

## Доросла розмова про дитячу самотність

Важлива психологічна проблема, на якій акцентують увагу Анна і Петро Владимирські у повісті «Хлопчик, якого подарували цуцику», – дитяча самотність. Це дуже підступне відчуття, бо навіть за нібито цілком сприятливих для дитини умов (сімейний достаток, найновіші іграшки, закордонні мандрівки, елітні садочки й школи) самотність може прогресувати й загрожувати психологічному здоров'ю.

Які ж причини породжують цю проблему? Їх ціла низка, і всі вони взаємопов'язані. Найперше – це нерозуміння дорослими емоційного стану дитини, її внутрішнього життя через порушення чи відсутність елементарної вербальної комунікації та часу на спілкування.

Більшість батьків нині працюють. А умови життя в Україні склалися так, що багато хто працює на кількох роботах. Потрібно заробляти гроші, щоб годувати родину. Страшно втрачати роботу, тому їй віддають усі сили і час. Або ж просто робота дуже захоплює батьків, важлива для їхньої самореалізації. Внаслідок цього проявляються й хибні уявлення про те, що головне у вихованні дитини. Батьки переконані, що якщо їхня дитина нагодована, вдягнена, ходить до садочка чи школи – то їхні основні батьківські обов'язки виконані. Проте вони забувають про духовне життя, яке також потребує поживи – батьківського тепла, захисту. А задоволення фізичних потреб – це лише частина гармонійного фізичного та психічного розвитку.

Дехто з батьків найбільше переймається навчанням дітей. І також має хибну думку, ніби саме вихователі та вчителі винні в тому, що їхня дитина втратила і внутрішню гармонію, і контакт з однолітками та батьками. Практика показує, що багато дітей із сумом зізнаються: їхніх батьків цікавить винятково їхнє навчання. Багато хто просто ненавидить щовечірній допит: «Як справи у школі? Що ти сьогодні одержав?» Як видається, можливі проблеми в навчанні так хвилюють і лякають батьків, що аж витісняють інтерес до того, що захоплює дитину, хвилює її, засмучує і тривожить. Я не заперечую важливості хорошої освіти, але дитина – не лише учень. Дитина – це особистість!

Наука психологія оперує багатьма визначеннями поняття особистості. Найпоширеніше з них стверджує, що особистість – це «феномен суспільного розвитку, конкретна жива людина, наділена свідомістю і підсвідомістю». Психічні процеси так взаємопов'язані, що їх наслідки дитина може відчувати протягом усього свого життя, коли вже і власних дітей виховуватиме. І ці

процеси такі тонкі, що одним легким порухом можна зламати стрижень, який уже ніколи не відновиться і не зміцніє.

Шановні батьки! Пам'ятайте, що життя складається не лише з роботи – воно набагато різноманітніше. Уважно придивіться до своїх дітей. Подумайте і скажіть відверто самі собі: скільки часу на день ви присвячуєте своїй дитині? Не годуванню, вдяганню, купівлі одягу, а власне дитині... Чи впевнені ви, що знаєте, які події відбуваються в її житті, які почуття вона переживає, як у неї складаються стосунки з однолітками, вихователями чи вчителями, які в неї є заповітні мрії, (авжеж, у дітей теж є плани, і не менш важливі, ніж у дорослих!). Чи допомагаєте ви дитині втілити її мрії та плани в життя? Адже безпосередньо від вас значною мірою залежить їх утілення.

Зверніть увагу і на емоційний інтелект дитини. Це сукупність ментальних здібностей, яка допоможе дитині розуміти себе, свої емоції з приводу тих чи інших явищ, а також емоції інших людей. Емоційний інтелект потрібно розвивати з раннього дитинства. Тоді 5 його складових будуть у гармонії: самосвідомість, самоконтроль, емпатія (здатність до співпереживання), мотивація, вміння будувати стосунки.

