

ЯК ПРИБОРКАТИ ТИГРА

Морін Хілі

ЯК НАВЧИТИ ДИТИНУ
КЕРУВАТИ ЕМОЦІЯМИ



Далай-лама XIV
рекомендує !

Харків
Видавнича група «Основа»
2023

УДК 37.032
Х45

Перекладено за виданням:

Author: *Maureen Healy*

Title: *The Emotionally Healthy Child*

*This edition published by arrangement with Taryn
Fagerness Agency and Synopsis Literary Agency.*

Хілі, Морін

Х45 Як приборкати тигра. Як навчити дитину керувати емоціями / Морін Хілі / Перекл. з англ. О. Ю. Богданова. — Х. : Вид. група «Основа», 2023. — 236, [4] с.

ISBN 978-617-00-4094-7.

Автор надає прості й дієві інструменти, що допомагають чутливій дитині «вмикати» свідому поведінку в критичних ситуаціях. Приклади з життя батьків та їхніх дітей, які розвинули корисні навички й позбулися негативних, ілюструють конкретні послідовні кроки, завдяки яким дитина навчається завчасно розпізнати руйнівну емоцію, «зупинитися» та осмислено відповісти, а не реагувати бездумно. Копітка щоденна робота дає неперевершені результати — згорьовані батьки та істеричні діти перетворюються на щасливі, згуртовані сім'ї.

Для батьків та їхніх гіперчутливих дітей. А також для дорослих, зацікавлених не тільки у вихованні здорових дітей, а й у коригуванні власної поведінки.

УДК 37.032

ISBN 978-617-00-4094-7

The Emotionally Healthy Child —
Copyright © Maureen Healy, 2018

© ТОВ «Видавнича група “Основа”», 2023

ЗМІСТ

Вступ	7
Розділ перший. Емоційний інтелект	12
Глава перша. Сучасні діти	13
Глава друга. Цілісна картина	29
Розділ другий. Розум	51
Глава третя. Корисні ідеї	52
Глава четверта. Прийоми емоційної регуляції	74
Глава п'ята. Увага й усвідомленість	117
Розділ третій. Звички	164
Глава шоста. Емоційний інструментарій	165
Глава сьома. Прогрес, а не досконалість	208
Подяки	222
Джерела	224
Алфавітний покажчик	227
Про автора	237



ПЕРЕДМОВА

Наше майбутнє — у руках молодого покоління, саме тому якість освіти юнацтва є надзвичайно важливою. Я вважаю, що в сучасній системі освіти існує багато недоліків, оскільки вона зовсім не впливає на наше емоційне благополуччя. Зосереджуючись на фізичному щасті, ми нехтуємо ключовим фактором нашого благополуччя. Ми так само маємо турбуватися про своє внутрішнє благополуччя, як про гігієну тіла. Ми можемо захиститися, долаючи руйнівні емоції та дотримуючи вимог емоційної гігієни.

Я підтримую таку систему освіти, яка зосереджена на людських цінностях на всіх рівнях освіти. Я вважаю, що прийдешнім поколінням, які житимуть у більш щасливому й мирному світі, необхідна більш цілісна освіта, яка задовольняє потреби і мозку, і серця.

Моя співпраця з науковцями та педагогами протягом кількох десятиліть переконала мене, що такі цінності, як співчуття, доброта і прощення, а також навички, які дають учням змогу регулювати свої емоції, можуть і мусять бути введені в освіту. Це має бути зроблено з поважанням усіх релігійних конфесій, а також поглядів тих, хто не визнає віри.

Я сподіваюся, що книга Морін Хілі про емоційне здоров'я дитини вплине на систему освіти майбутніх поколінь.

Далай-лама XIV

1 грудня 2018 р.

Розділ перший

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Глава перша

СУЧАСНІ ДІТИ

Чи зустрічали ви батьків, які мріяли б виховати нерішучу, зажурену або ізольовану від соціуму дитину? Я — жодного разу. Усі ми хочемо виховати емоційно здорову дитину. І тут постає важливе питання: «Яким чином ми можемо це зробити?»

Дженна, учениця третього класу, жбурляла стільці класною кімнатою; Оскара відраховали зі школи ще в першому класі за те, що він пояснив лайливими словами, кому і куди йти; Лео щодня навідріз відмовляється виконувати домашні завдання, а Меггі вчиняє істерику, бо не хоче купатися. Нелегко бути батьками і працювати вчителем. Сучасні діти більш вибухові, реактивні та емоційні, ніж раніше!

Отже, перед нами постає питання: «Як подолати труднощі та поліпшити ситуацію?». Від цього залежить подальше життя.

Минулого літа я мала можливість відвідати Лотусленд у Санта-Барбарі. Каліфорнія — один із найбільших і найкрасивіших ботанічних садів нашої планети. Я прибула туди сонячної днини, коли цвіли лотоси. Видовище вражає, неперевершене. Я була в захваті від досконалої краси цих квітів!

Кожному зерняткові лотоса необхідно прорости крізь бруд, аби стати красою, якої я торкалася. Те саме стосується й дітей (і мене, і вас). Допомогати дітям використовувати «бруд» щоденного життя, щоб перетворити життя на лотос і є завданням цієї книги. І домогтися такого реально. Я маю на увазі справжній добробут, якого можна досягти, подолавши низку випробувань. Інакше кажучи, для того щоби стати емоційно здоровою людиною, слід навчитися конструктивно виявляти негативні емоції, знати, як їх нейтралізувати. Меггі, наприклад, більше не кричить щоночі. Вона вже навчилася висловлювати те, що її турбує. Проте це поки не енчилада*. Діти можуть ще навчитися обирати правильні думки і робити так, аби стати емоційно здоровими. (Звісно, ви також можете робити це для свого здоров'я.) У книзі я ділюся з вами дієвими інструментами для формування міцного емоційного здоров'я дитини, тим, що зробить її реально щасливою, а не просто даю надію на це. Пам'ятайте: коли ви виховуєте емоційно здорову дитину, світ змінюється на краще!

ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я

Дуже важливо зрозуміти, що емоційний розвиток — це не протилежність інтелекту і не перемога серця над головою. Це унікальне поєднання обох.

Девід Карузо

Ще раніше зі мною вийшла на зв'язок Карла, матуся трьох дітей з Іспанії. Її десятирічний син Матео потребував

* Енчилада (ісп. *enchilada*, дослівно «приправлена соусом чилі») — смачна мексиканська страва: тонкий коржик із кукурудзяного борошна, у який загорнуто начинку (м'ясо, овочі або рис), политий гострим соусом.

допомоги. Він постійно плакав у школі. «Ми з чоловіком просто безсилі, не знаємо, як йому допомогти», — пояснила Карла. Така реакція батьків, звісно, досить поширена.

Саме тому вам необхідно прочитати цю книгу. Що ви можете зробити? Як саме ви будете навчати свою дитину самоконтролю? Що є важливим у вихованні дитини? Як виглядає емоційно здорова дитина?

Отже, спочатку визначмо, що собою являє емоційно здорова дитина. Саме на цьому ми зосередимо увагу й рухатимемося до мети.

Емоційно здорова дитина вміє:

- визначати емоції (не тільки свої, але й інших!);
- конструктивно виявляти емоції (не придушувати їх!);
- використовувати самоконтроль;
- емоційно правильно реагувати;
- діяти розважливо, навіть якщо це дуже важко.

Емоційно здорові діти — це не сонячні зайчики й котички ідеальної поведінки. Це нормальні діти, які просто вміють опанувати себе й відновлювати емоційний баланс. Наприклад, Матео постійно засмучується, коли в школі програє в *Uno*, плаче, коли після футболу змушений виконувати домашнє завдання. Він ще не навчився контролювати почуття, але я знаю, що, зрозумівши механізм виявлення емоцій та опанувавши певні прийоми, він навчиться діяти розважливо, так, як буде найкраще для нього й присутніх.

Навчати дитину виявляти свої почуття — важлива частина виховання. Матео може плакати, якщо бажає. Моя мета — аби він діяв свідомо, а не просто реагував рефлексивно. Вашій дитині важко контролювати гнів або смуток.

Тому першим кроком на шляху до її міцного емоційно-го здоров'я стане усвідомлення того, що емоції необхідно спрямовувати в конструктивне русло.

ВИЯВЛЯЄМО ВІДКРИТО СВОЇ ЕМОЦІЇ

Мені здається, що моя хоробрість бути водночас вразливою, справжньою і чесною робить мене несхожою на багатьох однолітків.

Кеті Перрі

Емоційно здорові діти навчаються бути сміливими. Ці хлопці та дівчата майстерно дають відсіч не тільки своїм ворогам, але й друзям, а це, напевно, найскладніше. Вони також можуть ділитися своїми почуттями, як зазначила співачка Кеті Перрі в цитаті. Сміливість — це основа емоційного здоров'я дітей, оскільки саме вона спонукає внутрішньо сильну, мужню й сміливу дитину:

- стримати бажання діяти необдумано й поспішно;
- послабити напруження;
- уміти діяти інакше;
- навчитися самоконтролю.

Кожна людина на планеті, яка не боїться відчувати негативні емоції, зокрема ревності, розчарування, неприйняття чогось, втрату, зраду або огиду, — дійсно смілива людина. Сила почуттів у дітей значно більша й інтенсивніша, ніж у дорослих. А це означає, що дітям необхідно значно більше мужності, щоби впоратися з деструктивними емоціями.

