

Олег Романчук

СІМ'Я, ЩО ЗЦІЛЮЄ

ОСНОВИ ТЕРАПЕВТИЧНОГО БАТЬКІВСТВА ДІТЕЙ,
ЩО ЗАЗНАЛИ СКРИВДЖЕННЯ
ТА ЕМОЦІЙНОГО ЗАНЕДБАННЯ



Путівник для прийомних батьків і не тільки

Центр "Коло сім'ї": програма підтримки сімейних форм опіки.

Львів, вул. Ярославенка 21

тел. 098-559-65-21

www.k-s.org.ua

Професійність. Турбота. Партнерство.

Романчук Олег

К 89 Сім'я, що зцілює. Основи терапевтичного батьківства дітей, що зазнали скривдження та емоційного занедбання. Пугівник для прийомних батьків і не тільки. О. Романчук. – Львів : Колесо, 2011. – 256 с.

ISBN 978-966-2527-11-7

У цій книзі розглядаються шляхи допомоги дітям, які зазнали скривдження та занедбання у ранньому дитинстві під час перебування в неблагополучній сім'ї чи в інтернатному закладі. У книзі представлено психологічні наслідки такого досвіду у світлі сучасних наукових знань, зокрема теорій прив'язаності та інтерсуб'єктивності, досліджень наслідків психічної травми, соціальної нейробіології. Наголошується на тому, що основною потребою таких дітей у зціленні є насамперед віднайти сім'ю, у якій дитина може утворити з батьками стосунки безпечної прив'язаності. Лише такий взаємозв'язок може стати основою зцілення та здорового психологічного розвитку дитини. У роботі подаються різні аспекти терапевтичної ролі прийомних батьків, пропонуються практичні методи та підходи для допомоги дітям. Значна увага приділяється потребі оточити прийомну сім'ю колами підтримки – фахової, соціальної та ін. – проаналізовано роль фахівців, громади у допомозі дітям на їхній дорозі зцілення та розвитку. Розглядаються соціальні аспекти цієї проблеми, зокрема розвиток служб захисту дітей, сімейних форм опіки та ін. Книга адресована прийомним батькам та батькам, які всиновлюють дитину, соціальним працівникам, психологам, психіатрам, психотерапевтам, загалом усім, хто вболіває за процес розвитку сімейних форм опіки.

Усім дітям, які не мають Дому,
які чекають на сім'ю, яка прийме їх
і буде любити їх,
посвячую...

ДОРОГА ДОДОМУ

замість передмови

Але якщо ти приручиш мене,
моє життя стане ніби сонцем осяяне...

Антуан де Сент Екзюпері
«Маленький принц»





или-були собі діти, особливі діти, діти-сироти. Їх називали так, бо у них не було батьків, або ж якщо вони були, то не були насправді тими батьками, які люблять і турбуються про свою дитину. І життя цих дітей було не таким, як у багатьох інших дітей – воно починалося зі смутку... Так, нам, дорослим, важко повірити, що життя дитини може починатися зі смутку, але у цих дітей переважно було саме так. Коли були вони ще у материнському лоні – вони не чули музики... І коли приходили вони у цей світ – не чули музики... Тієї музики, що нею є батьківська любов... І коли ти не чуєш музики, як ти можеш навчитися співати... Це мов у птахів – якщо не чуєш батьківської пісні, як ти можеш заспівати свою...



У перші роки очі цих дітей так часто не знаходили очей інших дорослих, які б заглядали у них із радістю, які відповідали б на їхню усмішку своєю, і на їхнє гуління – лагідною мовою. Плач цих дітей часто залишався непочутим – або ж у відповідь на нього ці малята чули крик, їх могли трусонути, вдарити. І на потреби їх теж часто не було жодної відповіді. Якщо цим дітям було холодно чи боляче, голодно чи самотньо – часто не бувало поруч нікого, хто міг би прийти і потурбуватися про них. Їх так мало притуляли до серця, колисали й обіймали. Вони не чули не тільки музики, вони з дитинства не знали, що є танець стосунків... Більше того, ці діти були не лише занедбанними, часто вони зазнавали скривдження, насильства – фізичного, сексуального, емоційного. Іноді, на жаль, після сім'ї занедбання та

скривдження продовжувалося і в інтернатному закладі, де опинялися згодом ці діти.

Усіх цих дітей, попри те, що доля кожного неповторна, об'єднує одне – у них не було справжнього дому упродовж перших років життя. Отого дому, де кожна дитина мала би відкрити любов та радість близьких стосунків, безпеку, довіру; отого дому, у якому з отих щоденних стосунків з нашими батьками ми постаємо людьми – у нас формуються наші моральні цінності, наша самооцінка, здатність регулювати власні імпульси та емоції, розуміти себе та розуміти, відчувати інших людей, співчувати – наша людяність. Саме вдома, там, де є любляча сім'я, дитина набуває перший соціальний досвід, який визначає її сприйняття себе та інших, її сценарії життя у стосунках із іншими людьми та зі світом. Саме вдома, як ми знаємо тепер із даних нейробіологічних досліджень, соціальний досвід дитини записується у структури головного мозку дитини, формуючи його як важливий орган соціальної адаптації...

Коли у дитини немає такого дому, а місце перебування є холодною пустелею, коли її ранній досвід наповнений переживанням занедбання та скривдження, дитина не може навчитися довіряти цьому світові, вона може навчитися лише виживати у цьому світі. Без досвіду близьких емоційних стосунків із батьками дитина не може відкрити, що такі стосунки є одним із головних джерел щастя у житті. – І тоді для дітей, які зазнали скривдження і відкинення у ранньому дитинстві, інші люди стають джерелом небезпеки – малюки і підлітки бояться довіряти, намагаються контролювати, використовувати оточуючих, або ж захищаються від них і не підпускають близько... Це той сценарій асоціальності, який веде до життя у «війні з іншими», сценарій, який не може зробити щасливою ані саму дитину, ані світ довкола неї...

Якщо перша потреба дитини у стосунках, у любові не була задоволеною, якщо перші роки життя дитини минули в емоційній пустелі, її серце рано чи пізно починає закриватися, воно перестає вірити у те, що його люблять, що дитя варте любові, що любов узагалі є...

Коли дитина не росте у люблячій сім'ї, то її центральна нервова система не має належного середовища для формування та відповідного розвитку соціальних нейронних мереж, які відповідають за здатність співчувати, розуміти внутрішній світ інших людей, себе, регулювати власні емоції та імпульси, узгоджувати їх із потребами інших людей, організовувати автобіографічну пам'ять та багато інших функцій. Відсутність належних близьких емоційних стосунків, соціального досвіду, переживання психічних травм у ранньому дитинстві виразно впливають на розвиток та формування структур головного мозку дитини – негативним чином. Це справді дуже недобре для розвитку дитини, коли вона не має дому...

Отже...



или-були собі діти, особливі діти, діти, які не мали дому... Це дуже сумно – не мати дому. Уявіть собі пташеня, яке, не маючи гнізда, має вижити власними силами...

Дуже часто ці діти, немов пташки, які втратили власне гніздо й опинялися у «псевдодомі» – новому великому гнізді, де було багато інших таких дітей, як вони... Хоча багато у чом їм там могло бути краще, цей дім теж не був їхнім справжнім домом... Там вони теж не могли чути музики, там вони теж не могли віднайти власної пісні... І попри те, що тепер їм було значно безпечніше, і що саме тут вони могли вперше у житті зустрітися з добрим ставленням до себе, те велике і незатишне гніздо не могло дати їм того, що може дати лиш справжній дім, справжня сім'я...



Як співтовариство, ми дуже довго йшли до того, щоб збагнути, усвідомити, наскільки кожній дитині важливі люблячі стосунки з батьками від початку життя. Погляди на виховання дітей змінювалися в різні епохи – зокрема, ще донедавна ставився акцент на «належному» вихованні дитини, відповідності певному ідеалові, «нормі», але усвідомлення важливості стосунків, любові часто не було у центрі уваги. Це було притаманно як загальній суспільній свідомості у її різних виявах у різних культурах (звісно було і багато позитивних винятків), так і психологічній науці як такій. Для порівняння буде цікавою цитата з опублікованої у 1928 році книжки для батьків авторства одного з «провідних» на той час психологів Джона Ватсона: «Ніколи не обіймайте і не цілуйте дітей, ніколи не дозволяйте сидіти їм у ваших обіймах. Якщо ви мусите, то хіба цілуйте їх один раз у чоло, коли кажете їм на добраніч. Вранці потискайте їм руку, вітаючись¹».

Довгий час і суспільна система турботи про дітей-сиріт піклувалася тільки про їхні елементарні потреби – дитина мала бути нагодована, одягнена і максимально захищена від інфекційних хвороб. Тож, попри те, що будинки дитини та інтернатні заклади допомагали дітям фізично вижити і вирости, давали їм певну шкільну освіту, попри те, що дитина могла там досвідчити «вкраплення доброти» в особі окремих вихователів, ці заклади не могли дати дітям критично важливого соціального досвіду близьких, люблячих стосунків, без якого неможливий благополучний психологічний розвиток дитини.

Будинок дитини, інтернат не може замінити дитині дім, він не може стати для неї домом. Усвідомлення цього прийшло у суспільну свідомість у п'ятдесятих роках минулого століття, внаслідок появи теорії прив'язаності², сформульованої британським дитячим психіатром Джоном Боулбі³. Ця теорія спричинила справжню революцію у дослідженні раннього розвитку дитини. На сьогодні теорія прив'язаності знайшла своє підтвердження і подальший розвиток у великій кількості наукових досліджень та практичних розробок, про що неодноразово буде згадано надалі. Отож, Джон Боулбі, досліджуючи долю дітей-сиріт, які були вихованцями інтернатів, показав, що існує прямий зв'язок між

антисоціальною поведінкою, відсутністю емпатії, порушенням здатності до побудови зрілих стосунків із соціально депривацією у ранньому дитинстві. Його (Боулбі) доповідь для Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) 1951 року наголошувала на негативних наслідках виховання дитини в інтернатних закладах і вказувала на ключову роль сім'ї у розвитку дитини. Боулбі підкреслював, що стосунок прив'язаності, який формується у дитини з її батьками є основою усього подальшого благополучного розвитку: *«Здатність утворювати інтимний емоційний зв'язок є основою ефективного особистісного функціонування та психічного здоров'я загалом»⁴*. Такий стосунок не може утворитися між дитиною і працівниками будинку дитини, бо для побудови такого стосунку потрібно, щоб дитина проводила багато часу з певною дорослою особою, так званим «значущим дорослим», і щоб цей час був часом «любові» – тобто, щоб у ньому відбувався інтенсивний обмін почуттями, був «танець стосунків», який ми бачимо у ранніх взаєминах між батьками й дітьми. Відповідно, ота доросла особа має бути стабільно присутня у житті дитини впродовж усього дитинства. Джон Боулбі вказав на щось очевидне, що людство часто намагається «не помічати»: модель сім'ї, модель стосунків «батьки-дитина» виплекана еволюцією для оптимального розвитку дитини і не може бути замінена моделлю колективних форм опіки, яку б привабливу ілюзію швидких та контрольованих рішень не пропонувала остання. Цілий ряд інших вчених, дослідників продовжили розвиток даної теорії. Велика кількість наукових досліджень була проведена як щодо дітей, які виховуються в сім'ях, так і щодо дітей, які виховуються у будинках дитини. Щодо останніх було виявлено велику кількість негативних наслідків, що змусило громаду, спільноту фахівців, уряди багатьох держав збагнути: дітям-сиротам потрібен дім, їм потрібна сім'я, яка їх любитиме. Колективні форми опіки не можуть створити умови для формування у дитини стосунків прив'язаності з дорослими, які турбуються про неї. Щоб не вдаватися в об'ємний аналіз даних різних досліджень, підсумую їх, згрупувавши у п'ять груп (за оглядом D. Franketal⁵). Отож, у дітей, що виховуються у сиротинцях, є значно вищий ризик:

1. Смертності від інфекційних захворювань.
2. Затримки фізичного розвитку.
3. Порушення когнітивного розвитку.
4. Порушень соціально-емоційного розвитку.
5. Зазнати фізичного, емоційного чи сексуального скривдження.

На четвертий наслідок варто особливо звернути увагу. Бо саме порушення соціально-емоційного розвитку виявлені як такі, що мають найбільш стійкий характер і найбільшою мірою спричиняють негативний прогноз на подальше життя дитини та його якість у майбутньому. Перебування у сиротинці порушує соціальний розвиток дитини (мовою дитячої психіатрії можемо сказати – призводить до формування розладу прив'язаності), розвиток її особистості – фактично, ставить під загрозу її подальше соціальне життя, здатність формувати повноцінні близькі стосунки з іншими людьми у дитинстві та у дорослому віці. Виховання у сиротинці пов'язане також із ризиком розвитку ряду розладів психічного здоров'я у майбутньому. При цьому дослідження⁶ показали, що навіть якщо створити в сиротинці більш оптимальні умови, збільшивши кількість педагогічного персоналу та інтелектуального стимулювання дітей через гру, відповідні педагогічні методики, ігрові матеріали, це матиме вплив на інтелектуальний розвиток дитини, та дуже незначною мірою на соціальний.

Усвідомлення цього призвело до серйозних змін у соціальній сфері – у багатьох країнах розпочався процес деінституалізації – переходу дітей з інтернатних закладів у сімейні форми виховання, розвиток системи прийомних сімей, сприяння усиновленню. У 1977 році ВООЗ задекларувала це як рекомендовану політику у сфері турботи про дітей-сиріт⁷: *«Нерозривність стосунків із батьківською фігурою є особливо важливою у перші декілька років життя. <...> У найбільшому ризику <щодо благополучного психологічного розвитку> є діти, які зазнали чисельних змін осіб, які турбуються про них, діти, які виховуються у інтернатних закладах, де є багато обслуговуючого*

персоналу, який змінюється і не має специфічної відповідальності за кожну окрему дитину.. Тому перебування дитини у беземоційному середовищі інтернатного закладу, затримка процесу усиновлення покинутих дітей, часта зміна місця перебування дитини, переміщення дітей із закладу у заклад, з однієї прийомної сім'ї в другу становлять велику небезпеку».

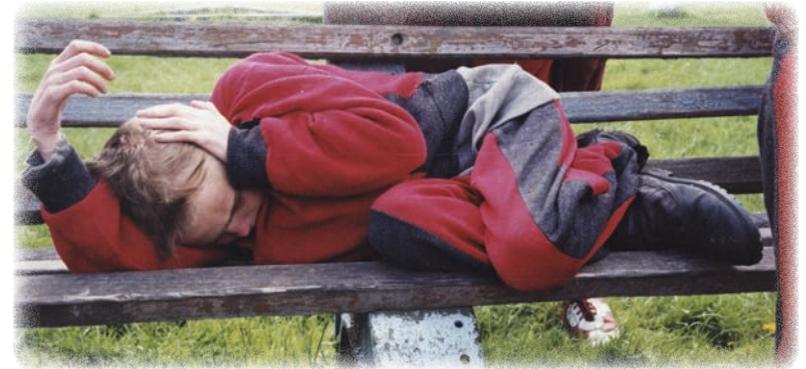
Ризик інтернатних закладів пов'язаний не лише з негативними наслідками емоційної депривації*, але, як зазначалося вище, із значно вищим ризиком для дитини зазнавати там фізичного, емоційного, сексуального скривдження, джерелом якого можуть бути інші діти та працівники закладу (звісно, це жодною мірою не має вести до упереджено-негативного ставлення до персоналу цих закладів). Статус дитини-сироти, її залежність від персоналу, характер перебування в інтернаті (у багатьох випадках це своєрідна замкнена система, у якій є своя ієрархія й іде боротьба за виживання) збільшують не лише ризик скривдження, але ризик того, що воно буде тривалим, повторним і що дитина не зможе про нього заявити та звернутися вчасно за захистом, допомогою. Ми знаємо це з даних досліджень, ми знаємо це з повідомлень у теленовинах та пресі, ми знаємо це з оповідей дорослих вихованців інтернатів та дітей, що перейшли у сімейні форми опіки.

Ось лише окремі фрагменти спогадів про досвід перебування в інтернатних закладах, отриманих від уже дорослих вихованців інтернатів у результаті дослідження, проведеного у 2010 році в Україні⁸:

«Педагоги обмежували в іграх, у перегляді телепрограм, були випадки, коли вихователі били вихованців» (хлопець, 22 роки, м. Київ).

«Вихователі знуцалися, як хотіли. Били гімнастичною палкою по п'яткам, руки засовували в кип'яток, душили. У мене лишилися шрами і досі (дівчина, 21 рік, м. Київ).

* Слово депривація означає обділення – у даному випадку обділення любов'ю, теплом емоційної взаємодії з іншою людиною.



«Якщо хтось обмочився вночі, то роздягали догола і на голову вішали обпіяне простирадло» (дівчина, 21 рік, м. Київ).

«Били, ображали, називали «конченими дурами», повіями» (дівчина, 23 роки, м. Донецьк).

«Вихователі били, тому що відчували повну владу над нами, вважали нас за непотріб» (дівчина, 21 рік, м. Київ).

«Були випадки, коли дівчаток гвалтували вихователі. Нас били по п'ятам, щоб не тікали, не могли ходити» (дівчина, 21 рік, м. Київ).

«Якщо хтось не хотів їсти те, що давали, виливали на голову те, що було в тарілках» (дівчина, 21 рік, м. Київ).

«Майже у всіх в інтернаті (у менших) був енурез. Тому того, хто обмочував постіль, виставляли на глум усіх інших дітей. Діти плакали, замикалися в собі і озлоблювалися» (дівчина, 18 років, м. Київ).

«Одного разу мій однокласник повісився (закінчив життя самогубством) і вихователі швидко все зам'яли, були випадки згвалтування хлопцями дівчат, і вихователі все покривали, боялись відповідальності, тому що вони за дітьми не дивились, а якщо і дізнавались про такі випадки, то не розбиралися і не карали винуватих» (дівчина, 22 роки, м. Краматорськ).

«Старші діти або вихователі з меншими дітьми робили те, що хотіли, і це було безкарно для них» (дівчина, 18 років, м. Київ).

Розповідає двадцятип'ятирічна дівчина, яка, будучи сиротою, виховувалася в інтернаті:

«Коли я перейшла з дитячого будинку у школу-інтернат, то там, пам'ятаю, було набагато важче. Там була дедовищина. Пам'ятаю, двох хлопців із старших класів, один мав прізвисько Графік, а другий Жираф – то вони були головні. Коли вчителі йшли після уроків додому, то приходив їх час. З вихователями вони мали, мабуть, домовленість – бо ті не втручалися, а хлопці натомість тримали порядок між дітьми. Якщо щось не так – то вони того били, залякували, знущалися. Їм вихователі навіть дали окрему кімнату на двох, ми всі спали у великих кімнатах по восьмеро, а їм дали кімнату на двох, у них ще вся стіна була значками обвішана. Якщо на вечерю було якесь печиво чи десерт, то треба було віддати їм – тоді вони дозволяли тобі дивитися телевизор. Нас небагато було у тому інтернаті, то всі їх боялися. З дівчатами вони робили різні речі, заставляли роздягатися, ну і робити їм те, що вони казали... Я була в менших класах, але вони і мене один раз затягнули в підвал і сказали, щоб я роздягалася, я дуже налякалася – але мені вдалося тоді вирватися і втекти. Старші дівчата сказали, щоб я не казала нікому із вихователів, бо мені буде гірше. Тоді іншого разу вони мою подругу потягнули в підвал, вона теж кричала, – я тоді побігла сказала вихователям, вони сказали, що розберуться, щоб я йшла в клас. А моя подруга потім, як прийшла, сказала, що ті хлопці її згвалтували. Я казала їй сказати директорові, вона боялася. Я тоді сама пішла сказала, він теж сказав, щоб я нікому не говорила, що він тих хлопців покарає. А мене у той же вечір вони затягнули за будинок і побили так сильно, що я вся була потім у синяках, мені кров з носа текла, губа була розбита. Вони сказали, що прийдуть і вночі задушуть мене, як я ще раз щось на них скажу. Я відтоді дуже боялася і мовчала. Я тоді жила цілий час у страху. Особливо страшно було по ночах. Коли я вийшла з інтернату, то якийсь час вже

було так, що то я забула. Але коли мене рік тому згвалтували – мене затягнули на вулиці у машину і вивезли у ліс – мені то все стало знов нагадуватися, мені то снилося майже щоночі...

У майбутньому не мало б бути інтернатів і будинків дитини. У майбутньому діти мали б бути в сім'ях, де їх любитимуть. Звісно, це з повною повагою до працівників інтернатів, велика частина яких працює справді із самопосвятою і любов'ю до дітей. Звісно, це з визнанням важливості ролі, яку відіграють інтернати за відсутності достатньої кількості сімейних форм опіки – адже в інтернатному закладі дитина часто є краще доглянута і захищена, аніж у неблагополучній сім'ї, у якій вона народилася. І звісно, допоки діти перебувають в інтернатах, ми повинні теж, максимально покращити якість їхнього життя, догляду, максимально наблизивши їх до моделі сім'ї⁹ (малі групи, стабільні фахівці, «прикріплені» до конкретних дітей, відповідна підготовка фахівців, час «гри та стосунків» та ін.). Безумовно – ми не можемо просто закрити інтернати, залишивши велику кількість працівників безробітними, а дітей відіслати у «перші ліпші руки» прийомних батьків. Процес деінституалізації потребує високоякісного менеджменту¹⁰ і далекоглядної політики. Втім, він не може тягнутися надто довго і надто повільно – бо це справді критичне питання, яке потребує критично швидкого вирішення.

Адже стільки дітей чекають на дім, справжній дім...



Спогад про інтернат

Багато з цих дітей, перш ніж опинитися в інтернаті, жили у неблагополучній сім'ї. Так часто їхній досвід звідти є немислимо важким...

Як психотерапевт, працюючи з прийомними дітьми над інтеграцією їхнього травматичного минулого, я допомагаю їм опрацювати свою життєву історію – при цьому часто ми вдаємося до написання свого роду «книги мого життя». Ось декілька уривків із таких книг*:

«Моя мама була зла. Вона про нас з братом не турбувалася, ми часто бували голодні. Вона посилала нас на смітник шукати їжу. Мама била нас аж до крові різками, ланцюгами. Вона кричала на нас і обзивала поганими словами. Мама пила горілку, в один день вона випила аж десять пляшок. У мами було багато чоловіків, вони часто до неї приходили, били її. Один дядько циган приходив і різав їй вени, пальці. Я пам'ятаю, як усе було позамашувано кров'ю – одяг, шафа. Нам тоді було дуже страшно. У нас вдома не було батареї, було дуже зимно. Мого старшого брата били кожен день, а мене трохи рідше. Кожну нічку мені було страшно. Деколи, коли сумно, мені то згадується. Мені тоді буває страшно, як колись...»

«Моя мама не була доброю. Вона ніколи мене не обіймала, а коли я її обіймала, вона мене лупила. Вона ніколи не казала мені добрих слів, не турбувалася про мене. І тато мій не був добрий, він лупив мене і називав «вуличним котом». Нас з сестрою вони часто били, їсти не давали, обзивали. Нас били ременем з пряжкою. Деколи мама лишала нас на пару днів з татом, а тато нам зовсім їсти не давав, ми тоді йшли шукати, де поїсти. Деколи мені зараз сниться, як тато душив маму, як вони билися і як вся хата була в крові. Тоді нам було дуже страшно...»

* Упродовж усієї книги в історіях як батьків, так і дітей імена та деякі автобіографічні деталі навмисне змінені, щоб забезпечити конфіденційність інформації. Будь-яка схожість є випадковою. Лише у тих випадках, коли вказуються прізвища осіб, історія чи вислів належать конкретній особі, які дали дозвіл їх розповісти чи процитувати.



А ця фотографія замість історії – просто увявіть собі, що у цій квартирі впродовж кількох років жила сім'я, у якій було троє малих дітей...

Мені тепер деколи сниться, що мама бере мене і кидає мене в море... В тій першій сім'ї ми могли померти...»

В усіх цих історіях найсумніше те, що діти перебували у цих неблагополучних сім'ях дуже довго – до шести-восьми років, аж поки якась особлива подія не привертала увагу міліції до цієї сім'ї – як-от смерть матері чи батька, подія кримінального характеру і т.п. Ці сім'ї не жили десь серед лісу – вони були у місті, селі, довкола були сусіди. Але у нашому суспільстві ще такий низький рівень усвідомлення необхідності захисту дітей – зокрема від їхніх батьків, коли ті не можуть бути добрими батьками. У нашій державі ще дуже недосконала система соціального захисту дітей – основним завданням якої у розвинених країнах є моніторинг сімей з групи ризику, надання їм соціальної допомоги для виховання дітей, якщо вони нею можуть скористатися і змінити своє життя на краще, або ж вчасне вилучення дітей із таких сімей і передача їх у прийомну сім'ю з метою запобігання насильству, скривдженню цих дітей... І для нас, в Україні, надзвичайно важливо створити таку ж ефективну систему захисту дітей та запобігання їхньому скривдженню та занедбанню...

Отже



или-були собі діти, які не мали дому... І без дому цим дітям не вижити у цьому світі... Без дому ці діти мов замерзле пташеня... Пригадуєте за-леденілу ластівку із казки про Дюймовочку...

На щастя, у той же час жили-були собі і батьки, які хотіли, щоб їхній дім міг стати справжнім домом для отих дітей., Звичайно ж, у них вдома було тепло і світло... І ті батьки теж були дуже різні, і історія та доля кожного з них теж різна, але усіх їх об'єднувало те, що вони хотіли запросити дітей цих до свого серця і до свого дому...



«Я жила у селі біля інтернату. Я пам'ятаю, як проходила повз той інтернат спочатку дитиною, а потім уже у старшому віці. Я пам'ятаю сумні очі тих дітей. І десь тоді, ще у підлітковому віці, я пам'ятаю, як сказала собі, що хочу жити для того, щоби дітей в інтернатах не було...»

«Я з дитинства відчував особливе ставлення до дітей-сиріт. – розповідає прийомний батько. – У нас у селі був інтернат. У мене були друзі, які там училися. Я відчував, як їм нелегко. У мене теж було якесь особливе відчуття, що дітей не можна кривдити. Пригадую, одного разу моїй сестрі подарували ляльку, а вона їй не сподобалася і вона викинула її на дорогу. Її переїхала машина. Я пам'ятаю, що я підібрав ту ляльку, взяв собі. Я мав до неї особливе відчуття. Я відчував якось, що лялька, як дитина – не можна, щоб вона була отак викинена, нікому не потрібна. І уже коли я був одружений, коли наші кривні діти підрости, ми з жінкою якось разом відчули, що ми б могли і хочемо узяти у нашу сім'ю дитину-сироту. Це було

якось дуже природньо. Я пригадую, як ми почали відвідувати дитячі будинки, як я вперше побачився тоді з нашою донькою, якій тоді було два роки. Жінка винесла мені її. Я взяв її на руки – і немов моя душа торкнулася її душі. Я відчув, що це моя дитина. І я відтоді не мав спокою, аж поки ми не забрали її додому...»

Для зраненої дитини, дитини з інтернату чи з неблагополучної сім'ї нова сім'я – це справді найважливіше, чого потребують вони для зцілення, для того, щоб отримати шанс на повноцінний розвиток, шанс на краще майбутнє... Це власне про це говорив Лис Маленькому Принцу у творі Екзюпері: «Якщо ти приручиш мене, моє життя стане наче сонцем осяяне...» Оце *приручення*, суттю якого є побудова стосунку прив'язаності є важливіше за усі можливі психотерапії, реабілітації та спеціальні навчальні програми. Це першочергова потреба. Це наче ґрунт, добрий ґрунт для рослини, дерева... Вони не можуть ожити внутрішньо, відродитися до світу стосунків, стосунків, у яких є близькість, любов, довіра, якщо «не вкореняться» у ґрунт стосунків зі своїми новими батьками, якщо у них не утвориться новий стосунок безпечної прив'язаності.

Це надзвичайно важливо. Уся сучасна науково обґрунтована практика психологічної допомоги дітям із порушенням прив'язаності, травматичним дитинством показує, що побудова безпечної прив'язаності у новій сім'ї, що прийняла чи усиновила таку дитину, є первинною умовою до відновлення здорового психологічного розвитку дитини. Ключова терапевтична рекомендація Американської асоціації дитячих та підліткових психіатрів щодо лікування розладу прив'язаності у дітей звучить так: «Найбільш важливим втручанням для дітей, у яких діагностовано розлад прив'язаності і які не мають належних батьків, є пошук для них належних батьківських осіб, які були б емоційно готовими та відкритими до формування стосунків прив'язаності. Головна ж роль фахівця – бути насамперед адвокатом дитини у пошуку таких осіб¹¹».

Без таких стосунків безпечної прив'язаності дитина, мов дерево, що не вкорінилося, не може мати повноцінного психологічного життя. Як буде детальніше розглянуто нижче, усі важливі компоненти психічного здоров'я дитини – здорова самооцінка, самоповага, здатність поважати інших, само розуміння, здатність розуміти інших, емпатія, моральні цінності, соціальна компетентність, емоційна саморегуляція – є вторинними і походять саме з досвіду стосунків безпечної прив'язаності. Тому першим шляхом допомоги цим дітям є знайти для них належну сім'ю, яка прийме їх, яка любитиме їх, яка зможе створити для них належний «ґрунт», належне середовище для зцілення та розвитку. Звісно, це не означає, що знайти дитині сім'ю означає вирішити усі проблеми. Безумовно, сім'ї потрібно багато підтримки і допомоги, а дитині часто – ряд додаткових терапевтично-реабілітаційних втручань. Важливою також є і готовність сім'ї до такого завдання. Але як кожне деревце повинне бути вкорінене у добру землю, щоб змогти розвиватися, так і кожна дитина потребує сім'ї, потребує Дому...

«Мене забрала з інтернату моя теперішня мама. Мені тут жити дуже добре. В мене є брати, сестри. Деколи я згадую мою сестричку, яка померла, мені сумно, що вона не може жити тут зі мною. Тут краще життя. Дають нормально їсти. Нам весело. Мої нові мама і тато добрі до мене, вони мене люблять і піклуються про мене. Я хочу стати природо-охоронцем або космонавтом, як виросту. Хочу побачити зірки зблизька. Я написав вірш:

*Я хочу в космосі літати,
І зірки буду бачить я.
І зірку найяснішу з неба
Знімлю
І для мами й тата подарую...*

Я бажаю дітям, які в інтернаті, щоб їх забрала добра сім'я, щоб їм було теж весело...»