Повернімося до повісті Анни і Петра Владимірських... Дуже добре, що мрія хлопчика здійснилася, що принаймні один із батьків зміг зрозуміти свою дитину, підтримати її. Батько не боїться, що син стане «білою вороною», він добре знає, що хлопчик відстояв свою мрію – і так само готовий буде до боротьби з життєвими труднощами протягом усього життя. Якби цього не сталося, відбувся б, кажучи фаховою мовою психологів, незакінчений гештальт – переривання потреби. У хлопчика була уже не просто мрія, а потреба в тому, щоб мати песика. Потреба розвіяти свою самотність, яку він відчував підсвідомо.

Якщо постійно переривати потреби, не задовольняти їх, то людина почуватиметься нещасливою. До речі, багато хто в дорослому віці здійснює свої дитячі бажання, задовольняючи давні перервані потреби. Гадаю, що й чимало дорослих, перечитавши цю повість, згадають свої дитячі переживання, стосунки з батьками і власні нездійсненні бажання; багатьох ця тема «зачепить за живе».

Згідно з трансактним аналізом, автором якого є психолог Ерік Берн, кожна особистість має в собі «дорослого», «батька» і «дитину». Часто ми відхиляємо в собі «дитину» – ту частину себе, яка відповідає за наші бажання. Якщо роботи так чинити постійно – це призведе до пригніченого стану.

Я зовсім не стверджую, що батьки повинні виконувати всі забаганки дітей. Завжди варто пам'ятати про правило золотієї середини. Та коли справа стосується душі дитини, її почуттів, переживань – тут дорослим потрібно бути дуже уважними.

Буває й так, що батьки відчують почуття провини за те, що в них просто не залишається сил і часу на дитину. Адже, крім роботи, є й інші справи: господарство, турбота про своїх батьків, потреба просто відпочити. Існує переконання, що «гарні батьки проводять із дитиною дуже багато часу». Звісно, добре, коли це можливо. Але що робити, коли часу немає? Досвід практичної роботи психолога показує, що справа не лише в кількості. Дитині може бути досить зовсім небагато часу на день, щоб почувати себе потрібною і улюбленою батьками. Уся справа в тому, чим наповнити цей час.

Отже, як побудувати вечірню розмову з дитиною після закінчення робочого дня? Найперше потрібно вибрати час, щоб ви, шановні батьки, не відволікалися постійною біганиною на кухню, до телефону, до комп'ютера... Зробіть такі розмови важливими, обов'язковими, регулярними. Розмовляйте з дитиною, не читаючи водночас газету і не пишучи комусь електронного листа. Інакше дитина в щирість цієї розмови не повірить, буде розчарована і глибоко приховає свою неусвідомлену образу. Запитайте в дитини, як у неї справи, чим цей день їй запам'ятався, які приємні почуття вона пережила і які неприємні, які події це спричинили. Розкажіть, як пройшов день у вас. Дитина повинна розуміти, що у вас інколи на роботі трапляються труднощі, розчарування, але ви це долаєте, залишаючись при цьому люблячими, сміливими, найкращими батьками у світі. Розпитайте дитину, що вона запланувала на завтра, дайте поради, як себе поводити за певних обставин (враховуючи почуте від дитини про події її робочого дня).

Якщо в сім'ї декілька дітей, вкрай важливо, щоб кожне з них знало, що в нього неодмінно буде можливість поспілкуватися з батьками наодинці, без братів і сестер, що батькам можна довіряти, що, наприклад, братик не буде насміхатися з «дівчачих» справ, про які сестричка татові розповіла по-секрету.

У наш технократичний вік, коли вектор виховання відхиляється в бік інформаційно-комунікаційних технологій, які так палко обстоює мама головного героя повісті, все ж важливо зберегти себе справжнього. Приємно, що повість закінчується добре. Це дає надію, що у вихованні наших дітей будуть переважати традиційні людські цінності.

### **Розмову провела**

**Діана Сабол**, психолог Науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи, викладач кафедри методики і психології дошкільної і початкової освіти Інституту післядипломної педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка