «нездійсненим».

Ми вже один раз говорили про те, що й Д-В-М повинне розумітися всього лише як знання, що «зорієнтовує», тому, що можливості людського пізнання обмежені, і будь-які правила й моделі не можуть повністю бути відповідними одиничній, конкретній ситуації й унікальності Вашої дитини. Будь-яка «технічна» спроба підійти до людини, взагалі, і до дітей, зокрема, приречена на поразку, якщо, прагнучи досягти якоїсь мети, ми не звертаємо при цьому увагу на те, що «об'єкт», стосовно якого встановлюється ця мета, живе, існує.

Сам Ісус сказав нам у притчі про чотири види родючого ґрунту й сівачів (Мт.13,1 і далі), що Його слова не приносять плодів автоматично. І не тільки тоді, коли вони відкинуті, але й коли вони прийняті, Його слова можуть залишитися без бажаних наслідків. Те, що діє стосовно Ісуса, тим більше діє стосовно нас! Не все з того, що буде зроблено іншими людьми внаслідок наших виховних порад і впливів, залежить від нас.

Ми повинні визнати наступне:

Відносно вихователів:

- Не всі діти будуть (завжди) нас приймати або відкидати.
- Не всі діти будуть (завжди) хотіти або не хотіти чомусь від нас навчитися.
- Не всім дітям ми можемо або не можемо (завжди) допомогти.
- І ми не завжди знаємо, до якій із цих груп (і коли) належить ця дитина.

І це ж діє стосовно батьків!

Не завжди дитина може прийняти тебе таким, яким ти є, вона не завжди захоче чому-небудь від тебе навчитися, приймати твою допомогу, бути з тобою разом... Але, також справедливо й те, що, не завжди твоя дитина буде тебе відкидати таким, яким ти є, відмовлятися від твоїх наставлянь, відкидати твою допомогу, не бути з тобою в єдності... Незалежно від того, як ми виховуємо наших дітей, завжди можуть виникнути ситуації, коли наше виховання «не працює», і ми не знаємо, чому, а також не знаємо, наскільки воно буде й далі успішним.

Нам хотілося б бути успішними завжди, або, хоча б, мати можливість швидко знайти пояснення нашій невдачі й могли внести в наші дії необхідні виправлення.

Почуття обґрунтованості створює (тимчасово) враження надійності. Якщо ми не знаємо, як нам далі діяти, у нас з'являється почуття дискомфорту. Якщо ми зазнали невдачі, ми сердимось або обвинувачуємо самих себе.

Безсилля що-небудь зробити - такого стану ми намагаємось всіляко уникати.

Але, іноді, краще витримати безпорадність, невдачу й безсилля, все це довірити Богові, ніж що-небудь робити самому.

Людина не є машиною, конструкцію якої ми знаємо в точності, і яка влаштована повністю закономірно й обумовлено!

Дитина, це не грудка глини, яку я можу формувати, як мені захочеться.

Від нас не залежать, насамперед, такі фактори:

- Воля нашого партнера по спілкуванню, його власні плани і його власне бажання.
- Як «добре» виходить у нас виконати все те, що ми запланували! «Доброго, котрого хочу, не роблю, а зле, котрого не хочу, роблю.» (Павло в Посланні до Римлян 7,19)
- Милість і Божий час: усе виконується у свій час, в слушну мить, яка встановлена Богом.

Ми потребуємо не рецептів, техніки або програмних пунктів, а діалогічного стосунку, перебуваючи в якому ми знаємо, що успіх будь-якої дії залежить не тільки від нас, але й від рішення нашого партнера по спілкуванню (навіть якщо це дитина) і, зрештою, є милістю Божою! Так, якщо ми щось знаємо, то це, в остаточному підсумку, не наша заслуга, це подарунок!

Дотримуючись порівняння Царства Божого із закваскою (Мт.13,33), ми говоримо про те, щоб «проквасити» стосунок добрими спонуканнями, які постійно змінюють життя на краще.

Елемент діалогічного встановлення меж можна, таким чином, порівняти із жменькою проквашеного тіста, бродильна дія якого залежить від Божої милості й Божого часу. (Мт.13,33): «Іншу притчу Він їм розповів: Царство Небесне подібне до розчини, що її бере жінка, і кладе на три міри борошна, аж поки все вкисне».

Не тільки дитина, але й вихователь одержує при цьому шанс по-новому пізнати себе й змінитися в кращу сторону.

Тому діалогічний стосунок означає готовність до пошуку, до самозвільнення, до відваги на зустріч,

- готовність до ризику зробити помилку й, можливо, навіть зазнати невдачі й
- готовність до поглибленого самопізнання.

Введення в поняття «Діалогічний стосунок»

Минуле 20-те сторіччя вважається сторіччям, у якому було зроблене відкриття того, що розмова є зцілювальним і підтримуючим елементом. При цьому стало ясным і майже загальновідомим, що спілкування, у якому дві особистості, дійсно, розуміють один одного, далеко не завжди є саме таким. Говорити «мимо один одного» є більш звичайною манерою спілкування.

Не вміти слухати, не бути співрозмовниками, що розуміють один одного, почувати, що в результаті спілкування кожний може залишитися «сам із собою», у своєму світі... Так, найбільше на світі вона/він хоче взяти у свій світ когось іншого, але при цьому зачинається, хоче хоча б бачити іншого, але ..., все це й подібне можна перераховувати довго. Але, коли людина особисто переживає те, як все це її ранить, або коли людина відчуває, що через усе це її зневажають, нею нехтують, тоді це вже не назвеш теоретичною проблемою людини.

Чи знайомі й Вам такі миттєвості, коли Вам нестерпно боляче проживати своє життя «мимо» життя іншої людини, бути нечутливим до того, як погано в цей момент доводиться іншій людині, і так далі... Миттєвості, коли людина волає до Бога: «Господи, зміни мене!»? Необхідно зізнатися собі самому в цьому базовому порушенні, перекрученні стосунку до іншої людини.

Відчуття відсутності спільної мови, відчуття того, що твоє життя проходить повз життя людини, що була тобі колись найближчою, може виникнути й стосовно твоїх дітей.

Давайте тепер зробимо ще одну спробу навчитися розуміти сутність «діалогічного». Поняття «діалогічне» («діалогічно») виходить, насамперед, з вчення німецько-єврейського філософа релігії Мартіна Бубера (1878 - 1965) про «діалогічний принцип». На жаль, його думки передати досить складно.

Діалогічне відношення шукає «Тебе», «Твого Я» і не ставиться до іншого як до об'єкта. Мартін Бубер розрізняє два фундаментальних види стосунків у спілкуванні: «Я-Воно» й «Я-Ти».

В «діалогічному стосунку» між партнерами по спілкуванню, основою спілкування є стосунок «Я-Ти». Партнер по спілкуванню не є об'єктом, а сприймається як Ти, якому я відкриваюся; Ти, якого я хочу зрозуміти; Ти, якому я йду назустріч і при цьому також по-новому відкриваю самому собі своє Я.

Стосунок «Я-Ти» є світом зустрічі. Стосунок «Я-Воно» є світом предметності, речовинності.

Зараз уже можна сказати:

Цей діалогічний стосунок не є таким, що здійснюється «прямо, безпосередньо» і йому не можна «прямо» навчитися.

Цей стосунок починається в нашому серці, коли ми

- сприймаємо базове порушення, перекручення нашого стосунку до іншого
- хочемо перебороти це перекручення.
- Це веде нас до молитви.

Чи можемо ми якимсь чином посприяти такому стосунку «Я -Ти»?

Ні, я не можу «зробити, домогтися, зажадати» такого стосунку. Успішний діалогічний стосунок є милістю, подарунком.

Але, все-таки, я можу цей стосунок не тільки пережити, але й підготувати.

Передумовою такого стосунку є те, що для мене стосунки з дитиною є важливішими всіх інших значимих цілей. Приклади таких значимих цілей: дитина буде гарним учнем, її будуть поважати інші, вона навчиться орієнтуватися у своєму житті на християнські цінності.

Я не збираюся жертвувати нашими стосунками заради інших цілей. Діалогічне встановлення меж дозволеного означає, що дитина відчуває: відношення до мене мого батька, моєї матері, мого вихователя визначається не бажанням дотриматися загальноприйнятих правил або забезпечити моє «функціонування», а самим мною!

- Щоб діалогічне відношення могло виникнути, я повинен відмовитися від орієнтації на образи інших, які я вношу разом із собою у стосунок. Мартін Бубер називає це **відмовою від «накладення» образів.**

В усіх нас є образи наших дітей - якими вони повинні бути, або якими вони є.

Отже, спочатку нам треба навчитися відмовитися від цих образів тому, що моя дитина, можливо, насправді не така, як мої ідеалізовані уявлення щодо неї (або, іноді, мої надмірно реалістичні образи). Я не накладаю на свою дитину ці образи, я не дивлюся на неї через ці окуляри, і я не представляю свою дитину іншим людям такою, якою вона повинна бути, втискуючи її в яку-небудь схему.

І тоді я відкриваюся тому, щоб дбайливо, по-новому відкрити дитину для себе. Я хочу, щоб вона приголомшила мене, у позитивному сенсі цього слова. Я відмовляюся від «накладення» будь-яких образів!

- І до цього можна ще додати: **відмова від прагнення виглядати «пристойно» в очах інших:**

Чи хочу я бути гарним батьком, гарною християнською матір'ю? Чи живу я, підкоряючись «своєму образу», що визначається тим, як я виглядаю в очах інших? Чи підкоряюся я образу людини, якою б я хотів бути, щоб одержати визнання, або щоб догодити іншим, які бажать, щоб я був саме таким. Або ж таким, яким би я сам хотів бути за яких-небудь інших причин.

Чи можу я відмовитися від бажання якось виглядати? Чи можу я також визнавати свої помилки й слабкості?

Відмова від бажання виглядати «пристойно» і відмова від накладення на іншого наявних у мене образів звільняють місце для сердечної зустрічі.

Чи можу я, взагалі, відмовитися від образів себе й моєї дитини?

Зняття образів може викликати в мені страх, оскільки наші образи один одного забезпечують нам почуття захищеності!

Але якщо я не піддамся цьому страху й не втечу як найшвидше назад під захист і накладення образів, тоді відкриється простір, у якому я зможу заново відкрити свою дитину й, одночасно, відкрити самого себе!

Замість того, щоб зорієнтуватись у своїй поведінці за образами, які колись сформувалися, а зараз є присутніми в моїй свідомості, я «виставляю» нові «прийомні антени», звертаючись до Бога із проханням:

- Допомогти мені відкрити, наскільки цінною є для Тебе моя дитина й наскільки цінним є для Тебе я.
- Допомогти мені відкрити дарування моєї дитини.
- Допомогти мені також відкрити слабкості й помилки моєї дитини, у яких закладений потенціал позитивного розвитку. (Дивіться до цього також п.8,5)
- Показати мені, як ці помилки й слабкості можуть стати моїм благословенням. Наприклад, через міркування про те, чи не маю я тут справи з «проекціями» себе на

дитину? Що я не приймаю в собі самому? Чому мені так важко прийняти, витримати саме ці слабкості й помилки?

- Показати мені жагуче бажання моєї дитини й мене самого любити й бути улюбленим.

! І я знаю, що не з кожним із цих прохань можна звернутися до Бога без вагань, охоче й щиро. Яке з них саме зараз, під час читання найбільш відгукнулося у Вашому серці? Виберіть саме це прохання, обміркуйте його й віддайтеся молитві. Що відбувається з іншими проханнями?

Коли ми навчимося так себе бачити й такими ставати всередині самих себе, тоді виникає стосунок, що може стати базовим для встановлення меж дозволеної поведінки.

! Вправа на спілкування з «кулаком» іншої людини

Для цієї маленької вправи Вам буде потрібно другий учасник:

Сядьте навпроти один одного. Другий учасник повинен стиснути свою руку в кулак.

Тепер Вам потрібно спробувати розкрити цей кулак, але без застосування фізичної сили й не користуючись словами.

Якщо у Вас є така можливість, спробуйте виконати цю вправу перед тим, як продовжити читання.

Який досвід при цьому звичайно здобувається?

Щораз я одержую схожі типові повідомлення:

«Спочатку я пробував щось зробити із цим кулаком. Гладив його, наприклад.

Кулак не розкривався, навіть можливо, що він стискувався ще сильніше. Тоді я став звертався до людини в цілому, торкався, наприклад, руки або легенько натискав на плечі. Але й це ні до чого не приводило.

Коли я це, нарешті, зрозумів, я почав намагатися створювати кулакові умови для безпечного існування, оберігати його, почав намагатися, як мінімум, вступити з ним у контакт, сформувати з ним якийсь такий стосунок, який би не вимагав його негайного розкриття. І тоді, як третій етап, я став робити йому різні пропозиції по розкриттю шляхом рекомендацій і застосування всілякої мотивації, шляхом надання можливостей, шляхом підбадьорення, і залишався при цьому завжди з кулаком у контакті, розумінні, довірі.

Я при цьому також придбав новий досвід спілкування із самим собою. І не тільки про те, як я можу або не можу розкрити цей кулак, але й про те, що при цьому відбувається в мені: досвід фрустрації із приводу бажання припинити всі спроби, досвід спокуси застосувати силу або використати ще більш витончені спроби, які, хоча й не були прямо пов'язані з фізичною силою, але могли бути сприйняті іншою людиною як насильство, наприклад, лоскотання.

Нарешті я зрозумів: у мене немає ні прав, ні можливостей для того, щоб кулак розкрився. Я нічого не можу із цим зробити.

Можливо, що він розкриється сам по собі, коли між нами встановляться ще більш довірливі стосунки».

Яке значення може мати ця вправа для діалогічного стосунку?

Навчитися витримки, коли здається, що немає ніякої можливості що-небудь зробити.

Навчитися переходити зі стосунку «Хочеться щось зробити» до стосунку «Хочеться захистити, убезпечити». Встановити з іншим справжній стосунок й навчитися вступати в контакт.

4. Жива межа

До Д-В-М належать живі, а не застигли, тверді межі.

Це означає, що межі повинні бути ґрунтовно обговорені з дитиною, і, залежно від віку дитини, разом з ним встановлені.

Незважаючи на цей попередній, спільний процес пошуку межі, у кожній конкретній ситуації завжди виникає необхідність знаходити межу, що відповідає цієї ситуації.

У цьому розділі нам буде необхідно, насамперед, прояснити, що й Ісус у своєму спілкуванні з Божими заповідями розумів їх як живі межі.

Йому вдається жити й передавати нам послання: стосунки є більш важливими, ніж межа, але це не означає, що межа при цьому скасовується!

Якщо ми це зрозуміли, то на підставі прикладів ми можемо порушити питання, як можна знайти основну межу, і як можна знайти актуальну межу, що відповідає ситуації, що склалася.

! Пригадайте, як Ви вже один раз виконували наступне завдання:

Зробіть коротку паузу у Вашому читанні.

Подумайте над тим, чи дійсно Ви готові знаходити межу щораз по-новому, у тому числі й у розмові з дитиною, тобто відмовитися від жорстких меж і піддати себе при цьому «додатковому навантаженню»?

Які контраргументи виникають при цьому у Вашій свідомості?

«Я зовсім не маю на все це так багато часу!» або «Я знаю краще, ніж дитина, що є правильним». «Я теж повинен робити те, що мені говорять! Або «...»?

Поставтеся до цих аргументів серйозно й подумайте, чи є вони виправданими, або є всього лише «відмовками»?

Наскільки успішним для дитини й для Вас було дотепер встановлення жорстких меж?

Прийміть рішення на користь живих меж! Така мета буде виправданою.

Ісус по-новому ставиться до Біблійного Закону

Ісус під час численних зустрічей із книжниками й фарисеями ясно дав зрозуміти, що наша поведінка повинна визначатися не прагненням до зовнішнього виконання Закону, а внутрішніми цілями, сенсом Закону й стосунками з Законодавцем.

? Будь ласка, задумайтеся:

Чому Ви дотримуєте під час їзди на автомобілі обмежень швидкості?

Тому що Ви розумієте сенс закону або тому, що Ви не хочете, щоб Ваше порушення правил дорожнього руху було виявлено?

Чи замислювалися Ви, хоча б раз про те, у чому може бути сенс обмежень швидкості?

Про які відносини мова йде в цьому випадку?

Ісус говорить: "Субота постала для чоловіка, а не чоловік для суботи" (Мк 2,27)

Ісус ніяким чином не хоче скасовувати суботу! Навпаки, Він хоче, щоб був зрозумілий сенс цієї заповіді, що вона означає для людини й для її стосунків з Богом, а саме, відпочити й згадати справи Господні. Цей сенс і цей стосунок створюють межу! З такого погляду зрозуміло, що в суботу можна зціляти або рятувати життя, не втрачаючи при цьому обидві цілі, які є встановленими Законом про суботу!

Коли ми хочемо знайти актуальну межу, то ми повинні орієнтуватися на внутрішні цілі, а не на тверді правила.

Треба відійти від беззастережних обґрунтувань: так було завжди, це треба робити так, і задати собі питання: а, власне кажучи, у чому є сенс всього цього?

Чому дитина посеред тижня не повинна дивитися футбол після 22-ї години? У чому сенс цього обмеження?

У чому сенс обмеження швидкості? Захистити інших людей, тому що їздити швидше небезпечно; обмежити шум, щоб не «навантажувати» занадто сильно інших людей; зменшити викиди шкідливих речовин й, можливо, щоб заощадити бензин.

Ці внутрішні цілі, а не наше свавілля, визначають межу.

Якщо я розумію ці внутрішні цілі, тоді я також можу ухвалити рішення щодо того, яка межа є актуальною. При цьому, навіть може виявитися, що для даного випадку має сенс (або є можливим) зробити виняток.

Може я, все-таки, можу зробити виняток у випадку футбольного матчу, якщо наступного дня немає гострої потреби бути зранку бадьорими?

Йансен (Jannsen, 1998, с.46) говорить про три види меж:

- Межі щодо безпеки дітей.

«Батьки, які хочуть пояснити дітям «межі безпеки», правильно роблять, коли запитують самих себе: «Що мене злякало в той момент часу, коли я втрутився?» Завданням батьків є захист своїх дітей, але вони при цьому можуть проявляти надмірну заклопотаність і надмірну опіку. Тому важливо поставити собі питання щодо конкретної межі, виявити її й потім перевірити: чи дійсно вона нам підходить?

- Межі, які залежать від потреб батьків

«Коли поведінка дитини зіштовхується з батьківськими потребами, те досить ясним установленням межі буде пояснення дитині Ваших власних потреб».

- Межі, які залежать від наших уявлень про цінності

«Встановлення таких меж починається з: «я вважаю важливим, щоб...». Ціннісні конфлікти між батьками й дітьми можуть іноді досягати високого ступеня напруженості. У такому випадку потрібне вміння прислухатися й відкритість - насамперед тоді, коли діти вже досягли певного віку. Відкрийте себе коли-небудь цінностям і переконанням Вашої дитини. Дозвольте своїй дитині розповісти, про що вона саме зараз думає, що відчуває, а що вважає цінним. Розмова з дітьми не тільки означає пояснення й ще раз пояснення своїх власних цінностей. Так, це важливо, звичайно, важливо. Діти хочуть ясності, а у випадку ціннісних конфліктів їм особливо хочеться знати, у чому ж суть?»

Як знайти живу межу в конкретний момент часу?

Знайти дійсну, живу межу в актуальній конфліктній ситуації буде непросто. Швидше за все, якщо на це, взагалі, буде час, переможе той, хто вміє голосніше сперечатися або той, хто заздалегідь підготував аргументи.

Знаходити межову зону

Знаходження межі є не тільки справою аргументів і порівнянь. При цьому важливу роль грають наші емоції: бути спокійним стосовно якої-небудь справи я можу лише тоді, коли мої доводи будуть відповідними моїм почуттям до цієї справи!

Пам'ятаючи про це, спробуйте уявити собі:

Ваша тринадцятилітня дочка йде перший раз на вечірку.

Вона запитує, коли вона повинна буде повернутися додому.

Першим питанням, що варто було б собі поставити, є питання про те, про який тип межі йде тут мова: про межу, що буде захищати дитину, про межу, що буде служити мені, як батькові, або мова йде про ціннісну межу?

Швидше за все, це межа, яка має захищати дитину. Тому я повинен себе запитати, що мене лякає, від чого я, можливо, хотів би вберегти мою дочку.

Коли я перевірю ці страхи і їхні причини, тоді я зможу приступитися до пошуку межової зони живої межі.

У цьому випадку, щоб знайти живу межу, було б добре обміркувати, який час мене влаштує в будь-якому разі, і на який час я в жодному разі не погоджуся, тобто, як би «намацати» межову зону, підходячи до неї із протилежних сторін!

З якого часу я починаю відчувати внутрішнє занепокоєння? З 20-ї години, з 21-ї години, з..., для мене, можливо, було б так, що я о 21-й годині помітив би, що з моїми почуттями щось відбувається.

А тепер спробуємо підійти з іншої сторони: до 24-ї години – ніяким чином! до 23-ї години - усе ще ніяким чином. Тільки приблизно близько 22-ї години я, знову ж, зауважую, що в мені щось змінюється.

Отже, десь між 21-ю годиною й 22-ю годинами лежить моя внутрішня жива межа!

Чи є ще які-небудь більш об'єктивні аргументи для цієї, виявленої мною «навпацки» межі? Закон про захист молоді? Божі заповіді? Як вона буде повертатися додому?

От тепер я можу починати розмову на цю тему з моєю дочкою.

Чого ми хочемо як батьки?

Перед розмовою з дочкою повинне бути також ясним, яким чином можна буде, у принципі, досягти єдності у вирішенні подібних питань зі своїм чоловіком/дружиною.

Батьківський альянс, користуючись юридичним терміном для єдності думок обох батьків у координації виховання дітей, є важливим чинником, що дозволяє забезпечити дитині межі, які її захищають. Якщо такий альянс відсутній, якщо діти переходять від одного батька до іншого, якщо один з батьківського подружжя не бере участь в узгодженні такої єдності думок, або якщо один дозволяє щось таке, що інший забороняє, то подібна поведінка батьків вважається найгрубішою помилкою у виховному процесі.

Питання, що сказав тато або, що сказала мати із цього приводу, повинне стати звичкою. Тому, якщо рішення жінки/чоловіка заздалегідь відоме, то, у випадку розбіжності в думках, було б добре спочатку поговорити про це зі своєю «половиною».

Знаходити межу разом

У подальші процеси міркування й знаходження межі повинна залучатися й дитина. Для кожного встановлення межі діє основний принцип: стосунок повинен бути більш важливим, ніж межа! І якщо цей принцип діє, то всі учасники ухвалення рішення повинні «сісти за стіл перемов».

Можна навіть сказати так: тільки у стосунку виникає межа! Це означає, що я один не зможу знайти живу межу - ні в загальному випадку, ні в конкретній ситуації. Лише тоді, коли я довіряюся діалогічному стосунку, я відкриваю тему межі дозволеного по-новому (розумію точки зору й аргументи іншого, сам приходжу до нових думок).

Частою ситуацією встановлення й обговорення меж протягом уже декількох років стало для мене питання моїх дорослих дітей: «Тато, я сьогодні можу взяти автомобіль?» Я

думаю, що моєю спонтанною реакцією на таке запитання завжди було б «Ні». Навіть тоді, коли я це не висловлюю ясно, таке бажання лежить у моєму серці й створює тло для наступних дискусій. Мені було б миліше за все мати для всіх випадків одне чинне правило!

Моя дружина, навпаки, бере на себе працю, у кожному конкретному випадку з'ясовувати ситуацію: як часто ти брала автомобіль в останні дні, чи дійсно тобі потрібен саме автомобіль, чи немає альтернатив, куди ти поїдеш і т.д.

*Я повинен спочатку навчитися з'ясовувати для себе принципові питання:
Чому мені найбільше хочеться сказати «Ні»?*

Дійсно, чи йде мова про дитину або про мої страхи? Якщо так, то, які страхи можуть у такому випадку виникнути?

Коли, як часто й з якого приводу можуть діти скористатися автомобілем?

Тільки коли будуть з'ясовані ці принципові питання, тоді буде створена основа, що дозволить у кожному конкретному випадку оцінити ситуацію, створити живу межу, іноді сказати «Так», а, іноді й «Ні», навіть тоді, коли діти й не завжди цього очікують. Те, що при цьому необхідно спокійно обговорити ситуацію з дітьми, є в цьому віці й по цій темі саме по собі зрозумілим.

Мені буде легше наполягати на дотриманні межі, навіть при наявності опору й порушення цієї межі, якщо при цьому я сам буду переконаний у її необхідності (а, також тому, що ця межа була встановлена в ході обговорення). Тоді я можу зберегти стосунки, і я не виходжу із цих стосунків, навіть тоді, коли мене охоплюють сумніви й почуття провини.

! Згадайте про те, у якій ситуації Ви можете встановити межу ясно й без проблем.

Можливо, що це завжди було в таких ситуаціях, коли Ви, на підставі незалежних від Вас обставин були самі переконані в тім, що ця межа, саме по собі зрозуміла, є правильною!

І коли я знаю, що саме переконало мене в цьому, тоді я також одержую волю доходити до крайніх положень межі й, навіть можу, іноді, робити винятки. Залишиться тільки докласти необхідних зусиль, щоб у процесі взаємодії знайти актуальну, живу межу.

Орієнтуватися на внутрішню мету

Крім вищевказаних рекомендацій стосовно знаходження межі, є ще одна важлива передумова успіху: мені повинне бути ясно, про що, власне кажучи, йде мова, що є моєю внутрішньою метою.

Як я можу досягти внутрішньої мети? Як я можу досягти цієї мети, навіть якщо я «відсуну» межу?

Приклад: моя дитина не дає мені спокійно поговорити з ким-небудь іншим!

Дуже часто матері зображують наступну ситуацію: як тільки я хочу зайнятися чим-небудь сама, або до мене приходять гість, моя дитина чіпляється за мене, нічим не хоче займатися самостійно.

Як я можу встановити їй межу такої поведінки?

Давайте разом подумаємо й задамо собі питання:

- Що могло б бути внутрішньою метою? Навчитися поважати потреби іншої людини?
- Упокорюватися? Щоб дитина могла себе впевнено почувати й без присутності матері? (А це, з віком, буде траплятися все частіше й частіше?)

- Наблизьтеся знову до межі з обох сторін: що є можливим і що не можна допускати ніяким чином?
- Про який вид межі йде тут мова? Межа захисту, потреби або цінності?
- Якщо Ви хочете під час візиту до Вас гостя залишити дитину одну, то підготуйте заздалегідь дитину й себе до цієї ситуації.

Обговоріть з Вашою дитиною:

- Чим би вона могла зайнятися в цей час?
- При яких умовах вона мала б право завадити Вашому спілкуванню з гостем?
- Яким чином можна було б і далі «інтегрувати» дитину в ситуацію візиту?
- Могли б Ви під час візиту також зазирнути до дитини? Або Ваш гість?

Не могло б це сприяти досягненню внутрішньої мети, «почувати себе впевнено й без присутності матері?»

Зверніть увагу на те, що діти мають інше сприйняття часу, вони не можуть відстежити, наскільки 10 хвилин коротше ніж півгодини.

У процесі обговорення цих питань виникає межева зона, а не дві недосяжні або неприйнятні альтернативи, а саме: або не заважати взагалі, або заважати завжди.

Чи будете Ви готові до того, щоб задовольнитися досягненням проміжної мети, коли дитина витримає першу половину часу, а потім знову «причепиться» до Вас?

Хіба не буде при цьому вже досягнута внутрішня мета «Повага до потреб іншої людини»?

У попереднє обговорення необхідно також внести обговорення наслідків того, що буде, якщо дитина буде заважати, або заважати не буде.

Що могло б бути (логічною) винагородою для дитини? «Коли я закінчу розмовляти з тітонькою Ельзою, тоді я почитаю тобі що-небудь або пограюсь із тобою».

Що могло б бути (логічним) покаранням? «Якщо ти не захочеш послухати свій музичний диск або погратись сама, або ..., тоді я сьогодні ввечері нічого тобі не стану читати».

Звичайно, важливо також задуматися над тим, чому Ваша дитина за Вас чіпляється, але при цьому ми знову попадаємо на перший етап Д-В-М.

Тітка Ельза приходить вчасно. Кавовий столик уже накритий. Вони поки ще не сідають. Ельза вітає свою племінницю Марію. Вона принесла їй подарунок, що розпаковується разом з дитиною. «Тепер будемо пити каву». Усі займають свої місця. Через якийсь час дитина стає неспокійною. У Ваших думках немає підозри: «Ну, зараз почнеться театр...», але є розуміння: «Марія до цього протрималася добре, зараз їй стало занадто нудно». Ви запитуєте: «Ти хочеш піти погратися або послухати диск?» Але Марія не йде!

Ви говорите: «Маріє, ми домовилися, що я хочу поговорити з тіткою Ельзою наодинці. Через чверть години ми до тебе завітаємо». Марія нерішуче йде в сусідню кімнату. «От і добре!» схвально говорите Ви їй вслід. «Ну, все-таки вийшло», думаєте Ви з полегшенням. Але через хвилину Марія повертається. Тоді Ви встаєте й, без подальших розмов берете її за руку й ведете назад. Коли Ви збираєтеся залишити її одну, Марія пхикає й не хоче відпускати Вашу руку. Ви говорите: «Як ми з тобою домовилися, я почитаю тобі оповідання, коли тітка Ельза піде». Ви йдете, Марія кидається в лементі на підлогу, але залишається в кімнаті. Ви продовжуєте бесіду з Ельзою, не торкаючись проблеми з Марією, тому, що Ваше сумління є чистим. Встановлення межі є благом! Марія заспокоюється й залишається у своїй кімнаті.

Коли Ельза пішла, Ви демонструєте свою радість Марії із приводу проведеного разом з тіткою часу й читаете їй оповідання.

Ця вигадана сценка є першим, маленьким кроком. Вам знадобиться багато таких встановлень меж, доки Марія навчиться добровільно погоджуватися на те, щоб Ви приймали гостей без неї.

Формувати бажану поведінку

Будь ласка, зверніть увагу:

Обмежувати необхідно тільки таку поведінку, що доступна дитині!

На семінарах батьки часто вибирали ситуації, коли діти чогось не роблять. Наприклад, не роблять спокійно домашні завдання або не доїдають до кінця їжу з тарілки.

Така поведінка не може обмежуватися, а повинна формуватися! Звичайно, при цьому теж може виникнути така поведінка, як, наприклад, слухання радіо замість того, щоб учитися. Такій поведінці необхідно перешкоджати, але, внаслідок одного тільки перешкодження бажана поведінка не виникає.

Бажана поведінка не може з'явитися шляхом заборон, але повинна бути пояснена й підкріплена в такий спосіб:

→ роз'яснити бажану поведінку

→ обмежувати поведінку, що заважає

→ зауважувати й хвалити спроби поводитися правильно. Демонструвати задоволення навіть невеликими кроками на шляху до успіху.

→ звертати увагу на позитивні наслідки, як на природні й логічні результати правильної поведінки дитини,

→ по можливості, заохочувати дитину.

Рятуйте! Моя дитина нічого не хоче їсти!

Ця «конфліктна» поведінка дитини зустрічається досить часто, але, однак, не може бути обмеженою! Ніхто не може мене змушувати щось їсти, хіба що буде потрібна примусова годівля, щоб упхнути в мене їжу!

Що ж робити?

1. У наступному розділі 5 Ви познайомитеся із ситуаційним аналізом, що повинен буде допомогти Вам краще сприймати те, що відбувається усередині Вас. Це допоможе Вам також при негарних сценах прийому їжі. Можливо, що Ви сприймете свої страхи або почуття неприйняття, результатом яких буде безпорадність або гнів.

Якими можуть бути ці страхи? Страх, що від недостатнього харчування постраждає здоров'я, що бабуся буде переживати, що дитина занадто мало їсть, що...?

За такими страхами стоять, як правило, мірки, відповідно, обґрунтування, які треба буде гарненько обдумати.

Мірки: що корисно для здоров'я, скільки їжі потрібно дитині в день або в тиждень, і якої їжі?

Обґрунтування: на сніданок трохи теплого, можливо, те ж саме, що повинні були колись пити Ви, будучи дитиною?

І, нарешті, заключне запитання: можете Ви, дійсно, знайти спокій щодо поведінки дитини під час їжі?

Чи можете Ви перевірити Ваші турботи й страхи й всіх їх «покласти на Ісуса»?

(1 Петра 5,7): «Покладіть на Нього всю вашу журбу, бо Він опікується вами!»

Дивіться також, текст 8.1.: «Усі Ваші турботи покладіть на Нього. Кроки на шляху до незворушного способу життя», стор. 73

2. Наш приклад має наступну особливість: у нас немає ніякої можливості змушувати людей, а, виходить, і наших дітей що-небудь їсти. Це така суперечка, у якій ми, дійсно, можемо програти, але при цьому наша дитина може навчитися чому-небудь такому, чого б їй, краще б, не навчатися, а саме: приписувати їжі владну функцію, якою вона може знову й знову користуватися, що згодом може сприяти порушенню процесу прийому їжі й травлення.

Тому наступним кроком буде рекомендація не приділяти поведінці дитини стосовно їжі занадто велике значення й увагу.

1. Збори за столом є чимсь більшим, ніж тільки нагодовуванням, воно є важливим місцем близького спілкування.

Щодо яких тем Ви могли б залучити до розмови Вашу дитину?

Уникайте того, щоб єдиною темою під час їжі була поведінка дитини!

2. Обговорюйте з дитиною, що б вона хотіла поїсти або попиту.
Чому б і не допустити зміни нашого меню (хоча б іноді)?
3. Бути задоволеними навіть маленькими кроками (читай - маленьким порціями) у напрямку бажаної поведінки стосовно їжі.
4. Позитивні виховні наслідки: хвалити дитину, коли вона без «театру» з'їсть свою порцію або, взагалі, що-небудь з'їсть.
5. Не позбавляти дитини можливості відчувати на собі логічні негативні наслідки: якщо вона нічого або занадто мало з'їсть, то вона нічого й не одержить додатково до звичайних прийомів їжі (три головні прийоми із двома меншими проміжними прийомами їжі)

(Я не претендую, щоб ці сім «підсвічених ділянок на шляху», які я Вам запропонував, були єдиними й винятковими)

Залишайтеся гнучкими

Межі змінюються не тільки зі зміною ситуації, але й протягом часу. Те, що вчора ще діяло, сьогодні може вже не діяти, тому, пропоную Вам для знаходження живої межі задати собі, наслідок, наступні важливі запитання:

Чи стала моя дитина із часу останнього встановлення межі більш зрілою? Чи навчилася вона краще справлятися із встановленням меж? Чи стала вона більше самостійною? Раз так, чи не готова вона до встановлення наступної межі?

5. Чому встановлення меж так важко мені дається?

У цій главі основна увага буде сконцентрована на «мені». На основі так званого ситуаційного аналізу, що базується на когнітивному душепастирстві, яке ґрунтується на аналізі наших процесів пізнання, повинне виникнути розуміння власних внутрішніх «вихорів» у процесі встановлення меж. При цьому ми можемо відкрити в собі думки про власну провину, невдачу, різні страхи, самодокори й т.д.

На питання, чому при встановленні меж у багатьох людей виникають труднощі, Вам не важко буде відповісти, якщо Ви пропрацювали наш порадак до цієї глави.

На попередніх сторінках Ви розглянули з нами досить велику кількість окремих аспектів, які, якщо їх не брати до уваги, можуть стати причинами того, чому нам так важко дається встановлення меж:

наша особиста історія встановлення меж, різні психологічні установки, наше базове порушення стосунку з іншим...

Ви також прочитали про те, наскільки є важливим бути чутливими до тих процесів, які відбуваються в нашій душі.

Тільки так ми можемо уникнути такої поведінки, яка не подобається нам самим, і наш певний самоконтроль може цілком увінчатися успіхом. Крім цього, ми можемо помітити те, що вимагає зміни в нас самих.

Ви пам'ятаєте про Петера з його домашніми завданнями й телевізором?

Мати приходить із покупками додому. Дев'ятирічний Петер сидить перед телевізором. Його шкільний ранець стоїть невідкритим на тій же місці в гардеробі, де мати його бачила перед тим, як 2 години назад вийшла за покупками.

Мати йде до телевізора, вимикає його, після чого розряджається гроза. Петер тікає із упертим виразом обличчя, і матері найбільше хочеться самій завити й куди-небудь заповзти.

Коли ми її запитуємо, що в ній відбувається під час цієї події, то вона не може відповісти, тому що їй не вистачає слів виразити своє внутрішнє сум'яття почуттів, думок, страхів і претензій.

Так званий ситуаційний аналіз, про який зараз піде мова, може допомогти Вам стати більш чутливими стосовно того, що відбувається усередині Вас самих.

Ситуацію по встановленню меж Ви могли б пережити в такий спосіб:

Наша дитина ляскає дверима	⇒	- я починаю плакати
Він сидить, як мені здається, годинами перед телевізором	⇒	- я мчу й кричу на нього.
Він заштовхнув кульку у кімнатний водоспадик	⇒	- я говорю: «Знову він!»

Але в цих прикладах ми описуємо тільки перший й останній елемент поведінкового ланцюжка, ситуацію й реакцію.

Ситуація	⇒	Реакція
Подія, вимога, що викликала конфлікт		Поведінка

У ситуаційному аналізі мова йде про те, щоб виявити ще два проміжних елемента, а саме, нашу інтерпретацію ситуації (з, можливо, прихованими підсвідомими переконаннями) і пов'язані із цим почуття.

Ситуація	Інтерпретація	Реакція 1	Реакція 2
Подія, вимога, що викликала конфлікт	⇒ (підсвідомі) переконання	⇒ Почуття	⇒ Поведінка

Ситуація сприймається й інтерпретується, що спричиняє певні почуття. Все це, разом узятє, приводить до нашої поведінки. Тобто, ситуація, сама по собі, не є прямою причиною (як нам здається), що викликала відповідну поведінку.

Ситуація	Інтерпретація	Почуття	Поведінка
----------	---------------	---------	-----------

Звичайно, Ви погодитесь зі мною, що батьки будуть зовсім по-різному реагувати на те, що їхня дочка, саме зараз, з'їла цілу плитку шоколаду. І це залежить не стільки від темпераменту батьків або від їхніх специфічних стилів виховання, скільки від того, що вони мають різні оцінки й почуття стосовно цієї ситуації.

Найбільше значення при цьому мають оцінки.

Коли ми ці оцінки виявимо (тому що вони нами не завжди усвідомлюються безпосередньо), то тоді ми зможемо перевірити, правильні вони чи ні. І перше, що нам необхідно буде зробити, так це їх змінити.

Мати Петера заспокоїлася. Вона роздумує, що ж, властиво, відбулося, насамперед, у ній самій. Чи все це так було, як їй здалося? Вона запитує себе, якими були її інтерпретації, якими були думки, які в ній стрепенулися почуття, коли вона побачила Петера, який сидів перед телевізором з нерозкритим ранцем у гардеробі?

«У нього в школі справи підуть гірше й гірше!»

«Як він зможе домогтися успіху в житті, якщо він не виконує свої обов'язки!»

«Він ставиться до мене несерйозно!», «Він робить, що хоче!»

«Якщо я негайно не втручуся, то він подумає, що я схвалюю те, що він робить!»

«Зараз буде скандал! Але я ж цього зовсім не хочу, я не хочу, щоб ми завжди сварилися й наші стосунки псувалися!»

Якщо в матері Петера, колись знайдеться для себе трохи більше часу, то вона зможе перевірити, чи дійсно вірні ці думки. Чи підуть справи Петера в школі гірше, і якщо так, то від чого це буде залежати? Чи є виконання своїх обов'язків гарантією життєвого успіху? Чи дійсно він несерйозно ставиться до своєї матері й ...?

Цим, звичайно, проблема ще не вирішується - Петер, можливо, і завтра буде сидіти перед телевізором, дочка знову з'їсть цілу плитку шоколаду - але ми можемо на все це зреагувати по-іншому.

На закінчення приводимо загальний приклад, щоб краще зрозуміти, як взаємодіють ситуація, інтерпретація, почуття й поведінка:

Ситуація	Інтерпретація	Почуття	Поведінка
Жінка виходить із приміщення, коли я в нього заходжу	«Вона є зухвалою!»	Безпорадність	Відступити
	«Вона карає мене!»	Роздратування, невдоволення, обурення, гнів	Помститися
	«Вона хоче мене присоромити!»	Гнів, злість	З грюкотом зачиняю за нею двері
	«Вона може зі мною робити, що хоче, і я в її владі!»	Жалість до себе, почуття самотності	Плакати, зневажати себе

Вам знайомі подібні ситуації? Як би себе повели Ви?

Вам зрозуміло, які фактори є взаємозалежними?

Чи є можливими більш повні й більш розумні інтерпретації?

Якими тоді будуть почуття й реакції?

Давайте повернемося до встановлення меж.

От як могла б виглядати розумна інтерпретація у відомому нам прикладі:

Ситуація	Інтерпретація	Почуття	Поведінка
Маркус заштовхує кульку в отвір водоспадика	Він зацікавлений	Розуміння	Спокійний голос, пошук альтернатив
	Він наляканий, перебуває в напрузі	Розуміння, співчуття	Стриманість, поведінка, яка захищає

А тепер відповідь на наш заголовок: **«Чому мені так важко дається встановлення меж?»**:

Якщо мені важко дається встановлення меж, то це може відбуватися тому, що я особисто інтерпретую ситуацію таким чином, що сам при цьому переживаю негативні почуття (наприклад, гнів, страх)

Ситуація	Інтерпретація	Почуття	Поведінка
Маркус заштовхує кульку в отвір водоспадика	?	Я відчуваю себе погано	Найбільше хотів би зникнути
	?	безпорадність	Лаю його
	?	провина	Опускаю голову, червонію
	?	гнів, лють	Відтягаю Маркуса геть
	?	неприйняття	Хотів би його вдарити

! Спробуйте знайти відповіді на вищевказані запитання:

Які інтерпретації могли б Ви собі уявити, що приводять до зазначених праворуч почуттів?

Я міг би уявити собі наступні відповіді. Якщо хочете, можете їх розмістити у вищевказаній таблиці:

«Він хоче нас розлютити!», «Психолог подумає, які ж ми погані батьки!», «Маркус робить зі мною все, що хоче!», «Він завжди все псує!», «Я все з ним зробила неправильно!», «Я повинна була б це передбачити, чому ж я не тримала його за руку?»

«Мовчазна» праця

Тепер Вам пропонуються рекомендації (за Wessling, 1993) для особистого завдання («мовчазна праця»), під час якого Ви повинні будете проаналізувати Ваші інтерпретації ситуації, у якій Ви повинні були б встановити межу або це вже зробили.

Знайдіть час, щоб крок за кроком, спокійно пропрацювати (найкраще, письмово) ці рекомендації, щоб у конкретній ситуації простежити, як впливають інтерпретації й почуття на Вашу поведінку, і пошукати інші можливі інтерпретації, які більш підходять й є більш корисними.

1. Уявіть собі ситуацію, у якій Ви повинні були встановити межу або це вже зробили (у якій Ви сказали «Ні» або повинні були сказати) і проаналізуйте цю ситуацію, виконуючи дії, зазначені в наступних пунктах й у наведеній далі операційній карті.
2. Почніть із небажаних почуттів (наприклад, прикрості, страху), і небажаних форм поведінки (наприклад, лайка, мовчання). Тобто, Вам пропонується спочатку написати, що Вас засмутило й збентежило, і що б Ви хотіли змінити. Ви при цьому будете заповнювати рубрику «**В**» операційної карти.
3. Після цього внесіть у карту, коли й де ці почуття й форми поведінки конкретно проявилися. При цьому необхідно описувати вихідну ситуацію, по можливості, по суті, об'єктивно й без оцінювання, як «відеозйомку». В операційній карті буде при цьому заповнюватися рубрика «**А**».
4. У рубриці «**Б**» запишіть думки, які «самі собою» прийшли до Вас у голову у вихідній ситуації.
5. Далі перевірте ці думки на їхню істинність і позначте їх, відповідно: і = істинні, п - помилкові.
6. У рубриці «**Г**» спробуйте замінити Ваші «помилкові» думки новими, істинними.
7. На закінчення, «**Д**», напишіть, як би Ви хотіли в майбутньому почуватися й поводитися, тобто, опишіть Ваші цілі.

Ситуаційний аналіз полегшить Вам не тільки краще розуміння того, чому Ви відреагували так чи інакше, але й допоможе Вам змінити себе в кращу сторону.

Як це може відбутися?

- Ви в рубриках «Г» й «Д» повинні були внести те, якими могли б бути Ваші істинні думки і якими повинні бути Ваші цілі, відповідно, почуття й поведінка. Моліться про те, щоб все це було Вам подароване.
- Крім цієї молитви Ви повинні зосередитися на роздумах про істинні думки, намагаючись зрозуміти їх якомога глибше, щоб вони, дійсно, стали Вашими.
- У принципі, мова йде про те, щоб замінити помилкові думки істинними так, щоб у Вашій душі, як би самі по собі, «запустилися» нові, істинні, а не старі, помилкові думки. І щоб, завдяки цьому, полегшилося виникнення інших почуттів і форм поведінки. При цьому може бути корисним задати собі питання, як же ці старі, неправильні думки могли прийти Вам у голову? Може це ті ствердження, які Ваші батьки часто висловлювали Вам, і які потім Ви в них самі перейняли? Який попередній досвід, пов'язаний із цими ствердженнями, є у Вас стосовно Вашої дитини? Який попередній досвід, пов'язаний із цими ствердженнями, є у Вашому власному житті?

Будь ласка, зрозумійте, що в рамках цього poradnika немає можливості більш докладно розглянути, які подальші зцілювальні процеси, можливо, будуть потрібні для виправлення Ваших помилкових думок і почуттів, наприклад, для переробки такого негативного попереднього досвіду всеохоплюючим процесом прощення. Я сподіваюся, що, навіть в настільки короткому обсязі, запропоновані Вам рекомендації виявляться для Вас плідними.

6. Інструкція щодо проходження етапів діалогічного встановлення межі дозволеного (Д-В-М)

Зараз Ви можете пропрацювати п'ять етапів діалогічного встановлення меж на конкретному прикладі з використанням запропонованої Вам інструкції. По можливості, зробіть це разом з Вашою сімейною «половиною».

При цьому не забувайте про те, про що ми говорили в Пункті 2: при діалогічному встановленні меж мова йде не про техніку, а про, так зване «знання, що зорієнтовує».

Хоч зараз перед нами лежить інструкція з пунктами 1, 2 і т.д., Ви, у Вашій конкретній ситуації не повинні «втискуватися» у запропоновану цією інструкцією концепцію, а пункти й питання повинні служити Вам «підсвіченими» ділянками на Вашому шляху, що Ви й Ваша дитина хочете індивідуально пройти з Божою допомогою.

Ваші думки бажано виражати в письмовому вигляді.

1. Виберіть важливу ситуацію, з якою Ви часто зіштовхуєтесь, у якій Вам необхідно встановити межу дозволеної поведінки.

(Будь ласка, зверніть увагу: я можу обмежити тільки таку поведінку, якою дитина вже володіє)

У батьків при цьому завданні іноді перед очима виникає безліч необхідних меж дозволеного, які треба встановити. Але не можна змінити всі й відразу, у тому числі й усередині самих себе.

Тому важливо почати з однієї конкретної проблеми. Досвід, що Ви й Ваша дитина спочатку отримаєте завдяки встановленню цієї межі, Ви зможете, надалі, перенести й на інші ситуації. Коли відбувається концентрація уваги на одній справі, проявляються й інші переваги:

- зберігається зосередженість і цілеспрямованість.
- легше побачити прогрес.

2. На першому етапі Д-В-М прикладайте всі можливі зусилля, щоб сконцентруватися на ситуації й зрозуміти:

В чому є суть проблеми?

Хто присутній у ситуації?

Що робить кожен?

3. Після цього запитайте себе:

Що при цьому в мені відбувається?

Яким я хочу виглядати?

Якому образу повинна бути відповідною моя дитина?

Можу я відмовитися від прагнення виглядати, «як слід» і від «накладення» певного образу на дитину?

Яке значення може мати ця межа для мене? Якою може бути «жива» межа?

Що я повинен обговорити з дитиною? (Якщо це ще не відбулося, тоді заплануйте це до того, як Ви продовжите подальший процес проходження етапів Д-В-М).

4. Тепер пропрацюйте етапи 1-5 Д-В-М

Розуміти поведінку дитини, «прийняти» дитину

Уміти зрозуміти функцію дитячої поведінки: чому?/для чого дитина це робить? Зі страху, напруги? Як заклик приділити їй увагу, підтримати стосунок? Через яку-небудь іншу потребу?

Чи є в мені розуміння цього? Чи знаю я щось подібне в своєму власному житті?

Чи можу я прийняти свою дитину такою?

Чітко і ясно встановити межу дозволеного і наочно пояснити, як потрібно поводитися

Чи переконаний я сам у правильності/справедливості свого рішення й межі, яку я встановлюю?

Що є конкретною, але живою границею?

Перевірити наявність альтернативних варіантів і показати їх дитині

Взяти до уваги труднощі дитини в освоєнні встановленої межі й надати їй час на прояв емоцій і почуттів, пов'язаних із цими труднощами.

Якою може бути її реакція на встановлену межу?

Чи можу я витримати й «прийняти» дитину в процесі її реакції, такої, як, наприклад, грубі висловлювання на мою адресу?

Які думки (інтерпретації - дивіться розділ про ситуаційний аналіз) виникають у моєму серці?

А які думки повинні були б виникнути?

Бути на боці дитини у її реакції на встановлення межі, втішати її

Бути на боці дитини в її відповідних реакціях (лемент, упертість...), які є проявом її почуттів неприйняття, переживання наявності загрози для її життя або є проявом життєвої слабкості. Все це має своєю метою зміцнення й відновлення функцій «Я» дитини.

Як я можу показати, що я «на боці дитини»?

Чи прийме вона моє втішання одразу, або їй на це буде потрібен якийсь час?

А в групі, перед іншими?

Під час семінарів часто висловлювалася думка, що концепція Д-В-М може бути досить успішною, якщо спілкування відбувається наодинці з дитиною. Але наскільки успішним може бути це спілкування в присутності братів і сестер, за обіднім столом, під час групових занять або в школі, у супермаркеті?

- Чи не буде прийняття дитини, один раз продемонстроване мною, невірним розумілим іншими дітьми?
- Чи маю я, однак, час для всіх етапів Д-В-М, коли я під час спілкування за обіднім столом повинен приділяти увагу й іншим?
- Чи не стануть інші діти негайно наслідувати у всьому ту дитину, якій я встановлюю межу, якщо я негайно не втручусь, і, насамперед, якщо мені у

випадку «живої межі», як це може, зовні, здатися, не вдасться домогтися свого? Чи не втрачу я при цьому свій авторитет?

Мої стосунки з дитиною переплетено в групі з іншими стосунками. Тому в групі діють трохи інші закони, ніж у ситуації, коли Ви перебуваєте наодинці з дитиною. Інші «глядачі» спостерігають, що я роблю, і що відбувається, і дитина теж знає, що за нею спостерігають, і сама спостерігає за тим, що скажуть або зроблять інші.

Не всі із цих ситуацій однакові, деякі з них є більше публічними, із присутністю незнайомих людей, інші – з більшою можливістю проявлення довіри, у тому числі з наявністю людей, з якими я, наприклад, згодом, можу поговорити про те, що вони подумали, коли я не одразу втрутився або коли я встановив межу.

Таким чином, наведені нижче думки, звичайно ж, можуть бути застосовані не завжди, і не для кожної конкретної ситуації.

- У присутності групи діалогічне встановлення меж щонайкраще можливо тільки тоді, коли всім учасникам відомо правило, що піддалося порушенню. Це означає, що це правило необхідно спочатку зробити відомим.

У таких ситуаціях дитині допоможе Ваше роз'яснення про те, що я й іншим, якби вони себе так само повели, теж установив би цю межу.

Коли це можливо, то, дійсно, щонайкраще було б встановлювати межу тоді, коли Ви й дитина перебуваєте в сприятливому оточенні. Можна також вийти з нею із кімнати, або, можливо, вислати із цієї кімнати інших. Як було написано вище у тексті «Що таке сором?» стосовно педагогічних рекомендацій, ми, дійсно, повинні піклуватися про те, щоб дитину привселюдно не соромити.

- Метою цього порадики не є негайне встановлення меж у всіх можливих ситуаціях, усілякими способами, але, доцільно спочатку сконцентруватися на одній ситуації, підготуватися до неї й зібрати в такий спосіб позитивний досвід. Тоді буде можливим переходити із уже добутих знань і досвідом до іншої ситуації. Тому для початку можливо вибрати ситуацію, у якій можна очікувати мінімального впливу групи або мінімальних ускладнень завдяки присутності інших. У процесі росту Вашої компетенції Ви самі знайдете відповіді на деякі з поставлених вище питань, а деякі питання втраять свою значимість.

7. Рекомендації щодо використання текстів, що доповнюють зміст Першої частини, і завершальні роздуми

Порадник повинен вести читача етап за етапом, крок за кроком.

Але є спокуса, час від часу зупинитися, тому що на краю шляху зустрічається щось цікаве, і з'являється ризик повернути в сторону з наміченого шляху.

Я сподіваюся, що до цього моменту я зміг упоратися із цією спокусою.

Хоча на краю нашого шляху по Діалогічному Встановленню Меж, без сумніву, було багато дуже цікавого, довелося обмежитися наступними п'ятьма текстами, що доповнюють зміст першої частини порадника.

Не тільки при встановленні меж, але й у процесі виховання, в цілому, батькам доводиться боротися з турботами про своїх дітей і про їхнє майбутнє. Навчитися знаходити відмінність між боязкою, перебільшеною стурбованістю й життєво-важливим забезпеченням наших дітей Вам допоможе перший текст **«Всі Ваші турботи покладіть на Нього»**.

«Втішання», трохи «зношене» поняття, є споконвічним скарбом християнського душепастирства, який необхідно відкрити заново. Новим може бути те, що до втішання варто вдаватися й тоді, коли дитина реагує на встановлення межі агресивно або люто. На це вже було звернено увагу під час обговорення етапів діалогічного встановлення меж. У третьому і четвертому тексті ще раз уточнюється, наскільки важливим є встановлення й підтримка стосунків, у тому числі з точки зору християнського розуміння.

Важливим акцентом тексту **«Любов створює цінність: поради по вихованню впевненості в самому собі»** є звернення уваги на особливо конфліктні випадки встановлення меж. Підкреслюється, що діалогічне встановлення меж являє собою важливу педагогічну компетенцію, але не є винятковим педагогічним підходом до виховання. Протилежністю високій самооцінці є сором. У другому тексті **«Тобі не треба соромитися»** розглядаються три питання: Як виникає сором, які наслідки має сором й як можна уникнути сорому?

Текст **«Тілесне покарання»** звертає Вашу увагу на те, що Біблія радить нам послідовне виховання з ясним встановленням меж дозволеної поведінки. При цьому ми повинні діяти не під впливом збудження, а при повному самовладанні і з наповненою любов'ю відповідальністю. Виховання може здійснюватися і без тілесного покарання.

Що ж, однак, є ще більш широким контекстом, у який необхідно «вписати» діалогічне встановлення меж?

Вашій увазі пропонуються кілька заключних роздумів:

В 6-й Главі Повторення Закону ми довідаємося, що батьки повинні переконливо доносити до своїх дітей важливість Божих заповідей: (Повторення Закону 6,7: «І будуть ці слова, що Я сьогодні наказую, на серці твоїм. І пильно навчиш цього синів своїх, і будеш говорити про них, як сидітимеш удома, і як ходитимеш дорогою, і коли ти лежатимеш, і коли ти вставатимеш»). Якщо діти просять роз'яснень, то необхідно не обмежуватися категоричними висловленнями типу: «Замовчи, так треба», але необхідно розповісти про Бога, що звільнив народ Ізраїлю з Єгипту. На цього Бога можна й сьогодні покластися, Він є вірним, надійним і чуйним. Тому повага й дотримання Його Заповідей є доброю справою.

Щоб стало зрозумілим, що Богові не потрібна «сліпа покора», можна прочитати вірш 10 з 17-й Глави «Приповісток Соломонових»: «На розумного більше впливає одне остереження, як на гупака сто ударів». А в чому виражається Боже виховання свого народу, як не в тім, як поводить Ісус стосовно грішників? Якби Бог не був милостивий, то ніхто з нас не заслужив би порятунку!

Тому строгість і встановлення «штрафних» виховних наслідків непослуху не повинні бути найважливішими засобами християнського виховання.

Діти потребують, насамперед, не меж, які щось їм забороняють, і які закріплюються погрозою покарання, а орієнтування в ясних, хоча й не жорстких межах.

У цьому допомагають також вмовляння, пошук і пропозиція альтернатив, втішання й безліч цінних і стимулюючих методів і способів підтримки, які доступні, насамперед, тим батькам, які вміють бути надійними й чуйними стосовно своїх дітей, і шукають до них сердечної прихильності.

Про це йде мова в діалогічному встановленні меж дозволеної поведінки. Дарування своїх сердець, сердечні стосунки між батьками й дітьми є першочерговою Божою метою, досягнення якої необхідно, щоб прийшло Його Царство. Це можливо тільки через Порятунок і починається в моєму серці!

(Малахія 4,6) «І приверне він серце батьків до дітей і серце синівське до їхніх батьків, щоб Я не прийшов, і не вразив цей край прокляттям!».

Чи є наші виховні цілі правильними, чи будуть вони коли-небудь досягнуті нашими дітьми - все це не є найважливішим. Найважливішим є зустріч наших сердець, незалежно від того, наскільки великим є між нами розходження у віці. Ми не бажаємо собі нічого більшого, ніж постійної зустрічі сердець між нами й нашими дітьми, навіть якщо вони нас, у доброму біблійному сенсі, колись покинуть або вже покинули.

Такі зустрічі сердець і такі сердечні стосунки не забуваються.

8.1. Всі Ваші турботи покладіть на Нього

Кроки на шляху до незворушного способу життя

На виховних семінарах батьки задають чимало питань. Більшість із них має відношення до актуальних проблем повсякденного виховання:

«Що я повинна робити, щоб моя дитина самостійно робила свої домашні завдання?»

«Як довго може дивитися телевізійні передачі моя дитина?»

« Чи повинна я вмовляти дитину піти із мною на богослужіння?»

Але, які б конкретні запитання не задавалися, за ними відчувалося, що батьки переживають турботу, тривогу. Якщо взяти, приміром, три вищевказані запитання, то за ними стоять переживання: що буде, якщо моя дитина не зможе успішно закінчити школу; що буде, якщо вона привчиться жити за принципом задоволення; що буде, якщо вона не знайде шляху до живої віри?

Легко зауважити, що самі по собі відповіді на ці запитання не зможуть задовольнити батьків, якщо не будуть порушені питання про турботи й тривоги, що перебувають на задньому плані.

Тому я сподіваюся, що ця стаття про турботи й тривоги введе проблему на передній план, і, цілком можливо, що деякі питання відпадут самі собою. Адже якщо я виявлю, що за моїм питанням ховається тривожна стурбованість, і направляю свою увагу прямо на цю стурбованість, то проблема втратить свою гостроту, і я, можливо, зможу самостійно знайти відповідь.

Нашим турботам протистоїть Біблійне Слово: «Покладіть на Нього всю вашу журбу, бо він опікується вами!» (1-ше Петра, 5,7). «Ні про що не турбуйтеся, а в усьому нехай виявляються Богові ваші бажання молитвою й проханням з подякою» (Филипп'янам 4,6)

Легко сказати, «покладіть цю турботу на Ісуса», але як це зробити?

Для цього Вам пропонуються деякі допоміжні методи.

Ми повинні піклуватися про наших дітей, але не створювати при цьому собі турбот!

Щоб бути правильно зрозумілими, варто зауважити, що, звичайно ж, ми повинні піклуватися про дітей. Німецька і українська мови використовують те саме слово «турбота» у сенсі «забезпечення» й у сенсі «бути стурбованим, турбуватися». Така ж двозначність властива грецькому слову «турбота» у Новому Заповіті

Турбота в негативному сенсі є побоюванням, що трапиться щось таке, чого не хочеться. Це побоювання блокує, заважає наближатися до проблеми в пошуках рішення. Окрім цього, як сказав Ісус у притчі про чотири види орної землі, турбота є однією із причин того, що Його слово не приносить у наше життя плоду (Мт.13,22): «А між терен посіяне, - це той, хто слухає слово, але клопоти віку цього та омана багатства заглушують слово, - і воно застається без плоду».

1. Наближення до вирішення проблеми стурбованості в рамках двополюсної моделі

Щоб турботи не поглинули нас і не задушили Боже Слово (Матвія 13,22), я б хотів представити Вам первинне орієнтування для проведення можливих особистісних змін, необхідних для того, щоб навчитися справлятися з надмірними турботами правильним чином. Це орієнтування пропонується проводити в рамках двополюсної моделі, що описана Ханне Баар (Hanne Vaar,1994) (дивіться далі п.4).

У двополюсній моделі розглядається живий ритм, або між здоровими психологічними станами особистості, або між їх порушеннями:

«Всі здатності й чесноти можуть виродитися в дурні звички й пороки. Можна сказати й зворотне, що для всіх пороків і дурних звичок є можливість повернення в нормальний ритм здорових станів. Вихід з якого-небудь пороку відбувається як через близьку за змістом, так і через протилежну чесноту (або «стан», залежно від того, як ми хочемо висловитися)» (Ваар, Hanne, 1994, с.74-78).

Чесноти, що мають відношення до турбот, будуть позначені в такий спосіб:

- с однієї сторони: «забезпечення, турбота»,

- с іншої сторони: (добровільне) «відпускання», відповідно, «залишення» Богові турбот.

У двополюсній моделі розглядається не встановлення істини шляхом точних і зрозумілих визначень (наприклад, що ми повинні розуміти під словом «забезпечувати»), а читачеві надається можливість провести процес пізнання в самому собі, «намацуючи» внутрішню реальність, наближаючись до пізнання реальності через уявне балансування між чотирма поняттями.

«Оскільки між двома полюсами психологічних станів зустрічаються всілякі комбінації й переходи, то буде доцільним уявити собі їх як протилежні сторони деякого континуума» (Ваар, Hanne, 1994, с.75):

**Відпускати, залишати, _____ забезпечувати, піклуватися,
віддавати в Божі руки**

Таким чином, ми можемо піклуватися про наших дітей, а можемо їх повністю віддати в Божі руки - як у загальному принципі, так й у специфічних випадках нашого життя. І все це в здоровому ритмі. В якомусь випадку – надавати їм більше забезпечення, турботи, у якомусь іншому випадку - більше відпускання, залишення, а іноді - і те, і інше, тісно взаємопов'язане.

«Зневага одним із цих двох полюсів приводить до підсилення іншого полюса, до його «розливу» за межами здорового стану. Оскільки це може відбуватися в обидва боки, то виходить картина не двох, а чотирьох станів, двох здорових і двох порушених (Ваар, Hanne, 1994, с.75):

Зневажати
забезпеченням,
турботою

**відпускати,
залишати,
віддавати**

**забезпечувати,
піклуватися**

Бути стурбованим,
створювати собі
турботи

Якщо я тільки «відпускаю, залишаю» - що, загалом, теж може бути, якщо я схилиюся до того, щоб витіснити загрози - то ця чеснота може «розлитися» до стану «зневаги забезпеченням, турботою».

Якщо я у всіх справах дію «забезпечуючи, піклуючись», то ця чеснота може «розлитися» до стану «стурбованості, створення собі турбот».

«Щоб кожний карикатурно звироднілий стан, який однобічно застосовується, повернути в стан норми, потрібне посилення впливу протилежного, зневаженого полюса» (Ваар, Hanne, 1994, с.75).

Не так вже й просто знайти особисту межу між «створенням собі турбот, клопотаністю» й «забезпеченням, турботою», особливо тоді, коли «сам у цьому сидиш».

Тому, кому доводиться мати справу з особистісними проблемами такого роду, можна порадити підсилити протилежну чесноту «відпускання, залишення», щоб відтіля знову

повернутися до «забезпечення, турботи». «Відпускання, залишення» вдається легше, якщо я зможу віддати свою дитину або ситуацію в Божі руки.

Приклад:

Предметом стурбованості є побоювання того, що завдяки надмірним переглядам телевізійних програм, дитина навчиться жити за принципом задоволення.

Наявність стурбованості веде до того, що з дитиною навіть не намагаються досягти й реалізувати шляхом перемов відповідну угоду про порядок перегляду телепередач.

Поведінка, орієнтована на вирішення проблеми, виявляється неможливою.

Здоровий стан турботи, чесноти, що «забезпечує» турботливу поведінку - серйозне відношення до інтересів дитини, у тому числі й до його потреби в спілкуванні з однолітками, може бути знову віднайденим тоді, коли я починаю використовувати свою здатність до протилежної чесноти - до «відпускання, залишення». Таким чином, я повинен колись дозволити дитині подивитися й що-небудь таке, стосовно чого я, швидше за все, висловив би їй своє невдоволення. Буде краще, якщо цей перегляд відбудеться разом з дитиною. Однак це не повинне означати, що дитина тепер може дивитися все, що її заманеться. Отже, ніякого страху перед протилежним пороком зневаги забезпеченням, турботою.

Можливо, що, коли я, час від часу, буду практикувати «відпускання, залишення», то я побачу, що побоювання того, що моя дитина стане орієнтуватися в житті за принципом задоволення, не знайде негайного підтвердження.

(Цей приклад не повинен бути хибно зрозумілий так, начебто цим сказане все по темі переглядів телепередач!)

Я можу розслабитися. Я відчуваю щось таке, що йде від ритму життя. Я знаходжу орієнтацію, щоб знову одержати можливість справлятися зі станом стурбованості, заклопотаності.

2. Чому одні стурбовані більше, а інші - менше?

Досвід говорить нам, що деякі люди стурбовані більше, ніж інші. Відсутність турбот не повинна вважатися більш позитивним станом, у тому числі й у духовному сенсі, ніж наявність стурбованості.

Як ми бачимо, вся справа в здоровому ритмі між «відпусканням, залишенням» й «забезпеченням, турботою».

- Цілком може бути, що хто-небудь є менш стурбованим, тому що він належить до певного типу особистості. Цей тип більше здатний до витиснення загроз зі своєї свідомості, до зменшення їхнього значення. Такий тип особистості називають «нечутливим». Так звані «чутливі» особистості, як показали практичні дослідження, навпаки, є більш сприйнятливими, і швидше реагують на загрозові сигнали й частіше їх сприймають. Можна припустити, що обидва типи мають як свої переваги, так і свої вади.
- Хто-небудь може, у певній області, бути в процесі свого виховання більш «навантаженим» якоюсь звичкою, ніж інший. Особисто я виріс у родині, де багато дивилися телевізійні передачі, а моя дружина, навпаки, не дивилася їх взагалі. Оскільки я пережив небезпеки, пов'язані з телепередачами, «на власному досвіді», то я по цій темі більше схильний до заклопотаності, ніж моя дружина. Той, хто пережив багато автокатастроф, буде, напевно, більш схильним до стурбованості, ніж хто-небудь інший, коли вісімнадцятирічний син, який тільки що отримав права водія, відправиться у свою першу далеку автомобільну поїздку.
- Тут може виявитися, наскільки конкретно я вмю довіряти Богові. Наскільки добре знаю я Його Слово? Як часто я вже пережив Його втручання в подібних ситуаціях? Процеси довіри кожен з нас переживає в різних життєвих ситуаціях по-різному. Там,

де мені легко дається довіра, там іншому буде важче, і, навпаки, в іншій ситуації комусь буде легше, а мені важче.

Наприклад, я є людиною, що не дуже піклується про свій фінансовий стан у майбутньому. Але, коли я піддаю самоаналізу взаємодію всіх трьох вищевказаних факторів, то мені не доводиться вихвалитися своїм високим рівнем духовності, у порівнянні з ким-небудь іншим, котрий стурбований своїм забезпеченням:

Я схилиюся до того, щоб применшувати загрози, іноді витісняти їх зі своєї свідомості.

Отже, я більше близький до типу «нечутливої» особистості. При цьому, як дитина з німецького заможного суспільства й, будучи єдиною дитиною в «добропорядній» родині, я, швидше за все, був більше розпечений, мав усе, що хотів, і ніколи не переживав голод або бідність. Боже Слово, що вчить нас, насамперед, шукати Царство Боже, є Божим благословенням, що уже понад 20 років є невід'ємною частиною мого духовного життя. Мт.6, 31-34: «Отже не журіться, кажучи: Що ми будемо їсти, чи, Що будемо пити, або: У що ми зодягнемось? Бож усього того погани шукають; але знає Отець ваш Небесний, що всього того вам потрібно. Шукайте ж найперш Царства Божого й правди Його, - а все це вам подасться. Отож не журіться про завтрашній день, - бо завтра за себе само поклопочеться. Кожний день має досить своєї турботи!».

Завдяки малим і великим чудесам, що відбуваються в моєму житті, я не раз мав можливість переконатися в Божому забезпеченні мого життя.

Виходить, що я в цій області більше страждаю не стільки від стурбованості, скільки від зневаги забезпеченням і турботою!

3. Деякі турботи можна зрозуміти, деякі турботи є необґрунтованими

Іноді не так вже й просто судити про те, чи дійсно привід є причиною для турбот. Коли піврічний табель моєї дитини засіяний незадовільними оцінками, тоді, цілком зрозуміло, що я стаю стурбованим тим, чи буде переведена моя дитина в наступний клас наприкінці навчального року чи ні.

У часи катастрофи на Чорнобильській атомній електростанції було важко прийняти рішення про те, чи є ця катастрофа приводом для того, щоб повністю відмовитися від вживання салату. Французи на своєму березі Рейну цього не зробили, на відміну від своїх сусідів на німецькій стороні.

Ми повинні, у принципі, запитати себе, чи не схилиємося ми до того, щоб реагувати страхами на загрози й навантаження. Це може привести до «накладення» на ці загрози й навантаження страхів, які не мають ніякого відношення до відповідної ситуації. (Це називають також проекцією). Я накладаю свої страхи на речі, особистості або ситуації, які є зовнішніми стосовно мене. Але, буває, що ці страхи мають іншу причину, котру я, можливо, не хочу визнавати, або яка мною не усвідомлюється.

Іноді, як уже говорилося вище, можна припустити, що причиною моєї стурбованості можуть бути індивідуальні розходження в сприйнятті, які у мені викликають заклопотаність, а іншого не турбують. У цьому випадку було б корисним порівняти мою стурбованість із реакцією іншої людини або звернутися за порадою, піддавши мою стурбованість перевірці. А, може, я володію всього лише помилковою або недостатньою інформацією?

4. Як справлятися з турботами

Все вищесказане, сподіваємося, зробило зрозумілим, що мова не йде про осуд тих, хто піклується або занадто піклується, і що справа не тільки в тім, щоб «просто намагатися менше піклуватися».

Перед тим, як вступити в «боротьбу» з конкретними турботами, необхідно досить багато попрацювати, щоб вони не змогли нас поглинути, не змогли перешкоджати нам у нашому пошуку рішень, а також не змогли перешкоджати тому, щоб наше життя, і життя наших дітей приносило рясні плоди.

1-й крок: розпізнати турботи як турботи!

Лінгвістичні зв'язки слова «турбота» показують нам, що в найближчому оточенні цього поняття знаходяться і здійснюють певний вплив слова «занепокоєння», «побоювання», і що в цьому випадку не може йти мова тільки лише про «тверезе вирішення проблем». Зізнатися собі самому: «Так, я стурбований, турботи хвилюють мене, або пригнічують, лякають мене». І це може стати першим кроком для того, щоб наші турботи Бог міг перетворити в завдання!

Якщо я визнав, що я стурбований, тоді я можу прийняти слово Ісуса: «не піклуватися», як заклик до «боротьби» проти цієї турботи.

2-й крок: актуальні турботи відокремити від майбутніх турбот: кожен день має свою власну турботу

Якось батько, котрий взяв на виховання шестирічну дитину, повідомив мені, що його прийомний син загрожував йому ножем. Цей факт розбудив у названому батькові страх, не стільки перед актуальною погрозою, стільки перед думкою про те, що буде, коли син колись досягне віку 15 років.

Багато турбот є «майбутніми» турботами. Не можна сказати, що вони повністю безпідставні, але, у відповідності зі словом Ісуса про те, що кожен день має свою власну турботу, ми повинні навчитися розділяти майбутні й актуальні турботи - якщо останні після цього ще залишаться.

Хто, у дійсності, знає майбутнє? Хіба не може все «до тих часів» змінитися? Згадаємо ще раз про те, як ми десять років тому уявляли той час, у якому ми зараз живемо. Хіба так ми собі уявляли раніше наше життя, наші стосунки, наші родини, наші завдання, як ми все це проживаємо зараз?

Але хіба не є певні взаємозв'язки в розвитку наших дітей, які можуть виправдати страх батька перед насильством з боку прийомного сина, коли син досягне віку 15 років?

І так, і ні!

Ні, тому, що на життєвому шляху цього хлопчика ще буде багато «стрілок», які можуть направити його на шлях праведний або які можуть його захистити від проходження по шляху неправедному. Але можна категорично сказати, що незворотної, «визначеної» долі для життя цієї дитини не існує. Незважаючи на весь свій попередній досвід й умови, він, зрештою, має можливість у критичні моменти свого життя самостійно розпорядитися своїм життям.

Так, але оскільки цей хлопчик належить до групи ризику, то, з погляду на цю «ризиковану» групу, є більша ймовірність того, що він колись порушить загальноприйняті соціальні норми.

Мати перед собою ясну картину можливих ризиків ще далеко не означає, що я створюю собі турботи, або повинен їх створювати!

Навпаки, ми можемо в наших молитвах звертатися по допомогу більш усвідомлено, краще пізнавати й оцінювати актуальні фактори ризику, бути більше підготовленими до конфліктних випадків, які є відповідними ризику, і, завдяки цьому, бути більше здатними до адекватних дій.

Визначати можливий ризик

У цьому місці пропонується просте правило визначення високого ризику, однаково, чи йде мова про брехню, злочинство, агресію або наркотики. Більше високий ризик того, що негативна форма поведінки залишиться або навіть підсилиться, є тоді, коли наша дитина цю форму поведінки

- часто й
- інтенсивно демонструє
- як у різних проявах,
- так й у різних ситуаціях

Якщо наша дитина проявляє агресію стосовно своєї молодшої сестри/свого брата, тоді виникають наступні питання:

1. Як часто вона це робить? Щодня, регулярно або тільки на чотирнадцятий день, і то не завжди?
2. Наскільки інтенсивно? Штовхається, або б'є кулаком в обличчя?
3. У різних проявах: поштовхи й удари кулаком, смикання за волосся й ...?
4. Чи проявляє наша дитина агресію тільки стосовно своєї сестри/брата або також до інших молодших дітей? Або до однолітків?
5. Не тільки вдома, але, також, і на шкільних перервах або в шкільному автобусі? Або під час спортивних занять?

Я сподіваюся, що Ви зрозуміли, як можна «грубо» оцінити ризик?

Якщо моя дитина час від часу штовхається стосовно своєї сестри/брату (або стосовно свого однокласника під час перерви), тоді я не став би говорити про який-небудь ризик того, що поведінка такої дитини буде довгостроково виділятися й характеризуватися агресивністю.

Якщо пункти 1-3 виражаються негативно, тоді мені б треба було серйозно задуматися про стосунки між конфліктною дитиною і її сестрою/братом, але, якщо пункти 4 й 5 не спостерігаються, тоді немає причин для підвищеного рівня мого занепокоєння.

Якщо ж пункти 1-5 проявляються повністю, тоді я повинен шукати поради й підтримки, тому що в цьому випадку моя дитина належить до групи ризику, для якої є можливим прояв соціально-конфліктної поведінки.

Але, будь ласка, не забувайте про те, що «можливо» ще не значить «обов'язково»!

«Отож не журіться про завтрашній день, - бо завтра за себе само поклопочеться. Кожний день має досить своєї турботи» (Мт.6,34).

Джей Адамс (Jay Adams) ясно пише із цього приводу: «У цій главі про турботи Ісус говорить про два дні, додатково підкреслюючи, що «досить для кожного дня своєї турботи». У цих словах ми знаходимо Божу відповідь на наші турботи. Кожен день приносить зусилля й турботи. Тому не дамо себе сьогодні навантажувати завтрашніми проблемами. У нас і сьогодні повно роботи. Завтрашній день нам не належить. Він належить Богові. Те, що буде завтра, лежить у Його руці. І коли ми намагаємося опанувати завтрашнім днем, ми хочемо украсти те, що належить Богові. Грішники хочуть у властивій їм перекрученій манері завжди мати те, що їм не належить.

Нам належить сьогодні. Трагічність заклопотаності полягає в тому, що ми не тільки хочемо мати те, що нам не належить, що заборонено, але при цьому упускаємо й те, що повинні виконати сьогодні...

Перед тим, як говорити про те, як ми повинні правильно використати сьогоднішній день, необхідно з'ясувати один пункт: Христос не проти правильного планування майбутнього. Він не проти того, щоб обмірковувати, те що трапилось, й не проти підготовки до наступного дня. Єдине, що Він забороняє, так це створення собі проблем, яке нас внутрішньо обтяжує» (Jay E.Adams, 1991, с.7).

3-й крок: назвати страхи, які сидять в актуальних турботах!

Що робить зі мною страх? Що з того, що може наступити, мене страшить?

Коли ми називаємо страх по імені, ми стаємо здатні його схопити. Якщо я стурбований досягненням мети: зробити все можливе, щоб моя дитина могла перейти в наступний клас; якщо я відчуваю страх перед тим, що залишення на другий рік може обмежити її майбутні професійні можливості, тоді стурбованість приймає інше обличчя й, навіть, може, зникнути, тому що я зрозумію, що цей страх невинуватий, тому що повторення навчання може бути корисним і навіть сприяти подальшому навчанню.

Але я також можу натрапити у своєму «самоаналізі» на страх перед тим, що я повинен буду відчувати сором перед своїми родичами або сусідами. Або в моїй стурбованості «сидить» страх перед тим, що моя дитина не зможе благополучно пережити свою невдачу й згодом, можливо, зіштовхнеться з психічними проблемами.

Чи є ці страхи обґрунтованими? Чи дійсно можуть виникнути такі ситуації?
А якщо так, то, чи дійсно все так вже й погано?

Буде корисним «програти» у думках те, як це буде, коли, дійсно, наступить те, чого я побоююся. Чи зможу я із цим жити? А якщо ні, то чому? Від яких вимог до життя, до себе, до моєї дитини й/або до Бога я повинен відмовитися?

Будь ласка, не забудьте: ми займаємося тим, що намагаємося знайти підхід до того, щоб з турбот зробити завдання, які хочемо вирішити з Божою допомогою. Звичайно ж, ми роздумуємо про те, у якій підтримці має потребу наша дитина, щоб перейти в наступний клас.

Але вести нас при цьому повинні відповідальність і любов, а не страхи й турботи!
Коли ми можемо назвати конкретні страхи, коли вони, як було описано вище, починають туди-сюди рухатися в наших думках, тоді при цьому може відбутися «мимовільна» розрядка ситуації, зниження нашої стурбованості аж до її зникнення.

Тому, незалежно від того, чи повністю ми охоплені страхом, або він тільки підступає до нас, ми повинні назвати цей страх по імені й відправити його до Ісуса.

Господи Ісусе, я приношу тобі свій страх перед професійним майбутнім моєї дитини, перед тим, що подумують про мене люди, перед психічним розвитком моєї дитини, перед ...

У цій молитві містяться мої власні страхи, які є відокремленими від проблеми моєї дитини, що є причиною моєї про неї турботи.

4-й крок: всі турботи покладайте на Ісуса

«Покладіть на Нього всю вашу журбу, бо Він опікується вами!» (1-е Петра, 5,7).

Це Слово Боже складається із двох частин. Спочатку те, що ми повинні зробити, і потім те, чому ми це повинні зробити.

Ми повинні покласти наші турботи на Нього, на Бога. Тепер, коли я щось на когось покладаю, то це вже не перебуває в моїй руці й віддаляється від мене, як мінімум, на якусь відстань, іде з мого поля зору, я відокремлююся від цього. Я вже не можу це негайно схопити знову. Ми назвали вище цей процес «залишенням», відповідно, передачею в руку Божу. У молитві це може бути висловлено, як: «Будь ласка, подбай про це Ти, Господи».

Набагато більш важливим, чим цей процес, є друга частина, чому ми наші турботи повинні покласти на Нього: «бо Він опікується вами». Бог піклується про нас. Нас він береже у своєму серці. Перед тим, як ми що-небудь попросимо в нього, він уже знає, у чому ми маємо потребу! «...знає Отець ваш, чого потребуєте, ще раніше за ваше прохання!» (Мт.6,8).

Мова тут іде про нашу довіру до Бога. Те, яке уявлення ми маємо про Бога, проявляється в тім, наскільки ми стурбовані!

Але ми повинні не тільки особисто просити Господа розкрити нам своє серце турботливого Батька Небесного, але й всемогутнього Бога, для якого немає нічого неможливого. Тому цьому віршу Послання Петра передую вимога упокоритися: «Тож, покоріться під міцну Божу руку, щоб Він вас Свого часу підвищив (1-е Петра, 5,6).

У стурбованості проявляється також наше бажання спробувати одноосібно розпоряджатися своїм життям. Це може бути причиною того, що в грецькому оригіналі слово «покласти» має також значення, якому найбільше підходить граматична форма, що дослівно перекладається: «ви поклали». «Таким чином, Боже Слово закликає слухачів до того, щоб зараз, знову й серйозно зробити те, на що вони вже раніше зважилися, до того, щоб вони дотримувалися смиренності й не брали знову на себе вже «покладені» на Бога турботи (Holmer, de Boor, 1983, с.172).

З врахуванням цих двох аспектів Бога, Його турботливого батьківства і Його всемогутності, ми повинні також розуміти й додержуватися Слова: «Ні про що не турбуйтеся, а в усьому нехай виявляються Богові ваші бажання молитвою й проханням з подякою» (Послання до Филип'ян 4,6)

5-й крок: Що ж тоді є моїм завданням? Що я повинен робити? Що я можу робити?

Починаючи із цього кроку, заклопотаність нас повинна була б, власне кажучи, залишити. З колишньої стурбованості утворилося завдання, до якого ми сьогодні, з Божою допомогою, приступаємо в пошуку Божих рішень цього завдання.

При цьому маємо розуміти, що це, навряд, будуть рішення, що виконуються легко, типу: «зроби спочатку п.1, потім п.2, потім п.3, ..., тобто мова не йде про однозначні, ясні рецепти, стовідсоткові інструкції.

Але те, як Бог вирішує завдання або проблеми, більше схоже на те, як діє процес заквашування. Мова йде про те, що наш наступний, хоча й, можливо, зовсім малий крок, що ми зробимо з Божою допомогою, як закваска, просочує все тісто: «Іншу притчу Він їм розповів: «Царство Небесне подібно до розчини, що її бере жінка, і кладе на три міри борошна, аж поки все вкисне» (Мт.13,33). Після цього все виглядає по-іншому, так, що навіть знову видно наступний крок... Так виникають не людські, але Божі рішення, рятівні рішення з Божої руки...

Можливо, що я потім зрозумію, що мені варто зараз залишити мою дитину в школі в тім положенні, у якому вона перебуває, навіть якщо вона, можливо, і залишиться на другий рік, тому, що я зрозумів ту цінність, що моя дитина являє собою в Божих очах, і яка не залежить від її шкільної й подальшої професійної кар'єри. Можливо, що я також згадаю свої власні шкільні роки, коли так важливо було вчитися по своїй волі. І якими даремними були всі спроби моїх батьків надихнути мене до більш старанного навчання.

Або ж я побачу, що я повинен буду встановити твердий розклад регулярних і частих навчальних занять, хоча моя дитина й буде цьому противитися, тому що я буду впевнений у тім, що Бог, завдяки цим заходам хоче зробити щось гарне, можливо, що й не тільки для шкільних успіхів. Досвід завзятого досягнення мети зробить, у принципі, позитивний вплив на мою дитину.

Або зросте моя віра в те, що Бог тримає мою дитину і його шкільну ситуацію у своїй руці, і я, дійсно, можу все залишити й віддати, тобто, зовні, не стану нічого робити.

Або ...

Відучування самого себе від стурбованості теж не відбувається по заздалегідь визначеній програмі. Тому треба бути готовим до правильного розуміння запропонованих 5-ти кроків по зниженню стурбованості. Може виявитися, що кожен крок сам по собі вже може бути достатнім, щоб вийти із цього «крайнього» стану. І, таким чином, тільки в ритмі між залишенням, відповідно, відпусканням і забезпеченням, турботою я вчуся протистояти стурбованості і й виховувати в собі незворушний спосіб життя.

8.2.Тобі не треба соромитися

Як себе поводити щодо дитячих недоліків

Чи можете Ви згадати, коли Ви востаннє переживали почуття сорому? Якими були при цьому Ваші почуття? Чи не хотілося Вам при цьому, більш за все, провалитися крізь землю?

Нещодавно переді мною сидів юнак, що у свої 14 років усе ще страждав нетриманням калу й сечі. Як йому було соромно, коли про це зайшла розмова! Він постійно дивився убік і сидів переді мною, стиснувшись у грудку всім тілом.

Почуття сорому не слід плутати з **почуттям провини**. Почуття сорому має відношення до себе самого. Провина й почуття провини, навпроти, пов'язані з дією, що має відношення до іншого, до Бога або до людини.

Якщо я відчуваю каяття совісті, тому що, я, приміром, списував під час іспиту, то я при цьому не буду соромитися. Але, якщо мене при цьому занятті «піймають», то, цілком можливо, що мене атакує почуття сорому: або через те, що осоромився, або через те, що в очах моїх шкільних товаришів я тепер став невдахою, що дав себе «піймати».

Душепастирською відповіддю стосовно сорому є повага й увага, а стосовно провини - допомога в зміні на краще й прощення.

Значення сорому

Одного разу я зустрів свого колишнього шкільного товариша, якому в момент цієї зустрічі було біля п'ятдесяти років. «Найгіршим з того, що я пережив у школі,- згадав він, «було те, що я пережив, коли вчитель один раз прочитав перед всім класом мій невдалий твір. Найбільше в цей момент мені хотілося провалитися крізь землю». Це мене вкрай здивувало, тому що і я, і інші наші шкільні товариші були про нього зовсім іншої думки. Він завжди був дуже холоднокровний, вважався любителем порушувати порядок, а він, як виявилось, був здатний до настільки сильного переживання почуття сорому!

Тоді, будучи школярами, ми ще не знали, що сором може бути однією із багатьох умов, які можуть привести до зухвалої поведінки.

Швидко мінливий сором вважається одним зі звичайних душевних переживань і його не слід плутати із тривалим переживанням страху сорому.

Почуття сорому й страх сорому

Необхідно чітко розрізняти почуття сорому як швидко мінливий стан і тривале переживання страху сорому.

Почуття сорому служить попереджуючим сигналом до захисту єдності особистості від загрози порушення особистісних значущих меж, або ж від порушення цих меж, яке вже відбулося.

Якщо почуття сорому викликається культурно-обумовленими обставинами, то цим обставинам властива внутрішня спільність: вони відкривають або привселюдно демонструють суб'єктивно пережиті слабості й недоліки, і, як наслідок, сприймаються як замах на особисту гідність. Тому сором варто розуміти як реакцію захисного механізму душі на подібні замаху, за допомогою якого особистість намагається захиститися від руйнування поваги до себе, приховуючи, відгороджуючи й ховаючи індивідуальний недолік. Такі захисні механізми включаються в ситуаціях, коли людина виявляється оголеною, у ситуаціях, пов'язаних із сексом, при тілесних дефектах, душевних й особистісних недоліках і соціально-неблагополучних обставинах. Про Адама й Єву в Раю сказано, що вони не соромилися. Ця райська безвинність не може бути знову відновлена

одним лише усуненням суспільних або індивідуальних меж сорому. Безсоромність не є альтернативою сорому, а чутливим сприйняттям поведінки іншої людини, коли та підійшла до мене занадто близько й хоче перейти ті межі, які я, навпроти, хочу зберегти непорушними.

На практиці, сором рідко є достатнім захистом і не захищає від оголення дефектів або вторгнення (Дивіться про це історію в 2-й Книзі царів, в главі 13-й).

І, навпроти, особисто пережите прийняття мене Богом, що проявляється в Ісусові Христі, надихає мене до особистого й громадського життя таким, який я є, з усіма моїми недоліками. При цьому, однак, у спілкуванні один з одним варто зауважувати й поважати поки ще наявні межі сорому. У Книзі Буття 3:21 ми можемо прочитати, що «зробив Господь Бог Адаму й жінці його одягу шкуряну – і зодягув їх», задовольнивши їхню потребу в захисті своєї гідності.

Страх сорому є нездатністю витримати й прийняти особисту недосконалість і недоліки, визнавати їх перед іншими, відстояти своє право бути особливим, щоб не стати відкинутим і виключеним із числа «своїх». Такий страх сорому починає поширюватися й охоплювати ситуації, які, власне кажучи, не містять яких-небудь причин для запуску почуття сорому (Vaar, Vodo с.51).

Ми боїмося соромитися, тому що сором означає страждання, у його повній мірі й силі, яке майже перебиває повітря, почуття незначущості, нікчемності, найсильніше бажання краще вмерти, ніж жити.

Якщо ми здогадуємося про сором, що нам загрожує, то ми хочемо його уникнути. І це може стати способом життя:

Ми уникаємо будь-якої діяльності, відмовляємося від поставлених цілей, або нехтуємо ними, не визнаємо наявні норми й правила, тому що невдача при їхньому дотриманні веде до переживання почуття цієї всеохоплюючої особистої незначущості. Можливо, що ми відмовляємося від спроб зрозуміти внутрішні причини наших помилок, за які я можу понести відповідальність, щоб не потрапити в безпосередню близькість страждання, зв'язаного із соромом. Але, як же ми можемо тоді навчитися справлятися з особистими переживаннями такого роду?

Психологічні розлади або відмова від діяльності, у тому числі й навчальної, можуть коренитися в соромі, відповідно, у прагненні уникнути сорому.

Новозавітне свідчення вказує на те, що сором являє собою одне із самих значних перешкод служінню Царству Божому: ми не повинні соромитися Євангелії (Рим.1:16) і не повинні соромитися Ісуса і його слів (Мк.8:38).

«Бо я не соромлюся Євангелії, бо ж вона – сила Бога та спасіння кожному, хто вірує, перше ж юдеєві, а потім гелленові» (Рим.1:16).

Як часто сором утримує нас від того, щоб визнати свою віру в Ісуса!

Таким чином, сором має не тільки індивідуальне значення й наслідки: Ісус ясно говорить, що й він посоромиться тих, хто посоромився його.

«Бо хто буде Мене та Моєї науки соромитися в роді цім перелюбнім та грішнім, того посоромиться також Син Людський, як прийде у славі Свого Отця з Ангелами святими» (Мк.8:38)

Як виникає сором?

Сором створює основу для депресивних розладів!

Тому є важливим знати про те, як виникає сором і вживати педагогічні заходи протидії.

Опис переживання і руйнівних наслідків сорому, педагогічні рекомендації стосовно сорому, дивіться також в п.2.4. «Взяти до уваги труднощі дитина в освоєнні встановленої межі і надати їй час на прояв емоцій та почуттів, пов'язаних з цими труднощами».