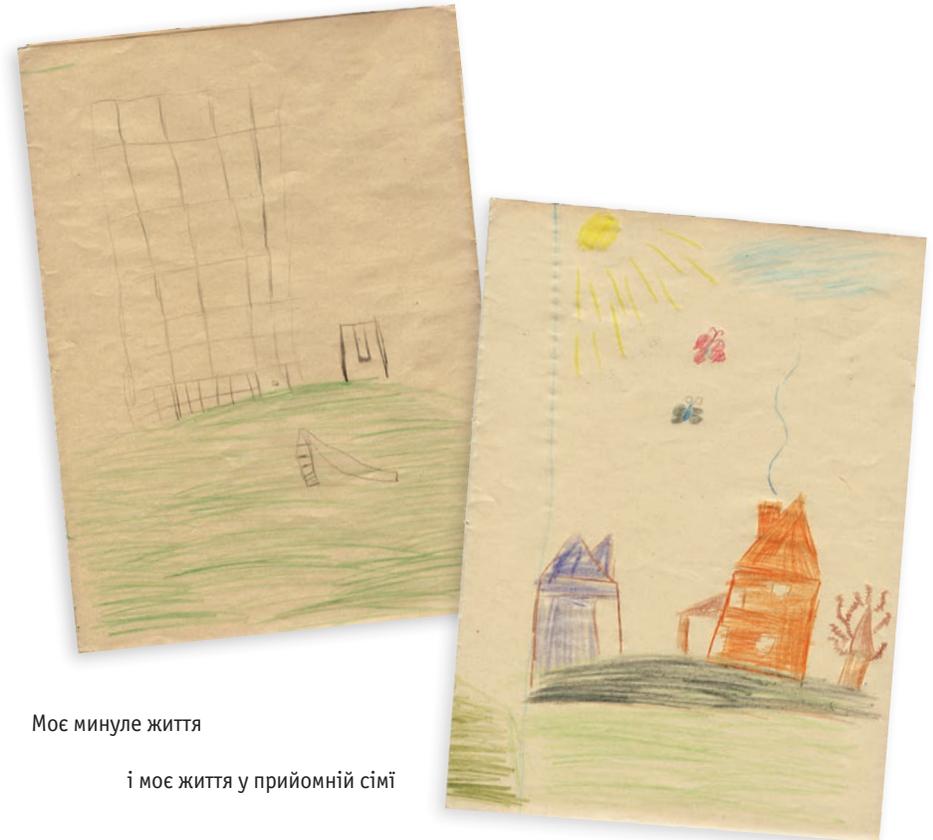
«З притулку нас забрали мої теперішні батьки. Вони мені тепер другі мама та тато. Мені в них добре, я весь час ходжу одягнена, а не так, як колись, коли я зимою ходила в шортах і футболці. В мене тепер є нові брати і сестри. Нам живеться дуже весело. Кожен день в тата якісь нові плани: то шашлик піджарити, то курку печену купити. Коли я виросту, я хочу мати гарну сім'ю і одну донечку. Я її буду любити так, як мене люблять тепер у моїй другій сім'ї. Всім дітям, які живуть у недобрій сім'ї, де їх кривдять, я хочу побажати, щоб вони знайшли дуже файну маму і тата – таких, як зараз у мене...»

*А це розповідь прийомних батьків (родина Горохів):
«Ми взяли двох сестричок. Вони були у нас на Різдвяних канікулах, почали уже називати нас мамою і татом. А потім ми мусили повернути старшу в інтернат через юридичні проблеми. Дівчинка не хотіла повертатися туди, плакала. Трохи заспокоїло її лише те, що чоловік запевнив її, що дотримає свого чоловічого слова і, звичайно, забере її в сім'ю. Ми змогли забрати її аж через місяць, коли були готові всі остаточні документи. І яке ж було наше розчарування, коли ми побачили нашу Віку у дворі, а вона не реагувала на те, що ми приїхали. Коли я покликала її, то вона повертала голівку, дивилася на нас, але через хвилю відверталася. Була вона якась змучена, бліда, невесела. І тільки після того, як я сказала: «Віка, поглянь, тебе приїхав забрати тато», – дівчинка мовби отямилася і дивним чином опинилася в чоловіка на шці. Її маленькі рученятка так міцно зімкнулися, що ми не могли ніяк відірвати дитину від тата. Вона плакала і сміялася, і наче задихаючись шепотіла: «Тато, тато, мене забирає тато». Її маленьке серденько билося так сильно, що здавалося, воно от-от вистрибне з грудей. По дорозі вона питала: «А ви мене забираєте надовго?» Ми відповідали, що ми забираємо тебе назавжди. Але дитина ніяк не могла вимовити це слово. А потім вона ще довго малювала малюнки з зображенням дівчинки, яка всередині має ще одну дівчинку, в серці якої була хатинка.*

Через деякий час перебування дітей в нас я прокидалася від того, що в кімнаті є ще хтось. І коли я відкривала очі, то бачила своїх дочок. Вони сиділи біля ліжка, дивилися на нас, цілували нас і казали: «Ми такі раді, що ви в нас є, мамочко і таточку».

Тепер наші діти багато чого навчилися, стали поважнішими, мудрішими. Багато чого і ми за цей час навчилися від дітей і про дітей. Ми намагаємося ставати прикладом для них, а отже мусимо бути кращими. Та попри всі труднощі, переживання і всяке таке інше, ми переконані, що те, що ми зробили – це найкраще, що ми зробили у своєму житті. Ми дуже любимо своїх дітей. І хоч в нас немає народжених дітей, зате є «відроджені».

Ця книжка про те, що дітям потрібен Дім. Без нього у них не може бути майбутнього. Тому вона про важливість розвитку сімейних форм опіки та процесу деінституалізації. Ця книжка значною мірою проте, що має відбутися у тому справжньому Домі, щоб дитина могла справді зцілитися. З історій дітей, які були наведені вище, я не хочу, щоб склалася ілюзія, що ця дорога зцілення є такою простою і легкою. Це дуже складна, не проста дорога. На ній стільки викликів, випробувань, стільки складних поворотів, заплутаних роздоріж, небезпечних урвищ та крутих підйомів. Дитина, що жила в емоційно холодному світі, світі, який до неї був байдужим, жорстоким, навчилася виживати у ньому завдяки стратегіям контролю, недовіри, обману, які мимоволі була змушена опанувати. Живучи у світі, де панувала війна, вона вдягнула на свою психіку захисні «лицарські обладунки» – і в них вона приходить у свій новий дім. І там їй зовсім нелегко повірити у любов і добро, бо це щось, чого не існувало у її попередньому світі. Отож, і тут вона може нікого не підпускати до себе близько. Емоційно скривджена дитина може продовжувати свою «війну», втягуючи нову родину у звичні для неї сценарії стосунків, провокуючи у відповідь такі ж реакції, до яких звикла – крик, відкинення, осудження, жорстокість. Тому для нових батьків процес виховання і зцілення



Моє минуле життя

і моє життя у прийомній сім'ї

такої дитини є великим викликом. Вони потребують належної підготовки, усвідомленого вибору, специфічних знань, навиків та інтенсивної підтримки, щоб справитися з цим нелегким завданням – бути терапевтичними батьками. Батьки потребують також супроводу та специфічної допомоги з боку фахівців – і нам надзвичайно важливо є розвивати мережу програм фахової допомоги дітям, які пережили скривдження та занедбання у ранньому дитинстві. Ефективне партнерство батьків та фахівців є основою успіху у цьому завданні.

«Ми були на межі того, щоби відмовитися від нашої прийомної доньки. – розповідає прийомна мама. – Ми не витримували її поведінки. Мали відчуття, що вона лише використовує нас, і що попри те, що вона у нашій сім'ї уже три роки, ми для неї не стали батьками, рідними людьми. Я була зла і ображена на неї. І я не знаю, чим би це закінчилося, якби у цей час ми не звернулися на програму підтримки для прийомних батьків. Завдяки роботі з психотерапевтами ми збагнули, що не розуміли суті психологічних порушень нашої дитини. Ми намагалися пояснити їй, чому треба бути доброю, чому не можна обманювати, красти, ми намагалися контролювати її поведінку системою покарань та заохочень, але виявилось, що це було не зовсім те, чого вона потребувала. Коли почали працювати у новий спосіб над побудовою стосунків прив'язаності, ми були вражені тими змінами, які відбулися у Лесі. Вона стала теплішою, щирішою, ближчою нам. І її поведінка теж значно покращилася. У нас було відчуття, що ми знайшли свою дитину на межі, коли мало її не втратили... Звісно, не усі проблеми уже вирішені, ми продовжуємо працю, але зараз справи ідуть на краще, ми маємо багато оптимізму, і атмосфера усієї нашої сім'ї стала значно іншою...»

Ця книжка задумана з ціллю підтримати батьків, які приймають у свою родину «зранену» дитину. Ця книжка про дорогу зцілення, про роль прийомних батьків як батьків терапевтичних – тому хочу поділитися у ній (як дитячий психіатр та психотерапевт) тими знаннями та досвідом, які має сучасна наука дитячої психіатрії та психотерапії щодо того, як відбувається процес зцілення. Вона про дорогу зцілення – її етапи, перехрестя і ті маленькі кроки, якими вона долається... Вона про те, як розуміти рани на серці дитини і як турбуватися про них, як гоїти їх... Вона адресована як батькам, так і фахівцям роль яких – у підтримці та супроводі прийомних та усиновлених дітей та їхніх нових батьків. Ця книжка про важливість отих кіл підтримки довкола прийомної сім'ї – кола родини, друзів, фахівців, громади...

Попри велике бажання зробити цю книжку лаконічною, простою, я усвідомлюю, що вона не може бути надто «спрощеною» у викладі. Бо дорога зцілення для дітей, які зазнали скривдження та занедбання, є справді складною і важливо зазначити усі ключові «роздоріжжя», усі важливі «деталі». Бути терапевтичними батьками є складним завданням і тому батькам потрібна справді дуже добра освіта, підготовка до виконання своєї важливої ролі. Інакше прийомна сім'я не буде місцем зцілення, а лише місцем перебування дитини. Тому прийомним батькам важливо володіти сучасними науковими знаннями, зокрема даними нейробіології, дитячої психіатрії та психотерапії задля розуміння тих процесів, які відбуваються в душі дітей, усвідомлення можливостей допомоги у розвитку та зціленні. Тому ця книжка є науково-практичним посібником, у якому я намагаюся синтезувати та представити сучасні наукові знання та напрацьовані світовою спільнотою прийомних батьків, фахівців практичні рекомендації та методи щодо терапевтичної роботи з дітьми, які зазнали скривдження та занедбання. На мій погляд, як науково-теоретичний, так і практично-методичний компоненти поданої книги є дуже важливими. Розглянуті нарізно, вони справді не мають змісту і сили. Я намагався подати обидва ці аспекти простою, зрозумілою мовою, звівши до мінімуму використання спеціальних термінів. Втім, ряд із них, найголовніші, впроваджено (з необхідним поясненням в місці, де вони застосовуються вперше) і тоді вони використовуються впродовж книги. Прийомним батькам важливо оволодіти цими основними термінами, якими оперує на сьогодні увесь світ – такими, як прив'язаність, інтерсуб'єктивність та інші – оскільки вони позначають центральні компоненти здорового розвитку дитини і допомагають нам розуміти, що відбувається, коли дитина живе в ненормальних умовах, і те, як допомогти їй зцілитися. Так само, щоб зробити складні наукові поняття більш зрозумілими у сприйнятті, я використовую багато метафор, порівнянь, прикладів. Метафори допомагають нам на емоційному рівні відчувати суть явища – а це дуже важливо. У викладі книги поруч із науково-популярним стилем багато літературного стилю,

елементів казки, історії. Образною мовою казки, історії можна передати те, що не «вміщає» науково-популярний стиль – емпатичне відчуття душі дитини, її внутрішнього світу. А власне у цьому вся суть – теорії є не для того, щоби «заступити» собою дитину, перетворивши її на об'єкт інтелектуального дослідження, а лиш для того, щоби допомогти глибше відчувати, розуміти її досвід в усій його багатогранності та індивідуальності – щоби ми могли справді відчувати душу дитини, бо тільки тоді ми можемо утворити стосунки і допомогти дитині у зціленні...

Розповідає мама-вихователь дитячого будинку сімейного типу Богдана Неволько: «Ми прийшли в інтернат, щоби відвідати двох дітей, на яких ми оформили вже документи, коли один із них, Андрій, каже: «Тут це Саша до вас хоче». Я не звернула тоді на це уваги. Наступного разу, коли ми прийшли їх забирати, той хлопчик хапається за мене з благанням: «Мамо, візьміть мене додому...» І ми не змогли його не взяти...»

Стільки дітей ще «там», стільки ще чекають на отой Дім... Нам як суспільству так важливо не закривати вуха, а справді чути оте висловлене і невисловлене, усвідомлене і неусвідомлене прохання, що йде з глибини серця дітей, які не мають дому: «Візьміть мене додому...»

Звісно, суть не в агітації – ставати прийомними батьками чи всиновлювати. Це відповідальне рішення, до якого треба бути готовим і покликаним. Але суть у тому, що ми всі у той чи інший спосіб можемо підтримати цю важливу справу... Бо це не справа окремих батьків і доля окремих дітей... Насправді це справа усіх нас, і це справді наша спільна доля... Нам може лише здаватися, що наші життя розділені, але насправді у цьому світі ми усі пов'язані, і, за висловом поета, «неможливо зірвати квітку на землі, не сколихнувши при цьому зірки на небі...» Те, як ми, громада, співтовариство вирішуємо питання дітей-сиріт, визначає нашу спільну долю. Багато соціальних проблем, які ми маємо у нашому суспільстві – і кримінал, і зловживання алкоголем і наркотиками, безробіття та інше є дуже пов'язані



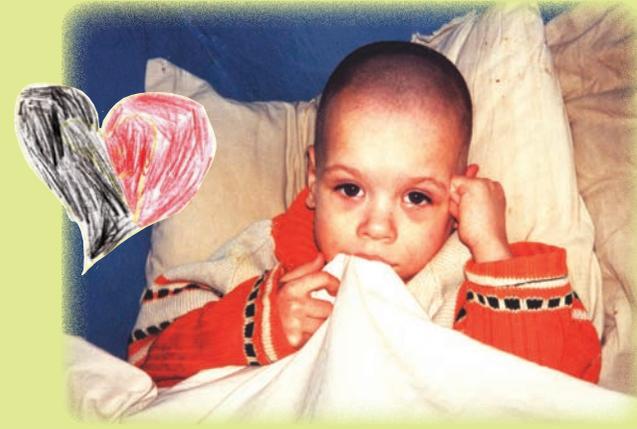
з неналежним вирішенням проблем дітей, які виховуються в інтернатах або живуть у вкрай неблагополучних сім'ях, чи ж узагалі без дому, на вулиці. Тепер ми знаємо, що травми від скривдження, від насильства, коли вони не є вчасно вилікувані, зцілені, можуть спонукати як дитину, так і підлітка, дорослу особу до скривдження інших людей, до продовження кола насильства... І діти, які зазнали скривдження, можуть колись без належної допомоги стати дорослими батьками, що продовжують оте коло скривдження уже на власних дітях...

Чи хочемо ми зупинити це коло? Чи хочемо ми творити інший світ, інше суспільство, у якому буде більше миру, більше гармонії, як у душах людей, так і в стосунках між ними? Однією з головних наших відповідей має бути і рух у напрямку розвитку сімейних форм опіки – щоби діти, які не мають належного дому змогли віднайти те, що найбільше потрібно кожній дитині для здорового розвитку, для щасливого дитинства.

дорога додому

Тому «робота» терапевтичних батьків є такою важливою – як зазначає у своєму зверненні до прийомних батьків Міхаель Орланс:

«Стосунки є фундаментом людства. Як терапевтичні батьки, ви маєте не лише позитивний вплив на розвиток вашої дитини, але ви допомагаєте наступному поколінню і суспільству в цілому. Досвід скривдження, відсутності близьких стосунків веде дитину на шлях антисоціальної поведінки. Багато з цих дітей не мають належної внутрішньої керівної системи, яка б давала їм можливість приймати відповідальність, дотримуватися правил, турбуватися про інших. Вони продовжують цей негативний цикл з власними батьками, у власній сім'ї у дорослому віці, і часто, на жаль, їхнє життя може завершитися у виправних лікувальних закладах чи в'язниці. Даючи дітям відчуття зв'язку, приналежності, довіри, ви робите велику зміну...»¹²



ЗРАНЕНІ ДІТИ

психологічні наслідки досвіду емоційного занедбання та скривдження

У здорових сім'ях дитина будує стосунок безпечної прив'язаності з батьками у такий самий природний спосіб, як вона дихає, їсть, усміхається, плаче. [...] І поза тим, що батьки задовольняють потреби своєї дитини, вони насправді «танцюють» з нею. Сотні разів, день за днем, вони танцюють з нею...

Втім, є інші сім'ї, у яких дитина не лише не танцює, але й навіть не чує звуків музики. У цих сім'ях дитина не спроможна сформувати безпечної прив'язаності. Натомість її постійне завдання – і її постійне випробування – навчитися жити з батьками, які є лише децю більше, ніж зовсім чужі, незнайомі люди. Діти, які живуть із такими «сторонніми» дорослими, не можуть щасливо жити і не можуть благополучно розвиватися...

Даніель Хюгс¹³



или-були собі король та королева.

І як годиться, у короля і королеви був син – королевич, і ця історія наша про нього. І, як годиться, було у них і королівство – велике, з горами, долами, ріками і озерами, замками й підземеллями, селами і містами. І було б усе добре, але... була у тому королівстві завжди війна. Завжди-завжди... Ніхто не знав, коли вона закінчиться, – та й чи взагалі закінчиться. Ніхто не знав, і коли вона почалася. Але казали старі люди, що коли були ще маленькими дітьми і король, і королева – була війна. І казали дуже старі люди, які пам'ятали бабцю і діда короля і королеви – що ще вони були дітьми – теж була війна. Отак була та війна цілий час – і через неї зовсім не було у тому королівстві радості. Ви лиш подумайте: зима, сніг падає такий гарний, в усіх інших королівствах Різдво святкують, а тут довкола війна... І весною дерева цвітуть, весь світ радіє, а тут війна, а та війна. І літом так, і восени, і завжди, завжди, завжди...

Але що було ще сумніше – у цьому королівстві воювали усі один з одним: король воював з королевою, і королева з королем, і зі слугами, із селянами, і з ремісниками, і з купцями – усі воювали один з одним... Тож усі носили при собі мечі, ходили у шоломах і лицарських обладунках. Отаке то важке й сумне життя було у тому королівстві. І що було найсумніше – у тому королівстві воювали навіть з дітьми... Так, так, лю-

дям з інших королівств у таке навіть важко повірити, але тут воювали навіть із власними дітьми... Уявіть собі, іде король палацового залю, подивиться у вікно, щось його розізлостить – як вихопить меча, та й давай ним бити усіх, хто поруч – і... навіть сина, навіть сина свого-королевича бив мечем король... Ох, як же нелегко йому рослося і жилося... Лиш уявіть собі: маленький королевич із якогось часу перестав навіть наближатися до мами і тата – ану ж вони будуть злі і знову його ударять... Але найсумніше було те, що він почав думати – як тільки навчився думати – що «мабуть я дуже поганий, якщо мої мама і тато так мене не люблять...» І деколи йому було від тих думок так сумно, що він брав свого меча і сам ішов воювати з ким трапиться... І коли він з усіх сил махав мечем, коли ранив інших, йому вдавалося трохи забувати усі ті свої сумні думки...

Так, то було дуже сумне королівство... Тож не дивно, що в ньому ніхто не співав, не танцював, не святкував свят... У цьому королівстві, лиш уявіть собі, батьки навіть не розповідали казок своїм дітям... Ніхто не знав, чому так сталося, хтось казав, що може королівство те зачароване, хтось казав, може це тому, що тут просто усі так звикли до війни змалечку, що й не знають, як і жити по-іншому, але... Але тим часом у тому королівстві живі ріс собі наш маленький королевич – і ніхто з інших королівств не міг би повірити, що, хоч він був ще такий маленький, він був увесь, увесь укритий ранами – деякі з них рубцювалися, деякі ж кровоточили і боліли... І нелегко було йому жити із тими ранами. Спочатку він плакав – як і всі діти. Але його ніхто не втішав, отож, за якийсь час він перестав плакати. Деколи він ховався у підземелля королівського замку, щоб ніхто його не міг знайти – але там



було дуже страшно бути самому. Деколи він брав меча і йшов ним махати, воювати – так ставало трохи легше. Але деколи у тих бійках інші вдаряли його по ранах – і тоді було дуже боляче. Отож, коли наш королевич трохи підріс, вирішив він усі свої рани заховати і покінчити з ними назавжди: «Ні бачити їх більше не хочу, ні відчувати!» І пішов він до коваля та й каже: «Ковалю, ковалю, викуй мені такий панцир із заліза, і шолом, і такі обладунки, як у мамі моєї і тата, щоб я міг у них весь заховатися!» А коваль що – узяв та й викував – така була його в тому королівстві робота. Королевич зрадів своїм обладункам, надягнув їх, але... Ох, і важкими вони були, і рухатися у них було дуже важко, і через вузькі щілинки для очей у його шоломі так мало було видно світу білого... І рани все рівно боліли, хоч біль їх тепер перемішувався із відчуттям дотику металу та тягаря обладунків. «Я зараз візьму меча, піду ним махати і мені стане легше» – подумав королевич і кинувся у битву. Тепер крізь вузькі щілинки для очей у шоломі йому було видно лиш обриси людей – отож він нападав і бився з усіма, хто лиш опинявся поруч. «Я буду сильним, я нікому не дам себе поранити!» – думав він. І тільки встиг отак подумати, як... бах! Його ж батько був у той день не в доброму настрої і ударив сина свого по голові – в очах йому потемніло і він полетів, полетів і упав у ...ріку...

А то була незвичайна ріка, а чарівна, вона була немов добра рука – хто падав у неї, той не тонув, а того несла, несла вона за гори, заліси і поля, і виносила в інші світи, у королівства, де не було війни, де як весна, то весна, а як Різдво, то Різдво, де танцюють і співають, де дітям

батьки казки розповідають... І там, до тієї ріки приходили добрі батьки, і коли когось несла ріка, та ріка, що наче добра рука – то брали дітей батьки, на руки їх брали вони, і казали: «скінчилась війна»... І для них починалося друге життя...

У тім другім житті ще довго жила війна. Жила у пам'яті, жила у снах, у ранах жила вона... Щоби змогти випустити зброю з рук, звільнитися з панцира, загоїти рани, потрібно було багато часу і допомоги...

І проте буде далі, ми ще обов'язково повернемося до нашого королевича – бо історія ця не завершується на цьому, вона лише починається... Наразі ж його несе ота добра ріка назустріч його новим батькам, що вже сидять на березі тієї ріки у чеканні...

Діти, які приходять у нову сім'ю з інтернатного закладу, з неблагополучної сім'ї, де вони провели перші роки свого життя – то часто дуже поранені діти. Вони жили в іншому світі, світі, який нам часто важко збагнути, страшно уявити. Відповідно той світ, виповнений досвідом емоційного занедбання та скривдження, глибоко позначився на них. Ми можемо метафорично сказати, що на них залишилися рани. З погляду науки нейробіології ми можемо сказати по-іншому – що той світ позначився на організації та формуванні багатьох структур і систем мозку. З погляду психології розвитку ми можемо сказати, що той світ вплинув у свій негативний спосіб на формування особистісної структури дитини. Надзвичайно важливо розуміти внутрішній світ цих дітей, те, як травматичний досвід минулого позначився на ньому і продовжує у свій спосіб визначати теперішній досвід дитини, її почуття, поведінку, сценарії взаємодії з іншими людьми – щоби зрозуміти, у чому полягає зцілення і якою має бути терапевтична взаємодія, щоби допомогти цим дітям звільнитися від негативних взірців минулого і відновити можливість повноцінного психологічного розвитку. Саме на цьому буде зосереджено основну увагу у поданому розділі.



* * *

Ми почнемо з прив'язаності, з короткого огляду того, що є основою здорового психологічного розвитку дитини у перші роки життя.

Отож, за визначенням, прив'язаність є міцним емоційним зв'язком, який встановлюється між дитиною і її батьками (особами, що турбуються про неї) у перші роки життя. За Боулбі, «прив'язаність є емоційним зв'язком, який характеризується тенденцією дитини шукати і утримувати близькість до конкретної особи <мами/батька>»¹⁴. Потреба прив'язаності і відповідно біологічний інстинкт до неї є плодом мільйонів років еволюції – людська дитина народжується незрілою, нездатною до самостійного виживання істотою, і відповідно лише в умовах сім'ї, де про неї турбуються, її люблять, вона може дозріти – психологічно, соціально, біологічно. Отож, ми можемо сказати, що мозок новонародженої дитини має у собі «інстальовану» програму до прив'язаності і дитина інстинктивно мотивована шукати близькості, стосунків із батьками. Втім, подальше дозрівання «соціальних програм» мозку дитини і формування прив'язаності визначатиметься характером взаємодії дитини з її батьками, тим, яку відповідь вона отримує від них на свої комунікативні сигнали, на свої потреби. Коли ми говоримо про потреби дитини – йдеться не лише про базові біологічні (їжа і т.д.), але й про потребу емоційної близькості. Величезна кількість досліджень свідчать, що потреба емоційної близькості є не менш важливою, аніж базові біологічні потреби, і що без такої близькості не тільки мозок дитини не розвивається належним чином, але й серйозно порушується увесь психосоціальний розвиток дитини¹⁵. Для порівняння: схожі наукові дані наявні із досліджень над найближчими біологічними родичами людини – приматами: мавпочки, що виховувалися з дитинства в ізоляції від матерів у дитинстві, попри те, що всі їх потреби в їжі були повністю задоволені, виростили з серйозними порушеннями поведінки: вони не змогли собі знайти місце у групі з іншими дорослими мавпами, проявляли агресію до інших мавп, аутоагресію, а коли самі ставали батьками, то не могли



Схема 1. Цикл розвитку безпечної прив'язаності

належним чином турбуватися про своїх дітей – вони нападали на них, покидали їх і т.п.¹⁶

Формування прив'язаності на першому році життя відбувається шляхом багатотисячного повторення циклу висловлення дитиною своїх потреб – належним «зчитуванням» мамою/батьком стану дитини – належною відповіддю на потреби дитини, на її стан – що веде до появи відчуття у дитини – «мене розуміють, на мої потреби відповідають». Це веде до формування відчуття безпеки та довіри, до радості взаємодії з батьками.

Коли ми кажемо про задоволення потреб, то знову ж таки, окрім базових біологічних потреб, ми маємо на увазі і потребу в стосунках, в емоційній взаємодії. В науковій літературі щодо прив'язаності наскрізною метафорою є метафора танцю стосунків. Дитина не просто хоче лиш, щоб її нагодували і т.п. – дитина народжується з потребою, спрагою танцю стосунків, танцю взаємодії – де, як у будь-якому справжньому танці, є



Схема 2. Складові формування стосунку прив'язаності

відчуття один одного, є синхронні рухи, є «музика» і ритм стосунків. Відповідно, цей танець відбувається через зоровий контакт, усмішку, лагідний дотик, невербальну взаємодію, спільні вокалізації, гру, перебування в обіймах, гойдання, колисання на руках, притуляння до серця та ін.

Отож, коли батьки дитини є чутливими, люблячими, коли вони належним чином відчувають дитину, її внутрішні стани, її потреби і можуть відповідно на них реагувати, дитина переживає від свого першого року життя цей «танець стосунків» як позитивний, безпечний, і відповідно – її перша внутрішня робоча модель стосунків (її внутрішній «хореографічний сценарій») є позитивною: вона відчуває стосунки як щось цінне, інших людей як таких, які розуміють тебе і турбуються про тебе, яким можна довіряти, світ в цілому є безпечний, отож, його хочеться досліджувати, і себе саму теж сприймає у позитивний спосіб – як таку, що є любленою, що є джерелом радості для інших. У такий спосіб стосунки безпечної прив'язаності, які формуються в дитини, відображаються у відповідній організації

«соціальних програм» її головного мозку і у відповідних формах ранньої (так званої імпліцитної, довербальної) пам'яті. Власне ці перші схеми сценаріїв людських стосунків (внутрішня робоча модель за Боулбі) є основою, фундаментом подальшого соціального, психологічного розвитку дитини.

Упродовж другого року життя дитина починає ставати більш самостійною, вона починає відкривати цей світ – а стосунки прив'язаності є отим безпечним гніздом, у яке дитина повертається, з якого черпає відчуття безпеки, підтримки та супроводу у відкритті цього світу і себе в ньому. Отож, батьки допомагають дитині ставати більш самостійною, вони підтримують її ініціативи, організують, скеровують та «убезпечують» її «екскурсії» навколишнім світом, стають свого роду гідами та провідниками дитини. І як добрі «супутники» у тих відкриттях, батьки розділяють з дитиною її «враження» від цих мандрівок і відкриттів – завдяки такому спільно розділеному досвідові (його називають науковою мовою інтерсуб'єктивністю), дитина має в особі батьків близьких людей, які чують, відчувають її, у яких вона може усе більше, мов у дзеркалі, бачити і розуміти себе, свій досвід. Завдяки цьому дитина також може збагачуватися життєвим досвідом батьків, краще розуміти, як улаштований навколишній світ, світ інших людей, розуміти себе, свої почуття та ін. У контексті таких стосунків безпечної прив'язаності природно відбувається мовленнєвий, когнітивно-пізнавальний розвиток дитини, формується її здатність до емпатії, до розуміння інших людей, до розуміння себе, розвитку емоційної саморегуляції. В контексті стосунків прив'язаності дитина відкриває також моральні цінності, у неї формується здорове відчуття сумління.

З другого року життя, коли дитина внаслідок усе більшої активності починає також «вступати у зону небезпеки» (наприклад, лізти рукою до вогню і т.п.) або ж робити щось, що є неприємним для інших (наприклад, кусатися), важливим завданням батьків є також дисциплінувати дитину у сенсі обмеження її дій/бажань з огляду на небезпеку чи потреби інших людей. Тут дитина, яка до того стикалася лише з позитивною взаємодією, все частіше чує різке «ні» та схожі послання з відповідним

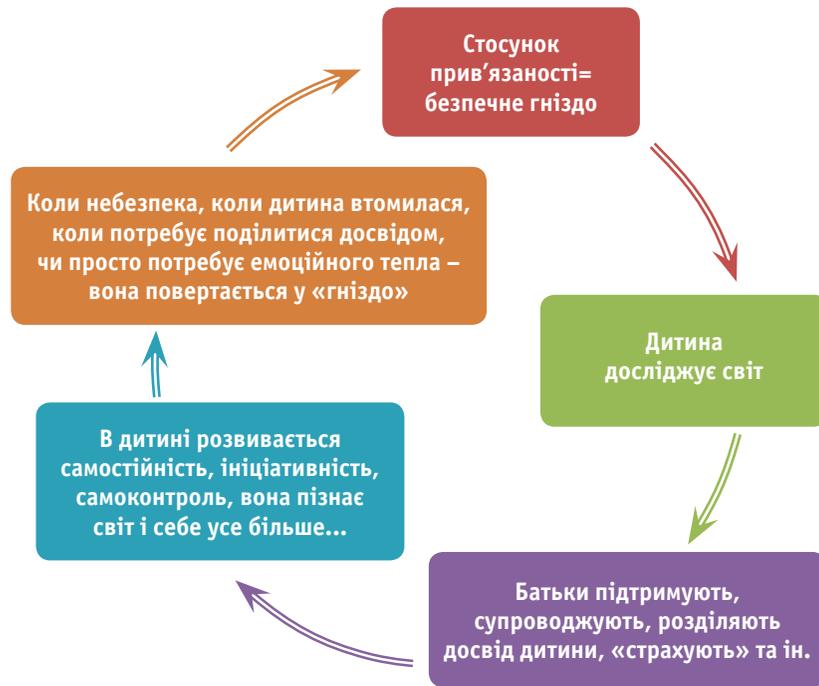


Схема 3. Цикл дослідження світу – повернення у безпечне гніздо

негативним емоційним контекстом заборони. Відповідною емоційною реакцією дитини на це є те, що у психології розвитку називають раннім відчуттям сорому¹⁷ – дитина раптом відчуває себе поганою, їй здається, що її не люблять, що вона втратила цей цінний емоційний зв'язок з батьками. Але за належного скерування батьками свого «ні» чи ж своєї критики лише на поведінку дитини, а не на неї саму, допомоги та підтримки дитині з боку батьків зрозуміти, що дитину люблять, лише поведінка її є неприйнятною – дитина починає розуміти, що батьки ставляться негативно тільки до її специфічного вчинку з огляду на його небезпечність чи шкоду, але це в жодному разі не означає, що її

перестали любити чи ж засудили, як погану. Тож поступово від відчуття сорому, як загального відчуття «я погана і мене не можна любити» у дитини поступово формується відчуття провини, яке пов'язане зі специфічним вчинком, який можна виправити. Відповідно, у процесі цього стосунки прив'язаності лише міцнішають, оскільки дитина відкриває безумовний характер любові батьків і відчуває себе у більшій безпеці. Її самооцінка теж стає більш зрілою – вона може приймати себе такою, якою вона є. Водночас у дитини формується здорове відчуття сумління, яке базується не на страхові відкинення чи осудження в разі порушення певних правил чи норм, а на розумінні, відчутті, що є добре, що є зле, на усвідомленні наслідків своїх вчинків, на емпатичному знанні світу інших людей. Так поступово, починаючи з



Схема 4. Цикл від відчуття сорому до поступового формування відчуття провини

раннього дитинства, починається процес формування здорових моральних, просоціальних цінностей у дитини, що є основою її успішної подальшої соціалізації, життя у «світі людей».

Відчуття сорому	Відчуття провини
З'являється першим у розвитку, передчує розвитку почуття провини, але у випадках надмірно вираженого почуття сорому воно може блокувати розвиток почуття провини	З'являється пізніше
Відчуття себе як «поганої», не вартої любові	Відчуття себе як «я зробила недобрий вчинок»
Оскільки це стосується моєї особи, то є мале відчуття, що щось можна виправити, отож, частими захисними стратегіями буде заперечення свого вчинку чи його наслідків, їх мінімізація, обман, самовиправдання, звинувачення іншого, напад у відповідь і т.п.	Оскільки це стосується не моєї особи, а лиш мого вчинку, то нема значних труднощів визнати те, що сталося, шукати способу виправити наслідки свого вчинку, спокутувати його, вибачитися і т.п.
Фокус на власній особі і на тому, щоб виправдатися	Фокус на наслідках мого вчинку для інших людей та на тому, як виправити ситуацію.
Знижена емпатія до інших	Висока емпатія до інших
Почуття сорому означає, що я погана. Відповідно його важче виправити і воно є більш тривалим, а відповідно може вторинно проявлятися додатковими захисними стратегіями на зразок обману, вигадок про себе, звинувачення інших, агресивної реакції на критику та ін.	Почуття провини є сигналом, що я зробила щось погане і маю це виправити. Коли я це виправила, почуття минає.

Таблиця 1. Відмінність між соромом і провинною^{18, 19}

Важливо також підкреслити, що «в ідеалі» розвиток прив'язаності – це несутільна низка «успішних» циклів. «Розрив» циклів, «неудалі» цикли є реальністю будь-яких стосунків і для дитини є теж дуже важливим цей досвід «труднощів, непорозумінь та конфліктів» у стосунках – за умови, що батьки допомагають відновити зв'язок після кожного розриву. Якраз досвід віднови (у англійській мові вживають термін repair – дослівний переклад буде як «відремонтовані», «наново налагоджені» стосунки) є надзвичайно важливим для дитини, оскільки дає їй ще більше відчуття безпеки у цих стосунках, вона відкриває, що стосунки є настільки сильними, що вона є здатною відновити «розриви» у ньому.



Схема 5. Цикл розриву-віднови стосунку

Отож, ми можемо підсумувати головні функції стосунку безпечної прив'язаності для дитини.

Головні функції стосунку безпечної прив'язаності для дитини:	
➤	Задоволення потреб дитини, формування відчуття безпеки у цьому світі
➤	Формування базової довіри до інших людей, до стосунків
➤	Забезпечення дитини «безпечним гніздом» для дослідження, пізнання цього світу
➤	Супровід дитини у пізнанні та розумінні світу, інших людей, себе
➤	Допомога дитині у розвитку регуляції власних емоцій, бажань, власної поведінки
➤	Розвиток саморозуміння, формування здорової ідентичності та самооцінки
➤	Підтримка морального розвитку, формування здорового сумління
➤	Підтримка належного дозрівання нервової системи дитини, «калібрування» системи реагування на стрес, імунної системи та ін.

Таблиця 2. Головні функції стосунку безпечної прив'язаності для дитини

Щодо останнього пункту, то існує також велика кількість наукових даних щодо важливої ролі стосунків безпечної прив'язаності для належного розвитку різних систем центральної нервової системи, зокрема регуляції емоцій, реакції на стрес, нейроендокринної регуляції, регуляції імунної системи та ін. Дослідження показують зокрема, що діти, які мають безпечну прив'язаність, є більш стійкими до стресу та мають вищі показники здоров'я²⁰.

«Діти, які мають безпечну прив'язаність до своїх батьків у перші роки життя, мають величезні переваги у житті. Вони ростимуть щасливі бути собою, щасливі бути у стосунку з іншими. Вони добре справлятимуться із життєвими стресами

і у них сформується почуття емпатії. Цим дітям вдаватиметься формувати близькі, здорові стосунки з іншими людьми, яких вони зустрічатимуть на своїй життєвій дорозі. Діти ж, які не мали такої безпечної прив'язаності, мають тенденції рости з відчуттям тривоги, злості, невпевненості у собі, відокремленості від інших.» (Wesselmann²¹)

Звісно, це лиш дуже короткий огляд основ раннього розвитку дитини та ролі стосунків безпечної прив'язаності у здоровому розвитку людини. Для більш поглибленого вивчення цієї теми для зацікавленого читача подаю перелік базових джерел наприкінці книги. Проте огляд основ здорового розвитку дитини був важливий не лише для того, щоб окреслити «норму», але й для кращого розуміння психологічних особливостей, поведінки та внутрішнього світу дітей, які не мали можливості сформувати стосунок безпечної прив'язаності з батьками у ранньому дитинстві. Розуміння основ також важливе для побудови принципів терапевтичного батьківства дітей із розладами прив'язаності, про що йтиметься далі. Наразі можна лише підсумувати, що сучасна наука вказує на те, що стосунки безпечної прив'язаності між дитиною та її батьками у ранньому дитинстві є основою основ здорового психологічного розвитку дитини. Велика кількість тривалих у часі* порівняльних досліджень²² показали, що характер стосунків прив'язаності у ранньому дитинстві великою мірою визначає характеристики дитини у майбутньому.

Важливо також зазначити, що наявність порушень прив'язаності у дитинстві не є вироком для дитини, достатньо велика база наукових досліджень доводить, що за наявності позитивного досвіду прив'язаності у пізнішому віці модель прив'язаності може змінитися у бік безпечної і відповідно з цим для дитини відкривається перспектива більш повноцінного життя у майбутньому²³...

* Тобто конкретних дітей спостерігали і досліджували впродовж багатьох років їхнього життя і розвитку у т.ч. й у підлітковому та дорослому віці

Таблиця 3. Порівняння наслідків безпечної прив'язаності та розладів прив'язаності на розвиток дитини

У дітей з безпечною прив'язаністю:	У дітей з розладами прив'язаності:
Здорова самооцінка, реалістичне сприйняття себе, адекватне відчуття провини	Низька самооцінка, неадекватне сприйняття себе, патологічне відчуття сорому, нарцизм
Незалежність, самостійність, аутентичність*	Псевдонезалежність або ж надмірна залежність
Розвинена здатність регулювати імпульси та емоції	Порушена саморегуляція
Позитивні соціальні стосунки	Порушені соціальні стосунки
Просоціальні копінг-навички**	Антисоціальна, агресивна поведінка
Довіра до людей, здатність до близьких стосунків у дитинстві і у дорослому віці	Відсутність друзів, недовіра, маніпулятивні стосунки, відсутність здорових близьких стосунків як у дитинстві, так і у дорослому віці
Емпатія, співчуття, здорове сумління	Відсутність співчуття, відчуття провини/сумління
Успіхи в школі, в навчанні	Академічні проблеми, дефіцити у когнітивному розвитку
Позитивна система переконань	Негативне, песимістичне світосприйняття
У дорослому віці – добрі батьки, які формують у дітей безпечну прив'язаність	У дорослому віці повторюють цикл скривдження власних дітей

* Автентичність означає справжність, здатність бути самим собою.

** Коупінг-навички – це навички справлятися з різними складними ситуаціями (для прикладу, конфліктною ситуацією і т.п.).

* * *

Відтак по короткому огляді нормального психологічного розвитку дитини у перші роки життя ми можемо перейти до аналізу того, як середовище неблагополучної сім'ї чи інтернатного закладу, де є досвід емоційного занедбання, скривдження визначають психологічний розвиток дитини. Розуміти внутрішній світ такої дитини надзвичайно важливо, адже без того ми помічаємо тільки поведінку без достатнього розуміння, що стоїть за нею. Оскільки поведінка дітей, які приходять у прийомну сім'ю, є такою непростою, вражаючою, «проблемною» – без розуміння внутрішніх мотивів цієї поведінки, її значення у контексті минулого дитини як стратегії виживання існує ризик, що ми почнемо надто швидко осуджувати дитину чи сподіватимемося змін, вдаючись до «виховних розмов», пояснення дитині, «що так не можна» і т.п. Розуміння того, як організований внутрішній світ дитини є надзвичайно важливою передумовою успішного виконання прийомними батьками своєї терапевтичної ролі. Тож у даному підрозділі ми спробуємо вималювати «карти» цього внутрішнього світу. Звісно, усі діти неповторні, кожна дитина мала свою окрему історію, свої травми і свої позитивні події, ресурсні стосунки, тому те, про що йтиметься далі, є свого роду спробою узагальнення, яке в жодному разі не слід переносити на кожную дитину, але яке може послужити моделлю для розуміння індивідуального досвіду кожної дитини.

Коли потреби дитини з раннього віку не задоволені, коли (уявімо, для прикладу, ситуацію неблагополучної сім'ї: батьки зловживають алкоголем, що робить їх нездатними до належної турботи про дитину) дитина довгий час може залишатися голодною, чи перебувати у холоді, чи у мокрому підгузку, на самоті, коли вона може бути на довгий час залишена сама вдома, коли на крик її або немає ніякої відповіді, або – що куди гірше – відповідь є неадекватною, агресивною – на неї кричать чи виявляють фізичну агресію – тоді замість циклу, який веде до відчуття безпеки та довіри (див. Малюнок 1), ми маємо зовсім іншу послідовність. І хоч здається, що у дитячому будинку

цей цикл «працює» повністю, то це теж не зовсім так, адже, як згадувалося, дитина має велику потребу в емоційній взаємодії, грі, тактильному, зоровому контакті, отому радісному «танці стосунків» – тому, що ми звичайно розуміємо під словом «любов». У дитячому будинку, принаймні у переважній більшості з них²⁴, попри задоволення фізичних потреб дитини, її емоційні потреби не задовольняються – дитина не має можливості «танцювати» отой танець ранніх стосунків, з інстинктом до якого народжується і якого так потребує для повноцінного психологічного та соціального розвитку.

Я пригадую, як ще студентом медичного інституту ходив у складі групи волонтерів до дитячого будинку. Нам дозволяли годувати дітей із пляшечки, міняти їм підгузки, але категорично забороняли брати їх на руки, носити їх – хоча саме цього праглося найсильніше. Коли ми запитували, які причини такої заборони, пояснення звучало так: «Якщо ви братимете їх на руки, вони будуть цього хотіти, будуть плакати, щоб їх брали знову – а ми не маємо можливості цього робити. А якщо ми їх не беремо, вони звикають жити без цього, перестають плакати за цим. Так і їм, і нам спокійніше.» Діти (це о була група віком півроку-рік) справді не плакали, або майже не плакали. Та виглядало, що вони, втративши будь-яку надію на «танець», перестали загалом цікавитися взаємодією з іншими – чимало з них не звертали уваги на наші усмішки і намагання встановити з ними зоровий контакт, стереотипно гоїдалися чи били головою об стінку ліжечка, смоктали палець чи край подушки, перебуваючи у «своєму світі»...

Отож, якщо потреби дитини не задовольняються або задовольняються лише частково, у хаотичний, непередбачуваний спосіб, як це буває у вкрай неблагополучних сім'ях, дитина не відчуває безпеки у цьому світі, навпаки – відчуває страх і голод. Реальний фізичний голод і голод психологічний – відчуття самотності. І не менш реальний страх смерті – аж до страху померти з голоду, від занедбання, як наслідок скривдження (якщо воно

мало місце). Відповідно, дитина не має довіри, що інші люди потурбуються про неї, їй не залишається на кого покласти, окрім себе самої – для задоволення елементарних потреб та емоційної саморегуляції. Тому з часом і дорослішанням дитини у такому неблагополучному середовищі цей процес призводить до формування у дитини внутрішньої робочої моделі («схеми») «я не можу поклатися на інших у задоволенні моїх потреб, я можу розраховувати лиш сама на себе». Це веде у подальшому до стратегій виживання у цьому світі «за законом джунглів», де дитина сфокусована винятково на задоволенні власних потреб, ігноруючи при цьому потреби інших («кожен турбується тільки сам за себе», «виживе сильніший»). При цьому інші люди сприймаються дитиною або як конкуренти у боротьбі за виживання, або ж як ті, кого, з огляду на їхній статус (наприклад, дорослі, прийомні батьки і т.п.), треба уміти використати на власну користь. Відповідно, інші люди тоді сприймаються не як самоцінні особи, а як об'єкти, які можуть бути використані для задоволення власних потреб. Не знаючи, що іншим можна довіряти, що інші можуть турбуватися про тебе «просто так», дитина відчуває потребу мати контроль над іншими, саме відчуття контролю дає їй відчуття безпеки – «якщо я сильніший/-а, якщо я контролюю, то я зможу змусити їх дати те, чого я потребую, і не дам їм використати себе для їхніх потреб». Контроль може реалізовуватися шляхом прямої конфронтації (вимоги, скандали, погрози, непослух і т.п.), так і через хитрість, маніпуляцію, обман, драматичні сцени і т.п.

«Іра постійно наполягає, щоби все було так, як вона хоче – розповідає прийомна мама. – Вона отримує насолоду від того, що може змусити нас дати їй те, чого вона хоче, змінити наші плани, що вона може довести нам, що ми жодним покаранням не можемо добитися її послуху. Її приносить насолоду те, що вона може вивести нас із себе, що вона контролює наші емоції. Вона намагається навіть контролювати наші стосунки з чоловіком, намовляючи нас один проти одного, обмовляючи нас один перед одним.»

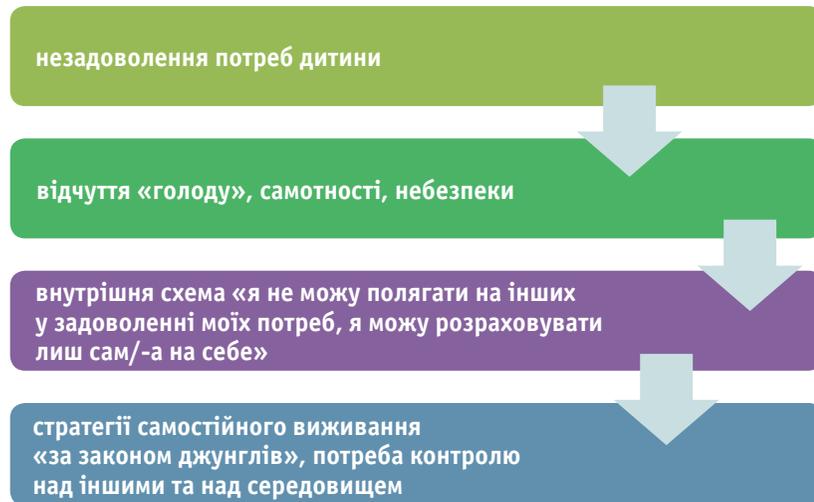


Схема 6. Послідовність розвитку негативних внутрішніх робочих моделей у дитини, яка зазнає емоційного занедбання.

Потреба контролю, потреба «бути зверху» може бути також пов'язана і з досвідом «ієрархії» у інтернатному закладі. Коли дитина жила якийсь час у такій ієрархічній системі, де сильніші кривдили слабших, де вона зазнавала приниження з боку сильніших, то у неї могла чітко сформуватися орієнтація «я стану сильним, буду теж підкорювати інших собі». Відповідно дитина орієнтувалася на тих осіб, які у інтернаті були «головними», такі особи ставали для неї моделлю, ідеалом, і відповідно вона переймала їх взірці поведінки: скривдження інших, знуцання над слабшими, залякування, приниження і т.п. Відповідно у неї формувалася внутрішня схема «хто сильніший, той встановлює правила, тому всі мають коритися і т.п.».

Юра якийсь час виховувався в інтернаті, де було багато скривдження молодших дітей старшими – старші хлопці там намагалися тримати усіх під своїм контролем. Відповідно менші,

слабші мали віддавати їм їжу, особисті речі, виконувати їхні вказівки, «обслуговувати» їх. Щодо дівчат мало місце їх сексуальне скривдження. Коли зараз Юра є уже два роки у прийомній сім'ї, він лише тепер почав дещо розповідати. До цього часу для нього інтернат був темою, яку він намагався уникати будь-якою ціною. Навіть коли батьки за певних обставин мусіли проїжджати з ним машиною повз той інтернат, то він аж трусився од страху і увесь час перепитував, шукав завірення, що туди заїжджати не будемо. З розповідей інших прийомних дітей, яких теж взяли од-ночасно з Юрою з того інтернату, батьки знали, що над ним там дуже знуцалися. Старші хлопці постійно обзивали його, змушували ставати на коліна, був випадок коли на нього помочилися. Його часто били «просто так» задля розваги. Поскаржитися вихователям було неможливим – ті старші хлопці погрожували, що уб'ють, якщо хтось на них щось скаже. І хоч Юра сам був жертвою скривдження, він перейняв таку поведінку, і фактично зараз у прийомній сім'ї хоче стати головним над іншими дітьми. Він прямо каже їм, що він старший і що вони мають його слухатися. Відповідно він теж до них застосовує силу, погрози, залякування. На початках йому це вдавалося, але коли з часом менші діти з допомогою прийомних батьків почали виходити з-під його контролю, то його це стало страшно злити, він почав погрожувати отим дітям: «Вночі тебе задушу, як мене не будеш слухати. Я коли колись виїду звідси, знайду потім тебе і заріжу і т.п.»

Живучи у такому середовищі, дитина мусить навчитися давати собі раду із емоційними станами самотності, страху, тривоги, з болючим відчуттям «спраги любові». Не маючи можливості втамувати цю спрагу і отримати допомогу інших у задоволенні емоційних потреб та регуляції емоцій, дитина мусить знайти спосіб, як справитися з ними самостійно. Тож однією з захисних стратегій мозку маленької дитини є дисоціація²⁵ – тобто «відключення» від свідомості тих підсистем мозку, які подають сигнал емоційного голоду, які містять відчуття самотності, смутку. Не маючи можливості задовольнити потребу у близьких стосунках, дитина починає ігнорувати відчуття цієї потреби та пов'язані

з нею емоції. Допомогти їй «не чути» цієї потреби та своїх почуттів можуть також прості стратегії самостимуляції раннього дитинства (для прикладу, стереотипні рухи гойдання, биття головою), а у старшому віці інші форми самостимуляції (пошук сенсорних насолод, зовнішніх вражень, розваг, «адреналіну» та ін.). Витіснивши потребу близьких стосунків прив'язаності, дитина перестає потребувати емоційної близькості з іншими людьми, її перестають цікавити стосунки з людьми, люди можуть цікавити її тільки в аспекті задоволення власних потреб.

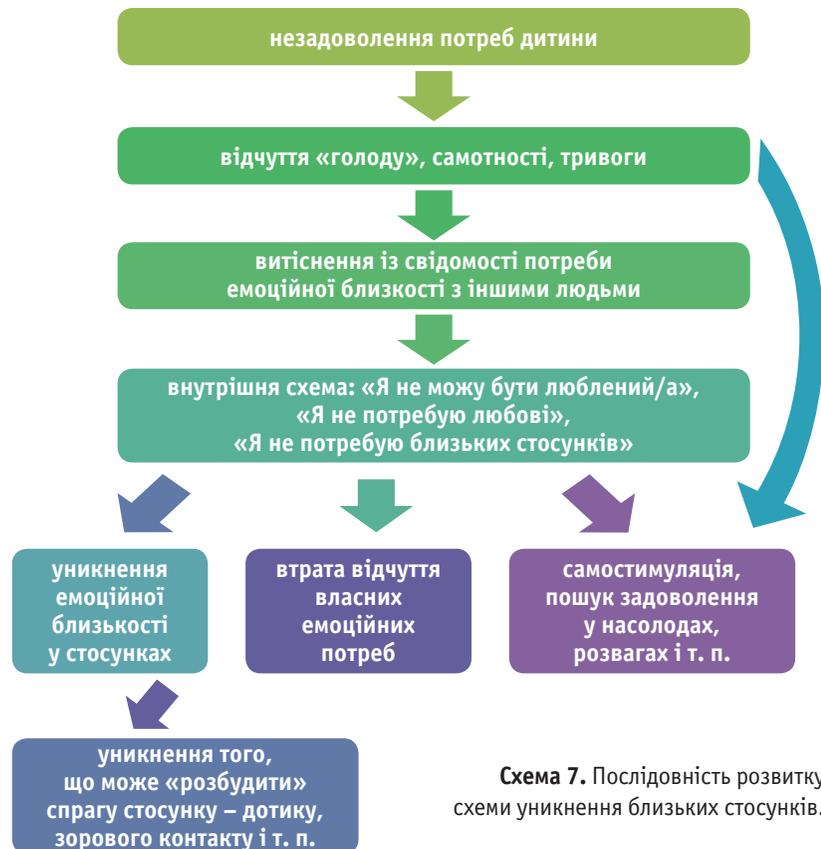


Схема 7. Послідовність розвитку схеми уникнення близьких стосунків.

«Ми взяли Аню з дитячого будинку у віці трьох років, – розповідає прийомний тато. – Вона не сміялася, не дивилася в очі, вона взагалі на нас не звертала уваги, так, начеб ми були неживі об'єкти, а не люди. Їй було важливо лише отримати від нас їжу і тоді робити, що заманеться. Лише десь за три місяці вона почала заглядати в очі, тулитися, а десь аж за півроку усміхатися...»

«Ромчиків ми як такі не були важливі. Його з нами нічого не зв'язувало десь протягом перших шести-дев'яти місяців життя в нашій сім'ї. Йому не треба було, ані щоб ми його обнімали чи притуляли, ми для нього були лише джерелом розваг і їжі. Причому він міг би легко змінити це джерело на будь-яке інше. – розповідає прийомна мама. – Я пам'ятаю, тоді він дуже любив машини. Я пригадую, як він із легкістю погоджувався їхати з будь-ким із наших родичів, що приїжджали до нас у гості автомобілем і жартома кликав Ромка їхати з ним.»

Досвід емоційного занедбання веде до формування у дитини великої внутрішньої пустки, свого роду внутрішньої «прірви». Дитина може дуже сильно відчувати це болюче відчуття обділеності, хоч і не до кінця усвідомлювати, чого саме їй бракує, і чим саме втамувати цей незрозумілий «голод». Це відчуття обділеності може вести до нестримної жадібності, коли дитина «хоче мати все», причому нічим не може насититися. Воно може також проявлятися певного роду «примітивною» заздрістю, коли дитина, також не до кінця усвідомлюючи, чого саме їй бракує і що саме мають таке інші, чого не має вона, відчуває постійну заздрість до інших.

«Юра постійно усім заздрить. – розповідає прийомний батько. – Його ніколи не задовольняє те, що він має, йому все хочеться те, що у інших дітей – іграшки, їжу і т.п. Дамо щось іншим дітям не таке, як йому – одразу ображений, йому все здається, що ота інша цукерка обов'язково краща, ніж його. Ми відчуваємо, що він заздрить щастю інших. Нещодавно у нас були у гостях наші родичі, у них четверо дітей і загалом дуже гарна,

щаслива сім'я. Тож, коли Юра дивився, як вони любляться між собою, як радіють, як бавляться, то було видно, що він аж трусився, він не міг на то спокійно дивитися.»

Коли в дитини, яка пережила виражене занедбання її емоційних потреб, скривдження, відсутній інтерес до близьких стосунків, вона уникає їх загалом або ж має поверхові «близькі» стосунки з усіма довкола без вибіркової прив'язаності до окремих осіб, тоді офіційною мовою міжнародної класифікації хвороб десятого перегляду (МКХ-10) говориться про *реактивний розлад прив'язаності**. Звісно, існує широкий спектр можливих порушень прив'язаності від безпечної з одного краю і до повної відсутності прив'язаності взагалі з іншого. Відповідно, і в прийомних дітей у залежності від багатьох факторів ми можемо спостерігати симптоми різного ступеня вираженості порушення прив'язаності, негативні внутрішні схеми та стратегії адаптації до них.

У дітей із легшими формами порушень прив'язаності, у яких потреба в емоційній близькості не була вповні витіснена, внутрішня схема сформована в амбівалентний спосіб: «Я потребую близьких стосунків, але я не маю відчуття безпеки, не впевнена у тому, що можу його отримати і що мої емоційні потреби можуть бути вповні задоволені». Відповідно, дитина свідомо своєї «спраги близькості», але не має відчуття певності, що ця спрага буде втамована, отож, захисними стратегіями може бути постійне «вимагання любові», або ж догоджання іншим, турбота про інших з метою «zasлужити/заробити» любов; послух та

абсолютна «чемність» через страх втратити любов, якщо розчаруєш інших своєю поведінкою і т.п.



Схема 8. Послідовність розвитку схеми амбівалентності у стосунках

* З огляду на те, що питання класифікації типів прив'язаності, а також дискусія щодо діагностичних критеріїв тієї чи іншої форми розладу прив'язаності є дуже об'ємним предметом, я не розглядаю її у даній книзі – зацікавлені особи можуть детальніше ознайомитися з відповідними джерелами, поданими наприкінці книги. У цій книзі під терміном «розлад прив'язаності» я маю на увазі не лише те, що окреслюється у МКХ-10 як реактивний розлад прив'язаності, але охоплюю ширший спектр порушень. Це здійснено з практичною метою, адже у прийомних дітей існує широкий спектр порушень прив'язаності. Не всі з них за ступенем важкості відповідають критеріям реактивного розладу прив'язаності за МКХ-10.

«Максим спочатку був надзвичайно чемним. Таким чемним, що аж важко було повірити, що діти можуть бути такими чемними. – розповідає прийомна мама. – І ми не знали, чи тішитися тим, чи це щось ненормальне. Але поступово ми почали відчувати, що насправді він дуже напружений, що його чемність мотивована страхом. Уже згодом, коли він почав нам більше довіряти, то зізнався, що дуже боявся, щоб ми його не віддали

назад і щоб ми його не били так само, як це було в інтернаті. І тоді поступово, коли він ставав більш «нечемним», ми почали розуміти, що це добра ознака – що це прояв того, що він почуває себе в більшій безпеці – хоч то і вимагало від нас прикласти більше зусиль щодо дисципліни.»

«З Юлею важко. Вона – як та липучка. Цілий час хоче бути біля нас, хоче бачити, що ми любимо її. Коли ми виявляємо любов до іншої дитини – вона страшно мучиться. Ми бачимо, як вона старається з усіх сил нам сподобатися, догодити, але розуміємо, що це надмірне, нездорове. Вона тішиться, коли інша дитина зробить щось зле, зразу розповідає нам – так, начеб їй хотілося, щоби хтось був поганий, і тоді вона на тлі інших є кращою...»

«Леся любить усіх зачаровувати собою. Вона наче артистка – щойно з'являються глядачі, вона одразу відчуває себе мов на сцені. Їй важливо бути найкращою, особливою. Поза тим, вона по-справжньому ніколи не дивиться в очі. Вона боїться, немов ми розгледимо, що є за тією маскою... Ми відчуваємо, що попри такий зовнішній шарм, усередині її ще стільки ран і сорому...»

Пригадаймо, досвід танцю перших стосунків це не лише досвід бути «огорнутим любов'ю», це насамперед відчуття розділених емоцій та внутрішніх станів (інтерсуб'єктивності), це відчуття відображення себе, наче в дзеркалі, в іншій особі – знову ж таки, мовою метафори, це не лише відчуття спільних рухів, але спільне відчуття однієї музики. За висловом відомого дослідника ранніх стосунків Коліна Тревартена – «це відчуття, що ти маєш супутника, з яким можеш радісно спілкуватися, вести емоційний діалог про ту дорогу, якою йдеш²⁶». Для дитини, яка йде дорогою розвитку, дорогою відкриття себе і світу, мати в особі батьків такого супутника, у якому відображаєшся ти і твій досвід дороги, твої почуття, є надзвичайно важливим чинником для формування позитивної самооцінки, розуміння/знання себе, своїх емоційних станів, розвитку здатності регулювати їх. Не менш важливим цей діалог є також для пізнання світу інших людей, їхніх думок та відчуттів, мотивів, цінностей та

орієнтирів, пізнання світу загалом – адже, ділячись своїм життєвим досвідом, батьки допомагають дитині глибше і краще розуміти цей світ. На жаль, більшість дітей, які прожили свої перші роки у вкрай неблагополучних сім'ях чи інтернатних закладах, не мали такого супутника, вони не отримали не лише відчуття безпеки та довіри, вони не отримали також і того психологічного дзеркала, яке є таким важливим у перші роки життя і не тільки.

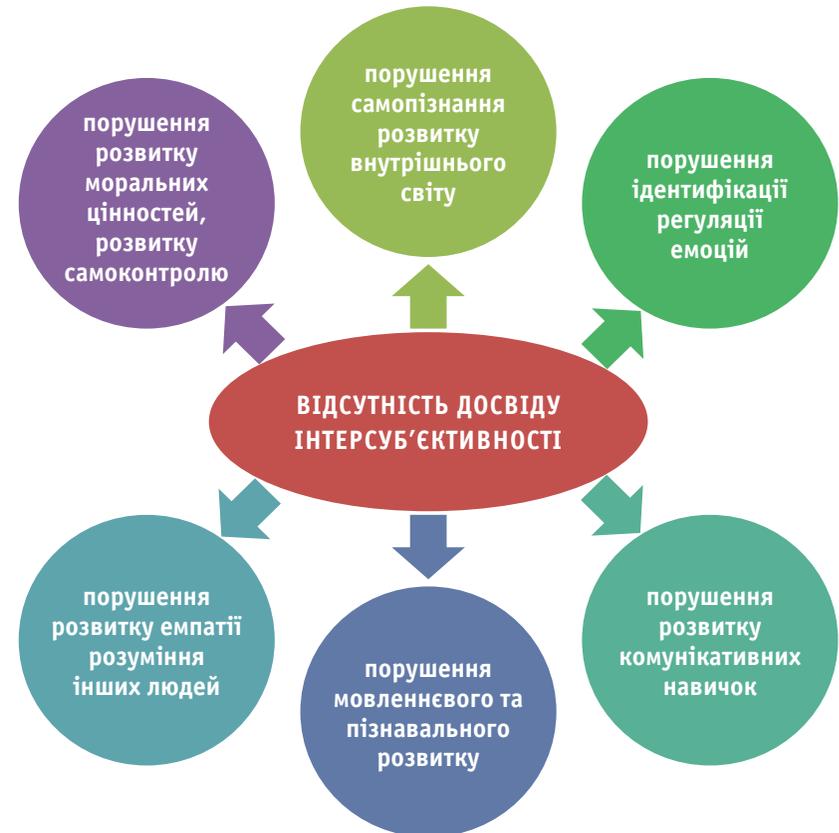


Схема 9. Наслідки відсутності досвіду інтерсуб'єктивності.

«Василь не може нічого про себе сказати. Коли ми питаємо його, чому ти це зробив, що ти відчував – він мовчить. Таке враження, що він узагалі не знає слів, якими можна описати свої відчуття. То того ж, у нього немає співчуття. Його брат на його очах тонує у морі – Василь нуль реакції. Сестра обпекла собі пальці вогнем, сильно плакала, він узагалі на це не звертав уваги, робив щось своє. Йому, здається, потрібно лиш одне: щоби все було так, як він хоче, і щоб його не чіпали і не змушували нічого робити. Про себе він дуже низької думки – «я гірший від усіх, мене всі вважають найгіршим. У нього було дуже важке дитинство. Над ним дуже знущалися, як удома, так і потім – старші хлопці у інтернаті. І нам дивно – з одного боку, він не хоче любові. З іншого – його мучить заздрість, коли він бачить, як у нас із кимось із дітей близькі стосунки, як ми комусь виявляємо любов. Ми їздили відвідати у лікарні його брата. Ну і, звісно були до нього ніжні, бо він лежить із переломом. Після того ми приїхали додому, а Василь взяв і понищив, поламав на шматки улюблені братові іграшки... Причому він нічого не може пояснити нам словами. Ми питаємо чому, а він опустив голову, мовчить.»

Порушення супроводу батьками дитини у відкритті зовнішнього світу, відсутність «безпечного гнізда», яке надає підтримку і супровід у тих відкриттях, спричиняє спотворений розвиток схем незалежності, ініціативності та самостійності. У дітей з більш активним типом темпераменту це проявлятиметься розвитком ранньої псевдонезалежності («Я сам дам собі раду») та небезпечної для віку дитини самостійності (ми бачимо це, коли чотирирічні діти йдуть із дому самі шукати собі їжу на смітниках чи красти, жебрати і т.п.). У дітей із більш тривожним, чутливим темпераментом це, навпаки, може проявлятися у формі порушення розвитку самостійності, ініціативності, впевненості у власних силах – і відповідно, компенсаторними стратегіями будуть пасивність, залежність від інших, уникнення нового досвіду, відсутність цікавості до пізнання світу, відсутність стимулів до праці і т.п. З огляду на те, що відчуття

безпечного гнізда, яке завжди поруч, спричиняє більш безпечно і творче відкриття світу, діти, які не мають такої безпеки, світ сприймають небезпечним, таким, у якому треба бути постійно «напоготові» до боротьби за виживання. Відповідно, способи взаємодії з цим світом у таких дітей більш ригідні, обмежені і зосереджені довкола досягнення контролю над середовищем або ж уникнення джерел небезпеки. В стані постійно увімкненої системи тривоги головний мозок обробляє інформацію про цей світ не так на рівні вищих інтегративних кіркових процесів (аналіз, синтез і т.п.), як на рівні інстинктивно-лімбічних реакцій (втечі/нападу і т.п.) – тому не дивно, що в багатьох дітей, які виростили в умовах емоційного занедбання, скривдження спостерігається порушення розвитку когнітивних функцій головного мозку і їхнє мислення часто характеризується неадекватною віковій лінійністю, порушенням здатності будувати причинно-наслідкові зв'язки і т.п.

«Діти, які мають внутрішнє відчуття небезпеки, загрози, тому що не мають/не мали поруч турботливих батьків, є менш схильні до використання логічного мислення, тому що вони «перебувають» у лімбічній системі мозку – емоційно «збудженій», тривожно-активованій, схильній сприймати усе через інстинкт боротьби за виживання. Діти найкраще навчаються тоді, коли вони спокійні, коли відчувають безпеку, коли оточені турботою. Якщо має місце порушення прив'язаності, тоді мозок дитини сфокусований на програмі «виживання» і є менш відкритий до дослідження, пізнання.» (Orlans²⁷)

Вище згадувалося про процес поступової еволюції в контексті стосунків безпечної прив'язаності почуття сорому у почуття провини, важливу роль безумовного прийняття дитини батьками, неосудливого ставлення до неї. На жаль, у дітей, які зазнали емоційного скривдження та занедбання, цей процес також не відбувається належним чином. Ба, більше, ці діти не лише не мають належної підтримки батьків для того, щоб розуміти свій внутрішній світ, свої почуття та мотиви, і відповідно вчитися давати

собі з ними раду у прийнятний спосіб, але дуже часто ці діти, зазнаючи фізичного, емоційного, сексуального скривдження, за-недбанія, отримують прямі причини відчувати себе поганими, невартими любові. Коли дитину трактують негативно, коли дитину кривдять, коли дитина чує велику кількість негативних висловів про себе і обділена увагою, любов'ю – вона відчуває себе поганою, переповнена соромом, вона думає, що заслуговує такого ставлення. Більше того, у подальшому такі діти, маючи



Схема 10. Наслідки відсутності «безпечного гнізда»

поведінкові проблеми, агресивну поведінку, часто засуджуються іншими за таку поведінку. Тобто злість дитини приписується їй як риса характеру – «це зла дитина», крадіжки – генетиці – «він з родини злодіїв, він такий самий» і т.п. Відповідно, дитина починає вірити, що вона така і є, утверджуючись ще більше у негативному образі себе. У крайніх формах це доходить до самоідентифікації дитини як злої, кримінальної, «демонічної» і т.п. Сором, а вданому випадку йдеться про глибокий, «тотальний» сором, є дуже важким відчуттям. У багатьох скривджених дітей їхній внутрішній світ переповнений цим болючим відчуттям, від якого вони можуть захищатися злістю, «викиданням» цього відчуття на інших – «це ви погані! Я ненавиджу вас!». Перелік можливих захистів та виявів сорому і низької самооцінки є великий: це й уникнення близьких стосунків і ситуацій, де ти є у центрі уваги, це і депресивна надчутливість до критики (з пригніченістю, відчаєм, песимізмом: «я найгірший, краще б я не народжувався», ризиком розвитку депресії, суїцидальності і т.п.), або ж повне неприйняття критики (і відповідно неспроможність визнати власні помилки чи вчинки, «сліпий» захист, заперечення власної вини, агресивний напад у відповідь, звинувачення інших, обман і т.п.), компенсаторна завищена самооцінка у формі патологічного нарцисизму («я найкращий!»), потреба бути першим, винятковим) та інші. Відповідно, глибоке почуття сорому не розвивається у почуття провини, у дитини порушується не лише формування здорової самооцінки, але й здорового сумління, почуття відповідальності та емпатії.

«У Юри страшне відчуття сорому. Він якось сказав: «Я найгірший з ваших дітей. Я поганий. Мене ніхто не любить.» Коли ми тільки його взяли, він настільки соромився себе, що він просто не міг бути у центрі уваги. Він був як тінь – постійно намагався сховатися. Коли я хотів зробити його фотографію, він втік від мене, приховував обличчя руками... – розповідає прийомний батько.»

«З Наталею найважче те, що вона ніколи не визнає своєї провини. Її можна «зловити за руку», але вона буде виправдовуватися,

обманювати, звинувачувати інших, ніколи не зізнається. При цьому вона може говорити неправду з такою переконливістю, що здається, вона сама вірить у те, що вигадала. Найменша критика, найменший докір у її бік викликає бурю емоцій – і, майже завжди, зворотній напад. Вона завжди має за що звинуватити нас. У неї дуже низька самооцінка. Їй так важко повірити, що хтось може її любити такою, якою вона є. Дуже багато вигадує про себе – нам менше, бо ми її вже знаємо, але стороннім – різні історії, в яких завжди пробує «прикрасити» себе. Вона надзвичайно ревнива – постійно підозрює нас, що інших ми любимо більше. Коли вона щось накоїть, тоді – мабуть зі страху звинувачення – одразу стає «важко хворою». Скільки разів ми уже зверталися з нею до лікарів лиш для того, щоб почувти від них, що, мабуть, ці симптоми вдавані...»



Схема 11. Схема розвитку сорому та низької самооцінки

В описі нормального розвитку дитини йшлося про важливість циклу розриву-відновлення стосунків, його важливість у розвитку в дитини відчуття усе більшої впевненості у силі й надійності цих стосунків. У контексті таких циклів дитина відкриває нормальний процес примирення, вирішення конфліктів, прощення і т.п. Дитина відкриває також, що її люблять такою, якою є, і що вона не буде відкинена через якусь шкоду чи навіть навмисний вчинок. Діти, які зазнали скривдження і занедбання, на жаль, не тільки не знають цінності стосунків, але й звикли до того, що стосунки це щось нетривке, щось, що часто змінюється, часто втрачається: як часто у долі таких дітей ми бачимо чисельні втрати стосунків (наприклад, із біологічними батьками, братами, сестрами), чисельні зміни стосунків (переходи з групи в групу, з одного будинку дитини до іншого, тоді у інтернати і т.д.). Отож не дивно, що у багатьох таких дітей формується недовіра до стійкості стосунків, очікування їхньої втрати/зміни. Це стає ще однією причиною, чому ці діти «утримують» і себе від того, щоб «пустити корені», укорінитися у нових взаєминах (наприклад, із прийомними батьками), очікуючи, що це ненадовго. Інколи таке очікування розриву стосунків живиться і схемою дефективності («мене не можна любити, мене ніхто не зможе полюбити», «за якийсь час вони побачать, який я насправді, розчаруються в мені і відмовляться від мене»). Це часто призводить до того, що дитина починає провокувати прийомних батьків («подивіться, який я насправді – і такого мене будете любити? Не вірю...») або ж, навпаки, виявляє надмірний страх відкинення, повторної відмови (у формі надчутливості до розлуки з батьками, хибної інтерпретації їхніх критичних висловлювань, вимоги постійних завірень у прихильності, надмірної чемності і т.п.).

Досвід багатьох дітей, які росли упродовж перших років життя в інтернатних закладах чи неблагополучних сім'ях – це не лише досвід обділеності, занедбання, але дуже часто це досвід скривдження. Чимало з цих дітей зазнали безпосередньо багатьох травм у формі фізичного насильства, сексуального скривдження. Чимало з цих дітей росли також у середовищі,

де травматичні, стресові події відбувалися мало не щодня і діти часто бували і свідками цих подій, і їх безпосередніми жертвами.



Схема 12. Модель розвитку схеми очікування втрати стосунку

Це спогади восьмирічного хлопчика: «Я не знаю, хто мій тато. А маму мою звали Іра. Моє життя з нею було сумне. Вона сильно біла мене, я від неї втікав до лісу, вечорами, ночами, удень. Мама ходила по смітниках. Коли вона була п'яна, кричала, що не хоче мене більше бачити. Я боявся тоді з нею залишатися, боявся, що вона мене вб'є. І я тоді втікав. Я лягав спати у лісі

під деревом, якщо то було літо. А зимою ішов проситися до людей. Деколи мама закривала мене у підвалі. Там було темно і холодно. Її деколи дуже довго не було. Мені зараз теж страшно, коли темно... Коли у мене народилася сестра, я зрадів, я думав, тепер я не буду самотній. Моє життя стало веселішим, я колисав її, дуже любив. Я думав: моя сестра виросте, мені буде добре, я буду з нею бавитися. А тоді одного разу мама взяла мене кудись зі собою, а сестричку лишила вдома. Нас не було вдома два дні, а коли ми вернулися, я побіг до коліски, а вона була холодна, нежива... Я дуже плакав, дуже плакав, а мама казала: «чого ти плачеш, я народжу тобі другу...» І я тоді перестав плакати... Моя мама багато разів, як була зла, як біла мене, кричала, що вб'є мене. Вона теж брала мене по ночах зі собою на цвинтар, де крала вінки, прикраси. Мені тоді було дуже страшно. Мені здавалося, що вона мене бере туди, щоб убити. Хоч вона і померла, мені деколи і досі здається, особливо уночі, що вона жива, і що вона прийде зараз з ножем, щоб мене убити... По ночах мені часто сняться привиди, чудовиська, які гоняться за мною. Я буджуся, і не знаю, де я. Тоді мені дуже страшно. Мені здається, що я там, у нашому домі, де ми жили з мамою... Я тоді приходжу до мого теперішнього тата у ліжко, мені хочеться приклеїтися до нього... Мені хочеться то забути, бо коли я то згадую, мені тоді стає дуже сумно і страшно...»

Отож, досвід цих дітей був виповнений постійним відчуттям загрози та небезпеки і чисельними травматичними, стресовими подіями, протистояти яким, захистити себе від яких у більшості випадків вони просто не могли. Упродовж останніх десятиліть досвід хронічної травматизації у ранньому дитинстві перебуває у фокусі наукових досліджень і на сьогодні ми знаємо доволі багато про негативний вплив травматизації на психологічний розвиток дитини та на формування центральної нервової системи. На даний момент пропонується увести у міжнародну класифікацію хвороб і новий розлад – розлад травми розвитку²⁸.

Якщо спробувати лаконічно підсумувати дані цих досліджень, то їх можна звести у наступні пункти²⁹:

- Досвід хронічної травматизації веде до формування у дитини відчуття постійної загрози, що переводить мозок дитини у стан постійного очікування на небезпеку. У випадку травми розвитку джерелом небезпеки є ті особи, до яких природньо дитина мала би мати прив'язаність, які би мали задовольняти її емоційні та біологічні потреби, бути джерелом безпеки. Тому, як це не парадоксально, джерело безпеки стає водночас джерелом небезпеки – це веде до формування дезорганізованої моделі прив'язаності – поведінка дитини дезорганізується між полярно протилежними сприйняттями особи батьків: «я боюся тебе/ я прагну твоєї любові», «я потребую тебе / я ненавиджу тебе» і т.п.
- Такі протилежні досвіди не можуть цілісно інтегруватися у головному мозку дитини – відповідно психобіологічні системи її мозку так само дезорганізуються, «розщеплюються» (науковою мовою це називається дисоціацією) – і відповідно і в мозку, і в психіці дитини так само починають співіснувати окремі «частки» її досвіду – частка, яка уникає стосунків і частка, яка прагне стосунків, частка, яка переживає злість, і частка, яка переживає страх, частка, яка пам'ятає досвід скривдження і частка, яка нічого не пам'ятає і т.п. Відповідно таке розщеплення, фрагментація спостерігаються як у її емоційному житті, так і в її пам'яті, поведінці, тілесному функціонуванні³⁰.
- Повторний, часто непередбачуваний характер травматичних подій веде до формування у дитини «очікування на напад» – відповідно її тіло постійно «мобілізоване», у стані хронічного стресу, концентрація гормонів стресу (норадреналіну та глюкокортикоїдів) так само є підвищеною – що веде до нейрогормональних порушень, дизрегуляції біологічних функцій (сон, їжа, виділення та ін.), пригнічення функцій імунної системи, психосоматичних захворювань. Хронічно високі концентрації глюкокортикоїдів ведуть також до ураження частин мозку, пов'язаних із формуванням пам'яті (зокрема гіпокампу – в осіб,

які пережили хронічну травматизацію у дитинстві його об'єм значно зменшений).

- Як наслідок, пам'ять про травматичні події не може належним чином організуватися, інтегруватися. Відповідно частини пам'яті можуть бути «дисоційовані» – немов приховані за кулісами – і тоді має місце те, що ми називаємо амнезією. Пам'ять про травматичні події, не записуючись, не інтегруючись у вищезгаданий гіпокампу у формі автобіографічної пам'яті, залишається у формі так званої «імпліцитної» пам'яті – і тоді спогади про травматичну подію можуть носити нав'язливий, некерований характер, вони можуть «вискакувати на рівному місці» чи під впливом чогось, що нагадує про травматичні події. Тоді дитина чи уже доросла людина переживає пам'ять про подію у всій її яскравості, з усіма болючими відчуттями. Звичайно у таких випадках особа говорить, що вона немов «провалюється» у спогади, втрачаючи до певної міри орієнтацію у часі і просторі. Такі спогади можуть «переслідувати» особу як у денний час, так і вночі у формі страшних сновидінь. Щоб захистити себе від таких спогадів, дитина чи уже доросла людина часто змушена дуже обмежити свій життєвий простір, уникаючи усього, що нагадує, має схожість з подіями з минулого. Інколи це може бути просто відчуття близькості, дотику, обіймів (так часто буває, зокрема, при сексуальному скривдженні) – відповідно дитина може уникати у прийомній сім'ї чогось, що є насправді виявом любові батьків до неї, але що для неї є «тригером» (пусковим механізмом таких травматичних спогадів). Коли внутрішній світ дитини переповнений таким болючими спогадами, незінтегрованими фрагментами травматичної пам'яті, це немов жити у замку, в підземеллі якого живуть привиди, які переслідують його господаря. Відповідно у дитини розвивається вторинний страх внутрішнього світу, од якого вона хоче відгородитися, захиститися («загнати привидів у підземелля»). Дитина починає жити усе більше на периферії власної душі, втрачаючи зв'язок із багатьма позитивними, ресурсними аспектами внутрішнього світу. За відсутності належної допомоги

у зціленні подальший розвиток подій у тому «замку душі» звичайно характеризується наростанням вторинних проблем з усім розмаїттям проявів комплексного посттравматичного стресового розладу.

- Звісно, життя у такому «замку» стає дуже дезорганізованим – керувати увагою, належним чином організувати свою поведінку відповідно до цілей стає дуже складно – дезорганізація психічного життя, дезінтеграція систем мозку веде до порушень планування, керування увагою, самоорганізації поведінки, порушень контролю імпульсів і т.п.
- Підкіркові відділи мозку, що відповідають за тривогу, реакції втечі/нападу постійно активовані, що робить реакції дитини на стимули зовнішнього світу так само дизрегульованими. Дитина сприймає небезпеку там, де її нема, вона реагує нападом, агресією або ж страхом/втечею, реакцією замри/ «відключись» на відносно нейтральні події.
- Очікування нападу/небезпеки веде до тотальної недовіри, сприйняття інших людей виключно як джерела небезпеки та скривдження. Дитина приписує іншим людям негативні мотиви, очікує від них агресивної поведінки, продовження скривдження, їй важко повірити, що наміри, ставлення інших людей можуть бути іншими. І навіть коли дитина попадає у нове середовище прийомної сім'ї, вона «чекає» на скривдження – а коли чекати стає важко, починає активно провокувати його своєю поведінкою.
- Пригадую випадок, коли на зауваження щодо причин своєї поганої поведінки прийомний син, дев'ятирічний хлопець, що мав великий досвід попереднього скривдження, почав просто просити своїх прийомних батьків: «Ну побийте мене! Ну коли ви вже почнете мене бити?»
- В особливо важких випадках, коли скривдження було надто багато і коли не було жодної іншої доброї близької людини, щоб дитина могла зрозуміти, що у світі крім ненависті і скривдження

є ще щось інше – у дитини може сформуватися відчуття, що насильство, скривдження є нормою стосунків. Тому дитина може почати сама кривдити інших, зокрема слабших, або ж приймати пасивну роль жертви – як у дитинстві, так і в дорослому віці.

- Коли скривдження мало сексуальний характер (а, на жаль, це трапляється доволі часто), таке саме спотворення того, що є нормою, переноситься на сферу стосунків між людьми, зокрема і щодо інтимного, статевого характеру стосунків. Відповідно може мати місце сексуалізація поведінки дитини, перенесення досвіду статевого скривдження у нові стосунки в ролі жертви/кривдника, формування негативного образу власного тіла, порушення сприйняття границь свого особистого/тілесного простору, простору інших людей і т.п.
- Досвід скривдження, травматизації переполює внутрішній світ дитини почуттями страху, сорому, злості, провини, образи, самотності і т.п. Ці почуття дитина не може самостійно інтегрувати, відповідно вони можуть бути або «дисоційовані», «витіснені» (тоді спостерігаємо емоційне оніміння, беземоційність), або ж проявлятися поведінковими реакціями, бурхливими викидами їх «назовні» у формі приступів люті, плачу і т.п. Спробами регуляції почуттів можуть стати згадувані вище аутостимуляційні рухи, мастурбація, самопошкоджуюча* поведінка. З часом – алкоголь, наркотики та інші, більш «дорослі» способи регуляції почуттів.
- Досвід хронічної травматизації у дитинстві, спричиняючи чисельні нейробиологічні порушення та в негативний спосіб впливаючи на психосоціальний розвиток дитини, робить її схильною до вторинного розвитку ряду психіатричних розладів у дитинстві, підлітковому та дорослому віці – зокрема,

* Самопошкоджуюча поведінка – це дії (наприклад, нанесення собі глибоких подряпин, порізів і т.п.) спрямовані на спричинення собі болю. Цим вони відрізняються від суїцидальної поведінки, метою якої є самогубство. Особа, що скоює такі самопошкоджуючі дії, не завжди усвідомлює їх мотив, яким переважно є регуляції негативних почуттів. У таких випадках фізичний біль «перекриває» почуття болю душевного, почуття гнітючої внутрішньої пустки та ін.

поведінкових розладів, афективних (депресії, суїцидальності), тривожних, зловживання психоактивними речовинами, розладів особистості, харчової поведінки та ін.

- Поза тим важливо зазначити, що, попри такі чисельні негативні наслідки досвіду хронічного скривдження, насильства у дитинстві, інтенсивно розвиваються і досліджуються методи допомоги таким дітям і є багато надій і сподівань щодо можливості ефективної допомоги дітям у звільненні від негативних наслідків травматичного минулого, у загоєнні «ран на серці»...

Підсумовуючи вплив досвіду емоційного занедбання, травматизації та скривдження на розвиток дитини варто ще раз підкреслити, що цей досвід не просто викликає у дитини «психологічні реакції», цей досвід глибоко позначається на формуванні особистості дитини, її психічних функцій, цей досвід визначає характер розвитку та становлення систем головного мозку дитини. Сучасні наукові дослідження з соціальної нейробіології демонструють, що розвиток головного мозку дитини у ранньому дитинстві є залежним від її соціального досвіду, образно кажучи, «батьки є скульпторами головного мозку дитини». Активація певних генів, розвиток мереж соціального мозку, утворення нейронів та зв'язків між ними, розвиток вищих кіркових функцій, емоційної регуляції та опірності до стресу, мови, автобіографічної пам'яті, діяльності двох півкуль – усе це тільки короткий перелік тих функцій та процесів розвитку головного мозку, які напряду залежать від досвіду ранніх стосунків дитини з її батьками, з її оточенням. Відомі експерименти на мишах, позбавлених материнської турботи (у мишей спостерігаються також певні зразки материнської поведінки, приміром, «вилузування» власних дітей та ін.), показали, що миші, вирощені у таких «інтернатних» умовах, мають якісно відмінні мізки: у них менша кількість нервових клітин, менша кількість сполучень між нейронами, менша кількість рецепторів до глюкокортикоїдів на мембранах нейронів (від цього залежить стійкість до стресу). У експериментах на таких мишах виявлено, що у них

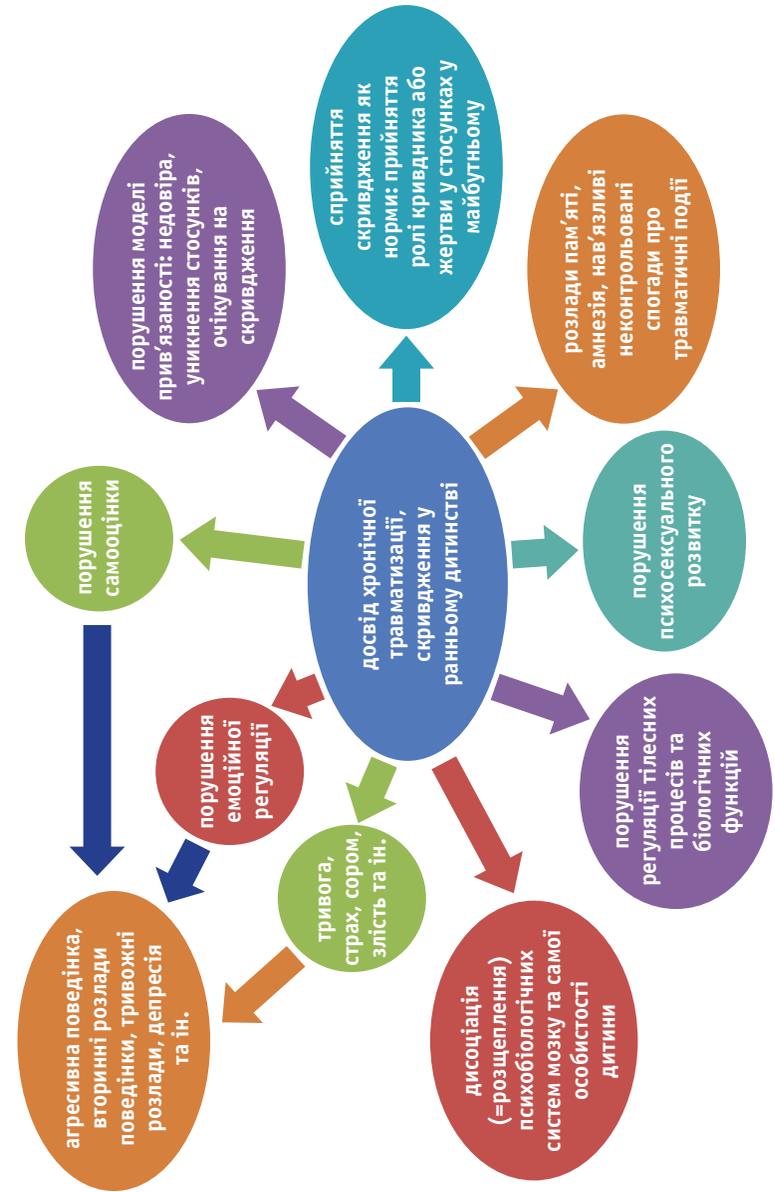


Схема 13. Наслідки досвіду скривдження, повторної травматизації

знижені показники пам'яті, знижена стійкість до стресу, здатність адаптуватися до змін у середовищі, порушена материнська поведінка³¹. Дослідження мозку дітей, які пережили занедбання та скривдження у ранньому дитинстві вказують також на порушення формування структур мозку: зокрема, спостерігаються зміни в корі мозку, в розвитку лівої півкулі, зменшений об'єм мозолистого тіла (яке сполучає ліву і праву півкулю), зменшений об'єм гіпокампу (структури, яка відповідає за довготермінову пам'ять). Функціональні дослідження вказують на надмірну активність мигдалевидного тіла (відповідає за тривогу, імпліцитну пам'ять), порушення інтеграції функцій лівої та правої півкулі, порушення активності цілого ряду структур соціальних мереж мозку, дисфункцію системи регуляції відповіді на стрес та цілий ряд інших відхилень³².

* * *

У даному розділі було подано різні можливі варіанти порушення психологічного розвитку дитини, яка зазнала у ранньому дитинстві скривдження та емоційного занедбання. Втім важливо пам'ятати, що кожна дитина індивідуальна, кожна душа неповторна і багатогранна. Для розуміння цієї багатогранності душі дитини може бути помічною концепція «часток особистості», яка використовується у психотравматології. Частина особистості – це наче окремих фрагмент особистості, свого роду «субособистість», яка керується певною мотивацією, яка має певне походження і призначення у внутрішній системі особистості дитини. Власне складність, суперечливість, неоднозначність поведінки, емоційного досвіду дітей, що зазнали скривдження та емоційного занедбання, стає набагато зрозумілішою, якщо ми є свідомі тих часток, які є присутні у внутрішньому світі дитини, та тих складних взаємодій, що відбуваються між ними на «внутрішній сцені». Завданням фахівців часто є допомогти батькам та дитині побудувати внутрішню карту отих часток, щоби краще розуміти свою взаємодію з дитиною, з усією системою її внутрішніх субособистостей. У різні моменти різні частки можуть брати верх і відповідно визначати поведінку дитини – тому не

дивно, що часто вона може бути суперечливою, що дитина немов «переключається» між різними станами, вона то така, то інша – «немов її підмінили». Батькам треба добре відчувати, яка частка зараз «активована», а які можливо треба їм самим «активувати» і залучити до стосунку. Розуміння цього потрібно і самій дитині. У складних випадках множинної травматизації ці частки можуть мати своє «окреме життя» – тоді йде мова про дисоціативні порушення особистості³³.

Щоб проілюструвати концепцію часток, нижче наводиться опис часток десятирічного хлопчика Василя та діаграмне зображення його часток. Цей хлопчик пережив дуже важке дитинство у родині, де було багато проблем з алкоголем, насильством, де сам хлопчик зазнав багатьох травм і занедбання. Потім він пробув кілька років у інтернаті, де скривдження тривало. Отож, це перелік його часток, які нам вдалося ідентифікувати разом з ним та з його батьками у процесі психотерапевтичної роботи:

«Усамітнена, відлюдна» частка («тінь», «невидимка») – вона любить ховатися від усіх, утікати, бути невидимкою. Вона загалом уникає людей, уникає стосунків, вона не любить дивитися у очі, не любить дотику. Її походження пов'язане з досвідом скривдження вдома та в інтернаті – хлопчик утікав з дому, утікав з інтернату у ліс, намагався ховатися – це була стратегія безпеки «коли ти подальше від людей, менше шансів, що тебе скривдять». Тоді ця частка мала важливу захисну роль, зараз же у прийомній сім'ї, вона ізолює Василя від стосунку з батьками, є перешкодою до розвитку стосунку прив'язаності.

«Напівсонна» частка («туман») – ця частка мов «туман», коли вона активується Василько стає неприсутній, його немов нема, до нього говориш, а він немов не реагує немов спить. Походження цієї частки імовірно пов'язано з механізмом дисоціації в умовах, коли мало місце скривдження, від якого Василь не мав можливості утекти. Ця частка служила знечуленню, вона допомагала «пережити, перетерпіти» важкі миті,

яких, на жаль, у його житті було так багато. Зараз вона, на жаль, заважає Василю бути вповні присутнім у цьому світі. Прийомна мама каже: «Він немов не живе, мов спить, немов чекає, коли це життя скінчиться...»

«Жорстока» частка – вона любить кривдити інших, вона отримує насолоду у приниженні, скривдженні. Імовірно ця частка походить з ідентифікації з тими людьми, які кривдили Василя у дитинстві, з наслідування їх поведінки – «я стану таким, як вони, відповідно я буду кривдити інших, а не дам кривдити себе». Імовірно ця частка теж служить, хоч і у дуже неадекватний спосіб, зменшенню внутрішнього болю – «я роблю боляче іншим, щоб не відчувати свого болю». Ця частка у теперішньому житті відштовхує інших дітей і дорослих від Василька, вона провокує відкинення та осудження, а відповідно самотність, низьку самооцінку, злість. Ця частка становить найбільшу небезпеку для інших.

«Руйнівник» – ця частка любить усе руйнувати – іграшки, речі. Вона займається вандалізмом. Вона імовірно допомагає регулювати внутрішній біль, «заглушуючи» його злістю та актами деструкції. Вона можливо теж має певну роль щодо компенсації низької самооцінки «я хтось, бо я лишаю свій слід, я можу щось змінити у цьому світі» – хоч і у дуже неадекватний спосіб. Ця частка часто діє у «альянсі» з жорстокою часткою та заздрісною.

«Заздрісна» і «жадібна» частки – походять з глибокою внутрішньої пустки, обділеності. Заздрять усім і щодо всього. Хочуть заповнити внутрішню пустку матеріальними речами, розвагами. Заради того, щоб отримати щось від інших дітей (іграшки, їжу), співпрацюють з жорстокою часткою, залякують, маніпулюють, обманюють. Коли не вдається – співпрацюють із руйнівною – «якщо ви маєте щось, чого я не можу мати, я просто спробую зіпсувати вам це (наприклад, іграшку чи гарний настрій).

Частка, яка дурить – постійно використовує обман, щоб уникнути покарання чи обмовити інших, чи для маніпуляції.

Сформована у минулому, де обман був мистецтвом виживання, маніпуляції, нормою життя.

«Лінива» частка – це та частка, яка є наслідком відсутності розвитку здорової працелюбності. Ця частка навчилася сприймати ідеальну ситуацію як таку, що «всі роблять те, що я хочу, а я лиш споживаю» – імовірно у цьому є певна роль моделювання поведінки отих хлопців, що контролювали інших дітей у інтернаті і змушували їх робити усе за них і для них. Відповідно за таких обставин праця сприймалася як примус і приниження. Любов до праці, радість від праці як така не сформувалася. У прийомній сім'ї ця частка протидіє батькам, не хоче виконувати обов'язків, або ж виконує їх будь-як. Ця частка створює також великі проблеми з навчанням у школі – вона просто не хоче вчитися.

«Болюча» частка – несе емоційний біль. Зокрема сорому: «Я поганий, мене ніхто не любить». Біль самотності. Біль минулих скривджень. Коли ця частка активується, видно як хлопцеві важко, як він мучиться. Тоді на допомогу приходять інші частки, які допомагають «знечулити» біль – самопошкоджуюча, руйнівна, жадібна та ін.

«Непевнена» частка – не вірить, що щось може робити добре, що може чогось навчитися, що щось може вдатися. Відповідно дуже хвилюється, коли є ситуація бути в центрі уваги, коли щось робиш, а інші це бачать. Відповідно уникає таких ситуацій. Ця частка пов'язана з відсутністю належної підтримки у розвитку своїх здібностей. Тепер вона є великою внутрішньою перешкодою до цього.

«Га-га» частка – частка-клоун, захищається від сорому «дурнукуватою» поведінкою, неадекватним сміхом і клоунадою.

«Самопошкоджуюча» частка – голкою дряпає себе – особливо, коли активується «болюча» частка.

«Внутрішня дитина» – частка, яка на разі з'являється дуже рідко, але яка хоче стосунку з батьками, яка хоче, щоб її любили. З'являється усе більше у процесі психотерапії. Ця частка хоче



Схема 14. Части личности Василька (на данный момент).

бути маленькою дитиною у обіймах батьків. Її стримують інші частки – зокрема «усамотнена, відлюдна». Втім, саме ця частка містить у собі потенціал щодо розвитку прив'язаності, а відповідно шансу на зцілення...

«Майстер» – частка, яка любить майструвати, яка є ресурсною часткою, альтернативою руйнівній і невпевненій частці. З цієї часткою прийомний батько утворює спеціальний альянс

співпраці – її розвиток веде до формування більш позитивної самооцінки.

Частина, яка любить гру – дуже важлива частина, яка з'явилася у процесі терапії – вона відкриває радість стосунку, радість гри – як з батьками, так і з іншими дітьми. Розвиток цієї частки мав би зменшити силу «відлюдної» частки.

Частина, яка починає вірити у себе – зародок позитивної, здорової самооцінки, на разі, маленька як зернятко, але за нею, сподіваємося майбутнє...

У процесі психотерапії сам Василько, даючи назви часткам, поставив за ціль розвиток часток «внутрішньої дитини», «майстра», часток, що люблять бавитися і тієї, що починає вірити в себе, а відповідно «ослаблення» усіх інших часток, які колись служили, а тепер шкодять... Його дорога зцілення ще триває...



Схема 15. Части личности Василька (сподівання на майбутне).

* * *

Попри те, що дані, представлені в цьому розділі, можуть здаватися вузько науковими і зайвими у цій практично орієнтованій книжці, на мою думку вони є дуже важливі. Вони важливі для нас загалом, як для суспільства, щоб розуміти, що відбувається з дітьми в той час, коли вони виховуються у край неблагополучних сім'ях, у будинках дитини, у середовищі емоційного занедбання та скривдження. Вони важливі, щоб мотивувати нас діяти якомога швидше – адже кожен день перебування дитини у такому «токсичному» середовищі це ще і ще один день втрати – ще краплини довіри, і безпеки, і надії. Сучасна наука наразі не може вказати, чи є такий критичний момент і коли саме він настає, – коли «токсини» проникають «надто глибоко», забираючи шанси на зцілення. Наразі ми знаємо лиш одне – чим швидше дитину забрати з такого середовища, чим швидше помістити її у здорове середовище, яким може бути тільки середовище сімейного типу, де можливий розвиток здорових стосунків прив'язаності, чим швидше надати необхідну психотерапевтичну допомогу, націлену на «виведення токсинів» травматичного минулого, тим більші шанси дитини на зцілення, на інше майбутнє...

* * *

Також нам важливо як суспільству усвідомлювати ціну, яку ми платимо за зволікання, за неналежну турботу про дітей, які виховуються у такому «токсичному» та емоційно збідненому середовищі неблагополучних сімей чи інтернатних закладів, за надто повільний процес деінституалізації та переходу до сімейних форм опіки, за неналежні інвестиції у розвиток мережі соціальної, фахової підтримки цього процесу. Ціною є наше спільне майбутнє. Розлади прив'язаності, розлади, пов'язані з хронічною травматизацією розвитку дитини – це розлади, які передадуться через покоління, які відгукнуться у дорослому віці цих дітей, якщо ми вчасно не допоможемо їм. Відгукнуться соціальними проблемами нашого суспільства (безробіттям, алкоголізмом, безпритульністю та ін.),

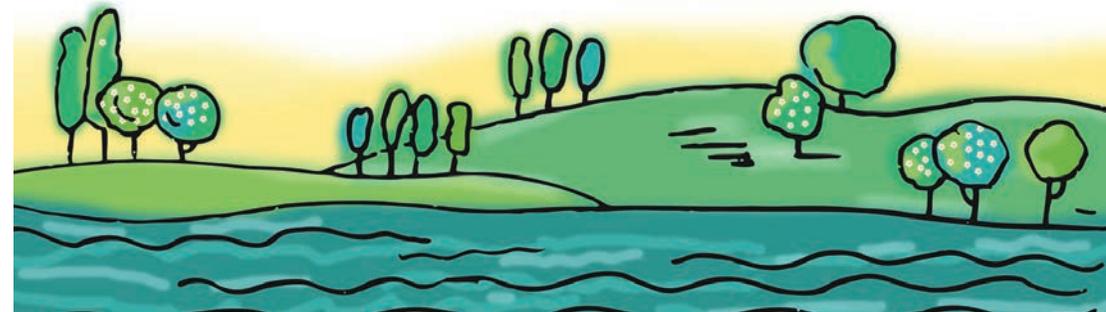
відгукнуться кримінальними проблемами, відгукнуться тим, що називають трансгенераційною передачею травми. Адже в мозок дітей, які сьогодні зазнають скривдження, вписується модель насильства і скривдження, яка, на жаль, у дорослому житті може спонукати їх відтворювати з власними дітьми чи з іншими людьми те скривдження, якого вони самі зазнали у дитинстві... Це наче заведений/запрограмований на певний час вибуховий пристрій – і чи варто нам чекати останньої хвилини, щоб зупинити його – адже від цього залежатиме, чи й у нашому «королівстві» буде завжди війна, чи таки зможе прийти довгожданий мир...



Н а разі ж тече ріка, та ріка, що мов добра рука, яка дітей бере і несе, несе у світу, у інші світу, ті світу, де немає війни... І там, на березі тієї ріки сидять оті інші батьки і чекають, і питають ріку – кого, кого несе їм вона...

І води чисті тої ріки, і ріка ота непроста, а ріка ота чарівна, і умить побачать батьки, як у водах її – мов у дзеркалі їхня душа, і дорога їхня уся, а тоді, а тоді ріка збагряниться, стемніє вся і побачать у ній батьки королівство війни, і життя дітей у ній, і рани, і підземелля, і сльози, багато, багато сліз...

І тоді знову стане тиха ріка, і відіб'ється небо у ній... На небі сонце, і в небі – мир...



дорога додому

Батькам, які бажають прийняти у свою сім'ю зранену дитину, так важливо дивитися у ту Ріку – адже їм важливо бачити те минуле, з якого іде дитина, розуміти її внутрішній світ. Важливо не мати ілюзій – ці діти не просто потребують любові і за три тижні «купання» у ній вони не зціляться. Це поранені діти і вони потребуватимуть багатьох, багатьох днів і місяців, і років терпеливої турботи про їхні рани. І ці діти у «панцирі» – багато з них вибудували довкола своїх ран, свого серця, своєї вразливості захисні мури, які не підпускатимуть нікого близько до їхніх ран – потрібно буде спершу пережити непростий процес роззброєння. І перейти через війну – адже часто ці діти спершу житимуть у новій сім'ї за законами, за якими вони навчилися жити у попередньому світі – і своїми діями вони намагатимуться «втягнути» батьків у звичні способи взаємодії. Це непроста дорога – і часом дії дітей, їхні «випади мечем» можуть за торкнути, уразити особисті рани самих батьків. Тому перше, на що звертає увагу батьків Ріка – це на них самих, на їхнє минуле, їхню дорогу, їх самих – бо розуміння себе, зцілення власних ран є такою важливою передумовою завдання допомогти дітям у зціленні. І так важливо подивитися теж один на одного, жінці на чоловіка і чоловікові на жінку, на усю сім'ю, щоб збагнути, чи ми справді до цього готові і покликані, чи ми маємо необхідні ресурси...

Коли батьки бачать дитину у дзеркалі Ріки – вони бачать те, що у глибині її. І це теж так важливо – бо поза усіма тими труднощами, які є на поверхні – маніпуляціями, обманом, агресією та багатьма іншими проблемними аспектами поведінки дитини – углибині, за всіма захистами та мурами схована зранена, зболена дитина, сховане її серце, яке насамперед прагне мами і тата, які любитимуть її такою, якою вона є, які зможуть допомогти їй відкрити одну з найбільших радостей життя – радість любові, радість близьких стосунків. Власне про це уся суть дороги зцілення...

ДОРОГА ЗЦІЛЕННЯ

«Знаєш, я ніколи нікому не була потрібна...»

Ці слова вразили мене до живого і я їх ніколи не забуду. Я думаю, вони роз'яснюють, про що йдеться: дати дітям відчуття, що вони є цінними, що кожній дитині належить місце в суспільстві – і зробити їх здатними це місце зайняти.

Прийомна мама³⁴





или-були собі чоловік та жінка. У королівстві, де не було війни, де натомість була любов, була дружба, була радість і ще багато гарних, добрих речей. У тому королівстві було все, як належить – як Різдво то Різдво, а як весна, то весна – на Різдво люди колядували і святкували, а як весна, то люди сідали під деревами, що цвітуть, і співали пісні... Отаке-то було гарне королівство. І в чоловіка та жінки, що у тому королівстві мали хатиночку коло лісу, було четверо дітей: два сини і дві доньки. І жили вони весело і щасливо. І йшов час, а як люди щасливі, то час не так йде, як стоїть на місці, а лиш ми ідемо крізь нього – і діти їх попідростали, і пішли у світ своїми стежками, і лишилися чоловік та жінка удвох у своїй хатинці. Та й що було їм робити – жили собі далі у мирі та любові...



І от, одного разу, а було то якраз напровесні, коли дерева щойно починали розцвітати, пішли собі чоловік із жінкою під яблуньку, постелили на землі, та й лягли спочити, пташок послухати, цвітом помилуватися. Лягли та й заснули. А коли спали, то приснився їм сон – обом той самий. Що у них одне серце, одне на двох. І що тече ріка, велика ріка і несе їм та ріка хлопчика – пораненого, сумного – несе просто у серце... Збудилися вони та й давай один одному свій сон розповідати – а він той самий!

Диво якесь, – каже жінка. – Якось тепло і сумно у серці від того сну...

Диво, – одповів чоловік. – І таке відчуття, що хочеться дитину ту обійняти, притулити до серця хочеться...

На другий день знову пішли чоловік та жінка під ту яблуньку перепочити. І був то вечір, гарний, тихий. Яблунька квіт-

нула біло-рожево, і соловей співав десь на узліссі... І знову лягли вони, та й незчулися, як заснули. І знову сон приснився їм. І було у ньому все білим й рожевим. І у тому сні вони були у саду, та дивним був той сад – у ньому одні дерева квітнули, інші вже плід приносили, інші листом багрянili, а ще з інших той лист уже осипався. І у тому саду садили чоловік з жінкою деревце. Вони копали ямку, і удобрявали її перегноєм, а тоді корінці деревця очищали і омивали, бо були вони засохлі, глиною твердою укриті. А тоді деревце садили. І ставили стовпчик, щоб стовбур деревця сперти, і поливали. І на їхніх очах воно росло, росло – углуб і вгору, а тоді зацвіло – і вони пробудилися. І знову давай один одному сон свій розповідати – а він знову у них той самий!

Зі мною дивне щось робиться, – мовила жінка. – Я плакати хочу, і сміятися хочу. Таке відчуття, ніби я буду вагітна... Сьогодні цілий ранок ходила по саду нашому, дерева по стовбури гладила... І сон такий наснився...

І у мене теж щось таке на серці діється – мов у ньому перед іконою свічку чиясь душа поставила-запалила... І хлопчик той сумний і поранений мені все перед очима...



І ото пройшла повз них весна, і літо проминуло, чоловік та жінка – як годиться – працювали, як час працювати був, і святкували – як свято було. Дітей стрічали і дітей проводжали, як ті гостювати до них приїжджали. І все у торбинку на дорогу гостинців багато їм клали...

І все було так, як щороку, щоліта і щовесни – лише... не давали спокою їм сні. Ті сні... Усе хлопчик той і те деревце немов перед очима були, немов у серці вони вже жили...

І тоді, восени – прийшли чоловік з жінкою в сад яблука обривати. Сім кошиків тих яблук було! Сіли вони під яблункою спочити – та й знов, незчулися, як заснули. І приснився їм знову сон – той самий. Жінка їм приснилася – старাপрестара. Підійшла вона до них, звела голову та й у очі їм зазирнула. А очі у неї були дивні – такі, що немов цілий світ відбивався у них, всі гори і всі озера, всі люди і всі зорі, все, що було, і все, що ще має бути... І линуло з тих очей світло – мов сонця вечірнього промінчики лагідні... Усміхнулася вона їм, а тоді з торбинки, що на плечі у неї була, витягнула для них ниток клубок – і дала їм у руки. Дала і зникла – мов у повітрі розчинилася. Тільки там, де вона була, залишилися промені сонця. Збудилися одразу чоловік і жінка і дивляться, а в руках у них – ниток клубок – і просто на них світить сонце вечірнє...

І цього разу знали вони усе – дорога на них чекає. До Ріки дорога. Вони чули про неї, знали, що є вона. Знали, що вона приносить дітей – із того королівства, де війна. Переночували вони ніч, на ранок встали, Богу помолилися, торбину в дорогу спакували. Тоді кинули клубочок перед собою і він покотився... Узялися за руки та пішли слідом...

(далі буде...)



Одна з найважливіших потреб батьків, які прийняли чи планують прийняти у сім'ю дитину, яка зазнала занедбання та скривдження у минулому – це потреба в отому «клубочкові ниток, який показуватиме дорогу». Бо дорога зцілення дуже

непроста. Вона заплутана, на ній стільки роздоріж і глухих кутів. Вона часом круто іде в гору, а часом іде вздовж провалля. Іноді – через темний глухий ліс – настільки темний, що навіть удень є відчуття ночі. Але на тій дорозі є теж оази з джерелами і квітучими садами, є притулки для подорожуючих з добрими людьми та вогнем у каміні – де можна обігрітися та підживитися. І та дорога зрештою приводить до Дому, довкола якого сад...

Батькам важливо мати карту цієї дороги. І мати дороговкази. І добре розуміння її етапів. І терпеливість – бо, щоб її здолати, треба багато часу. І її не можна вкоротити, «зрізати» – усі її етапи, навіть найважчі, навіть «темний ліс» є важливими складовими зцілення... І це – батькам важливо мати ресурси для цієї дороги, бо важливо «не вигоріти» – це радше «марафон», аніж «стометрівка» – треба уміти берегти сили, уміти відновлюватися...

На цій дорозі великим даром є мати поруч когось, хто пройшов її сам – взаємопідтримка, спілкування з іншими досвідченими прийомними батьками може бути великим джерелом на снаги і мудрості. Так само великим даром може бути підтримка фахівців, які мають досвід і знання щодо того, як супроводжувати прийомних батьків та їхніх дітей – соціальних працівників, психіатрів, психологів, психотерапевтів, педагогів. Бо, зрештою, цю дорогу батьки не мали б долати самі – у цій дорозі вони мали б бути оточені спільнотою підтримки...

І, звісно, найголовніше – ця дорога важлива, вона важка і водночас красива, але вона не для всіх. Є дуже важливо бути покликаним, знати, чому ти справді робиш цей крок, чи ти готовий до нього... І це спільний крок чоловіка та жінки – важливо триматися за руки...

Отож, пригадаймо основні орієнтири: звідки і куди веде ця дорога. У попередньому розділі ми розглянули психологічну реальність внутрішнього світу дітей з особливими потребами – тепер нам належить позначити напрямок зцілення на карті.

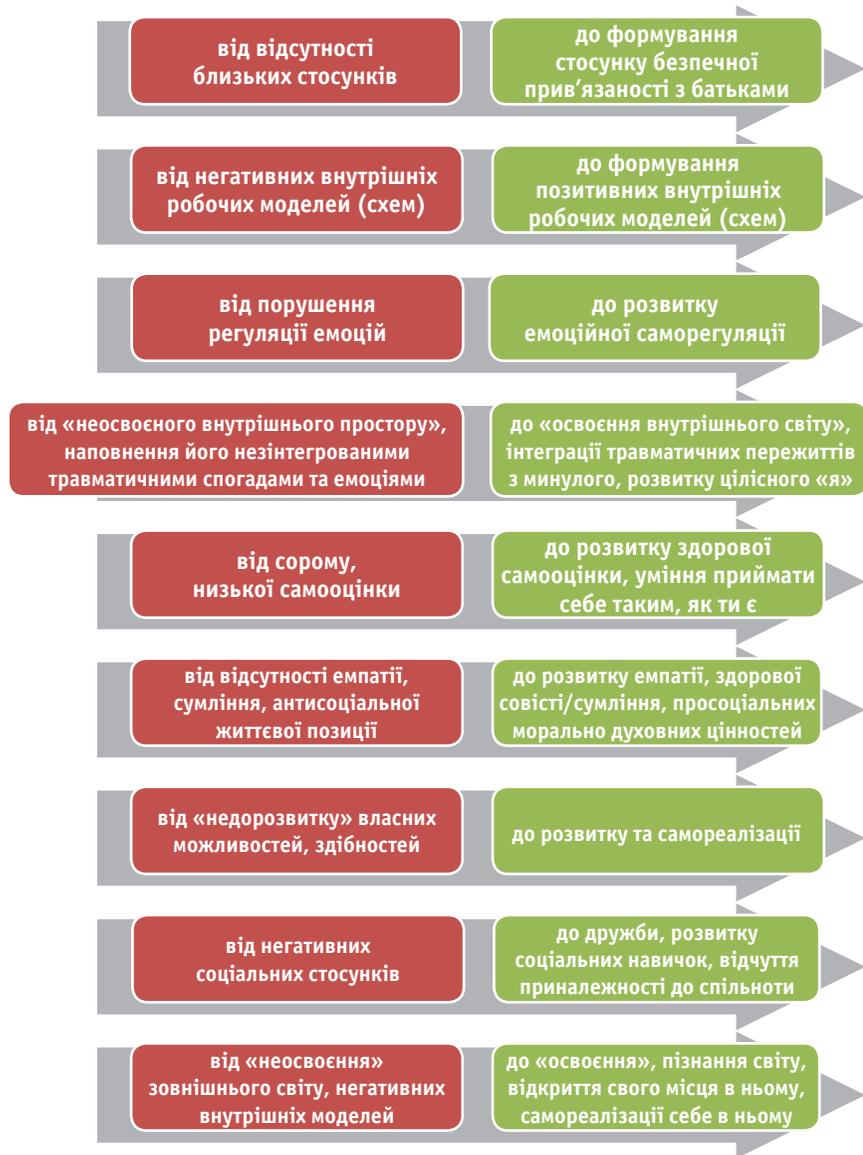


Схема 16. Дороговкази дороги зцілення

Зцілення дитини з розладом прив'язаності відбувається через досвід побудови нових стосунків безпечної прив'язаності. Тому це справді зцілення у родині. Зцілення в стосунках. У досвіді нових взаємин...

Важливо усвідомлювати, що річ не в тому, щоб просто пояснити дитині, що вона є люблена такою, якою вона є, що вона може довіряти іншим і безпечно почуватися у цьому світі. Річ не у тому, щоб методами заохочення та покарання відучити дитину від «поганої» поведінки і натомість навчити її «належної». Ранній досвід занедбання та скривдження глибоко вкарбувався у психіку та мозок дитини – мовою Боулбі, у дитини сформувалися внутрішні робочі моделі (іншим синонімом є також термін схеми), які визначають її сприйняття світу, себе, стосунків і відповідно її стратегії поведінки, взаємодії та ін.

Внутрішня робоча модель сприйняття себе та відповідна адаптаційна стратегія:	Внутрішня робоча модель сприйняття батьків та стосунків із ними та відповідна адаптаційна стратегія:
«Я – поганий», «Я не можу бути люблений»	«Батьки не турбуються про своїх дітей, а тільки обманюють, кривдять та використовують їх»
«Я не потребую, щоб мене хтось любив» – уникнення близьких стосунків	«Я мушу контролювати батьків – тільки у такий спосіб я захищений від них, можу змусити їх дати мені те, чого я від них потребую» «Нікому не можна довіряти» «Коли хтось каже, що любить тебе – не вір, тебе хочуть лиш обдурити і використати»

Таблиця 4. Приклади негативних внутрішніх робочих моделей (схем)

Відповідно, коли у дитини сформовані такі негативні внутрішні схеми та стратегії поведінки, головним завданням зцілення для дитини є утворення нових позитивних робочих моделей, які будуть визначати нові можливості більш гармонійного співіснування дитини у стосунках із іншими людьми та з самою собою. Саме утворення цих нових внутрішніх моделей можливе лише з досвіду багатократного переживання отих вищезгаданих циклів позитивної взаємодії з батьками, циклів, які ведуть до формування безпеки, довіри, емоційної близькості, позитивної самооцінки та багатьох інших «надбань» безпечної прив'язаності.

Тому для зцілення дитині насамперед потрібна сім'я, у якій вона зможе побудувати нові стосунки. Тому дитина не може «зцілитися» в інтернатному закладі, у реабілітаційному центрі. Тому дитину не можуть зцілити заняття з фахівцями, якими б професійними вони не були. Саме тому, як згадувалося вище, ключова терапевтична рекомендація Американської асоціації дитячих та підліткових психіатрів щодо лікування розладу прив'язаності у дітей звучить так: «Найбільш важливим втручанням для дітей, у яких діагностовано розлад прив'язаності і які не мають належних батьків, є пошук для них належних батьківських осіб, які б були емоційно готовими та відкритими до формування стосунків прив'язаності³⁵». Це зовсім не означає, що дитині не потрібні і заняття з фахівцями, але це лиш означає, що ключовим у зціленні дитини є досвід побудови стосунків безпечної прив'язаності у родині. І тому головним завданням для батьків, прийнявши дитину в сім'ю, є будувати з нею стосунки, «танцювати» отой «танець стосунків», який дає їй відчуття приналежності, дає їй знати, що вона є «у серці батьків», що вона є прийнята і її люблять безумовно...

Тож з упевненістю можна сказати, що ключовою особою у зціленні дитини є, власне, її батьки. І що батьки мають бути добрими «танцюристами» – вони мають добре знати цей танець, відчувати його такт, чути музику, знати його рухи. Тому такою важливою є сама особистість батьків, їхній внутрішній світ, їхній емоційний стан, їхнє вміння будувати стосунки. З

досліджень³⁶ ми знаємо, що ключовим фактором щодо того, яка модель прив'язаності сформується у дитини, є те, яку модель прив'язаності мають батьки. Якщо батьки у дорослому віці мають те, що називається «автономною» моделлю прив'язаності – тобто вони уміють будувати гармонійні, близькі стосунки з іншими людьми, уміючи при цьому залишатися самі собою і приймаючи інших такими, якими вони є – то це у більшості випадків визначатиме, що їхнє батьківство буде таким, яке дозволить дитині відкрити радість близьких стосунків, при цьому даючи дитині теж свободу залишатися собою, розвиватися згідно зі своєю внутрішньою природою. Це підтверджує просту, очевидну правду – ти можеш навчити своїх дітей лиш того «танцю», якого ти знаєш сам...

У терапевтичному батьківстві ключовим є ставлення до дитини, а не просто набір технік чи «методів корекції». В основі цього ставлення є безумовне прийняття дитини, бажання її зцілення та розвитку; позиція неосудження дитини, відкритості, бажання зрозуміти її і допомогти їй. В основі цього ставлення є також терпеливість – розуміння, що для зцілення потрібен час, багато, багато часу. В основі цього ставлення є також, як би це дивно не звучало, щастя батьків – і їхнє бажання запросити дитину до відкриття цього танцю, цієї радості та краси життя... І попри те, що батьки свідомі – дитина не знала цього танцю, вона боїться його, вона відмовляється від нього, вони не перестають знову і знову запрошувати її, зацікавлювати її ним, пропонувати їй його рухи...

Метафора танцю є тут не випадковою – адже попри інші її виміри, вона вказує і на те, що великою частиною того, що робитимуть батьки, буде їхня взаємодія у парі з дитиною, де зовсім наче у танці їм потрібно буде відчувати внутрішній світ дитини, бути поруч, іноді «вести» дитину за собою, іноді самим «іти» за дитиною. І основою цієї взаємодії – як і у ранньому дитинстві, як і у справжньому танці – буде відчуття один одного, невербальний діалог, дотик, зоровий контакт, ритм наближення і віддалення, гра. І, як і у ранньому дитинстві, батьки активно ініціюватимуть цю взаємодію, вони передаватимуть

дитині у такий спосіб своє ставлення до неї, своє послання: «Ми раді, що ти є, ми чекали на тебе, ми хочемо розділити з тобою радість життя, ми хочемо допомогти тобі розкрити себе, розвинути свої здібності, пізнати цей світ, віднайти своє місце у ньому...» Значною мірою все це є наче *повторне батьківство* – дитині допомагають відкрити і пережити те, чого вона не пережила у минулому...

Але... це не так просто, як може здатися. Адже йдеться про дітей, яких усиновлюють чи ж які приходять у прийомну сім'ю після багатьох літ самотності, занедбання, скривдження... Це не є немовлята – це діти у мозку і в психічній організації яких записано, що «довіряти не можна». Це діти, які не чули «музики» і які не знали, що «танець» існує. Діти, які часто чекають від стосунків лише скривдження та використання їх іншими. Діти, які для того, щоб захистити себе від внутрішнього болю, дуже часто на якомусь етапі свого життя постановили, що вони «не потребують любові». Отож, вони не сприйматимуть запрошення батьків, вони не сприйматимуть їхніх спроб побудови стосунків. Більше того, самі спроби побудови взаємин можуть «дестабілізувати» поведінку дитини – адже ті речі, які звичайно є виявом любові, можуть бути для скривдженої дитини «тригером», пусковим механізмом пам'яті про досвід скривдження: наприклад, тілесний контакт, дотик можуть викликати у дитини спогади про фізичне чи сексуальне скривдження, а відповідно викликати страх, реакцію нападу/втечі і т.п.

Миколка жив три роки у родині алкоголіків. Він був не лише занедбаний, але і зазнавав частого фізичного скривдження – рентгенограма кісток показала сліди чисельних переломів та травм із раннього віку, які можна пояснити лише частими побиттями. Тоді він провів рік у дитячому будинку. Тоді перейшов до прийомної сім'ї. Його прийомна мама розповідає: «Миколка – дикий. Його реакція на обійми чи навіть на дотик просто вражає нас – він кричить, б'ється, ховається під стіл, довго потім не може заспокоїтися. Ми стали боятися взагалі виявляти йому нашу любов – таке враження, що обійми чи

дотик – це найстрашніше, що може бути для нього». Те, що здається у даному випадку дивним і незрозумілим, може мати зовсім інший сенс, якщо подумати, що у минулому тілесний контакт міг переважно здійснюватись у формі насильства – тож не дивно, що це у дитини викликає страх, бажання втечі та захисту.

Юля теж жила три роки у неблагополучній родині, де зазнавала фізичного та сексуального скривдження, занедбання. У прийомній родині вона у схожий спосіб «не сприймає» виявів любові. «Коли я пробую погладити її чи обійняти – вона ніби і хоче того, але після того вона стає сама не своя – збуджена, неспокійна, її просто не можна потім уже до кінця дня заспокоїти, – каже прийомна мама. – Тож ми вирішили, що краще її не чіпати зовсім, бо від того нічого доброго».

Більше того, дитина може не лише «опиратися» запрошенню батьків до «танцю стосунків», до відкриття інших сценаріїв людського життя – таких, у яких має місце безпека, взаємна турбота, відкритість і т.д. – але дитина може й активно «втягувати» батьків у звичні для себе сценарії взаємодії. Адже, пригадаймо собі, коли у дитини сформувалися негативні внутрішні моделі стосунків, то дитина починає бачити реальність немов через спотворюючі окуляри – вона заперечує ту частину реальності, яка «не вписується» у її внутрішню модель світу, або ж надає зовсім іншого значення реальності. Для прикладу, дитина, якій кажуть, що її люблять, не буде вірити у це, натомість пояснюючи собі це тим, що «мене просто ще не знають, або просто дурять» і т.п. Або ж інший приклад: невинний епізод критики поведінки дитини вона сприйме як знак її осудження і відкинення: «Тепер вони відмовляться від мене, бо бачать, яка я погана». Таких прикладів можна навести дуже багато, їхня суть у тому, що негативна внутрішня модель спотворює сприйняття дитиною реальності, дозволяючи їй бачити тільки те, що визначається внутрішньою моделлю. Відповідно емоційні та поведінкові реакції дитини будуть визначатися знову ж таки

не стільки діями батьків, як тим, якого значення надає дитина цим діям. І у продовженні вищенаведених прикладів, у першому випадку дитина може «парадоксально» вирішити показати батькам, яка вона насправді погана, щоби пересвідчитися у тому, що вони її не люблять, зробивши якийсь дуже негарний вчинок. У другому випадку – дитина може дати бурхливу емоційну реакцію, яку можна буде зрозуміти лише в контексті того внутрішнього значення, яке мало для дитини «маленьке» зауваження з боку батьків. Або ж – дитина може раптом віддалитися від батьків, уже встановлені емоційні зв'язки можуть раптом різко ослабнути – як наслідок того, що дитина «готуватиме» себе до втрати цих стосунків...

З огляду на такі часті «неадекватні» та незрозумілі реакції дитини на люблячі дії батьків, які можуть бути цілком відповідними та природними у стосунках із дітьми, які не мають порушень прив'язаності, прийомним батькам надзвичайно важливо зберігати чутливість та свого роду «цікавість» до внутрішнього світу своєї дитини, намагатися зрозуміти у контексті минулого дитини її теперішній досвід. Без такої цікавості, відкритості існує ризик «осудження» дитини, «чіпляння» на неї етикеток (на взірець «вона невдячна, не цінує того, що ми робимо для неї», «то втрачена, озлоблена, егоїстична дитина» і т.п.). Тоді реакції дитини відобразатимуться у спотворений спосіб у свідомості батьків і вони можуть прийняти рішення «припинити цей танець». Відповідно, відсутність належної відповіді з боку дитини



Схема 17. Послідовність «спотворене сприйняття мотивів батьків – неадекватна емоційна та поведінкова реакція»



Схема 18. Спіраль розвитку емоційної дистанції у стосунку

на запрошення батьків до «танцю» може призвести до того, що батьки у свою чергу починають неадекватно реагувати на поведінку дитини – і тоді в танці стосунків усе менше музики, усе більше дистанції...

Іншим частим викликом для батьків буде те, що дитина намагатиметься втягнути їх у неадекватні сценарії взаємодії, які вона вивчила зі свого минулого досвіду стосунків. Діти, про яких йдеться, жили справді часто у дуже патологічному середовищі, і, щоб вижити у ньому, вони мусили навчитися покладатися не на своїх батьків, а самі на себе та на свої стратегії «виживання». У досвіді більшості цих дітей їхні попередні батьки не були «надійними» батьками – тому сценарій взаємин із ними був сценарієм контролю, взаємної боротьби та ненависті. Відчуття контролю та влади над батьками давало дитині бодай якесь відчуття

безпеки, відчуття власної сили. Тому опозиційність, непослух, домагання свого, напад стали для дитини звичними стратегіями взаємодії з дорослими. Відповідно тепер усі ці стратегії можуть бути перенесені до нової сім'ї, у нові стосунки. І батьки, які діють з добром для дитини, зі здивуванням відкривають, що дитина «не оцінює» цього, що вона лише думає про те, як «використати» своїх батьків, що вона немає жодного бажання їм коритися, а натомість лиш очікує, щоб вони робили все їй на догоду. Більше того, батьки можуть відкрити в окремих випадках і те, що дитина отримує приємність від того, що робить батькам боляче, що вона легко обманює їх, байдужа до того, що вони відчувають, до того, як їм є на душі... Попри те, що споглядати дитину з такими глибокими порушеннями прив'язаності може бути справді сумно, водночас батькам важливо мати реалістичне розуміння, що від дитини, яка жила у вкрай патологічному середовищі, є закономірним очікувати такого – у неї не могли сформуватися в належний спосіб здатність до емпатії, співчуття, моральні цінності та відчуття сумління. І коли дитина живе у досвіді постійного скривдження, їй справді приносить полегшення те, що вона може скривдити своїх кривдників чи інших осіб – у такий спосіб вона наче «віддає» свій біль: «ви думаєте, я слабка і ви мені робите боляче – я вам покажу, кому буде справді боляче, я вам покажу, хто справді перемає...»

Я маю спогад із дитинства про те, як скривдження інших може бути для особи способом «знечулення» власного болю. Коли я був школярем, я жив у районі, де було багато підліткових кримінальних груп. Один із підліткових «кримінальних авторитетів», що був відомий своєю жорстокістю, жив на сусідній вулиці у неблагополучній родині, де сам раніше зазнавав багато скривдження. Пригадую, як разом із іншими хлопцями зустрічаю його одного ранку і він, вітаючись з нами, з жорстокістю щосили стискає нам руки, роблячи боляче. А тоді вкінці каже, що сьогодні зранку у нього вдома знову всі билися. І що йому на душі так погано (звісно, слова вживалися зовсім не літературні), що думає, кому б це піти сьогодні «морду розбити»...

Отож, дитина, яка взаємодіє у такий негативний спосіб із батьками, є справжнім випробуванням на їхні ресурси та здатність до безумовної любові. Адже дитина, у якій виражена така патологічна потреба у контролі, може будь-коли домагатися «перемоги» над батьками, зневажаючи їхній авторитет, обмовляючи їх перед сторонніми людьми, вигадуючи про них різне і т.п. При цьому одна зі стратегій досягнення влади є «розділяй та володарюй» – тому часто дитина може у різні способи вдаватися до маніпуляцій, намагаючись переманити когось із дорослих на свій бік, розділити чоловіка та жінку, інших членів родини, оточення (вчителів, соціальних працівників і т.д.), протиставляючи їх один одному. При цьому діти, що навчилися виживати у патологічному соціальному середовищі, часто були змушені оволодіти тонкощами маніпуляцій, обману, артистичних перевтілень у ролі «бідної сирітки», «скривдженої жертви» і т.п. Серед стратегій досягання свого є також багато «психологічних» прийомів – зокрема, діти відкривають, що у дорослих часто існують певні «кнопки», натискання на які може змусити їх певним чином реагувати. Тож у репертуар «психологічної зброї» можуть додатися техніки викликання жалю («я стільки пережила...»), докорів сумління («ви любите своїх рідних дітей більше!»), страху («я покінчу життя самогубством через вас...»), самозвинувачень у батьків («я погана мама, мені краще було не мати дітей...»), злості і т.п. Звичайно цей репертуар викликаних реакцій може бути дуже широким – дитина часто відчуває, вловлює слабкі місця, оті внутрішні рани в особистості батьків, натискання на які викликає «ефект кнопки» – і тоді свідомо використовує їх у боротьбі. Це є ще однією причиною, чому терапевтичним батькам так важливо добре знати себе, свої ресурси і свої внутрішні рани, щоб могли розуміти свої реакції на дитину і не дати можливості їй отримати контроль над собою, а навпаки, зробити свої відповіді на провокації дитини справді терапевтичними. У протилежному випадку є ризик, що дитина спровокує якраз ті реакції, до яких звикла і які перешкоджатимуть процесові зцілення – агресії, осудження, відкинення...

«Вона відчувала мою невпевненість у собі і була у моє вразливе місце. – розповідає прийомна мама про свою доньку. – Їй варто було звинуватити мене у тому, що я її не люблю, як мене «викликало» – я впадала одразу у депресивний настрій, думала про те, що я не вмю бути мамою, що мені не варто було ставати прийомною мамою. Відповідно я ізолювалася від Іри, її вихованням більше займався тоді чоловік, якого вона могла вивести у інший спосіб – непослухом. Він тоді зривався, кричав, бив. Тепер у процесі нашої спільної роботи з терапевтом я розумію, що Іра викликала у нас ті негативні реакції, які підтверджували її низьку самооцінку, її недовіру до нас. Якби ми того зараз не змінили, я розумію, що ми йшли в нікуди...»

Важливо пам'ятати, що внутрішні робочі моделі мають схильність до самовідтворення – вони спонукають дитину до дій, які провокують дорослих на звичні для дитини реакції відкинення, скривдження, осудження (пригадаймо вищенаведений приклад хлопчика, який просив батьків: «Ну коли ви вже почнете мене бити?!»). І тоді дитина, яка почуває себе поганою та невартою любові, провокуючи інших своєю поведінкою, отримує від них у відповідь злість та осудження: «Як ти можеш такою бути, ми стільки для тебе усього робимо, а ти нічого не цінуєш, ти така зла і т.п.» У такий спосіб коло замикається і надій на зцілення меншає...

Особливий ризик виникає у ситуаціях, коли внутрішні «рани» батьків у якийсь спосіб «трігуються» реакціями дитини. Тому прийомним батькам важливо добре знати себе, бути свідомими своїх мотивів (у тому числі до кроку прийняття дитини у сім'ю), своїх потреб, свого минулого і теперішнього. Тому так важливо, щоби прийомні мати і батько мали єдність та взаємопідтримку, у тому числі і щодо розуміння себе, своїх реакцій на дитину. Великою підтримкою та допомогою для прийомних батьків може стати і психолог/психотерапевт – у тому, щоб бути для батьків отим добрим дзеркалом, яке не осуджує, яке допомагає краще розуміти себе, свою дитину, один одного, ситуацію у сім'ї загалом. Важливо також, щоби в сім'ї, як у



Схема 19. Цикл підтвердження негативних внутрішніх робочих моделей

системі, були враховані потреби усіх її членів. Важливо, щоб і сама сім'я була оточена отими колами підтримки – родини, друзів, фахівців, взаємопідтримки інших прийомних батьків – адже перед батьками стоїть дуже непросте, нелегке завдання, яке потребує багатьох внутрішніх і зовнішніх ресурсів...

Отож, якщо ще раз глянути на два вищенаведені цикли, які показують те, як може не скластися «танець стосунків», коли на ініціативи батьків із побудови стосунків прив'язаності дитина реагує опором або ж нав'язує негативні сценарії стосунків зі свого минулого, то ми можемо побачити, що в обох випадках наявні *критичні точки* (вони позначені на схемі хрестиком), які можуть зупинити цикл негативної взаємодії. Належна, мудра реакція батьків у цих точках може будувати позитивну взаємодію всупереч опором дитини чи її негативній поведінці. В обох випадках реакція батьків має бути такою, що впливає із розуміння дитини, її минулого – і водночас реакція батьків не

дозволяє дитині визначати сценарій взаємодії, батьки продовжують «танцювати танець стосунків» і запрошувати до нього дитину (у цьому розділі ми робимо лише загальний огляд дороги зцілення, практичні ж кроки та їхні «технічні аспекти» будуть розглянуті нижче). Ключовим є розуміння дитини, прийняття її досвіду і передача їй цього відчуття розуміння, неосудження. Тоді дитина починає сама розуміти більше себе. Вона бачить, що попри те, що її поведінка є неприйнятною і щодо неї застосовуються відповідні наслідки, сама дитина не є осудженою, не є відкиненою. Це дає дитині відчуття усе більшої безпеки, це відкриває їй радість взаємин, у яких тебе безумовно приймають, у яких тебе не осуджують, а розуміють. Це веде до зменшення сорому і поступового розвитку почуття провини, до зміни внутрішніх негативних схем. Відповідно, таке «коло танцю» вестиме до поступового розвитку стосунків прив'язаності.

Терапевтичне батьківство щодо дітей, які зазнали занедбання та скривдження у дитинстві – це справді боротьба за стосунки, за побудову взаємин. Іноді, зважаючи на проблемність поведінки дитини може здаватися, що головне – це добитися якнайшвидших змін у поведінці, а тому існує спокуса використання «жорсткої» системи заохочень і покарань – втім, *суть терапевтичного батьківства не у корекції, а у зв'язку, у взаєминах**.

«Зцілення є у зв'язку: допомогти вашій дитині навчитися довіряти, стати емоційно вразливою, справді утворити емоційний зв'язок з іншою людиною у безпечний, взаємно турботливий спосіб. Вашою ціллю є зв'язок, а не контроль.» (Orlans³⁷)

* У англійській мові є гарний лаконічний вислів щодо цього: «connection not correction» (зв'язок, а не корекція). Концепція виховання, орієнтованого на зв'язок, попри те, що вона була сформульована й оформлена у зв'язку з розвитком теорії прив'язаності упродовж останніх десятиліть, насправді не є чимось новим. Суть цієї концепції розкрита у праці і творах багатьох відомих педагогів – зокрема, у педагогічній філософії Януша Корчака. Читачеві також може бути цікаво переглянути фільм «Хористи», у якому ці два підходи – корекція/зв'язок – уособлені протиставлено у двох головних героях фільму – директорові інтернату та вчителю музики.



Схема 20. Спіраль зцілення і зміни негативних внутрішніх робочих моделей

Звісно, поведінкові проблеми теж мають бути ефективно вирішені, тому часто потрібна система впливу у формі контролю наслідків поведінки. Втім, зміна моделі прив'язаності є справді фундаментом усіх інших змін, у тому числі і поведінкових. Без цього фундаменту поведінкова терапія сама по собі не буде ефективною, оскільки домінуюча потреба дитини у контролі над батьками вестиме до того, що і цю систему поведінкових наслідків дитина сприйме як ще одну «битву» і докладе всіх зусиль, щоби «використати» систему собі на користь, а тоді дати знати батькам, що вона справді робить те, що хоче, і їй «не зв'язати рук» заохоченнями чи покараннями... Звісно, це зовсім не означає, що батьки не повинні мудро застосовувати

наслідків до поведінки дитини, зокрема проблемної – втім, принципи поведінкової терапії мають бути інтегровані з завданням формування стосунків прив'язаності – і про це детальніше йтиметься далі.

Ці два перші завдання батьків на дорозі зцілення дитини – плекати побудову стосунків прив'язаності та допомагати дитині долати внутрішній опір розвитку таких стосунків – є ключовими, вони справді є фундаментом усього процесу внутрішнього зцілення та психологічного розвитку дитини. Успішним втіленням цих двох завдань є забезпечення дитині «доброго ґрунту», у який вона може наново вкорінитися. «Вкорінюючись» у взаємини з батьками у своїй новій сім'ї, дитина відкриває радість близьких стосунків, вона відкриває живильну силу, енергію таких стосунків – так, наче деревце, пересажене з сухої землі у добрий ґрунт, проростаючи коренями у глибину, відкриває там життєдайні джерела, з яких може черпати воду, з яких може рости, цвісти, приносити плід – жити...

«Коли Юля прийшла до нас у сім'ю з дитячого притулку, ми закривали двері на ключ – вона просто могла вийти навір і утекти, піти, куди їй захочеться. До притулку вона сім років жила у родині наркоманів, тож вона часто втікала з дому з огляду на те, що там робилося. Ми відчували, що ми їй потрібні. Вона користалася з того, що могла у нас їсти, спати, що ми одягали її, але ми відчували, що наш дім не є її домом і що ми не є для неї батьками. Втім, за цей останній рік завдяки усій тій роботі, яку миз нею робимо над побудовою стосунків, завдяки допомозі фахівців, ситуація дуже змінилася. Юля відкрилася, ми просто відчували у якийсь момент, що вона дозволила собі стати нашою дитиною, а нам її батьками. Вона хоче бути біля нас. Вона тулиться. Вона дивиться нам у очі відкритим поглядом – а досі цього ніколи не було. Якщо раніше вона робила, що хотіла, і їй було байдуже, як ми то сприймаємо, то тепер їй не хочеться нас засмучувати своїми вчинками. Тепер закривати двері дому нема потреби – вона не втікає, вона хоче бути поруч. Коли недавно усі діти поїхали в літній табір, вона

дзвонила нам щопівгодини, їй хотілося чути нас, їй хотілося швидше повернутися додому. Тепер вона знає, що у неї є дім...»

«За останній тиждень між нами щось відбувається – дивне і тихе, – розповідає прийомна мама, яка упродовж останнього часу з підтримкою психотерапевта інтенсивно працює над розвитком стосунків прив'язаності з восьмирічною дівчинкою Наталею, яка пережила досвід скривдження, емоційного занедбання у неблагополучній сім'ї, у якій жила раніше, і згодом в інтернатному закладі, у якому перебувала до семи років. – Це схоже на розвиток закоханості. Ми хочемо бути близько одна біля одної. Ми дивимося в очі одна одній – і між нами наче якісь іскринки перескакують. Ми усміхаємося одна одній. Наталя стала тепліша і спокійніша. Раніше вона могла безперервно говорити, що завгодно, якісь дурниці. Тепер вона стала тихіша. І коли щось говорить, то більше думає. Позавчора перед сном вона сказала мені, що тепер вона вірить у те, що я її люблю. Вона дуже старається бути чемною, хоч як їй то важко вдається з огляду на її гіперактивність. І я сама відчуваю тепло у серці. Це схоже, мабуть, на вагітність. Так, наче у мене з'явилася дитина! Увесь цей перший рік я вела війну з Наталею, щоб вона добре робила уроки, щоб вона прибирала за собою, щоб не говорила поганих слів, не билася і т.п. Мені здавалося, що моя роль мами-вихователя у ДБСТ полягає у тому, щоб дітей відправити до школи, щоб нагодувати, вивчити, виправити їхню поведінку і т.п. Зараз я роблю те саме, але я відчуваю, що моя головна роль – мати з ними стосунки – щоб вони знали, що вони є у моєму серці... І це дає мені самій велику радість... Це не тільки вони потребували цього, я теж потребувала цього...»

Коли між батьками і дитиною встановлюється такий взаємозв'язок – від серця до серця – це справді величезне надбання. Це наче той корінь, через який у дитину надходитиме життєдайна енергія любові. Це той канал, через який дитина зможе відкрити стільки найважливіших речей: довіру, близькість,

співчуття, розуміння, спільну гру, творчість, цінності і т.д. Це канал, який також є дуже важливим для самих батьків, як пише мати-вихователь у вищенаведеному прикладі. Адже через нього вони відкривають радість батьківства, таємницю батьківства... Хтось сказав, що є дві речі, які батьки можуть дати своїм дітям – корені і крила... У стосунках прив'язаності дитина отримує глибокі корені, які можуть дозволити їй рости, мов дереву, високо вгору, щоби зрештою могли «злетіти» – листям, плодами свого життя, насінинками розсіятися по світу у цій таємниці творення життя, передання життя від батьків до дитини, і так далі, і далі від покоління до покоління...

* * *

Наступним завданням батьків на дорозі зцілення дитини є допомога дитині в «освоєнні» її внутрішнього світу. Пригадаймо, що відсутність досвіду інтерсуб'єктивності у дітей із розладами прив'язаності спричинила те, що вони не знають, не розуміють і часто загалом не відчують того, що робиться всередині них. Не маючи в особі батьків того психологічного «дзеркала», у якому знайшли б відображення їхній внутрішній світ, переживання, думки, почуття, ці діти не змогли належним чином навчитися розуміти та регулювати свої емоції, свої внутрішні «імпульси» та мотиви. Не маючи такого дзеркала та належної підтримки, допомоги батьків, ці діти не змогли у належний спосіб і зінтегрувати події свого життя, зокрема травматичні – отож дуже часто їхній внутрішній світ «населений привидами» – залишками спогадів про ті події. Тому часто дитина має страх внутрішнього світу і намагається жити «на периферії» свого «я». Пригадаймо метафору про замок, населений привидами – господар замку намагається жити більше надворі. Відповідно, конфлікти внутрішнього світу дитини «екстерналізуються» у поведінкові проблеми – агресивну поведінку, самопошкоджуючу чи самостимулюючу поведінку і т.п. Багато поведінкових проблем дітей із розладами прив'язаності мають насправді функцію регуляції емоцій. Це можна порівняти з холоднокровними тваринами: ящірка, для прикладу, не маючи здатності

регулювати температуру свого тіла, мусить пересуватися у зовнішньому просторі так, щоби місце, де вона перебуває (наприклад, теплий камінь), допомагало їй підтримувати певну температуру тіла. Коли ж такої можливості немає (зима), вона просто переходить у стан анабіозу (сплячки). У такий же спосіб діти, які мали досвід відсутності близьких стосунків, скривдження не могли набути навиків емоційної саморегуляції («не еволюціонували до теплокровних»), тому вони можуть використовувати лише зовнішні фактори та власні поведінкові реакції для регуляції внутрішніх емоційних станів (наприклад, агресивна реакція на інших у відповідь на внутрішнє відчуття сорому, пошук сенсорних насолод у відповідь на внутрішнє відчуття пустки, «сплячка» у формі «відключеного, завислого» стану, коли можливість зовнішньої регуляції обмежена). Тому формування більш зрілих навиків емоційної саморегуляції через стосунки безпечної прив'язаності є справді дуже важливим завданням на дорозі зцілення. Якщо дитина не набуде їх, то вже у підлітковому віці, а то й раніше, існує ризик додавання до методів «саморегуляції» вживання алкоголю чи наркотиків, актів вандалізму та підпалів, комп'ютерних і чи азартних ігор, а ще – проміскуїтетна³⁸ сексуальність, пошуки «пригод» та «екстриму». Крайньою формою «саморегуляції», «втечі від себе» може бути і суїцид як спроба зупинити внутрішній біль...

Не маючи доброго «психологічного» дзеркала, маючи натомість «криве», дитина не спроможна сформулювати позитивний образ власного «я», у неї порушується самооцінка, процес формування ідентичності. Відповідно, маючи болючий досвід негативного відображення себе у кривих дзеркалах психічно нездорових дорослих, якими часто були біологічні батьки дитини, вона має страх загалом заглядати у дзеркала, очікуючи побачити чергове негативне відображення себе, – або ж захищає себе створенням вигаданого, ідеалізованого образу себе. У нездоровому середовищі неблагополучної сім'ї дитина часто не лише отримала негативний образ себе («моя мама називала мене жалюгідним створінням і казала взагалі не називати її мамою, бо їй соромно мати таку доньку»), але й часто спроби

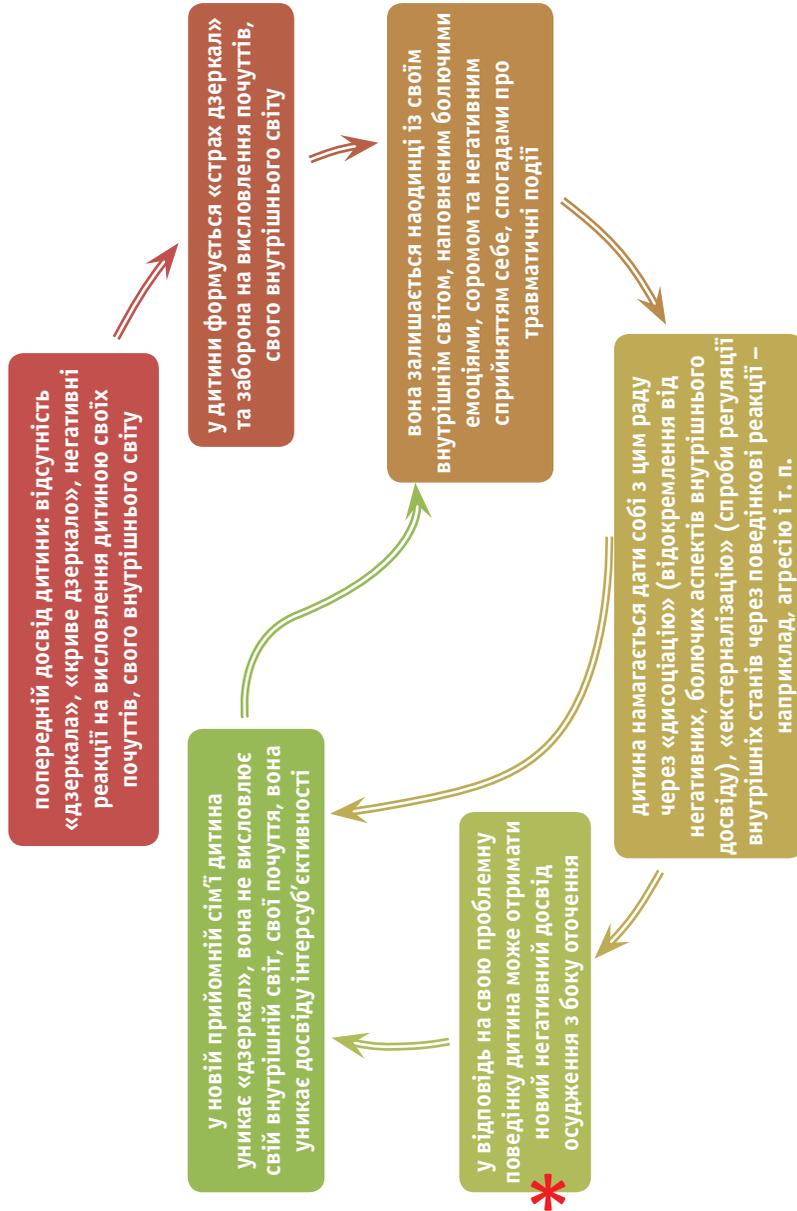


Схема 21. «Замкнене коло» уникнення досвіду інтерсуб'єктивності

дитини висловити свої почуття, свій внутрішній світ батькам вели до агресивної чи осудливої реакції у відповідь. Це могло спричинити також відчуття заборони на висловлення почуттів, страх робити це з огляду на можливу негативну реакцію батьків. Відповідно, усі ці фактори могли призвести до того, що дитина загалом стала уникати висловлення себе, свого внутрішнього світу, своїх почуттів. Досвід інтерсуб'єктивності став для неї не тільки невідомим, але й небезпечним, таким, якого треба уникати. Сформувався ще одне замкнене коло, розірвати яке є черговим завданням терапевтичних батьків.

Отож, важливе завдання батьків – розірвати це коло і вивести дитину на дорогу здорового розвитку через поступове «освоєння» внутрішнього світу. Детальніше про це йтиметься у наступному розділі, тут лише зазначимо, що для цього батьки мають стати чутливими до того, що робиться у внутрішньому світі дитини. У англійській мові вживається термін «attunement» – налаштування, вслуховування – це так, як ми налаштуємо, для прикладу, радіоприймач на певну частоту, щоб слухати певний радіоканал, батькам треба налаштуватися на слухання внутрішнього світу дитини через «вслухування» у мову її невербального спілкування (це основна мова нашої емоційної комунікації). Термін «attunement» відповідає теж поняттю співзвучності – це наче налаштувати два музичні інструменти, щоб вони були співзвучні. У той же спосіб батьки, стаючи чутливими до емоційного світу дитини, «озвучують» його, дають дитині можливість чути його – а тоді відповідно розвивати «звуки» внутрішнього світу, інтегрувати їх у мелодію, пісню. Сприймаючи та віддзеркалюючи у такий спосіб внутрішній світ дитини, батьки допомагають їй не просто бачити його, але розуміти, інтегрувати (метафорично – складати до купи мов фрагменти пазлів у цілісну картину), зцілювати, розвивати. У наступному розділі буде висвітлено, що батьки роблять для цього – звертають увагу на невербальні сигнали та налагоджують невербальні діалоги, будують та розвивають «рефлексивні» діалоги (що допомагають дитині «розгледіти і зрозуміти» відображення свого внутрішнього світу), використовують

техніку терапевтичних історій, ритуалів та ін. У цьому процесі дуже важливий супровід батьків психотерапевтами, які спеціалізуються у роботі з дітьми, що зазнали травми та скривдження – адже це справді дуже складний процес «звільнення замку від привидів». І самій дитині потрібна травмо-фокусована психотерапія, яка б допомогла їй інтегрувати свою життєву історію, травматичні спогади, сором та інші болючі почуття. У співпраці з фахівцями батьки допомагають дитині «очистити» свій внутрішній світ від негативного спадку минулого, і віднайти своє справжнє «я», відтворити, «відреставрувати» отой «замок» у його красі. Так, можливо на цьому замку залишаться сліди минулого – але вони стануть свого роду «музеєм пам'яті». Так, у нього, можливо, буде сумно заходити, але це уже буде смуток, а не травматичне відчуття сорому, болю чи пустки. У процесі такої праці дитина може побудувати належну наративну (тобто у формі розповіді) реконструкцію своєї історії, що є дуже важливо як для побудови її позитивної самооцінки (у цій історії вона, для прикладу, «відбудує», що це не вона була поганою дитиною і тому мама так до неї ставилася, а це її мама не могла бути доброю мамою, бо сама не мала доброї мами і т.д.), так і для зцілення від травматичних спогадів, про які говорилося у попередньому розділі.

Важливим компонентом досвіду інтерсуб'єктивності є не лише звільнення від негативних слідів досвіду минулого, але й відкриття свого справжнього «я», своїх позитивних рис, своїх дарів, талантів. Це так наче ми очищуємо скульптуру від нашарувань бруду, щоби відкрити її справжню красу. Це так, наче напівзамерзле пташеня ми відігриваємо, відгодуємо, щоб воно могло зміцніти, рости і відкрити не лише свої «корені», але й свої «крила». Це так, наче напівзасохле деревце, вкрите рослинами-паразитами, ми витягуємо з недоброго ґрунту, очищуємо, відмиваємо корінці від забрудненого, токсичного гумусу, відрізаємо ті, що зігнили, очищуємо стовбур та гілки від «паразитичних» наростів, а тоді пересаджуємо у добру землю, у добре місце, тоді плекаємо, живимо, щоб деревце могло рости, щоб воно могло відкрити, що воно ...яблунька, чи дубок,

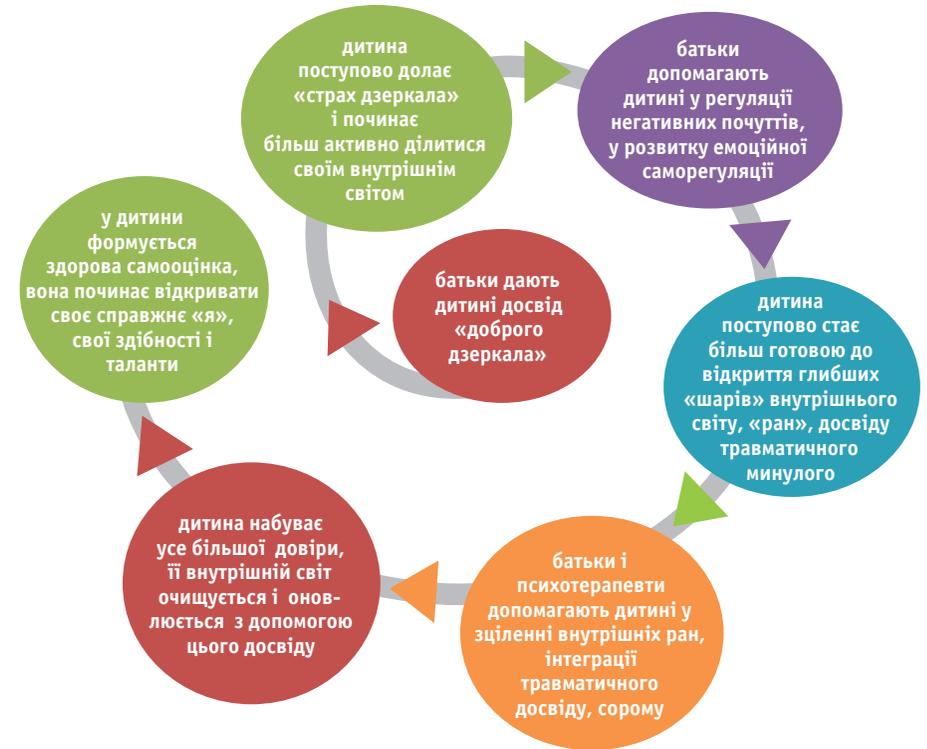


Схема 22. «Освоєння» внутрішнього світу

чи яке інше дерево – і відповідно повірити у себе, у важливість того, що воно є у цьому світі, повірити у свою здатність принести добрий плід*... Хтось так гарно сказав про це: «Покликання

* Я вживаю так багато метафор не даремно, хоч розумію, що вони, може, дещо «поетизують» книжку, яка мала б бути написана науково-популярним стилем. Ці метафори адресовані нашій правій півкулі мозку, яка є дуже важливою у терапевтичному батьківстві. Бо нам треба не просто логічно збагнути лівою півкулею суть проблеми і шляхи зцілення (для цього теж присутні схеми і наукові пояснення), але й відчутти, про що йдеться (мати емоційне, цілісне відчуття, яке «живе» у метафорі. Метафори важливі також як для батьків, так і для фахівців, бо вони можуть стати основою для терапевтичних історій чи терапевтичних ритуалів, які допомагатимуть дитині «іти» дорогою зцілення.

батьків – чути і вивчити пісню, яка є у серці їхньої дитини і наспівувати їй її, у миті, коли вона її забуває ...»

Іноді завдання бути «добрим дзеркалом» може бути дуже непростим для терапевтичних батьків. Часто власні «незагоєні рани» можуть бути активовані тією чи іншою поведінкою дитини (наприклад, її агресивні напади на маму та її звинувачення можуть активувати власне відчуття сорому, низьку самооцінку) – і тоді у внутрішньому світі батьків «збурюються» власні негативні почуття (для прикладу, у мами розвивається депресивний стан: «я погана мама, мені краще було взагалі не мати дітей» і т.п.) – «дзеркало» перестає бути «чистим» і не може бути «налаштованим» на внутрішній світ дитини, співзвучність порушується. Тоді дитина не отримує від батьків належного досвіду інтерсуб'єктивності і її «рух» дорогою зцілення призупиняється... У цьому немає нічого дивного, адже усі ми люди і всі можемо мати певні «незагоєні рани». І прийомним батькам, батькам, що усиновили дитину, важливо у таких ситуаціях вчасно скористуватися психотерапевтичною підтримкою для них самих.

Розповідає прийомна мама: «Перший рік, як ми прийняли Віту у сім'ю, був для мене великою особистісною кризою. Я росла сама з досвідом «сироти при живих батьках» – обділена любов'ю батьків у дитинстві, я хотіла прийняти дитину-сироту, щоб вона не знала того болю, який знала я. Але коли я взяла Віту, наше сирітство наклалося одне на одне. Я не усвідомлювала тоді, що однією з причин, чому я пішла на цей крок, було і бажання отримати любов від дитини для себе. Маючи багато внутрішнього болю, я десь підсвідомо очікувала, що материнство зцілить мене, зробить мене щасливою, що я не буду більше почуватися такою самотньою. Тож я була дуже розчарована, коли за якийсь час збагнула, що від Віти я не отримую тієї любові, на яку чекала, більше того, часто я отримувала негативне ставлення. Усі мої старі рани заболіли з новою силою. На якомусь етапі я була готова повернути її до у інтернату. У мене розвинулася депресія. Я думала – це не

тільки мої батьки не могли мене любити. Із чоловіком теж близькі стосунки не склалися. І з дитиною теж. Я відчувала себе поганою донькою, мамою, жінкою, поганою людиною. Тоді я звернулася за психотерапевтичною допомогою. Приблизно рік я ходила на психотерапію і це справді врятувало і мене, і всю нашу сім'ю. Я змогла зрозуміти, що робиться всередині мене, і почати турбуватися про свої потреби у належний спосіб. Я працювала над тим, щоб навчитися любити себе – бо я збагнула, що якщо я не почну любити себе, любов інших мене ніколи не зцілить, мені завжди її буде мало. І хоч я ніколи не ходила до психотерапевта з Вітою, думаю, моя психотерапія дуже допомогла їй, нашим взаєминам. Я перестала очікувати від неї нереального. Я змогла по-іншому ставитися до її негативних випадів у мій бік. Я почала з більшим співчуттям та розумінням ставитися до її проблем. Розуміння себе допомогло мені зрозуміти її. І тепер, по чотирьох роках, ми стали справді мамою і донькою. У ній відбулися великі зміни. І я з певністю можу сказати, що завдяки їй, завдяки цьому досвідові, великі зміни відбулися і в мені...»

Оце завдання допомоги дитині у розкритті її справжнього «я», у розвитку та реалізації її можливостей, здібностей є багатограним і довготривалим. Його компонентами є і всі ті складові «звичайного» батьківства, які полягають у навчанні дитини багатьох життєвих навичок – від самообслуговування, готування їжі, навчання, уміння спілкуватися до більш індивідуальних складових, як-от розвиток музичного, спортивного, технічного, чи «сільськогосподарського» таланту і т.д. Окрім навичок, важливим етапом є допомога дитині у розумінні світу: від найпростіших «а чому?» дошкільнятка до складніших питань про людські стосунки, соціальний устрій, причин, чому люди кривдять один одного і т.д. Пригадаймо, багато дітей з досвідом скривдження отримали спотворені взірці стосунків, сексуальності і т.д. – їм потрібно багато чого переосмислити,

по-новому зрозуміти. Коли усуваються «токсичні» елементи внутрішнього світу, які блокують повноцінний розвиток дитини та її зацікавлення пізнанням світу (тепер її «пересування» зовнішнім світом уже не обумовлене, як у тієї ящірки, лише потребою регуляції негативних внутрішніх станів), то для дитини наново відкривається дорога пізнання світу, а стосунки безпечної прив'язаності стають тим «безпечним гніздом», яке завжди залишається з дитиною, коли вона відкриває цей світ, зав'язує позитивні стосунки з ним та відкриває своє місце у ньому, те, що вона може принести свого у цей світ.

Пригадаймо собі, що багато дітей, які зазнали скривдження та відкинення, досягли так званої «передчасної незалежності» – вони навчилися покладатися лише на себе у тому, щоб «вижити у цьому світі», у них не було процесу формування стосунків прив'язаності і використання їх як «безпечного гнізда» для освоєння світу. Тому попри враження, що чимало з цих дітей «знають дуже багато» про цей світ і, можливо, аж надто багато вміють, як на свій вік (у плані навичок виживання), насправді ці діти знають світ лише крізь призму своїх негативних внутрішніх моделей – а тому бачать лише частину реальності, або ж бачать його дуже спотвореним: «світ ворожий», «мені нема місця у цьому світі», «у світі всі борються за виживання і я буду теж» і т.п. Відповідно, розвиток дитини спрямований тільки на виживання і боротьбу за існування – вона вчиться «вести війну», боротися за досягнення влади та контролю, методів маніпуляції і т.п. Життя в інтернатному закладі теж проминає у дуже обмеженому світі зі своїми законами. З переходом до прийомної сім'ї дитина стикається з зовсім іншим світом – і важливо тепер почати освоювати, відкривати його: що тут існують взаємна турбота і доброта, що ми всі даємо і отримуємо, у цьому світі не подається все готовим, а треба працювати для того, щоб отримати результат і т.д. Дитина повинна відкрити світ стосунків у сім'ї та поза сім'єю, розвинути у собі вміння спілкуватися, будувати здорові стосунки з іншими людьми і багато іншого. Завдання прийомних батьків стати провідниками, гідами дитини у цьому світі, і у стосунках

із ним відкривати більше себе саму, свої здібності і таланти, те, що дитина має, може дати цьому світові... У процесі цього відкриття батьки допомагають дитині відкривати ширший соціальний простір – родину, друзів, спільноту, Церкву і т.д. – і будувати нові позитивні стосунки з людьми поза сім'єю. У такий спосіб батьки допомагають дитині змінити негативні внутрішні моделі і поступово відкрити, що у світі є багато добрих людей, багато співпраці і взаємодопомоги, людей, які борються за те, щоб було менше війни та скривдження, а більше дружби та любові. Це дає дитині можливість ідентифікувати себе з добром, сформувати про соціальні моральні цінності (дружби, співпраці, взаємодопомоги, спільноти), розвиватися духовно. І отак поступово цей світ із ворожого, чужого та холодного перетворюється для дитини у світ, у якому багато добра, який ми прагнемо створити за моделлю мозаїки, моделлю тіла – кожен орган, кожна частина є важливою, кожна людина має своє особливе місце, і ми не ведемо війну один з одним, а доповнюємо один одного, співпрацюємо, співтворимо життя...

З інтеграцією дитиною відчуття сорому та поступовим розвитком почуття провини, формуванням просоціальних цінностей поступово формується і здорове сумління. Відповідно зменшується і потреба батьківського контролю над поведінкою дитини. Нею керує уже не страх покарання чи осуду, а «внутрішній компас» моральних та духовних орієнтирів. Завдання мудрої дисципліни з боку батьків – допомогти «сконструювати» цей компас – тому дисципліна є не просто стратегією контролю, а стратегією навчання: що наші дії ведуть до певних наслідків, ми повинні добре усвідомлювати ці наслідки – якими вони будуть для нас і для інших людей, і робити мудрий вибір... Про це детальніше йтиметься нижче.

Значне місце у процесі пізнавального розвитку дитини посідає школа і все, що пов'язане зі шкільним навчанням. Допомогти дитині в академічному навчанні, віднайти їй місце у соціальній спільноті школи – теж важливе і дуже непросто завдання прийомних батьків. Непросте, бо часто саме у

школі формується упереджене, негативне ставлення до таких дітей. Часто може мати місце нерозуміння психологічних проблем дитини, фахівці можуть бути недостатньо підготовлені до того, щоб успішно справлятися з поведінковими порушеннями. Відставання дитини у мовленнєвому чи пізнавальному розвитку теж іноді вимагає адаптації навчальної програми, застосування специфічних педагогічних підходів. Втім, серйозним і важливим завданням є допомогти дитині отримати позитивний шкільний досвід, оскільки це теж частина зцілення її внутрішнього уявлення про цей світ і про можливість посісти своє власне «добре», позитивне місце у ньому. Тому такою важливою є співпраця прийомних батьків та вчителів над цим важливим завданням.

Розвиток здібностей дитини неминуче супроводжується і відкриттям нею своїх обмежень. Для дітей із низькою самооцінкою, почуттям сорому це дуже непростий процес: щоби почуватися «добрими», їм часто треба сприймати себе «першими і найкращими». Відповідно усвідомлення своїх обмежень, усвідомлення, що інші роблять щось краще за тебе, може викликати реакцію «я найгірший, я нічого не можу» і т.п. Тому батьки, допомагаючи дитині розвинути здорову самооцінку, мають працювати з нею, орієнтуючись на безумовне прийняття себе та інших людей: «усі ми маємо свої здібності та обмеження, нема гірших чи кращих, кожна людина важлива і цінна». Такий підхід спонукає дитину працювати над собою, розвиватися, відштовхуючись не від невротичної потреби успіху, перемоги над кимось тощо, а зі здорового бажання самореалізації. Коли дитина бачить, що батьки люблять її такою, якою вона є, не за щось, а просто тому, що вона існує, що вона у них є, дитина поступово і сама починає себе так сприймати (у неї формуються «добрі внутрішні батьки») – це надзвичайно важливий процес для дітей, які велику частину свого дитинства не мали добрих мам і тат. Отак сприймаючи-приймаючи себе дитина може поступово навчитися доброзичливо, не засуджуючи, сприймати й інших людей, що відкриває їй двері до дружби, адже інші діти, люди бачаться уже не ворогами і не



Схема 23. «Освоєння» зовнішнього світу

конкурентами, а тими, кому ти бажаєш добра і відкритий до дружніх стосунків.

Звісно, розвиток позитивної внутрішньої моделі світу зовсім не означає зміни «чорних окулярів» на «рожеві» – йдеться не про ідеалізацію і наївне сприйняття світу. У світі, звісно, залишаються війни, скривдження, боротьба за виживання. Але ця спільна довготривала робота означає допомогти дитині побачити, що існує не тільки це... Щойно отоді дитина зможе формувати новий спосіб протистояння злу, насильству – уже

не з позиції «зуб за зуб», а з позиції боротьби добра зі злом, метафорично можемо сказати, що дитина вчиться бути «воїном світла» в тих ситуаціях, де справді потрібна боротьба, протистояння і т.д. Надалі батьки вчать дитину конструктивно вирішувати конфлікти, асертивності (уміння в неагресивний спосіб відстоювати свої потреби та захищати потреби інших людей) і т.д.

Отож, у цьому завданні «освоєння» зовнішнього світу та розкритті себе у стосунках із ним, відкритті свого місця у цьому світі батьки насправді прокладають дитині дорогу в життя, закладають зернятка того, що принесе плід у дорослому віці – в її повноцінному соціальному житті, самореалізації...

Завершуючи огляд дороги зцілення, ми можемо підсумувати важливі етапи та завдання, які стоять перед батьками (а також фахівцями, і «колами підтримки» родини), з огляду на ті проблеми та труднощі, які присутні у дитини і які пов'язані з її попереднім досвідом скривдження та занедбання. Наступні розділи будуть пов'язані з детальним розглядом конкретних кроків і технік, які пов'язані з реалізацією батьками того чи іншого завдання. Важливо усвідомлювати, що основою терапевтичного батьківства є не техніки, а певна філософія, певна настанова – позиція терапевтичного батьківства. Вона – як музика у тому «танці стосунку і зцілення» – ми можемо знати кроки, але ми не можемо танцювати танець, не чуючи музики, без неї він не буде справді танцем. Ця музика – це безумовна любов до дитини, прийняття її такою як вона є, глибоке розуміння, відчуття її труднощів, її внутрішнього світу і готовність до довготривалої, терпеливої подорожі дорогою зцілення...

Характеристика дитини	Завдання терапевтичних батьків	Завдання «кіл підтримки» – друзі, родина	Завдання психотерапевтичної допомоги/ соціального супроводу
Порушення здатності формувати близькі стосунки з іншими людьми.	Плекати побудову з дитиною стосунків безпечної прив'язаності	Бути ресурсом і підтримкою для батьків	Навчання/ супровід батьків щодо терапевтичного батьківства, зорієнтованого на розвиток прив'язаності. Втручання, сфокусовані на побудові стосунків прив'язаності, на моделюванні відповідної взаємодії.
Негативні внутрішні моделі, наслідок яких дитина чинить опір зусиллям батьків у побудові близьких стосунків, взаємодіє згідно з негативними сценаріями стосунків з минулого	Розуміти дитину, її мотиви та потреби, уміти взаємодіяти з дитиною у такий спосіб, щоби, з одного боку, продовжувати будувати близькі стосунки, а з іншого не дати себе втягнути у негативні сценарії взаємодії. Натомість допомагати дитині долати власні страхи, потребу контролювати та усе більше довірятися...	Бути підтримкою і ресурсом для батьків, у схожий спосіб не давати себе втягнути у негативні сценарії взаємодії, маніпуляції і т.п.	Підтримка та супровід батьків, допомога їм у розумінні дитини та своєї взаємодії з нею, загалом у сімейній системі. Підтримка та допомога у виробленні належних реакцій на провокації, опір дитини. Психотерапевтичні втручання, сфокусовані на подоланні опору стосункам, на заміні негативних внутрішніх моделей.

Таблиця 5. Підсумок основних завдань дороги зцілення (продовження – на звороті)

<p>Негативна самооцінка, почуття сорому, труднощі регуляції емоцій, «травматична пам'ять», посттравматичні та дисоціативні розлади та ін.</p>	<p>«Недорозвиток власного я», нерозкриття своїх можливостей та здібностей, дефіцити пізнавального, мовленевого розвитку, у сфері самообслуговування, побуту і т.п., «неосвоєння зовнішнього світу».</p>	<p>Допомога дитині в освоєнні внутрішнього світу, розвитку емоційної саморегуляції, «зцілення ран минулого» – інтеграція травматичних подій, регуляція сорому (трансформації його у здорове почуття провини), розвиток здорової самооцінки, ідентичності і т.д.</p>	<p>Бути підтримкою і ресурсом для батьків та дитини, середовищем, у якому дитина має бажано «добрих дзеркал», у якому дитину не засуджують, але вірять у неї, вболівають за її зцілення.</p>	<p>Підтримка та супровід батьків Травма-орієнтована психотерапія для дитини Психотерапевтичний супровід для батьків при потребі зцілення.</p>
<p>Негативна внутрішня модель зовнішнього світу («світ ворожий», «добрих людей нема», «мені нема місця у цьому світі» і т.п.) – відповідно негативні цінності та орієнтири («у світі всі борються за виживання і я буду теж» і т.п.)</p>	<p>Допомога дитині в освоєнні зовнішнього світу, у розкритті власних можливостей і талантів, набутті важливих життєвих навичок, академічному навчанні і т.д. Допомога у розширенні мереж позитивного соціального досвіду дитини поза сім'єю, розширенні соціальних ресурсів.</p>	<p>Бути підтримкою і ресурсом для батьків та дитини, середовищем, у якому дитина може розкрити і проявити свої здібності, таланти, бути прийнятною і любленою, бути потрібною і важливою для інших.</p>	<p>Підтримка та супровід батьків Соціальний супровід батьків, сприяння у відкритті в громаді соціальних ресурсів, належного навчального середовища, спільноти підтримки і т.д.</p>	
<p>Допомога дитині у формуванні просоціальних моральних цінностей, духовності («у цьому світі є дружба, є спільнота, ми є для того, щоб допомагати і підтримувати один одного», «Бог створив нас, щоб ми любили один одного» і т.п.). Використання дисципліни для допомоги дитині у розвитку самоконтролю над власною поведінкою, формування здорового сумління.</p>	<p>Допомога у навчанні дитини (школа, гуртки та ін.). Допомога у розширенні мереж позитивного соціального досвіду дитини поза сім'єю. Допомога у формуванні в дитини просоціальних моральних цінностей, духовності і т.п.</p>	<p>Допомога у навчанні дитини (школа, гуртки та ін.). Допомога у розширенні мереж позитивного соціального досвіду дитини поза сім'єю. Допомога у формуванні в дитини просоціальних моральних цінностей, духовності і т.п.</p>	<p>Підтримка та супровід батьків Соціальний супровід батьків, сприяння у відкритті в громаді соціальних ресурсів, належного навчального середовища, спільноти підтримки і т.д.</p>	

ТЕРАПЕВТИЧНЕ БАТЬКІВСТВО

«Слово «зцілюючі» у словосполученні зцілюючі батьки має подвійне значення. З одного боку воно означає, що ви є терапевтичними батьками. Ви створюєте своїм дітям можливості зцілитися від ран минулого і розвиватися позитивно у майбутньому. (...) З іншого боку воно означає, що для того, щоб зцілювати, дуже важливо турбуватися про власний внутрішній світ, про власне зцілення і розвиток. Щоб бути зцілюючими батьками, треба дивитися у дзеркало, розуміти себе, своє емоційне життя, мати здорові стосунки, турбуватися про особистий розвиток та благополуччя»

Міхаель Орланс³⁹





Ішли чоловік та жінка за тим клубком, ішли – він вів їх спочатку через поле, а тоді через ліс – ялиновий, густий-прегустий. Осінь була тоді – пізня, похмура. Ліс тихий-тихий стояв. А тоді вивів їх клубок на галявину серед лісу. А там хатинка стоїть. Із комина дим іде. Підійшли вони ближче – двері самі відчинилися. І бабця старенька, згорблена, з дверей визирнула: «Ходіть, ходіть мої любі, давно на вас чекаю...»

Зайшли чоловік із жінкою до хатини. Дихнуло на них ароматом зілля. В хатині тепло, у печі вогонь горить, на вогні казан з водою гріється. А посеред хати стіл великий стоїть, на столі свіча горить. По кутках ікони – перед іконами лампадки горять...

«Ви знаєте нас?» – запитав несміливо чоловік. «Знаю я вас, знаю. І рідних ваших знаю. І дітей. І сні ваші я знаю. І дорогу вашу: звідки прийшли і куди йдете...» – сказала та бабця, і на її зморшкуватому обличчі з'явилася усмішка. – «Та не спішіть. Дорога довга, сили вам треба багато. Зостаньтеся у мене на ніч. Переночуйте. Сил наберіться. Бачите, і клубочок ваш зупинився, на ліжку собі вмовстився... А я вам чаю заварю, не простого, на травах лісових, цілющого...» Чоловік з жінкою з радістю погодилися. А так, як були вони потомнені, багато не говорили – попивши отого чаю духмяного, лягли у ліжко та й одразу позасинали. Лиш та бабця старенька ще довго спати не



лягала – укрила їх теплим покривалом та сиділа над ними, на них дивилася, усміхалася, щось собі під ніс бурмотіла...

І спалося тієї ночі чоловікові та жінці як ніколи – мов за одну ніч вони виспалися на десять років наперед. Збудилися бадьорі, відпочили – аж танцювати хочеться. Давай один одному сні свої переповідати – а їм знову снився той самий: «...вони в тій хатинці, у бабці – а у неї в очах сонце світиться так, що вся хата світлом залита. Вона бере їх за руки і до казана підводить. Дивляться вони у той казан з водою, а вода – наче дзеркало. А там все життя їхнє відбилосся, всі спогади пролетіли перед очима. Батьків своїх побачили. І як маленькими самі були. І як у життя дорогу свою прокладали. Як зустрічалися, як побралися. Діти їхні снилися – як народжувалися, як росли, як із дому ішли...

Дім їхній побачили і сад у дзеркалі тому. І побачили серце своє – почули, як б'ється воно... Слухали биття його, наче музику – немов Хтось ударяє у нього, як у бубен... А тоді озирнулися – стоять вони у горах перед водоспадом, із якого не вода, а якесь світло спадає. І зайшли вони у водоспад той обоє. І стояли у ньому. І сльози чомусь із їхніх очей лилися. Добрі сльози. Світлом вони наповнилися. А як вийшли з водоспаду того, одіж на них на березі чекала. Світла, нова одіж...»

– Як це так, що сон цей означає? – запитали вони здивовані у бабці.

А вона лиш засміялася, зі скрині бубен витягуючи:

– Це дарунок мій вам. Як будете бити у нього, то ваші серця битимуться з ним у такт – і танцюватимете, і танець сили вам дасть... А це, – бабця показала їм мішечок – зілля цілюще. Од нього такий дух іде, що коли сльози невиплакані є – виступають, а рани, які на серці є – зцілюються. Те зілля у домі своєму



повісите, щоби пахощі розносились... Із зілля цього настій цілющий робитимете – настій той пити і до рани прикладати, як поранений хто. А це ще торбинка з насінням, у саду своєму посієте, трави цілющі збиратимете, із них зілля самі навчитесь готувати. І ще люстерько оце в дарунок візьміть, воно не просте, чарівне воно. У нього дивитиметеся – не себе, а серце своє бачитимете... Ідіть вже тепер, ідіть, дорога на вас чекає...

Чоловік із жінкою взяли дарунки ті, вклонилися бабці, подякували красно за все, а вона їх поблагословила. І пішли вони за клубочком тим, побігли, а бабця ще довго стояла на порозі, дивилася їм услід, усміхалася... А тоді, як були вони вже далеко, зайшла до хати, витягла зі скрині бубна великого, стала бити в нього, наспівувати й пританцьовувати... І хмари на небі розійшлися, і сонце засвітило, посеред осені пізньої тепло-тепло стало, наче літо повернулося...



Перед терапевтичними батьками стоїть непросте завдання: створити домівку, в якій дитина зможе зцілитися, зможе відновити поступово «програму» здорового розвитку... У тій домівці батьки є найважливішими особами – саме вони наповнюють дім певною атмосферою – завдяки їй відбувається процес зцілення. Варто особливо наголосити – важливі не техніки виховання, важливо, щоб у атмосфері того дому була високою концентрація певних «цілющих речовин». Дім буде цілющим тоді, коли дитина зможе здобути в ньому інший, терапевтичний досвід: безпеки, любові, безумовного прийняття, розуміння, радості стосунків...

У тому середовищі, де дитина жила раніше, пригадаймо собі, була високою концентрація інших «речовин»: самотності, скривдження, страху, сорому, злості. Ці речовини проникли у її внутрішній світ, вона принесла їх зі собою у свій новий дім. Тому завдання терапевтичних батьків полягає не тільки у тому, щоби

«розчинити» сліди старого досвіду у новій емоційній атмосфері, завданням терапевтичних батьків є також захистити свій дім від цих негативних, токсичних елементів. Пригадаймо собі, що дитина, яка зазнала скривдження та занедбання, прагне відтворити, як це не парадоксально, у будь-якому новому середовищі атмосферу свого першого дому, тому вона може «провокувати» своїх нових батьків на злість, відкинення її і т.п.

Пригадую, як мені про цей потяг до відтворення сценаріїв минулого сказала колись на психотерапії уже доросла жінка, яка росла у такій «токсичній» родині: «Мені страшно невідоме. Коли я зустрічаюся з якимось новим ставленням до себе, несхожим на той досвід скривдження, осудження, який я мала досі, мені стає страшно і я втікаю. Я краще повернуся у той самий світ, у якому я жила. Принаймні я знаю його, я знаю, чого чекати – він для мене хоч страшний, але передбачуваний. Яким би він не був страшним, принаймні він відомий. Усе нове мене лякає набагато більше... І тому я знову і знову починаю стосунки з чоловіками, які до мене зле ставляться, сама роблю щось таке, щоби до мене зле ставилися...»

Тому терапевтичні батьки мають бути готовими до цього – вони мають створити не лише високу концентрацію «цілющих речовин» у своєму домі, вони повинні мати запас «абсорбентів» – речовин, які зможуть поглинати і виводити токсини з їхнього дому. Даніель Хюгс, відомий психотерапевт, який спеціалізується на роботі з дітьми з розладами прив'язаності, зазначає: *«Щоби дитина могла змінитися, стати іншою, її новий дім має бути теж дуже іншим. І йдеться не про окремі вчинки любові, окремі радісні події – щоби дитина могла зцілитися від травм минулого і сформувати прив'язаність – у домі має постійно панувати певна атмосфера. (...) Дитина потребує атмосфери (розпруження, передбачуваності і безпеки, емпатії, обміну досвідом, радості), яка сприятиме формуванню прив'язаності. Батьки потребують схожої атмосфери, щоби змогли утворити зв'язок зі своєю дитиною. (...) Ще до того,*



Схема 19. Складові «атмосфери» терапевтичного дому

як прийняти дитину у свою сім'ю, батьки повинні мати цю атмосферу у своєму домі – і вони мають бути успішними у її збереженні. Першим їхнім завданням після прибуття дитини у сім'ю буде захистити атмосферу свого дому від численних спроб дитини змінити її у відповідності до свого емоційного життя та атмосфери свого першого дому, де панувало скривдження⁴⁰.

Щодня живучи у такій атмосфері, у такому «цілющому середовищі», дитина отримує новий досвід, який веде до поступового формування нових внутрішніх робочих моделей. На слові досвід потрібно зробити особливий наголос, бо внутрішні схеми дитини не зміняться просто від того, щоби словами сказати дитині «ми тебе любимо», чи прочитати їй цілу «лекцію» про те, що вона варта любові. Лише багатократно переживаючи миті люблячої взаємодії з батьками – турботу, спільну радість, прийняття, прощення і вибачення навіть поганой поведінки і т.п. – у дитини поступово, з часом формуватиметься відчуття, що її справді люблять, і що її люблять такою, якою вона є. І лише тоді вона зможе це «відчувати серцем», а не просто знати на рівні слів...

Прийомним батькам іноді це непросто зрозуміти і нелегко очікувати того моменту, коли дитина це справді знатиме.

Пригадую, як деколи батьки просять: «Чи ви не могли б це якось дитині пояснити, бо вона нам не вірить, що ми її любимо. Можливо, є якийсь психологічний прийом? Може, о ми не тими словами їй пояснюємо?» Або іноді на консультації, коли дитина ділиться своїми відчуттями, як їй буває страшно, що її віддадуть назад в інтернат, прийомні батьки реагують: «Як ти можеш цього боятися, ми ж казали, що цього не зробимо...»

Отож, справа дійсно не так у словах (хоч слова теж дуже важливі), яку досвіді нових стосунків. І у часі. Через досвід дитина має отримати ці важливі «повідомлення», які стають основою зміни її внутрішніх схем і формування нових внутрішніх моделей. Тому, як буде детальніше описано далі, таким важливим є компонент невербальної взаємодії дитини з батьками, спільні терапевтичні ігри, орієнтовані на розвиток стосунків прив'язаності (у цих іграх майже вся взаємодія є невербальною, «танцювальною»), сімейні ритуали, танці, театральні сценки і т.п. Утім, компонент вербальної взаємодії теж не можна знецінювати – до його важливості, зокрема у «дезінтоксикації» внутрішнього світу дитини, допоможі їй у розумінні себе та інших людей, ми повернемося нижче, зокрема, при розгляді теми «рефлексивних діалогів» та використанні терапевтичних історій.

Таке повідомлення дитина отримує насамперед через ставлення батьків до неї, через їхню настанову, свого роду «терапевтичну позицію» щодо дитини. Кожне вищезгадане повідомлення має своє відображення у відповідному ставленні до дитини. Ми можемо продовжити це далі, адже таке ставлення до дитини знаходить вияв у конкретних кроках, конкретних діях батьків стосовно дитини:

«**Ти в безпеці...**» Батьки передають дитині відчуття безпеки насамперед через свою присутність («Я поруч із тобою»), уважність до потреб дитини, турботу про неї. Відчуття безпеки виникає й тоді, коли батьки пояснюють дитині, чого очікувати, яким чином організоване життя дому, які існують правила і якими є очікування щодо них. Відчуття передбачуваності та структури є дуже важливим для дітей, які жили в умовах постійного стресу – навіть позитивні несподіванки, «сюрпризи»

можуть дезорганізувати їхню поведінку. Відчуття безпеки розвивається, якщо батьки у безпечний, передбачуваний спосіб дають змогу дитині збагнути наслідки своєї негативної поведінки (наприклад, дитина позбавляється привілею дивитися мультфільм увечері) – і ці поведінкові наслідки жодним чином не є страшними для дитини, не є її скривдженням чи маніпуляцією. Відчуття безпеки розвивається і тоді, коли батьки, довіряючи дитині, водночас не залишають її без нагляду, тримають її на «близькій відстані», максимально структурують її життя, приймають усі важливі рішення за дитину (мінімізуючи її стрес від необхідності самостійного вибору і неспроможності цей вибір зробити, бо дитина часто справді не знає, що є найкращим для неї, вона часто може не знати навіть того, чого саме хоче – і в цьому немає нічого дивного, адже у минулому їй краще було «заморозити» свої бажання – однаково їх би не задовольнили). Звісно, з появою змін у дитині і її здатності розуміти себе і робити усвідомлений вибір, дитині повинно надаватися усе більше свободи і вибору, але на початках це не буде мудро. На початках батьки повинні створити дитині (незалежно від її біологічного віку) такий же досвід безпеки, який має немовля: воно повністю захищене, батьки турбуються про його потреби, воно може просто довіритися їм в усьому. Власне, такий досвід безпеки веде до того, що дитина поступово відпускає потребу контролю і починає довіряти і довірятися...

Тому на перших порах батькам дуже важливо усвідомлювати потребу своєї присутності (інколи ми навіть рекомендуємо батькам на декілька місяців «взяти декретну відпустку») і, відповідно, чутливість дитини до розлуки впродовж періоду, коли починає формуватися прив'язаність. Тому, якщо батьки мусять кудись відлучитися, поїхати, то треба добре зважити доцільність цього, і якщо це дійсно важливо, то належним чином підготувати дитину до цього, забезпечити контакт з дитиною під час розлуки.

Відчуття безпеки для дитини пов'язане також із тим, що батьки звертають увагу на її поведінку (і готові до «найгіршого» – а тому діють на попередження). У той час, коли дитина ще

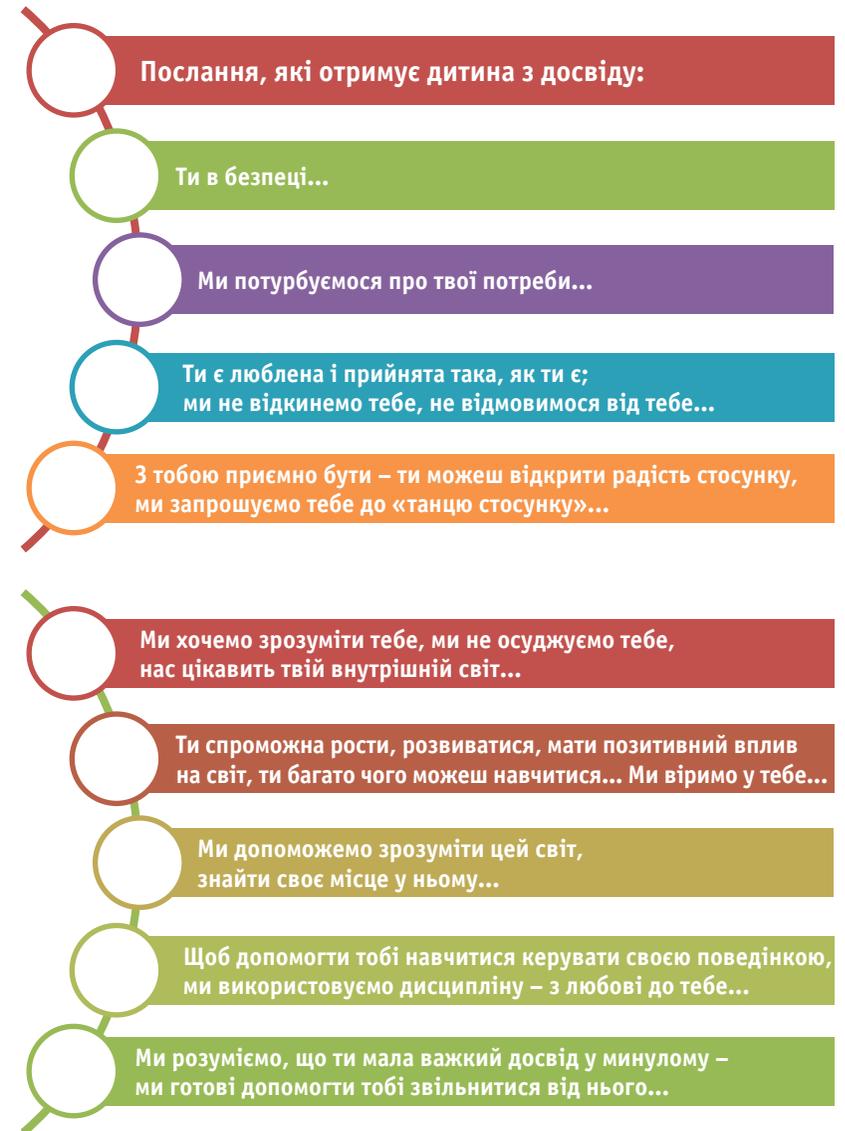


Схема 25. Послання, вихідні з терапевтичної позиції батьків

не має «внутрішніх гальм», здатності до саморегуляції та самоконтролю, батьки беруть на себе цю функцію. Лише з поступовим розвитком самоконтролю батьківський контроль потрохи зменшується. Попри те, що дитина може опиратися такому контролю, насправді він є дуже важливим для її відчуття безпеки, він запобігає вчинкам і діям, які можуть вести до серйозних негативних наслідків. Без такого контролю дитина відчуває себе водієм автомобіля без гальма – попри захоплення швидкістю, страх «аварії» не дає відчуття безпеки.

