ЗРАЗУМЕЦЬ І ДАРАВАЦЬ?

(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар. «СГ».)

— Чаму ж тады распаўсюджаны такія метады выхавання?

— Гэтыя метады бацькі выкарыстоўваюць, бо і іх так выхоўвалі. Ёсць такое паняцце, як «куфар спадчыны», які мы нясём усё жыццё. І нават вельмі ўважлівыя бацькі, якія знаходзяцца ў кантакце з дзіцем, у пэўны момант з-за сваёй трывогі не паспяваюць падумаць, як падзейнічаюць тыя ці іншыя метады. Замест гэтага ў іх «на аўтапілоце» спрацоўвае схема, паводле якой дзейнічалі з імі. Але гэта часта працуе ў адваротным кірунку. «Не з'ясі суп, я табе яго за каўнер вылью», — крычыць раззлаваны тата. Магчыма, зараз гэта дзіця і з'есць суп, але падумае, куды яго падзець, калі таты не будзе побач. Таму важна ўсё ж думаць, чаму мы хочам навучыць дзіця. І калі казаць пра выхаванне без пакарання, то я за яго. Трэба адрозніваць пакаранне як адплату і ўстанаўленне межаў. Хто нас карае ў дарослым жыцці? Хто нас ставіць у кут? Ніхто не будзе нам чытаць маралі, як робім гэта мы ў дачыненні да нашых дзяцей. Калі мы рэгулярна спазняемся на работу, нас пазбавяць прэміі, прычым хутчэй за ўсё без усялякіх размоў. Калі ў дачыненні да іншых людзей мы паводзім сябе непрыстойна, напэўна, з намі проста перастануць кантактаваць, але караць нас ніхто не будзе. Таму калі ўспомніць, што мы рыхтуем дзяцей да будучага жыцця, то думаць пра наступствы ад учынкаў куды больш важна. Больш за тое, дзецям вельмі патрэбны межы.

Бацькі часта кажуць, што дзіця «само нарываецца» і пакуль не дастанеш папружку, нічога не дапамагае. А чаму гэта адбываецца? Перш за ўсё нашы дзеці маюць патрэбу ў абароне і абаронцы. Яны ўсведамляюць, што пакуль не вельмі моцныя, і менавіта бацькі — гэта тыя, хто можа іх абараніць. Уявіце, што мы ідзём па краі бездані і ведаем, што прывязаны вяроўкай, якая нас трымае і страхуе. Мы ўпэўнена сябе адчуваем. Калі падышлі да краю і адчулі, што вяроўка не трымае, пачынаем хвалявацца. І каб праверыць, нацягваем яе. Так робяць і нашы дзеці. Ім трэба адчуць, што іх трымаюць. Гэта вельмі добра адсочваецца ў падлеткаў: яны падыходзяць да краю, і ім важна, каб дарослы сказаў: стоп! І самае галоўнае, ім важна адчуць, што ў дарослых ёсць сілы іх спыніць. А часам бацькі губляюцца, прычым пачынаючы з ранняга ўзросту. Маці кажа: нельга, а дзіця працягвае рабіць тое, што яно рабіла. Калі вы ўжо выкарысталі слова «нельга», значыць павінны спыніць дзіця. Дарэчы, «нельга» вельмі моцнае слова, з ім варта абыходзіцца асцярожна. Вы сказалі дзіцяці, што нельга есці цукеркі, а яно з'ела і атрымала задавальненне. Затым вы кажаце, што нельга выбягаць на дарогу — і яно ўжо не ўспрымае гэта слова.

Па зялёнай і чырвонай межах

— Як варта ўстанаўліваць межы і ў якіх выпадках?