1. Однією з причин сорому може стати розлука з рідними батьками. Виникає так звана загальна внутрішня атрибуція (приписування причини), яка є типовою для переживання сорому. Я (внутрішньо) є причиною того, що мої батьки віддали мене в іншу родину, тому що я поганий (взагалі). Почуття сорому такого роду, знову ж таки, пов'язане з депресивними розладами.

Дослідники почуття сорому стверджують, що ми починаємо соромитися тільки тоді, коли стаємо здатними пізнати норми, правила й цілі, від дотримання (досягнення) яких залежить наша внутрішня оцінка успіху або невдачі нашої діяльності. І така здатність з'являється тільки, приблизно, із другого року життя. Тільки тоді дитина може прийти до загальної внутрішньої атрибуції (приписування причини). І це саме той період життя, коли починається виховання порядності з усіма її переживаннями успіхів і невдач.

Наскільки великим є «потенціал сорому» у дитини, залежить також від того, наскільки розвилася її базова прихильність до світу в перші 24 місяця життя, і наскільки вдалося її знайти надійну прихильність до людей, які її виховують. Читайте про це в п.1.2. «Подвійне обличчя межі».

2. Позбавлення любові й поведінка батьків, що відкидає дитину, нехтує нею, є подальшими причинами сорому: «Тепер мати тебе вже більше не любить». Окремі помилки, які часто вкрадаються в дитячу поведінку, іноді використовуються вихователями для різко-критичного відношення до всієї особистості дитини: «Ти невдаха! Ти злий! Ти...»
5. «Відкидання», презирство, несхвалення або розчарування ми виражаємо не тільки через слова, але й, насамперед, через наш вираз обличчя. Так дослідниками почуття сорому було відкрито так званий вираз відрази, внаслідок якої в дитини з'являється почуття приниженості.
5. Сорому можна навчитися, дотримуючись прикладу, за зразком: якщо мати або батько є особистістю, що легко й часто соромиться, то дитина перейме в них цю поведінку. Дослідники відокремлюють «соромливі родини», для яких є звичним сором'язливе сімейне середовище.

Родини з домінуючою атмосферою сорому

Ядром переживання почуття сорому є: не мати права бути, а це значить, не мати права бути тим, ким людина є.

Як наслідок, може виникнути пошук соціального пристосування: тільки б не виділятися! Щоб не виходити за рамки соціальних норм, така родина може захищати себе й сформовану про родину суспільну думку позбавленням окремого члена родини «в ім'я суспільства» права на повагу, приниженням, зреченням або виставлянням напоказ один

одному його недоліків. «Замовчи! Таке не говорять». В одній з таких родин я був свідком того, як дідусь із бабусяю через сором замовчували народження п'ятої дитини своєї дочки.

Подолання свого батьківського потенціалу сорому відбувається, насамперед, тоді, коли людина приймає верховенство над собою правди: «Я маю право бути й, при цьому мати недоліки!», і вчиться витримувати страждання сорому завдяки присутності Божої любові (більше про це: Vodo Baar, 1995).

Замість сорому в якості звичного організуючого принципу варто розвивати стосунки, які визначаються повагою до іншої людини.

Повага: з точки зору Бога любов захищає й визнає іншого. Повага надає право робити власні помилки.

Думка дитини, її участь у сімейному житті й задавання нею питань вітаються. Не треба цього соромитися, а, отже, придушувати або уникати. Повага залишає іншим простір для прийняття рішень і діяльності.

«Не робіть нічого підступом або з чванливості, але в покорі майте один одного за більшого від себе. Нехай кожен дбає не про своє, але кожен і про інших» (Послання до Филип'ян 2:3,4).

Якщо ми навчимося цьому самі й навчимо інших тому, що ми повинні поважати один одного більше, ніж самих себе, то сором втратить своє загрозливе значення.

8.3. Тілесне покарання?

Биття своїх дітей вважалося до останнього сторіччя одним з головних виховних засобів, як у християнській, так і у нехристиянській повсякденній педагогічній практиці. (Aries, 1978, De Mause 1980, Gartner, 1985). Але сьогодні в багатьох західноєвропейських країнах тілесне покарання заборонене законодавчо.

Однак деякі біблійні висловлення вимагають від християн не поспішати відмовлятися від тілесного покарання.

«Хто стримує різку свою, той ненавидить сина свого, хто ж кохає його, той шукає для нього картання» (Притчі 13:24).

«Коли терпите кару, то робить Бог вам, як синам. Хіба є такий син, що батько його не карає?» (Євр.12:7), .

З боку прихильників тілесного покарання (наприклад, Dobson 1990) рекомендується не побиття дітей, а короткі ляпанці, у любові, і не долонею, що призначена для пещення, і тільки тоді, коли вмовляння, багаторазово повторене, не досягло мети, і провина, все-таки, зроблена. Покарання повинне супроводжуватися бесідою й прощенням. Таке тілесне покарання вважається більш кращим, ніж психологічне, коли, наприклад, дитину позбавляють знаків любові або піддають іншому покаранню.

Перевага такого виду тілесного покарання визначається його обмеженим і ясним значенням, на відміну від інших виховних засобів, які можуть бути розтягнуті в часі, здійснюють менший прямий вплив і можуть бути неоднозначно сприйняті.

Проти цього можна було б заперечити, що використання сили скоріше підсилить, чим погасить гнів і ненависть як з боку дитини, так і з боку батьків; батьки бувають занадто збуджені, щоб повністю володіти собою під час покарання. Також можна заперечити, що межа між простим «ляпанцем» і побиттям є занадто невизначеною. Я, особисто, вірю в те, що послідовне діалогічне встановлення меж, рекомендоване в цій книзі, дозволить обійтися без тілесного покарання й цілком замінить таке покарання.

Хотілося б звернути увагу на деякі істотні умови застосування тілесного покарання:

1. Кожен прихильник тілесного покарання повинен перевірити самого себе на наявність у своєму виховному арсеналі таких можливостей, які, насамперед, складаються з підтримуючих, сповнених любові заходів педагогічного впливу. А, також, на те, чи він використовує всю палітру природних, логічних і накладених наслідків, як у формі покарання, так й у формі заохочення.
2. Якщо дитина сприймає тілесне покарання не тільки як (справедливе) покарання за конкретну провину, але і як дію, що принижує її гідність й знецінює її як особистість, то від такого покарання варто відмовитися.
3. Якщо діти через тілесний дотик приймають прихильність, близькість, любов і підтвердження поваги, то тілесне покарання буде сприйматися ними вкрай загострено. Варто пам'ятати: виховує не кількість ударів, не інтенсивність болю, а ясний знак неприпустимості, що я, як вихователь, встановлюю.
4. Принципово недоцільно карати дитину в присутності інших, насамперед дітей, і цей же принцип є особливо важливим для тілесного покарання.
5. Діти, які пережили тілесне насильство, можуть сприйняти навіть контрольовані ляпанці як повторення пережитого раніше насильства.

Висновок: Біблійне виховання рекомендує послідовне виховання з чуйним і ясним встановленням надійних меж дозволеної поведінки.

При цьому ми повинні діяти не під впливом збудження, а при повному самовладанні і сповненій любові відповідальності. Виховання може здійснюватися й без тілесного покарання.

Посилаючись на Біблію, важливо знати й підкреслювати, що й у Біблії фізичне покарання не є єдиним засобом виховання.

У Второзаконні, у главі 6:7 ми довідаємося, що батьки повинні роз'яснювати своїм дітям Заповіді і вдома, і в дорозі: «І пильно навчиш цього синів своїх, і будеш говорити про них, як сидітимеш удома, і як ходитимеш дорогою, і коли ти лежатимеш, і коли ти вставатимеш»; якщо ж діти задають питання, то у відповідь вони не повинні чути: «Замовчи, інакше одержиш!», а їм варто розповідати про Бога, що звільнив свій народ.

У Притчах 17:10 говориться, що у випадку конфлікту важливим є обговорення: «На розумного більше впливає одне остереження, як на глупака сто ударів»

А що знайшло своє вираження в Божому вихованні Свого народу й в поведінці Ісуса стосовно грішників?

Якби Бог не був милостивий, то ніхто з нас не зміг би врятуватися від покарання!

Тому метою християнського виховання ніяким чином не є виступ на захист тілесного покарання.

Діти, насамперед, мають потребу не в заборонах, які підтримуються покаранням, а в орієнтуванні стосовно ясних, надійних, але, у той же час, нежорстких меж.

Для цього також є корисним вмовляння, вказівка альтернативних варіантів, втішання, натхнення й безліч інших форм, способів і методів виховання, що підтримують і розвивають високу самооцінку й впевненість у собі...

Але, насамперед, для християнського виховання корисні такі батьки, на підтримку й допомогу яких діти завжди можуть покластися.

8.4.Обов'язковість втішання

Петер розлючений. Знову скандал з батьками, цього разу за обіднім столом! Знову вони його відіслали в його кімнату, так ще й таким гнівним тоном! Петер зайнятий тим, що перевертає у своїй кімнаті все догори сподом. І це все вже не вперше. Сьогодні це буде тривати до вечора. Потім буде новий скандал, тепер уже через безладдя в кімнаті. Він уже все це знає наперед. Він розгніваний, розгніваний на своїх батьків - і розгніваний на себе. Йому хочеться розірвати себе на шматки! Але чому потрібно їсти цей салат? Він цього не розуміє. Адже салат жахливо несмачний!

Перед нами знайома багатьом батькам ситуація, можливо, що з варіантами або з іншим змістом.

Цей текст повинен ясно показати: не виключено, що, до крайнього подиву читача, Петер у цей момент має потребу в чомусь, і ця потреба є вкрай терміною. Він має потребу у втішанні з боку своїх батьків.

Часто вважається, що дитина має потребу у втішанні, коли вона собі розіб'є коліно або коли вмере її морська свинка. І це, саме собою зрозуміло, є правильним.

На жаль, буває, що дитина залишається й із цим болем, із цими стражданнями або із цим горем наодинці, тому що нікого немає поруч, хто б побачив її горе або кого б торкнуло її страждання. Можливо також, що багато батьків бояться, що втішання може занадто «розм'якшити» їхню дитину, і діють за принципом: «Те, що тебе не вбиває, робить тебе сильнішою». Хто не знає висловів: «Не роби із себе скривдженого!», «Що отут такого, щоб так засмучуватися?!»

Так чи треба нам, у принципі, знову вчитися втішанню?

Історія поняття «втішання»

Відповідно до німецького «Словника братів Грімм» слово «Trost» («втішання») спочатку було пов'язане із вираженням міцності, твердості («довіра», «надія», «упевненість»).

Потім втішання стало означати забезпечення, відповідно, одержання стійкості в результаті дії («допомога», «захист», «порятунок», «обіцянка допомоги»).

У часи раннього Середньовіччя переважувало конкретне значення, що сформувалося під впливом дієслова «втішати» («робити» когось упевненим).

У Новий час, від Середньовіччя до наших днів, значення слова «втішання» усе більше й більше починає здобувати значення, яке можна описати як: «щиросердечна твердість, що надається або зберігається в результаті звернення, поради».

Це нове значення, що показує втішання не стільки як видиму допомогу, скільки як зміцнення душі, виростає з релігійного вживання цього слова. У наші дні значення цього слова одночасно втрачає свою глибину й розширює діапазон свого застосування» (Schneider-Harpprecht, с.6.)

Втішати або обнадіювати?

Може бути, ми не втішаємо, тому що не хочемо обнадіювати?

«Обнадіювати» звичайно означає збудження необґрунтованої надії, «прикривання» страждання, без забезпечення співчуттям і щирою підтримкою.

«Обнадіяти, збудити ілюзію дійсного стосунку, означає замінити безутішну дійсність необґрунтованими фантазіями. Збудження необґрунтованої надії проявляє сильну тенденцію до повторення й підсилює взаємну залежність партнерів по стосунку».

«Втішання, як збудження реально пережитого раніше досвіду, в безутішній дійсності стабілізує, викликаючи ситуативну конфігурацію стосунків, що підсилює самоусвідомлення свого «Я» (Schneider-Harpprecht, S.9)

Коли я повинен втішати дитину?

Кожний погодиться, що втішання доречне, коли дитина зробила собі боляче, коли вона страждає. Це правильно. Але, ще раз, і це також є важливим стосовно виховання: дитина має потребу у втішанні й тоді, коли вона розлючена або засмучена!

Коли дітям не вдається що-небудь, коли щось йде не так, як би вони хотіли або очікували, коротше, коли їм встановлюють межі дозволеного, тоді вони можуть виявити це у формі лементу, упертості, відмови: негативних реакцій, які опановують дитями, будучи проявом почуттів неприйняття ними цієї ситуації, проявом життєвої загрози або життєвої слабкості.

«Втішати» означає в цьому випадку «бути поруч із дитиною» у цих реакціях, на які я не реагую покаранням, а надаю їй час, щоб вона могла побути у цьому стані, тому що знаю, що дитина, принаймні, до теперішнього моменту, поки ще не може інакше впоратися зі своїми переживаннями.

- *У Петера постійно розвалюється його вежа з кубиків. Він люто шурляє кубик у кут.*
- *Ганна хоче неодмінно подивитися ще один мультфільм, «тільки зовсім небагато»-, говорить вона. Коли мама говорить «Ні», Ганна вибігає з вітальні й голосно ляскає дверима.*

Втішання, у цілому, чи то при стражданнях, чи то при гніві, має своєю метою зміцнення й відновлення функцій свого «Я», тобто, дитина повинна заспокоїтися, повернутися знову в стан самоконтролю, стати знову доступною для спілкування. У старозавітному понятті втішання ховається значення «глибоко дихати».

«Глибоко зітхнути, щоб знову мати ясну голову», могли б сказати ми.

Коли ми цього не робимо

«Коли батьки ... ухиляються від втішання дитини, повторюють заборону, найчастіше, роздратованим тоном, часто говорять дитині, що вона є злою, то цим самим вони хоронять свої власні зусилля по встановленню меж дитині. Крім цього, вони розпалюють як ненависть до них дитини, так і своє власне обурення й гнів». (Parens, 1995).

Хочу ще додати, що дитина, коли ми її залишаємо одну, внутрішньо перетворює свою ненависть до самої себе в негативний образ самої себе: «Я знову не впорався, який же я поганий, який же я злий...»

Втішання, у тому числі й після конфліктних ситуацій

Коли ми втішаємо нашу дитину, навіть безпосередньо після скандалу, тому що вона не змогла втримати свою поведінку у встановлених її межах, то це втішання може здійснити на неї наступний вплив:

- Розпорядження про встановлення межі, що привело до конфлікту, після втішання може стати краще зрозумілим і глибше засвоєним.
- Дитина може навчитися тому, що батьки, які встановили межу, мають, проте, добрі наміри.

- Дитина може вмонтувати послання втішання в позитивний образ самої себе: «Я гарний, тому що мене втішають», замість негативного образу «Я поганий, злий».
- Негативні реакції на встановлення межі швидше підуть геть, а, разом з ними підуть і пов'язані з ними негативні виховні наслідки: диявольське замкнуте коло неправильної поведінки й покарання розривається.
- І, зрештою, що може бути самим головним: у такому досвіді переживання страждань і втрат може бути подароване зцілення попереднього досвіду неприйняття, тому що батьки поводяться не так, як попередні «винуватці».
- Тому втішання є непорівнянно більшим, ніж мимохідь надана допомога в подоланні болю.

Через втішання передається самий елементарний, самий необхідний людський досвід:

- Я не самотній у своїй слабості й
- мене (більше) не будуть кривдити, хоча я є більш слабшим, або, саме тому, що я є слабшим.
- Я можу піти на ризик припуститися помилки й показати цим свою слабкість.

Як я можу втішити дитину?

У Новому Заповіті як поняття «втішання» використовується грецьке слово «параклетос», зі значенням «закликати, кликати іншого на допомогу». Звідси стає ясным одне: я не можу нав'язувати втішання, воно повинне бути покликане або, як мінімум, прийняте.

У спілкуванні з дітьми я повинен зважати на те, що моя пропозиція втішання може й не бути прийнятою негайно. Але це не повинне мене втримувати від того, щоб витримати, можливо, удаване неприйняття й зберігати свою пропозицію втішання, або, відповідно, його повторювати. Втішання не може бути нав'язаним, це ясно, але, іноді, дитині буде потрібен час, поки вона зрозуміє суть запропонованого, або перейметься довірою до цієї пропозиції. Тоді виграють обидві сторони. І, тому, я, як батько або мати, повинен/повинна протистояти можливим почуттям неприйняття, як зі свого боку, так і з боку дитини.

Які є передумови для втішання?

- Я не можу втішати, коли я сам ще перебуваю в стані роздратування, страху або стурбованості. Тому мені спочатку самому потрібен якийсь час, щоб заспокоїтися.
- Щоб мати можливість зрозуміти, чого потребує дитина, щоб стати більше чутливим, я повинен буду прикласти чимало зусиль для того, щоб, у принципі, навчитися кращому розумінню як дітей, так і самого себе - навчитися розуміти, наскільки я сам є чутливим, чуйним і розуміючим.
- Я не втішаю, щоб «втішити» самого себе. Під цим розуміється, наприклад, ситуація, коли я втішаю, щоб упоратися зі своїм власним почуттям провини, тому, що вважаю, що я виявив занадто велику суворість.
- Непросте, але корисне питання: а в чому я сам маю потребу у втішанні або в чому я її не отримав?
- Буде добре постійно згадувати власний досвід одержання втішання, у тому числі й свій дитячий досвід.

(«...що в усякій скорботі Він нас потішає, щоб змогли потішати й ми тих, що в усякій скорботі знаходяться, тією потіхою, якою потішує Бог нас самих.» 2-е Кор.1,4)

Як можна досягти успішного втішання ?

Перед тим, як я перелічу в якості практичних рекомендацій деякі форми втішання, я б хотів сформулювати чотири сердечних послання, які утворять основу щирого втішання:

- Послання 1: «Я розумію тебе! Я не хочу тебе скривдити».
- Послання 2: «Від тебе не очікується, щоб ти негайно заспокоївся: я дам твоєму суму, люті, твоєму болю час, щоб ти міг із цим упоратися».
- Послання 3: «Я тримаю тебе, я - твій захист, я хочу тебе зміцнити!»
- Послання 4: «Коли ти будеш втішений, я тебе знову «відпущу», я дам тобі волю».

Не обманюйтеся: перш, ніж ці чотири послання будуть у Вашому серці, «як у себе вдома», від Вас буде потрібно «включитися» у власний навчальний і зцілювальний процес. А такий процес, яким би необхідним він не був, вимагає часу й легко не дістається.

Форми втішання:

Далі вказані форми втішання є першим кроком у процесі душевного зміцнення. Не всі з них підійдуть до кожної ситуації. Іноді буде досить тільки однієї з них, а, іноді, будуть доречними декілька.

- Спочатку обережний, ласкавий, а, потім і більше інтенсивний дотик до тіла: пещення, утримання, притискання.
- Вибирати привабливі для довірливого спілкування місця й приміщення: «Давай, присядьмо на диван».
- Дати поїсти, попити: «Ну, попей спочатку какао, потім подивимося, що будемо далі робити».
- Тихенько співати: коли я гладжу дитину по голові, я тихенько наспівую пісню.
- Розповідати: коли дитина всідається на моїх колінах, витирає сльози з очей, я починаю розповідати їй історію, наприклад, коли я сам, будучи дитиною, переживав що-небудь подібне.
- Згадувати: можливо, що є схожа ситуація, з гарним результатом, про яку я можу нагадати дитині, або історія, що вселяє довіру.
- Пробуджувати надію, відкривати майбутнє: не занадто швидко, але, як би то не було, все проходить. Будь ласка, не говорить: «Нічого страшного, що віконне скло розбилося. Страхова компанія все оплатить», але розповідайте про можливості - як тільки дитина зможе слухати. Яким, можливо, міг би бути перший, потім наступний крок: «Якщо хочеш, ми можемо пізніше разом поговорити із сусідом».

А «параклетос», Святий Дух?

Новий Заповіт відкриває нам Святого Духа як втішителя. При всіх тих формах втішення, що ми вже назвали, ми можемо увесь час тихенько молитися, і просити Святого Духа діяти самому.

Але втішає й пряма молитва вголос. При цьому мається на увазі не «відмолити» через Святого Духа біль або страждання, але, насамперед, спільно пережиту біль передати через Святого Духа Богові. Після цього ми просимо самого Бога втішити дитину через Святого Духа. Можливо, що ми також приймемо від Нього слово або образ, який ми можемо чуйно передати дитині.

Попередня сцена за обіднім столом

Петер розлючений. Знову скандал з батьками, цього разу за обіднім столом! Знову вони його відіслали в його кімнату, так ще й таким гнівним тоном! Петер зайнятий тим, що перевертає у своїй кімнаті все догори сподом. І все це вже не вперше. Сьогодні це буде тривати до вечора. Потім буде новий скандал, тепер уже через безладдя в кімнаті. Він все це уже знає наперед. Він розгніваний, розгніваний на своїх батьків - і розгніваний на себе. Йому хочеться розірвати себе на шматки! Але чому потрібно їсти цей салат? Він цього не розуміє. Адже салат жахливо несмачний!

Петер саме шпурляє в куток свою шкільну сумку, коли двері відкриваються й у кімнаті стоїть мати. «Зараз почне кричати», - думає він. Краєм ока він спостерігає за нею, а в той же самий час б'є ногою стілець перед письмовим столом. «Чому вона стоїть? Чому не кричить або знову не зникне?» Петер украй здивований. Для нього це незвично. Коли його мати підходить і ласкаво кладе йому на плече свою руку, він спочатку смикається, спочатку зі страху, потім з упертості відвертається. «Відчепися», - видавлює він. Мати змушена усередині себе боротися з розчаруванням і обуренням. «Петер», мати знову обережно кладе свою долоню на його плече. Це їй вдається. Петер внутрішньо противиться. Коли мати притягує його ближче до себе, у його душі розпалюється боротьба. Як часто він мріяв про те, щоб бути біля неї! Але, при цьому він завжди боявся почути від неї докори в тім, яка він зла дитина. Раптово він уже не може стриматися, плачучи, він ховає свою голову на її плечі.

Через якийсь час мати починає розповідати, як вона сама, будучи дитиною, не могла проковтнути навіть шматочка шпинату. «І як це тобі, зрештою, вдалося?» - запитує він. «Поняття не маю. Але сьогодні для мене це вже не проблема», відповідає мати. Петер випрямляється й бачить хаос, що він створив у своїй кімнаті. «Я все приберу», - бурмоче він. «Добре, можливо ми зможемо сьогодні ввечері поговорити про те, як нам бути із салатом наступного разу». Мати ще раз гладить його по голові і залишає кімнату.

8.5. ЛЮБОВ СТВОРЮЄ ЦІННІСТЬ:

Поради з виховання почуття впевненості в самому собі

У багатьох порадиниках з виховання велика увага приділяється сприянню почуттю впевненості в собі, як, наприклад, у книзі Клаудії й Еберхарда Мюлан (Muelan, Claudia und Eberhard 1997, с.70): «Здорове почуття своєї цінності й упевненості в собі належить до найважливіших якостей, розвитку яких можуть сприяти батьки. І, згодом, ця якість багато в чому полегшить дітям життя, якщо не буде обмежена почуттям власної неповноцінності. Здорова самоповага додасть їм можливості сприймати себе позитивно, але, у той же час, реалістично, із упевненістю в собі, завдяки якій вони можуть просуватися в досягненні своїх цілей, а також справлятися з подоланням невдач. Вони знають, що їх люблять і, що їх цінують. Вони можуть сприймати себе такими, якими їх створив Бог, і радуватися тому, що Він робить у їхньому житті».

Що розуміється під позитивною впевненістю в самому собі?

Точно визначити, що ж таке позитивна впевненість у самому собі, не так вже й просто. Коли ми хочемо описати це поняття, то зіштовхуємося, насамперед, з наступними супутніми визначеннями:

Спочатку ми знайомимося з визначенням «від протилежного», через відсутність почуттів власної неповноцінності, потім уже знайомимося з позитивним визначенням упевненості в собі, як переживанням своєї здібності бути до чогось придатними. І, нарешті, знайомимося із прийняттям себе, що розуміється, як здатність приймати себе, незважаючи на всі свої недоліки. Багато хто називає це самоповагою.

До такого прийняття самого себе належить також реалістична самооцінка, тобто, здатність оцінювати себе й не занадто низько, і не занадто високо.

Межею позитивної впевненості в собі є самовпевненість.

У принципі, всі ці супутні визначення - відсутність неповноцінності, упевненість у собі, прийняття себе, самоповага, самовпевненість - більше доповнюють, ніж розділяють один одного.

Але всі автори єдині в одному: позитивне почуття впевненості в собі варто відрізнити від «самозакоханості» (нарцисизму).

Світські автори не схильні відрізнити впевненість у собі від «здорової гордості»: «Ти можеш пишатися тим, що ти це зробив».

Який вплив здійснює почуття впевненості в собі на наше життя?

Упевненість у собі як когнітивно-емоційна (як розумова, так і почуттєва) самооцінка своєї особистості, більш-менш інтенсивно й усвідомлено супроводжує все наше життя й, таким чином, робить на нього певний вплив.

Дослідження показують, що пережите почуття впевненості в собі впливає на нашу соціальну поведінку більше, ніж наші реальні здатності й можливості. А якщо наші здатності й можливості і впливають на нашу соціальну поведінку, тоді цей вплив проявляється більше через соціальні аспекти прояву цих здатностей і можливостей, а не через самі ці здатності й можливості.

- Яке положення я займаю в групі?
- Наскільки я маю потребу в самоствердженні?
- Як я поведуюся в суспільстві? Наскільки непевно я себе відчуваю?
- Чи очікую я, що буду «відкинутий» групою?
- Наскільки я довіряю собі в цій ситуації?

Всі пункти такої самооцінки впливають на те, наскільки результативними будуть мої дії. При цьому легко примітити, що моє почуття впевненості в собі проявляється в різних групах і ситуаціях по-різному. Я знаю, що вдома мене поважають, я також знаю, що в моїй спортивній групі мене цінують, але у своєму класі я відчуваю себе неповноцінним. Тобто, у мене немає почуття впевненості в собі, яке б охоплювало всі терени мого життя.

Нестабільність нашого почуття впевненості в собі дозволяє своїй протилежності, почуттю неповноцінності, у принципі, постійно ускладнювати наш розвиток і наше життя. Для протидії цим ускладненням ми й повинні виховувати здорову впевненість у собі.

Надалі я більш докладно поясню те, що впевненість у собі не виникає сама по собі, коли ми забезпечуємо переживання дитиною досягнень успіху або словесно виражаємо їй позитивну оцінку її дій. Я є прихильником такого виховання поваги до себе, у якому переживання своєї цінності створюється за допомогою розвитку стосунків.

Центральним пунктом такого виховання є наступне ствердження:

Позитивна повага до себе виникає:

- З переживання почуття своєї цінності для іншої людини, і
- віри/довіри тому, що я, дійсно, є для неї цінністю.

Такими «іншими людьми», для яких я є цінністю, є, насамперед, особистості, оцінка яких має для мене значення, такі, як батьки, вчителі, групи однолітків, особистості, яким я наслідую, і для нас, християн - живий Бог... І значення кожної із цих значимих особистостей змінюється по мірі того, як я дорослішаю.

Отже, допомогти нам підвищити нашу впевненість у собі може не кожен, а тільки той, котрий дає нам знати, що ми для нього є цінністю, тому що ми йому довіряємо, і його думка є для нас значимою, важливою. Для маленьких дітей такими людьми є батьки, яким вони, у принципі, повністю довіряють, потім діти одного з ними віку й, потім, у підлітковому і юнацькому віці - неформальна група однолітків.

Моя дитина дорогоцінна – чи це, насправді, так і є?

Як правило, дитина дорогоцінна для своїх батьків.

Але є діти, які, відповідно до мірок, прийнятими мною, іншими людьми, нашим суспільством, не маючи ніяких успіхів або досить незначні успіхи в навчанні й поведінці, мають настільки мало шансів домогтися визнання своєї цінності, що нам важко сказати, що це добре, що вони є; що вони гарні, що вони є цінністю, і т.д.

Чи буде достатнім твердження, що, оскільки кожна людина є цінністю, то й такі діти є цінними. Цінними лише тому, що вони існують?

На ділі, кожна людина, кожна дитина є цінністю просто завдяки факту свого існування, тому, що вона є, але цей факт не є достатнім для того, щоб у самій дитині могло виникнути почуття своєї цінності, почуття впевненості в собі.

І я не вірю, що одними тільки простими порадами - сприяти переживанню дитиною досягнень успіху й висловлювати їй свою позитивну оцінку - навіть, якщо такі поради доречні, можна домогтися формування позитивного почуття впевненості в собі.

Якщо Ви, як батьки, хочете сприяти розвитку позитивної впевненості в собі Вашої дитини, то це є не стільки питанням методів виховання або виховних заходів, скільки питанням

розвитку стосунків. Якщо щось у моєму серці є для мене цінністю, тоді я, як правило, не маю потреби в яких-небудь вказівках щодо того, як я повинен щодо «цього» себе вести:

- До цінної для мене вази я буду торкатися дуже обережно, щоб вона не розбилася.
- Цінну для мене картину я буду захоплено розглядати.
- З цінною для мене людиною я буду охоче проводити багато часу.
- Про цінну для мене книгу я буду позитивно висловлюватися.

Тому, найважливішим питанням є не просто: «Як я сприяю розвитку в моїй дитині позитивної впевненості в собі?», а, «чи має дитина цінність у моїх очах/у моєму серці?» І якщо я не можу відповісти однозначно ствердно на це питання, тоді: «Як мені навчитися у стосунках з дитиною відкрити її цінність, і через любов привести її до перетворення, розвитку?»

Розходження між обома грецькими поняттями любові, Еросом й Агапе, може нам у цьому допомогти. Ерос є любов'ю, що шукає цінність. Ерос шукає передумови того, чому я повинен любити, оскільки ці передумови мають для мене цінність.

Агапе, навпаки, є любов'ю, що створює цінність, Агапе любить без передумов і без умов, без наявної для мене цінності. Агапе створює цінність сама.

Агапе є біблійним поняттям для любові. У Новому Завіті поняття Ерос не використовується.

Якщо ми у своїй дитині не відкриємо, спонтанно, наявність цінності, то це може свідчити про те, що наш погляд занадто сформований Еросом, любов'ю, що любить іншого тому, що це приносить мені які-небудь переваги або вигоди. Тільки коли ми навчимося нести назустріч дитині любов - Агапе, любов без усяких передумов і без «якщо ти будеш добре поводитися, тоді...», тільки тоді ми відчуємо, скільки було приховано в дитині всього того цінного, що тепер одержало можливість рости й розвиватися.

Цінність ми не знаходимо при якихось умовах, а ми її створюємо!

Цінність мого партнера по стосунку повинна бути викохана любов'ю.

Коли ми

- обходимося з нашою дитиною дбайливо, її розуміємо, боїмося її скривдити або поранити, коли ми сприяємо її успіху, підтримуємо, умовляємо, перестерігаємо, наставляємо, виховуємо,
- дивимося на неї віддано, любовно, допускаємо її близько до себе, даємо їй можливість проявити свої емоції і почуття, які пов'язані з труднощами, які вона переживає,
- добровільно проводимо з нею багато часу й
- чесно говоримо про неї позитивно,

тоді ми створюємо й відкриваємо в ній цінність!

Більш складно це можна висловити в такий спосіб: цінність не є властивістю, а є якістю переживання стосунку.

Чи зуміли Ви зберегти які-небудь речі з Вашого дитинства, приміром, Вашого улюбленого плюшевого ведмедика? Якщо Ви його сьогодні спробуєте продати на «блошиному ринку», то, цілком можливо, що його ніхто не візьме й задарма. Але яким же цінним він є насправді! Але тільки для Вас! Його цінність виникає з Вашого відношення до нього. І так само все це відбувається й в інших Ваших відносинах і стосунках!

Корисні думки про те, як розвинути у Ваших стосунках з дітьми любов, що створює цінність

Діти, у принципі, мають цінність із тієї причини, що вони є дітьми. І цю цінність ми, дорослі, легко можемо не помітити, якщо ми залишаємося під владою нашого дорослого світу:

- Діти є одним зі знаків Царства Божого: «та й сказав: Поправді кажу вам: коли не навернетесь, і не станете, як ті діти, не ввійдете в Царство Небесне!» (Євангелія від Матея 18,3). Що точно хотів сказати нам цим Ісус - про це різні автори тлумачать по-різному - але діти можуть допомогти нам уявити собі Царство Боже й шлях до нього.
- Діти подають нам приклади довіри: діти довірливі. Вони нагадують нам про наше власне дитинство й про «дитину усередині мене». Без них наш світ був би більш холодним і більш бідним.
- Діти - це дороговказ у майбутнє. Вони є нашими спадкоємцями. Вони продовжують родину своєю індивідуальністю. Вони є хранителями сімейних цінностей, як духовних, культурних, так і матеріальних.
- Діти мають потребу в батькові й матері, і виводять нас із нашої самотності й нашого егоїзму, надають сенс і ставлять завдання нашому існуванню.
- Ісус захищає малят - він незадовго перед цим підкликав до себе дитину - встановлюючи сувору кару: «Хто ж спокусить одне з цих малих, що вірують в Мене, то краще б такому було, коли б жорно млинове на шию йому почепити, і його потопити в морській глибині...» (Євангелія від Матея 18:6).
- Бог віддає перевагу «немовлятам», до яких, звичайно ж, варто відносити й дітей: «Того часу, навчаючи, промовив Ісус: Прославляю Тебе, Отче, Господи неба й землі, що втаїв Ти оце від премудрих і розумних, та його немовлятам відкрив» (Євангелія від Матея 11:25)
- Бог дуже близький дітям: «Стережіться, щоб ви не погордували ані одним із малих цих; кажу бо Я вам, що їхні Анголи повсякчасно бачать у небі обличчя Мого Отця, що на небі» (Мт 18,10)

Все це має відношення й до Вашої дитини, незалежно від того, як Ви її сприймаєте.

Як може моя дитина стати для мене цінною?

Чесно кажучи, якщо Вам важко спонтанно сприймати свою дитину як цінність, то змінити Вашу оцінку буде непросто. Чому?

Насамперед, це пов'язане з Вашим відношенням до самого себе. Те, наскільки цінними нам здаються інші, може залежати від того, наскільки цінними ми самі себе почуваємо й знаємо!

Якщо це, дійсно, так і є у Вашому випадку, якщо Ви самі страждаєте від почуття власної неповноцінності, то я не стану годувати Вас дешевими порадами про те, як Ви можете сприяти позитивній впевненості в собі Вашої дитини. Ви повинні приготуватися пройти довгий шлях самопізнання й саморозвитку, щоб самому відкрити в собі любов Бога до Вас і повірити в цю любов, а через цю любов відкрити й повірити в любов до Вас інших людей. На це буде потрібен час і допомога, щоб я, дійсно, міг повірити, що це добре, що я є. «Світ був би біднішим, якби мене не було!»

Хто може сказати це про себе чесно й спонтанно?

Але, цілком може бути й те, що Вам важко дається сприймати Вашу дитину як цінність через те, що Ваша дитина, дійсно, не відповідає тому, що Ви, і, можливо, суспільство, що оточує Вас, вважає цінним. І ці мірки глибоко сидять у наших серцях!

Піддати перевірці ці мірки й зрозуміти, що мірки Бога зовсім інші в порівнянні з нашими мірками, знову ж, є не простим, а тривалим процесом, у ході якого ми змінюємося. Наші мірки є мірками наших батьків, нашого суспільства й культури, які не так вже й просто змінити одними тільки роздумами про них.

«...Бо Бог бачить не те, що бачить людина: чоловік бо дивиться на лице, а Господь дивиться на серце» (Перша Книга Самуїла 16,7)

«Але Бог вибрав немудре світу, щоб засоромити мудрих, і немічне світу Бог вибрав, щоб засоромити сильне, і простих світу, і погорджених, і незначних вибрав Бог, щоб значне знівечити, так щоб не хвалилося перед Богом жадне тіло» (1 Кор.1, 27-29)

Якщо я хочу допомогти своїй дитині розвинути позитивну впевненість у собі, то я повинен визначити, наскільки я сам упевнений у собі, і перевірити, якими мірками я користуюся для визначення того, що є цінністю.

Як я можу дати дитині відчутти, що вона для мене є цінною?

«Ото Мій Отрок, що Я вибрав Його, Мій Улюблений, що Його полюбила душа Моя! Вкладу Свого Духа в Нього, і Він суд проголосить поганам» (Мт.12,18)

Це Слово Боже, як ми можемо припустити, додало Ісусові впевненості в собі.