Десятирічна Кароліна вже знає, що таке горе. Її батькові діагностували неоперабельну пухлину головного мозку, яка щодня погіршує його стан. Кароліна зараз навчається в п'ятому класі. Її батько хоче, щоби дочка жила «нормальним

життям», тому вона відвідує балетну школу, отримує безліч обіймів від друзів, щотижня телефонує мені, аби я допомогла їй контролювати емоції. Звісно, вона відчуває страх, гнів, смуток, втрату і ще багато інших різних емоцій. Я бачу дуже сміливу дівчину, яка приймає свої почуття, а не уникає їх. Такі життєві ситуації, як у Кароліни, дуже важкі, але вона вчиться мужньо і правильно тримати себе в руках.

ЕМОЦІЙНИЙ МОЗОК

Ми ніколи не дізнаємося, чому засмучена дитина, доки не звернемо уваги на її емоційні потреби.

Деніел Сігел і Тіна Брізон

Слухаючи розповідь Рейчел, мами шестирічної Рубі, я сприймаю інформацію через призму особливостей будови й розвитку головного мозку. Цього тижня вона повідомила таке: «Рубі просто неможлива. Вона заважає мені спілкуватися телефоном. Учора я розмовляла з мамою, яка живе в Ізраїлі, про свято Йом-Кіпур. Під час розмови Рубі почала надсилати мені повідомлення: “Ти мене ігноруєш! Уже понад хвилину! Ти не любиш мене! Чому я повинна йти до храму?”»

Рейчел не зрозуміла, що в той час реакція Рубі надійшла з правої півкулі мозку, яка відповідає за емоції, а не з лівої, що відповідає за логіку. Мати попросила дівчинку дати їй хвилину (логічний запит для лівої півкулі мозку). Коли хвилина минула, Рубі розсердилася (така реакція характерна для правої півкулі) й почала надсилати матері повідомлення, якими та зі мною поділилася. Вони написані з такими милими помилками! Але Рейчел не було смішно, вона неймовірно розлютилася.

Розуміння мотивів поведінки дітей допомагає нам швидше налагодити та зберегти з ними контакт і спрямувати зусилля на ухвалення правильних рішень. Рейчел використовувала логічну ліву півкулю головного мозку («Одну хвилину, будь ласка!»), Рубі — навпаки, емоційну праву півкулю («Ти потрібна мені, ма!»). Отже, як ми бачимо, вони розмовляли різними емоційними мовами. Якщо б матуся спочатку зрозуміла емоційні потреби доньки й пояснила їй, що це була лише тимчасова затримка (а не ігнорування), згодом Рубі могла би навчитися діяти інакше, використовуючи як праву, так і ліву півкулі головного мозку.

Допомагати нашим емоційним (права півкуля головного мозку) дітям розібратися з причинами, логікою їхньої поведінки (ліва півкуля головного мозку) та діяти розважливо є найголовнішим у вихованні емоційно здорових дітей.

У цій книзі я ділюся прийомами, що допомагають нашим дітям досягти цього. Особливу увагу я зосереджую на вправах, що узгоджують діяльність обох півкуль головного мозку: уповільнюють швидкість реакції правої й активізують роботу логічної та більш свідомої лівої.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

ПРАВА І ЛІВА ПІВКУЛІ ГОЛОВНОГО МОЗКУ

Із перших днів життя діти використовують лише праву півкулю мозку. Коли вони чогось потребують, то емоційно повідомляють про це. Наприклад, вони кричать, коли голодні. Це нормальна і здорова реакція дитини. Однак природа передбачила повноцінний розвиток: необхідно вміти використовувати одночасно ліву (мислення) та праву (почуття) півкулі головного мозку для того, щоби діяти розважливо.

Права півкуля відповідає за творчість, спонтанну гру, розуміння символів, емоції та невербальне спілкування.

Ліва відповідає за логіку, ухвалення рішень, розв'язання математичних рівнянь, виконання завдання за певний проміжок часу, орієнтацію на місці, вивчення мови, особливо синтаксису й граматики.

Ліва півкуля мозку активізується приблизно у віці чотирьох років, саме тому я працюю з дітьми від чотирьох років і старше. Неможливо навчити дитину навичок контролю емоцій, якщо вона ще не вміє мислити.

ЕМОЦІЙНО ЗДОРОВА ДИТИНА

Здоров'я кожного — у мозку! Мозок — корінь. Стовбур — емоції. Гілки й листя є тілом. Квітка здоров'я розквітає тоді, коли всі складові працюють злагоджено.

Курдська приказка

Дев'ятирічний Пауло знепритомнів у школі. Він упав обличчям долиць і розбив його. Це побачили всі, хто був на той час у їдальні. Сем, його найкращий друг, дуже засмутився і попросив дозволу зателефонувати мамі. Секретар дозволила йому це зробити. Сем зізнався, що дуже налякався. Він ніколи в житті не бачив нічого подібного і хвилювався, що таке може повторитися. Матуся Кло запевнила сина, що Пауло одужає, — деколи неприємності трапляються. Звісно, Сем заспокоївся, але завдання дорослих — допомогти йому навчитися самостійно заспокоюватися й долати серйозні та глибокі емоції. Добре, що реакція Сема була не агресивною. Він навчається контролювати негативні емоції. Згодом він приборкає свої почуття.