— Уводзіць у жыццё дзяцей правілы, якія вакол нас існуюць. Межы — гэта ўсё ж не пра пакаранне, а пра дысцыпліну, якая з лацінскай перакладаецца як навучанне. Нам варта навучыць дзіця, што ў жыцці ёсць правілы і межы. І мы ўсе вымушаныя іх прытрымлівацца, каб нам самім было камфортна. Мне вельмі падабаюцца зоны дысцыпліны ў папулярных у бацькоў кнігах прафесара Юліі Гіпенрэйтэр. Ёсць чырвоныя зоны — гэта межы, якія нельга пераходзіць ні ў якім выпадку. Відавочна, што гэта нешта, звязанае з бяспекай. Лепш, калі чырвонай зоны будзе няшмат. Зразумела, малое мы ніколі не выпусцім на дарогу. Калі ваша дзіця выскачыла на дарогу, а вы яго раней папярэджвалі, што нельга, то даць плескача яму, напэўна, давядзецца. Але варта шчыра сабе прызнацца, што гэта не выхаваўчая методыка. Такім чынам мы здымаем уласнае напружанне, бо самі дзіця не ўтрымалі.

Зялёная зона — гэта, зразумела, усё тое, што дзіцяці можна. Чым шырэйшая гэта зона, тым лепш. Калі дзеці адчуваюць павагу да іх пачуцця свабоды і самастойнасці, яны лягчэй прымаюць бацькоўскія абмежаванні. Ёсць жоўтая зона: можна, але з пэўнымі ўмовамі. Ты можаш гуляць у сваім двары, тут бяспечна, а ў суседні ты пайсці не можаш. Можна маляваць у альбоме, а на шпалерах нельга. Гэтых умоў дастаткова шмат, і іх трэба абмяркоўваць з дзіцем, і яно кожны раз правярае межы. Але тут не жорсткія ўмовы: у пэўным узросце ўжо можна і са двара выйсці, і зоны паступова пашыраюцца. І бацькі павінны задумвацца, што, магчыма, дзіця гатовае за пэўныя межы выходзіць. Ёсць аранжавая зона: такія дзеянні дзіцяці, якія з прычыны асаблівых абставін разава дапускаюцца. Напрыклад, мы звычайна укладваемся спаць да 10 гадзін, але сёння тата вернецца з доўгай камандзіроўкі і яму хочацца пабачыць дзяцей, і мы ім дазваляем легчы пазней. І калі бацькі дзецям правілы тлумачаць менавіта такой простай мовай, гэта добра ўспрымаецца. Бацькі часта грашаць тым, што шмат размаўляюць, складана тлумачаць законы. А дзіця іх не выконвае, бо не разумее. Яно ўключае «рэжым спаму» і адключаецца.

«Любоў не трэба заслугоўваць, мы дастойныя яе проста таму, што мы ёсць у гэтым свеце. І гэта вельмі важна трансліраваць дзецям, асабліва ў падлеткавым узросце».

— Ці павінна дзіця нешта заслужваць? Неяк я назірала на адпачынку матулю, якая на любую просьбу дачкі — купіць марожанае ці узяць планшэт — адказвала: ты не заслужыла...

— Няма сумненняў, што гэта мама нясе груз шматлікіх пакаленняў і яе выхоўвалі гэтак жа. Хоць асноўная патрэба дзіцяці якраз большая, чым планшэт і марожанае — гэта патрэба ў прыняцці, у адчуванні, што я дастойны любові і падарункаў. Дзеці — наша люстэрка, і такая мама рызыкуе аднойчы на сваю просьбу пачуць ад дачкі: «А чым ты гэта заслужыла?» І патрэбу ў безумоўнай любові і прыняцці даюць менавіта бацькі. Любоў не трэба заслугоўваць, мы дастойныя яе проста таму, што мы ёсць у гэтым свеце. І гэта вельмі важна трансліраваць дзецям,

асабліва ў падлеткавым узросце, калі здараюцца крызісы, няўпэўненасць у сабе. Любоўю дзіця немагчыма сапсаваць, яе не бывае зашмат, але гэта не азначае ўсёдазволенасці. Сапраўдная любоў да дзіцяці і ў тым, каб паставіць перад ім выразныя межы дазволенага. Зразумела, што немагчыма ўсе просьбы задаволіць. Але трэба мець некалькі спосабаў рэакцый, калі дзіця патрабуе немагчымага, тым самым мы вучым яго быць гнуткім. Мы не спяшаемся сказаць «не», а шукаем, як гэту патрэбу задаволіць па-іншаму. Нельга маляваць на шпалерах, але можна дзесьці ў іншым месцы, напрыклад, на прымацаванай на шпалеры паперы.

Што датычыцца заахвочвання, то часам бацькі плацяць за добрыя адзнакі. Зараз шмат кажуць аб матывацыі, асабліва матэрыяльнай. Тым часам ёсць шмат даследаванняў, асабліва наконт таго, што датычыцца інтэлектуальнай дзейнасці. Дзвюм групам людзей прапануюць рашаць задачкі. Адной групе кажуць, што заплацяць грошы, а другая робіць тое ж самае за дзякуй. А потым ім прапануюць прыйсці парашаць такія ж задачкі назаўтра. Як думаеце, хто пагаджаецца прыйсці заўтра? Зусім не тыя, каму заплацілі, хоць гэта здаецца больш лагічным. Той, хто працуе на інтарэсе, можа і яшчэ раз прыйсці. Калі ж нам заплацілі, мы гэта пачынаем успрымаць, як цяжкую працу. А пасля яе хочацца адпачыць — навошта прыходзіць на наступны дзень? Эфектыўнасць рашэння ў другой групе зноў жа была вышэйшая.

— Значыць, няправільна абяцаць дзіцяці нешта купіць, калі яно скончыць чвэрць з добрымі адзнакамі? Вучоба будзе ўспрымацца, як цяжкая праца?

— Так. Іншая справа, калі мы рады добрым адзнакам і сапраўды штосьці, пра што дзіця марыла, набываем у падарунак. Але загадзя дамаўляцца не варта, бо тады вучыцца дзіця будзе не для сябе, а для бацькоў. Тут таксама ёсць цікавая гісторыя: калі сталаму чалавеку надакучылі дзеці, якія гулялі ў футбол у яго пад вокнамі. І як ён іх ні ўгаворваў пагуляць у іншым месцы, яны не пагаджаліся. І тады ён сказаў: мне так падабаецца, як вы гуляеце, што я гатовы плаціць вам за кожную гульню 10 долараў. Дзеці радасна пагадзіліся. Праз тыдзень ён сказаў, што ў яго няма столькі грошай і цяпер ён будзе плаціць толькі пяць долараў. Дзеці сталі прыходзіць радзей. Калі яшчэ праз нейкі час ён выйшаў і сказаў, што грошы скончыліся, і спытаў, ці не маглі б яны гуляць бясплатна, дзеці адказалі: знайшоў дурняў, ні ў якім разе! І сышлі. Больш за тое, нават сачылі, каб ён не бачыў, дзе яны гуляюць... Нават дарослым, калі ім пачынаюць плаціць за хобі, яно становіцца не такім цікавым.

У вайне пераможцаў не будзе

— Давайце вернемся да пакарання. Пасварыцца на дзіця — гэта пакаранне?

— Часам дзеці кажуць, што лепш бы мяне ў кут паставілі, чым сварыліся. За што можна сварыцца на дзіця?

— Напрыклад, за непрыбраныя рэчы і беспарадак у пакоі.

— Мы не можам змяніць дзіця, але можам змяніць яго паводзіны. Наша задача — навучыць яго, каб яно прыбірала свае рэчы. Ад таго, што вы крычыце, калі яны не прыбраныя, нічога не мяняецца, вы толькі выражаеце свае эмоцыі. Так, ёсць дзеці, якім не хочацца крыўдзіць маму, і, магчыма, наступны раз яны прыбяруць. Іншае дзіця можа падпарадкавацца з-за страху. Але як толькі ўзнікне магчымасць пазбегнуць пакарання, яно гэтага рабіць не будзе. Калі яно прыбірае з-за страху ці пад прымусам, як бы вы яго ні кантралявалі, яно будзе імкнуцца прыкласціся як мага менш. Яшчэ бывае, што дзіця старалася і прыбірала, але не зусім добра гэта зрабіла, і на яго зноў насварыліся, і ў дзіцяці жаданне знікае. Трэба прызнаць, што большасць бацькоў не лічыць крык эфектыўным метадам выхавання. Яны і рады, заклікаючы дзіця да парадку, паводзіць сябе ласкава і цярпліва, але, калі даходзіць да справы, назапашаныя стомленасць і гнеў бяруць верх. Калі мы хочам паўплываць на паводзіны, важна ўстанавіць кантакт з дзіцем, а на піку эмоцый гэта зрабіць складана. Таму лепш узяць паўзу. Выхоўваць мы можам пазней, калі пачуцці ўлягуцца і адносіны адновяцца.

— З нашай гутаркі вынікае, што, прымяняючы пакаранне і сілу, мы наадварот дэманструем уласную слабасць і бездапаможнасць...

— Гэта так. Некаторыя бацькі чамусьці ўпэўненыя, што выхоўваць трэба такім чынам, каб дзіця адчувала, што за кожны дрэнны ўчынак наступіць расплата. І ў гэтай сістэме ім важна заўсёды паспець пакараць. Атрымліваюцца такія адносіны злога следчага і злачынцы. Насамрэч мы заўсёды павінны быць на баку дзіцяці. Прымусіць яго раз і назаўсёды добра есці ці якасна рабіць урокі мы не зможам. І калі мы пачынаем з ім ваяваць, варта ўсведамляць, што пераможцаў у гэтых баявых дзеяннях дакладна не будзе. Мы заўсёды побач з нашымі дзецьмі, нават калі яны не падпарадкоўваюцца. І межы мы павінны ўстанаўліваць таму, што для дзіцяці штосьці шкодна і яно ў сілу ўзросту не можа прадбачыць наступствы сваіх учынкаў, а не таму, што мы мацнейшыя.

«Важна ўсё ж думаць, чаму мы хочам навучыць дзіця. І калі казаць пра выхаванне без пакарання, то я за яго».

Бацькам няпроста, яны часта чуюць супярэчлівыя пасланні ад соцыуму. З аднаго боку, яны павінны любіць, быць цярплівымі і добрымі. З іншага, дзіця не павінна прычыняць нікому турботы. Важна гэтыя пасланні распазнаваць і нагадваць сабе, што мы і нашы дзеці не можам адпавядаць чаканням навакольных і быць ідэальнымі. Карысна ставіцца да сябе больш спачувальна, не прытрымлівацца жорсткіх рэцэптаў, а адштурхоўвацца ад сітуацыі. Тады можна адчуць сябе больш камфортна ў бацькоўстве.

Сёння шмат даследаванняў пра ранні траўматычны вопыт у дзіцяча-бацькоўскіх адносінах і яго ўплыў на будучае жыццё. І бацькі пачынаюць трывожыцца, што дзесьці сарваліся, далі плескача. Часам мамам здаецца, што цяпер жыццё дзіцяці пойдзе наўскасяк. Але калі прывязанасць сфарміравана, калі малое адчувае, што яго любяць, гэта таксама не самы дрэнны вопыт. Дзіцяці трэба бачыць, што бацькі таксама людзі са сваімі жаданнямі і пачуццямі, менавіта ў іх яны вучацца спосабам праяўлення розных эмоцый. Карысна прызнаць, што мы і нашы дзеці, на шчасце, не робаты: у нас няма кнопкі для кіравання, і гэта робіць жыццё цікавым, непрадказальным і радасным.

Алена КРАВЕЦ.