Ми можемо виділити в цьому Слові наступні елементи:

- Він був обраний.
- Він був улюблений.
- Бог благоволить до нього
- У ньому є присутнім Божий Дух.
- Він був використаний, покликаний

Почуття впевненості в собі є результатом послань про встановлення й розвиток стосунків - так, як це пережив Ісус:

«Я бачу тебе. Я обираю тебе»

Чи знаємо Вам таке переживання/спостереження з дитинства, коли, наприклад, у школі, під час уроку фізкультури, при формуванні команди кожний, по черзі, повинен вибрати наступного нового члена команди? Яким було для Вас переживання того, що тебе вибрали першим - або виявитися серед останніх?

Як я можу вибрати свою дитину? Як я можу усвідомлено побачити її в масі інших, наприклад, у групі дитячого саду, підійти до неї?

«Я звертаю на тебе увагу: я зважаю на тебе».

Ми не приймаємо рішення, не довідавшись думки дитини про це рішення - наприклад, у питанні вибору місця проведення відпустки. Вона повинна мати право брати участь у підготовці щотижневого меню. Ми зважаємо на те, який вантаж вона може нести - наприклад, під час пішохідної прогулянки. І коли її щось не вдається, то ми її втішаємо, незалежно від того, чи одержала вона погану оцінку або забила собі коліно.

«Я люблю тебе».

І проявляти любов не тільки словами, але й на так званих п'ятьох мовах любові. Є багато можливостей виразити свою любов:

- Дотик /тілесний контакт
- Подарунки (іноді й несподівані!),
- Похвала («Ти це добре зробив»)

- Спільне проведення часу («Коли ми знову підемо разом плавати?»)
 - Люб'язність і надання допомоги («Пішли, я допоможу тобі з прибиранням»)
- Схоже на те, що кожна людина/кожна дитина віддає перевагу певній формі прийняття любові. Якій із цих п'яти форм віддає перевагу Ваша дитина?

«Ти незамінний».

Радіти, коли дитина повертається, зі школи, з двору. З одного боку, дитина повинна учитися починати робити щось без своїх батьків, а, з іншого, таке відпускання не повинне сприйматися дитиною як знак байдужості. Перед далекою поїздкою влаштовується прощальний обід. Дитині показують, що розставання з нею дається нелегко, але, добре, що вона поїде в бажану поїздку.

«Я одержую від тебе задоволення»

Фото дитини стоїть на письмовому столі в офісі, тому що я із задоволенням на нього поглядаю. Дивіться на дитину, коли вона повністю є поглиненою грою зі своїми кубиками. Радуйтеся з нею, коли вона радіє. А тоді, коли вона припускається якої-небудь помилки, насамперед, у суспільстві, ставайте на її бік, «не зраджуйте» її через сором, навіть тоді, коли це Вам нелегко дається.

Про це більше в тексті 8.4 «Тобі не потрібно соромитися») стор.82

«Завдяки тобі виникає щось добре».

Почуття впевненості в собі виникає, коли я роблю щось цінне. Зробити що-небудь добре є набагато більше цінним, ніж зробити що-небудь корисне. Добре не вимагає підтвердження, воно підтверджується саме собою. Очевидно, що той, хто бреше, краде або робить інші аморальні провини, тільки тоді зможе поважати себе, коли він все це залишить. І, навпаки, якщо наша дитина відмовляється від брехні, проявляє мужність сказати правду, то це підтверджує її цінність.

«Я довіряю тобі щось своє»

Також як Господь Ісус довірив нам свій Дух, довіряю і я дитині, і довіряю їй щось із того, що належить мені: вона носить моє прізвище, вона має право користуватися моєю дорогою кульковою ручкою, вона одержує ключ від вхідних дверей...

«Я маю потребу в тобі»

Мати право на допомогу татові або матінці в побуті, відповідно до можливостей свого віку, при покупках, на кухні, при ремонті, може бути честю.

«Але...!»

До неповторних особливостей нашої дитини належать також її «тіньові сторони», те, що нам, як батькам, заважає «прийняти» нашу дитину. Ми повинні знайти зовсім новий підхід, нове відношення до недоліків нашої дитини. Це відбувається двома шляхами:

Шлях перший: кожна людина, і, звичайно ж, моя дитина, є для мене особисто шансом і можливістю краще пізнати самого себе. Я повинен навчитися замислюватися про те, що я, якимсь чином, відбиваюся у своїй дитині.

Ісус указує нам на це: «І чого в оці брата свого ти заскалку бачиш, колоди ж у власному оці не чуєш? Або як ти скажеш до брата свого: Давай вийму я заскалку з ока твого, коли он колода у власному оці?» (Мт 7,3-4)

Чому мене так дратує саме цей недолік? Чому я не можу прийняти дитину в цьому або в іншому конкретному випадку? Чи не є це наслідком того, що я сам не можу теж саме прийняти в собі?

Коли я займуся скалкою в оці моєї дитини, то я у своєму оці відкрию власні колоди й сліпі плями, і я зможу по-новому пізнати себе, і недоліки дитини втратять нинішнє настільки загрозливе значення.

Шлях другий: просите Бога допомогти Вам відкрити слабкості й недоліки Вашої дитини як потенціал для її позитивного розвитку.

В (2 Кор.1,3-4) ми читаємо: «Благословенний Бог і Отець Господа нашого Ісуса Христа, Отець милосердя й Бог потіхи всілякої, що в усякій скорботі Він нас потішає, щоб змогли потішати й ми тих, що в усякій скорботі знаходяться, тією потіхою, якою потішує Бог нас самих. могли утішати, що перебувають у всякій скорботі тією розрадою, якою Бог утішає нас самих!».

Карстен Вагнер пише про це у своїй книзі «Покликання - пізнати шлях Божий і йти» (Wagner, Karsten, 1999, с. 53): «З тих, кого втішають, Бог робить тих, хто втішає, з улюблених – тих, що люблять, з помилуваних – тих, що милують, з розбитих і поранених - людей, здатних зауважувати й відчувати страждання інших ...

Якщо ми йдемо цим шляхом, то наш первісний недолік милістю Божій перетворюється в чудесний потенціал, що, як правило, характеризується тонкою чутливістю й глибоким розумінням ситуації іншої людини; ми, нарешті, розуміємо, про що говорить інша людина. Досвід переживання власного відновлення може сприяти виникненню глибокої віри в зілювальну руку Бога».

До того часу, поки це втішання виявиться в житті наших дітей і сьогоднішні «недоліки» принесуть плоди, буде потрібно, найчастіше, чимало терпіння, витримки й довіри до Бога!

«Бог робить із мінуса плюс. «Мінусова» колода може стати передумовою того, що, завдяки втручання Бога, виникне плюс. Коли це відбудеться, то ми, зрештою, вийдемо із цього випробування багатшими, ніж ми були б без цього мінуса» (Wagner, Karsten, 1999, с.55).
Давайте молитися, щоб у наших душах виникла й залишилася надія на те, що Бог, у Свій час, зробить із недоліків наших дітей щось плідне.

Любов Бога створює нашу цінність

Після всього вищесказаного читач може задати собі питання: хіба не досить того, що я й моя дитина є нескінченно цінними для Бога, цінними настільки, що Він віддав за нас в Ісусові Самого Себе?

Так, це правда, що й нам, і нашим дітям варто відкрити для себе те, що наша впевненість у собі є не тільки результатом встановлених з нами людських стосунків, але й стосунків з Богом, які має право встановити кожний.

Але Бог хотів би передати Свою любов до кожного з нас не тільки безпосередньо, але, насамперед, через батьків. І Його любов, і людська любов не тільки доповнюють одна одну, але й взаємодіють.

Ми можемо сказати:

- Якщо дорослі хочуть відкрити для себе свою цінність, то вони повинні звернутися до любові Бога й до Його оцінки, щоб з Його допомогою «здійнятися» й, після цього, поступово відкривати свою цінність в стосунках з іншими.

- Для дітей, а ми в цій книзі говоримо, в основному, про них, все вищесказане діє у зворотному порядку: переживання міжособистісних стосунків, які відбиваються у міжособистісних оцінках, підготовляє Божі шляхи і є важливою передумовою для наступного переживання стосунків з Богом.

Бог створює нашу цінність за допомогою встановлення й розвитку стосунків з іншими.
Бог створює нашу цінність за допомогою стосунків з Ним Самим.

Те, що Бог сказав Ісусові, Він говорить кожному з нас.

- Ти обраний.
- Ти улюблений.
- До тебе благовоління Моє.
- Мій Дух у тобі.
- Я використаю тебе, ти покликаний Мною.

Ми, дійсно є дочками й синами Бога.

Ми породжені знову. Старе пішло. Нове трапилося!

Дух Божий живе в кожному з нас!

Він любить нас. Його любов створює нашу цінність!

Він зберігає нас, як Свою зіницю ока!

«Знайшов Він його на пустинній землі та в степу завивання пустельних гієн, та й його оточив, уважав Він за ним, зберігав Він його, як зіницю оту свого ока.» (Второзаконня 32,10)

«Хорони Ти мене, як зіницю Свою, дочку ока, у тіні Своїх крил заховай Ти мене»
(Пс.16,8)

Література

1. Біблія або Книги Святого Письма Старого й Нового Завіту, Біблійні товариства, Київ, 1995.
- 2 *Гиппенрейтер Ю.Б.* Общаться с ребенком. Как? -АСТ, Астрель, Харвест; Москва; 2008-203с.
- 3 *Клауд Генри и Таунсенд Джон.* Дети: границы, границы...,- Изд.Триада, 2010-304с.
- 4 *Клауд Генри, Таунсенд Джон.* Барьеры,-Изд.Мирт, Триада, 2009- 386с.
- 5 *Клауд Генри, Таунсенд Джон.* Брак. Где проходит граница? – Изд.Триада, 2006-352с.
- 6 *Леви Владимир.* Как воспитывать родителей или новый нестандартный ребенок, - Изд.Торбоан, 2007 - 416с.
- 7 *Ле Шан, Эда.* Когда ваш ребенок сводит вас с ума, - Изд. Прайм-Еврознак, 2009-320с.
- 8 *Маккензи Роберт.* Упрямый ребенок: как установить границы дозволенного (пер.с англ.Э.Мельник) , - М.: Эксмо, 2012 - 352 с.
- 9 *Паренс Г.* Агрессия наших детей,- Изд.: М.: Форум, 1997-160с.
- 10 *Элиум, Дж. И Д.* Воспитание дочери. Изд.: СПб: Питер Пресс, 1997-384с
- 11 *Элиум Д., Элиум Дж.* Э46. Воспитание сына. — СПб.: Питер, 2003. — 256 с.:
- 12 *Смирнова Т.П.* С50. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей,- Изд.Феникс, Ростов-на-Дону, 2003-160с.

Aries_ Philippe (1978): Geschichte der Kindheit, München

Baar, Bodo (1995): Wege aus dem Scham-Angst-Zyklus. In Befreiende Wahrheit Nr. 6, S.50ff., IGNIS: Kitzingen 1995

Baar,Hanne (1994) Das Gute kennen - der Ausstieg aus negativen Haltungen, in: Befreiende Wahrheit 2/94, IGNIS-Akademie, S.74

Bettelheim und Rosenfeld (1995): Kinder brauchen Liebe, Stuttgart

Bowlby, John (1975): Bindung. Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung, Kindler: München

Brauch, Claudia (2001): Das stellvertretende Gebet. Gott lässt uns staunen:

Im: Jahrbuch 2000 der IGNIS-Initiative, S. 124-128 Kitzingen: IGNISAkademie

Brocher, Tobias (1985): Wenn Kinder trauern: Wie Eltern helfen können.

Rowohl: Reinbek bei Hamburg

Buber, Martin (1954): Die Schriften über das Dialogische Prinzip, Heidelberg

Buber, Martin (1954): Elemente des Zwischenmenschlichen, in: Die Schriften Über das Dialogische Prinzip, Heidelberg

Buber, Martin (1954, 1974): Ich und Du, in: die Schriften ...

Buber, Martin (1975, 1958): Das Buch der Preisungen, Verlag Lamber Schneider:

Heidelberg

Chapman, Gary/Ross Campbell (1997): Die fünf Sprachen der Liebe für Kinder:

Wie Kinder Liebe ausdrücken und empfangen. Francke, Marburg an der Lahn

Cierpka Manfred/Astrid Cierpka (2000): Beratung von Familien mit zwei- bis

dreijährigen Kindern. In: Prax. Kinderpsychol. Kinderpsychiat. 46: 563-579 (2000) Göttingen: Vanderhoeck & Ruprecht

De Mause, Lloyd (1980): Hort ihr die Kinder weinen, Frankfurt

Dopfner, Manfred/Schurmann, Stephanie/Frolich, Jan (1997): Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und

oppositionellem Problemverhalten, Beltz Psychologie Verlags Union: Weinheim

Erikson, H. Erik (1997, 1966): Identität und Lebenszyklus.Suhrkamp: Frankfurt am Main

Fossum, M.A. & Mason, M.(1992): Aber keiner darf's erfahren – Scham und Selbstwertgefühl in Familien. Kosel: München

Gartner, Michael (1985): Die Familienerziehung in der Alten Kirche, Koln

Graham, Philip/ Hughes, Carol (1998): Traurige Kinder verstehen. Beltz: Weinheim und Basel

Heinemann, Claus (1994): Neuentcheidungstherapie bei Pflege-, Adoptiv- und Heimkindern mit Scheiterer-Verlaufen, aus:

Praxis Kinderpsychol./-psychiatrie, 43: 130-137 (1994), Vandenhoec & Ruprecht: Göttingen 1994

- Hirsch, Mathias (1997): Schuld und Schuldgefühle; Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen
- Holmer U., W.de Boor (1983): Die Briefe des Petrus und Judas., Wuppertaler Studienbibel. Wuppertal: Brockhaus Verlag
- IGNIS(1994): Wenn Kinder Schwierigkeiten machen. Erfahrungen in der christlichen Erziehungsberatung. In: Jahrbuch 99 der IGNIS-Initiative. S.100ff, Kitzingen: IGNIS-Akademie
- Janssen, Hans (1998): Kinder brauchen Klarheit. Wie Eltern Regeln finden und Grenzen setzen. Verlag Herder: Freiburg
- Kix, Joachim (1999): Versöhnung beginnt mit mir! Lernen, von Herzen zu vergeben. Kitzingen: IGNIS-Edition
- Krueger, H. (1994): Scham. In: Ev. Lexikon für Theologie und Gemeinde. Brockhaus: Wuppertal/Zürich
- Laplache J./J.-B. Pontalis (1972): Das Vokabular der Psychoanalyse, Hrsg. Alexander Mitscherlich, Frankfurt a.M.
- Lang, Ulrike (1999): Trotzdem bin ich für Dich. In: Jahrbuch 99 der IGNIS-Initiative, S.44ff. Kitzingen: IGNIS-Akademie
- Levinas, Emmanuel (1989): Humanismus des anderen Menschen. Meiner: Hamburg
- Lewis, M. (1995): Scham. Annäherung an ein Tabu. Knaur: München
- Lukas, Elisabeth (1997): Urvertrauen gewinnen: Logotherapeutische Leitlinien zur Lebensbejahung. Herder: Freiburg
- May, Werner (1998): Sind angenommene Kinder Risikokinder? In: Jahrbuch 98 der IGNIS-Initiative. Kitzingen: IGNIS-Akademie
- May, Werner (1999): Du brauchst dich nicht zu schämen. Vom Umgang mit kindlichen Fehlern. In: Jahrbuch 99 der IGNIS-Initiative. Kitzingen: IGNIS-Akademie
- Muehlan, Eberhard (1984): Menschenkinder, Asslar: Schulte & Gerth
- Muehlan, Claudia und Eberhard (1997): Das große Familienhandbuch, Asslar: Schulte & Gerth
- Nienstedt, Monika / Westermann, Arnim (1995): Pflegekinder, Votum Verlag: Munster
- Nitsch, Cornelia/v. Schelling, Cornelia (1998): Kindern Grenzen setzen – wann und wie? Mosaik Verlag: München
- Oerter, Rolf / Montada, Leo (1995): Entwicklungspsychologie, 3. Aufl., Beltz: Weinheim
- Parens Henri (1995): Kindliche Aggressionen. Kosel: München
- Paul, Eugen (1993): Geschichte der christlichen Erziehung. Antike u. Mittelalter, Herder Verlag: Freiburg
- Peterhans, Marc (1999): Häufiger Fachbegriff: Übertragung – was ist das? In: Jahrbuch 99 der IGNIS-Initiative. S. 70f, Kitzingen: IGNIS-Akademie
- Peterhans, Marc (2001): Die Auszeit. In: Jahrbuch 2000 der IGNIS-Initiative, S. 22–28 Kitzingen: IGNIS- Akademie
- Petzold, Matthias (1992): Familienentwicklungspsychologie, München
- Pfeifer, Annemarie (1991): Wir erziehen unsere Kinder anders, Neuhausen-Stuttgart
- Resch, Franz (1996): Entwicklungspsychopathologie des Kindes- und Jugendalters, Beltz: Weinheim
- Rogge, Jan-Uwe (1995): Eltern setzen Grenzen. Rowohlt: Ravensburg Schneewind, Klaus A. (1991): Familienpsychologie, Stuttgart
- Schneider-Harpprecht, Christoph (1989): Trost in der Seelsorge. Kohlhammer: Stuttgart
- Sei, Rudolf (1985): Identität und Beziehung, Neuhausen-Stuttgart Smalley, G., J.Trent (1989): „Bitte segne mich!“ – Auf der Suche nach dem verlorenen Segen. Francke: Marburg an der Lahn
- Staemmler, Frank-M. (1995): Grenze? – Welche Grenze? Zur Problematik eines zentralen gestalttherapeutischen Begriffs. Zentrum für Gestalttherapie: Würzburg
- Townsend, John/Cloud, Henry (1995): Nein sagen ohne Schuldgefühle: Wie man sich gegen Übergriffe schützt. Edition Trobisch: Kehl
- Van Vorderen, Jeff (1992): Familie – von Gott getragen. Frei werden vom Zwang, die eigenen Familienmitglieder zu kontrollieren, zu manipulieren und unter Druck zu setzen. Schulte & Gerth: Asslar
- Wagner, Karsten (1999): Berufung – Gottes Weg erkennen und gehen. Kitzingen: IGNIS-Edition
- Wessling, Meike und Dirk (1993): Abenteuer Mensch. Anleitung zur Glaubenstherapie, C&P Verlag: Emmelsbüll

4-те видання 2015
Переклад Олега Кушнікова