Відчуття безпеки приходять також через допомогу батьків у подоланні дитячих страхів, звільнення від «привидів минулого» – пригадаймо, часто для дітей із досвідом скривдження найжахливішим є їхній внутрішній простір, «заселений» травматичними спогадами – отож, батькам важливо дати дитині відчуття: «це в минулому, ми все розуміємо, ми поруч, ми допоможемо тобі звільнитися від цих страхів».

І звісно, відчуття безпеки, яке дають батьки, має особливо посилюватися у час, коли дитина відчуває свою вразливість – унаслідок хвороби чи якихось зовнішніх стресових подій – дитина має відчути, що батьки поруч, що вони турбуються про неї...

«Ми потурбуємося про твої потреби...» Пригадаймо собі, що багато дітей, які виростили в емоційно стерильних умовах інтернату чи в неблагополучній родині, не мали досвіду чутливого задоволення своїх потреб іншою людиною. Тож за стратегію виживання вони вибрали покладатися лиш на себе і контролювати середовище, щоби змусити інших задовольнити їхні потреби.

«Багато дітей-сиріт розвинули потребу утримувати постійний контроль над середовищем, вони живуть із припущенням, що немає нікого, на кого вони могли б покластися, хто міг би втішити їх чи потурбуватися про них. У дітей, які ростуть у безособистісному середовищі інтернатного закладу ця потреба контролю, ця недовіра виражена дуже сильно. Тому для зцілення необхідно допомогти дитині відкрити своїх нових батьків як джерело комфорту і турботи.» (AnnJernberg⁴¹)

Пригадаймо також, що емоційні потреби багатьох із цих дітей були постійно занедбані. Тому діти часто були змушені витіснити свої емоційні потреби – поводитися так, наче вони і не потребують бути любленими, їм не потрібно бути важливими, особливими для когось, начеб вони не потребують нікого, і близьких стосунків теж.

Отож, терапевтична настанова батьків полягає у передачі дитині (через уважність до її потреб – фізіологічних, емоційних і т.п. та через чутливе їх задоволення) базового послання, яке отримує кожне немовлятко у здоровій сім'ї: «Ми любимо тебе, ми турбуватимемося про твої потреби, ти можеш покладатися на нас, можеш довіряти нам...» Відповідно, батьки допомагають дитині відчути свої потреби, висловлювати їх і приймати турботу батьків. У цей спосіб батьки дають змогу дитині зрозуміти, що вона має право мати потреби і висловлювати їх, вони вчать її чути себе. Усвідомлювати свої потреби у любові, в емоційному теплі. Цей вимір терапевтичного батьківства виповнений теплом, лагідністю і турботою. Його вияви є дуже різноманітні: від годування дитини, купання, одягання, укриття ковдрою, коли вона засинає, обіймів та поцілунків – усіх базових речей, які роблять батьки – до особливих «технік» терапевтичного батьківства, скерованих на подолання опору дитини прийняттю турботи інших про себе та «інтенсивне купання у відчутті турботи і любові» з використанням терапевтичних ігор (методика Тераплей⁴²), дозволу дитині «спробувати» те, що вона пропустила – наприклад, колісання на руках і т.п.

До цього виміру батьківства важливо зробити одну важливу примітку: задоволення потреб дитини не означає задоволення усіх її бажань, дитині важливо допомогти зрозуміти відмінність між потребами і бажаннями. Власне, одним із завдань батьків (причому усіх, не тільки прийомних) є допомогти дитині розуміти, чого вона насправді потребує, бо так часто трапляється у світі, як для дітей, так і для дорослих, – що часто те, чого ми бажаємо, є необов'язково тим, чого ми насправді потребуємо. У дітей, які виростили в атмосфері занедбання та скривдження, інтенсивні матеріальні чи «розважальні» бажання часто є

способом «заглушити» відчуття емоційного болю. Тому діти іноді мають великий невтамований «голод» не лише щодо їжі, але й покупок, розваг і т.п. Прийомним батькам важливо не йти за всіма бажаннями дитини, а допомагати їй розвивати певний самоконтроль щодо власних бажань. У схожій спосіб важливо допомогти дитині осягнути, що від неї очікується тепер відповідна до віку самостійність (окрім випадків коли віковий «регрес» моделюється з певним наміром у формі гри – дитину, для прикладу, годують з ложечки, проговорюючи, що це гра і що вона для того, щоб дитина відчула, як це буває з маленькими дітьми). Так само батькам важливо плекати в дитини відчуття взаємності людських стосунків: ми турбуємося одні про одних, ми допомагаємо тобі, але теж очікуємо, що ти допомагаєш нам, у тебе теж є вдома свої обов'язки і т.п. У багатьох дітей-сиріт існує ризик формування свідомості «жертви», маніпулювання іншими з огляду на те, що «я мала важке дитинство і тепер мені усе належить», споживацької позиції. Настанова батьківської турботи скеровується на розвиток уміння все більше самостійно турбуватися про свої потреби і потреби інших людей, на відкриття краси людських стосунків, коли вони будуються на взаємній турботі, повазі, любові...

«Ти є люблена і прийнята такою, якою ти є; ми не відкинемо тебе, не відмовимося від тебе...» Безумовне прийняття дитини такою, якою вона є, є основою, серцевиною терапевтичного батьківства. Воно передає дитині відчуття глибокої безпеки і прийняття: «Ти є назавжди люблена, ти можеш не боятися втратити нашу любов, ти назавжди наша донька/ наш син, ти назавжди у нашому серці. Так, нам може не подобатися, нас може часом злити, навіть дуже злити твоя поведінка, твої вчинки, але це не змінить нашої любові до тебе. Так, ми можемо бути строгими і вимогливими, щоби навчити тебе чогось важливого, але ми це робимо з любові до тебе. І ми любимо тебе не за якісь особливі якості, а просто тому, що ти в нас є і, тобі не треба боятися, що ми тебе розлюбимо, тобі не треба думати, як завоювати нашу любов. Ми любимо тебе таким, яким ти є...» У цій настанові – відданість дитині, вірність, віра у неї: «Ми будемо завжди

поруч, ми підтримаємо тебе на твоїй життєвій дорозі. Ми віримо в тебе. Якою б негативною не була твоя поведінка, ми розуміємо, що вона походить з твого негативного досвіду у минулому, вона не відображає твою справжню суть. Ми знаємо, що у глибині ти є гарна дитина, здатна любити, здатна творити добро... І ми живемо надією, що ти зможеш стати справді собою...» У такій вірі, як бачимо, закладена гуманістична віра у те, що кожна дитина за своєю природою є доброю, кожна дитина може, за належної підтримки, відкрити в собі здатність любити, творити добро...

Безумовно, така настанова передбачає за вихідне неосудливе батьківське ставлення до дитини – попри те, що ми адекватно реагуємо на проблемну поведінку і неналежні вчинки. Ми можемо сказати, що «вчинок був поганий», але ніколи, що «дитина погана». Як батьки, ми не чіпляємо на дитину жодних етикеток. Ми можемо бути розчаровані чи засмучені вчинком дитини, але не самою дитиною. *Ми відокремлюємо дитину від її поведінки.* Ми не приймаємо неналежної поведінки, але завжди приймаємо дитину. І за жодних обставин ми не використовуємо таких підходів до дисципліни, які суперечать безумовному прийнятті дитини: ми не кажемо, що «повернемо її в інтернат, якщо вона не стане чемною», чи що «нам така дитина непотрібна», чи «не хочу тебе більше бачити і чути», «для чого ми взяли тебе?», «ти такий же, як твій тато і тобі, видно, теж у тюрмі місце» і т.п.

Безумовне прийняття дитини не має нічого спільного зі вседозволеністю – ми належно реагуємо відповідними дисциплінарними заходами на проблемну поведінку. Втім, як це не парадоксально, якраз безумовне прийняття дитини створює оптимальні умови до того, щоби дитина могла змінюватися, щоби водночас і її поведінкові проблеми зменшувалися. Адже коли дитина чується безумовно прийнятою, коли вона знає, що не є осудженою, у ній не активується страх і сором і вона залишається відкритою до своїх нових батьків, дозволяє їм увійти у свій внутрішній світ, з їхньою допомогою краще зрозуміти мотиви своєї поведінки, спокійніше, з меншим опором чи протестом прийняти дисциплінарне рішення батьків – бо вона довіряє їм, відчуває, розуміє, чому це робиться, для чого це робиться. Дитина сприйматиме

дисципліну батьків як допомогу їй, а не як спосіб контролювати її, підкорити – і, це не породжуватиме у ній опору у відповідь.

«Прийняття, коли дитина справді відчуває його, стає безпечною основою, на якій дитина може розвивати краще розуміння своїх помилок/проступків і легше приймати рішення батьків щодо її поведінки. Оскільки реакція батьків на проблемну поведінку дитини не становить загрози ані для її самооцінки, ані для стосунків з батьками, дитина залишається вільною для того, щоб дослідити причину свого вчинку, і відкритою до того, щоб зрозуміти, чому її батьки бажають, щоб та чи інша її поведінка була змінена. Отримуючи безумовне прийняття, дитина стає більш відкритою до розуміння батьківських поглядів на її поведінку і прийняття їхнього керівництва – хоч її перша реакція може бути реакцією розчарування чи обурення» (DanielHughes⁴³)

Дитині, яка мала лише негативний досвід стосунків з іншими, повірити у безумовне прийняття її новими батьками може бути дуже і дуже складно. Деякі діти з усіх сил намагатимуться «бути чемними», боячись, що будь-який перший негативний вчинок призведе до їхнього відкинення, до розчарування батьків. Відповідно, якщо така дитина щось зробить погане, то з усіх сил намагатиметься приховати, заперечити це, вдаватиметься до обману, звинувачення інших і т.п. Інші діти від початку намагатимуться «показати» батькам, «якими вони є насправді», немов перевіряючи безумовність їхньої любові: «Кажете, що любите мене – ви не знаєте, про що говорите, подивіться, і отакого любите? І якщо я знищу вашу улюблену річ? І обмовлю вас? І зроблю крадіжку? І посварю вас із чоловіком? І зганьблю перед родичами і сусідами?» Ціллю таких вчинків буде довести собі, що «батьки вдають любов, насправді мене не люблять, насправді я поганий і не вартий любові» – і у такий спосіб підтвердити діючу негативну внутрішню робочу модель. Відповідно, метою дитини є викликати злість, ненависть батьків до себе – те, до чого вони звикли. Окрім негативних вчинків,

дитина може шукати інші способи викликати ненависть, зокрема «витонченим мистецтвом психологічної маніпуляції» – отож, дитина може вишукувати «вразливі» місця батьків і «наносити удар» саме у найвразливіші точки (наприклад, «та ти просто безплідна, і тільки тому ти взяла мене, щоб хтось тобою на старість турбувався, а краще тобі було не мати дітей, а я тобі на старість не води, а отрути дам» і т.п.).

Така поведінка дитини є, звісно, великим випробуванням для батьків і «не зірватися» їм іноді буває дуже важко, контролювати власну злість може бути дуже непросто. Власне, у цей час батьки проходять випробування на здатність любити безумовно, любити, не тільки нічого не отримуючи у відповідь, але навіть отримуючи у відповідь суцільну негативну, «невдячну» поведінку. У такій фазі розвитку стосунків батькам особливо потрібно багато підтримки, багато ресурсів, бо це емоційно дуже нелегкий етап.

«Я відчуваю, що з усіма цими труднощами, які ми зараз маємо з Василем, я просто сама сходжу з розуму, я зриваюся, я кричу, я у певні миті готова його забити – і сама лякаюся цього. Я не розумію, як можна бути таким жорстоким і невдячним. За все, що ми робимо для нього, він відповідає усе гіршими і гіршими вчинками. Ми пояснюємо, сваримо, караємо – а я бачу, що він лише отримує втіху від того, втіху, що йому вдалося нас вивести, нас розізлити... – розповідає мама прийомного хлопчика. – Добре, що є підтримка чоловіка, друзів – і я можу відновитися і вертатися до виховання з надією, що ми допоможемо йому змінитися, хоч уже сто разів хотіла б утекти з нашого ДБСТ кудись на край світу...»

У такі миті батькам теж дуже потрібна підтримка фахівців, щоб добре зрозуміти сенс поведінки дитини і уміти протистояти її провокаціям відповідними мудрими реакціями – передати дитині послання: «Ми розуміємо, тобі важко повірити у те, що ми тебе любимо; ми розуміємо, ти хочеш перевірити нас; шкода, що ти вибираєш такі методи, які мають наслідком належні дисциплінарні дії; але ми тебе любимо і любитимемо,

ми допоможемо тобі, ми знаємо, що потрібен теж час...» У такі миті батькам потрібно також берегти надію на можливість змін, берегти віру у дитину – бо, власне, допоки є хтось, хто вірить, доти є надія...

Існують гарні метафори, які на мою гадку, можуть бути чудовим способом передати віру і надію. Одна з них – вислів, що походить з латиноамериканської культури: «У кожному вигорілому поліні, хоч би воно і здавалося погаслим, живе маленька жаринка. І коли знайдеться хтось, хто буде терпеливо думи, рано чи пізно з цієї жаринки розгориться велике багаття...» Інший вислів – це гаїтянська притча-казка про те, що Бог створив кожну людину як чашу зі світлом. Інколи цю чашу можна закидати каменями і світло не буде видиме. Але природа його така, що воно ніколи не згасає, його нічим, ніколи не можна погасити. І варто перевернути чашу, висипати камені – і світло буде знову звільнене, воно сяятиме яскраво... Як психотерапевт, я іноді використовую цю притчу як основу ритуалу для дітей, яким важко повірити у власну доброту, красу – ми робимо реальну чашу, ставимо у глибину ліхтарик, тоді наповнюємо її каменями і ритуально висипаємо каміння. Особливо гарно, якщо це робити у затемненій кімнаті – тоді дитина відкриває, як народжується світло з чаші...Продовжуючи цей ритуал, ми інколи світимо ліхтариком чи свічкою на обличчя один одного (очі в дитини, на яку світять, заплющені) – пояснюючи при цьому, що тільки світло любові може відкрити людині її справжню красу, її справжнє обличчя – тоді дитина розплющує очі перед дзеркалом – і заглядає сама собі в очі при світлі ліхтарика чи свічки, яку тримають мама чи тато...

Звісно, батькам не завжди вдаватиметься втримувати цю настанову, можливі і «зриви», осудливі слова, «розриви» у стосунках. Це не страшно. Це частина життя. Важливо лиш, щоби за кожним «розривом» наступало відновлення стосунків, за належними словами слідували слова вибачення, уточнення (наприклад, «вибач, я була дуже сердита через твій вчинок, а

тому спересердя сказала не те, що насправді відчуваю до тебе» і т.п.). Так само дитині важливо багато разів пережити цей цикл «розриву – відновлення» стосунків, про який йшлося вище – це теж веде до відчуття міцності стосунків, сили любові...

Коли дитина відчуває, що вона є безумовно люблена, відчуває, що її приймають – вона може врешті дозволити собі бути прийнятою. Тоді вона може пустити корені, прийнятися... Це кардинальна, переламна мить у її долі...

«Наш прийомний син, як ми узяли його, перший місяць навіть не дивився нам у очі. Усе вниз дивився. Чоловік іде з ним вулицею, каже: «Сину, глянь, небо яке гарне сьогодні» – а той, не підіймаючи голови: «Угу». Він не давався, щоб його обійняли, відштовхував. Приходили гості – ховався за шафу. Але якось поступово чоловік почав брати його усюди з собою, як десь їхав. І він відкрився. Він за якийсь час такий лагідний став. Тулиться, любить нас. В очах світло з'явилося – то таке щастя для нас було!»

«З тобою приємно бути – ти можеш відкрити радість стосунків, ми запрошуємо тебе до танцю стосунків...» Якщо звернутися до історії розвитку стосунків батьки-дитина у здоровій сім'ї, можемо зазначити, що перші кілька років основою взаємодії між батьками і дитиною є гра, радісна гра. Від потішних ігор на зразок «баран-баран-буц», «гоп-гоп-гоп-конику-галоп» до більш складних і розвинених сюжетних взаємодій батьки і діти проводять час разом у «чистій» радості стосунків та взаємодії. Ця грайлива, радісна атмосфера взаємодії одного з одним поступово переходить-розширюється і на більшу частину «простору» стосунків батьків та дитини – вона присутня і в часі пробудження, годування, купання, прогулянок і т.п. Ця атмосфера дає дитині відчуття радості стосунків, послання: «Стосунки є радістю. Ти є радістю для нас. Ти можеш взаємодіяти з іншими. Ти повноправна у стосунках.» Моєю улюбленою метафорою танцю це можна сказати теж у інший спосіб: «Ти можеш танцювати з іншими. Ти гарно танцюєш. З

тобою гарно танцювати! Життя, стосунки – це танець;твори, розвивай його...»

Діти, які упродовж перших років свого життя росли в інтернальному закладі чи у неблагополучній родині, не знають, що стосунки це танець. У їхньому досвіді не було ні музики, ні танцю, ні гри, ні радості. Для них близькість з іншою людиною швидше була пов'язана з відчуттям небезпеки, скривдженням. Для тих дітей, які зазнавали сексуального скривдження, уявлення про близькість формувалися у спотворений спосіб довкола сценаріїв збоченої, сексуалізованої інтимності. Отож не дивно, що багато з цих дітей не лише не навчилися «танцювати» танець людських стосунків, вони загалом не відкрили, що існують близькі стосунки і що стосунки є радістю. Отож, вони «танцюють» соло. Їхня взаємодія зі світом базується на уникненні близькості або ж над спробами отримати контроль над іншими. Відчуваючи невпевненість у здатності взаємодіяти з іншими людьми, такі діти часто взаємодіють також у «поверхневий» спосіб, наслідуючи поведінку інших (наприклад, обіймаючись з усіма, говорячи щось про себе безперестанку), але не будучи справді відкритими до стосунків, не засновуючи глибокого зв'язку, відчуття один одного. Це немов робити рухи танцю, не чуючи зовсім музики...

Тому перед терапевтичними батьками стоїть непросте завдання – долаючи опір дитини, запросити, залучити її до «танцю» близьких стосунків. І тоді попри спроби дитини «танцювати» цей танець згідно з її сценарієм поверхневих, контролюючих стосунків – розвивати хореографію любові...

Знову ж таки, ключовою є настанова батьків: «Я хочу взаємодіяти з тобою, я розумію, що ти не знаєш, боїшся – але я запрошую тебе на танець...» І тоді поступово, мірою розвитку «танцю»: «Ти можеш взаємодіяти, з тобою радісно танцювати...» Ця настанова виявлятиметься у безліч способів: від зустрічі з дитиною поглядом уранці, коли вона будиться, від обіймів, спільного сміху, витівок до різних терапевтичних ігор та вправ, які батьки впроваджують у щоденне життя сім'ї (про це детальніше йтиметься далі). Оскільки близькість пов'язана

з радістю, сміхом, гумором – то багато виявів терапевтичної батьківської настанови проявляються спільними веселощами, які не мають жодної цілі, окрім однієї – чистої радості стосунків і життя...

«Ми хочемо зрозуміти тебе, ми не засуджуємо тебе, нас цікавить твій внутрішній світ...» Одна з важливих ролей батьків – це бути добрим, емпатичним «дзеркалом», у якому дитина може віднайти, відкрити себе. Діти, які зазнали скривдження та занедбання, особливо потребують такого дзеркала, адже часто у них існує спотворене сприйняття себе, негативна самооцінка. Відповідно до такого негативного образу себе дитина може у відповідний спосіб поводитися, розуміючи, що її поведінка і відображає, хто вона насправді є. *Існує великий ризик, що за умови, якщо оточення буде засуджувати дитину за її поведінку, то це лише підкріплюватиме її негативний образ себе і не сприятиме психологічному зціленню дитини.* Тому базовою настановою терапевтичних батьків має бути неосудливість, цікавість та емпатія:

- Неосудливість полягає у відокремленні сприйняття поведінки дитини (її вчинків) від сприйняття її самої (як особистості): ми можемо критично ставитися до поведінки дитини, але не до неї самої, ми не чіпляємо на неї негативних етикеток, ми приймаємо дитину такою, як вона є.
- Важливо усвідомити, що стоїть за поведінкою дитини. Частою проблемою дорослих є наша впевненість у тому, що ми знаємо мотив поведінки дитини – і відповідно наша реакція на проблемну поведінку у багатьох випадках є і реакцією на той мотив, який ми «приписали» дитині. Насправді поведінка дітей багатозначна, вона може визначатися дуже різними мотивами – і наша допомога дитині, наша дисциплінарна реакція буде найефективнішою тоді, коли ми справді розуміємо, що стоїть за поведінкою дитини. Тому настанова цікавості до внутрішнього світу дитини запрошує її до дослідження себе, до того, щоби поділитися з нами своїм внутрішнім світом. У цьому чині дитина відчуває

безпеку і довіру. Вона знає, що ми не відкинемо її. Вона може довіряти нам.

- Емпатія полягає у нашому відчутті внутрішнього стану дитини. Ми не просто інтелектуально розуміємо її, але відчуваємо «на рівні серця». Емпатична реакція батьків дає дитині відчуття, що вона відчута повністю – відповідно це зближує, це поглиблює відчуття безпеки.

Пригадую розповідь одного прийомного батька про те, як хлопчик, який щойно прийшов з інтернату у їхню сім'ю щовечора, коли йшов до вбиральні, розгортав цілий рулон туалетного паперу. Батько зазначає: «Для мене то було дивно, я хотів зрозуміти, що це означає. Питаюся – нічого не каже. Тож я почав ходити до туалету з ним. Він розгортає папір – я з ним. Він тоді лягає на підлогу – я біля нього. Врешті за кілька днів він мені каже, що в інтернаті, як вони були нечемні, їх посилали спати у туалет, як покарання. Я обійняв його. Тоді кажу, що у нас такого не роблять...» Цей випадок чудово ілюструє неосудливий підхід – батько міг насварити дитину за те, що намарно переводить папір, але він не поспішив робити висновок, він захотів зрозуміти, що це означає. Попри те, що дитина не зразу довірилася, він був поруч. Він емпатично робив те, що робила дитина, демонструючи їй: «Я поруч, я хочу тебе зрозуміти, відчути...» Тоді, коли дитина «відкрилася» – він обійняв, зреагував емпатично на увесь той смуток і самотність, яку переживала дитина, на її страх, що це буде повторюватися далі. І лиш тоді спростував страх хлопчика.

Така настанова батьків виражає ставлення розуміння і прийняття, і тоді дитина уповні відкриває, що з батьківською допомогою може краще розуміти себе, свій внутрішній світ – це стає основою розвитку емоційної саморегуляції, внутрішньої інтеграції, розвитку контролю над власною поведінкою. З'являється можливість – і потреба «освоєння» внутрішнього світу – у «дзеркалі» батьків дитина може усе більше і більше відкривати себе, звільнятися від сорому, самообману та

самоосудження, долати внутрішні страхи – і поступово розпізнає своє «справжнє обличчя», довідується про своє «справжнє я», яке стає основою її позитивної самооцінки. Ми можемо сказати, що «дзеркало» батьків є справді цілюще, воно виповнене світлом любові і прийняття – тому, дивлячись у нього, дитина поступово починає сприймати, розуміти себе у іншому світлі. Саме у мить, коли батьки допомагають дитині зрозуміти походження її проблемної поведінки – при цьому без осуду, без відкинення – дитина поступово починає звільнятися від глибокого сорому та самовідкинення, які часто пов'язані з тим, що дитина «увібрала» в себе (інтерналізувала) негативне ставлення своїх біологічних батьків, які кривдили, знецінювали її. Натомість дитина помалу «вбирає» в себе досвід неосудливого, емпатичного ставлення до себе і її нові батьки починають жити у її внутрішньому світі – вони стають її внутрішніми «добрими матір'ю та батьком». Це ключовий момент у зціленні – бо для дитини важливо не просто «бути любленою» (в сенсі огорнутою опікою та турботою), для дитини важливо навчитися любити себе, розуміти себе, приймати себе такою, якою вона насправді є.

«Ти спроможна рости, розвиватися, мати позитивний вплив на світ, ти багато чого можеш навчитися... Ми віримо у тебе...» Ця настанова батьків полягає у вірі й спокійному, розважливому очікуванні щодо того, що дитина може вчитися, розвивати свої можливості, що вона має певні таланти і покликана їх реалізувати. Таке сприйняття дитини підтримує її розвиток, її працю над собою, допомагає їй бути усе більш вмілою, усе більш самостійною.

«Ми допоможемо тобі розуміти цей світ, знайти своє місце у ньому...» Ця настанова дає знати дитині, що їй треба вчитися, більше довідуватися і пізнавати найближче і дальше оточення, і що батьки будуть її провідниками, її «гідами» в «освоєнні» зовнішнього світу, у її стосунках із зовнішнім світом. Відповідно, вона запрошує дитину стати учнем і наслідувати своїх батьків, переймати їхній досвід, учитися від них. З огляду на те, що виховання в інтернаті чи неблагополучній сім'ї часто дає дитині спотворені уявлення про світ і водночас чимало

пізнавальних дефіцитів, то завдання батьків здебільшого дво-яке: не лише навчити, але багато чого і перевчити. Причому не лекціями, а насамперед власним прикладом...

Ми чекаємо, що так, як ми турбуємося про тебе, люби-мо тебе, ти навчишся теж любити інших, турбуватися про інших... Через це послання дитині передається важливе повідомлення щодо взаємності людських стосунків, очікуван-ня, що дитина буде не тільки «брати», але й «давати»; і що бать-ки сподіваються – дитина полюбить обидва вияви любові, вони обидва будуть їй у радість. Це послання передається у різні спо-соби, зокрема і через такі прості речі, як делеговані дитині до-машні обов'язки, прохання допомогти, запрошення до турботи про інших і т.п.

«Щоб допомогти тобі навчитися керувати своєю пове-дінкою, ми використовуємо дисципліну – з любові до тебе...» Використання дисципліни є важливим компонентом терапев-тичного батьківства: з одного боку, дисципліна є способом до-помогти дитині краще розуміти свою поведінку, її наслідки, а тому краще керувати своєю поведінкою. З іншого боку, «дис-циплінарні стягнення» – тобто випадки покарання «проблемної поведінки» є ключовим часом, упродовж якого батьки можуть допомогти дитині відчутти, що вона є прийнята такою, якою є, допомогти їй відчутти розуміння батьків, їхню любов, тобто бути важливими моментами побудови стосунків прив'язаності, зближення батьків та дитини. Тому, як це парадоксально не зву-чить, поведінкові проступки дитини можуть вести до важливих позитивних змін за умови мудрої реакції батьків на них. Втім, використання дисципліни з дітьми з розладами прив'язаності є дуже непростим з огляду на їхню потребу контролювати серед-овище (а відповідно, готовність «боротися до кінця»), на їхню трудність у регуляції емоцій, коли щось відбувається «не так, як вони бажали», а також на небажання самих батьків «бути стро-гими з дітьми, які зазнали стільки жорстокості», які часто пра-гнуть показати, «як сильно ми їх любимо» і т.п. Використання дисципліни є непростим також тому, що застосування звичних підходів поведінкової терапії (системи заохочень/негативних

наслідків), які ефективні зі «звичайними» дітьми, має дуже багато особливостей у застосуванні з дітьми з розладами прив'язаності – такі підходи у «класичному» вигляді часто не дають жодного ефекту з огляду на наявну у цих дітей «глибин-ну» потребу опору та контролю над батьками. Тому розвиток мудрої, належної дисципліни, системи поведінкових наслідків є надзвичайно важливим завданням для прийомних батьків. Їм важливо зрозуміти, що вони це роблять в інтересах самої ди-тини – це їй потрібно жити в цьому світі «по правилах», а їхнє, батьківське, завдання – регулювати наслідки, щоби «полегши-ти» дитині вивчення цих правил. Прийомним батькам важливо наважитися бути строгими (але це зовсім не означає холодни-ми чи жорстокими – лиш «твердими» і послідовними) там, де це дійсно потрібно в інтересах дитини – бо це справді є виявом лю-бові до неї. Про це детальніше йтиметься у наступному розділі.

«Якщо ми не наполягатимемо на тому, що дитина з розладом прив'язаності має важко працювати задля змін, то вона не робитиме цього. А чому б вона мала це робити? Вона ж не знає приємності, радості, ентузіазму, які можуть народи-тися внаслідок близьких стосунків з батьками. Вона вижила за рахунок того, що покладалася тільки на себе. А тому вона відхилитиме усі наші зусилля допомогти їй – відвернутися від свого минулого і вибрати наш спосіб бачення її та стосунків. Якщо ми не наполягатимемо на тому, що дитина має важко працювати, ми прирікаємо дитину на невдачу. Якщо ми до-зволяємо дитині жити вибаченнями, зачаруванням інших, обманом, знижуючи наші сподівання щодо неї і живучи надією, що вона поступове почне «відчувати нашу любов», ми прирі-каємо її на невдачу. Але якщо ми наполягаємо на тому, що ди-тина має важко працювати, то ми – батьки та терапевти – повинні теж мати співчуття до дитини, наскільки нелегкою для неї є ця праця. Ми маємо показати дитині наше розуміння її болю та люті, виявляючи терпеливу, але водночас тверду, приймаючу відповідь щодо її поведінки. І тоді все одно взяти необхідного дисциплінарного наслідку щодо її поведінки. І ми не

дозволимо дитині сприйняти наш акт дисципліни, як відкинення її. Ми маємо емпатію до дитини, її емоцій та думок, до її спотвореної внутрішньої моделі сприйняття себе та інших, яка обумовлює її вибір проблемної поведінки. І водночас ми проявляємо тепло до дитини, ми бавимося з нею, ми передаємо їй наше захоплення взаємодією з нею. І в той же час вимагаємо від неї важко працювати, щоби змогли відкрити, що саме ми хочемо допомогти їй пізнати віднайти...»(DanielHughes⁴⁴)

«Ми розуміємо, що ти мала важкий досвід у минулому – ми готові допомогти тобі звільнитися від нього...» Це останнє послання є важливим при допомозі дитині в інтеграції травматичного досвіду минулого. Часто прийомні батьки або батьки, які усиновили дитину, гадають, що для дитини краще «забути минуле»: «Ми домовилися, що ми не будемо згадувати минуле» – доводиться не раз чути на консультації у відповідь на запитання, що дитина пам'ятає з минулого, що найчастіше їй згадується. Така позиція, притому, що вона мотивована бажанням батьків відокремити дитину від її негативного минулого, насправді не допомагає їй у інтеграції свого життєвого досвіду. Кажуть, що немає кращого способу щось постійно пам'ятати, як намагатися це забути. З погляду нейробіології пост травматичних розладів доти, доки травматична пам'ять є «відокремлена» (дисоційована) від решти свідомості, вона не може бути зцілена. Тому дитина, поступово, з часом, мірою формування у неї стосунків безпечної прив'язаності, здатності до емоційної регуляції, потребує допомоги батьків (і також психотерапевтів, які спеціалізуються у роботі з травмою розвитку), щоби змогли поступово згадати, переосмислити, зінтегрувати своє минуле, вивільнитися від негативних почуттів та схем, з ними пов'язаних. Завданням цієї роботи є не просто «стерти» минуле, але змінити ставлення до нього, переосмислити його та стосунки з людьми, ключовими у цьому минулому. І, власне, роль прийомних батьків є дуже важливою у цьому, бо своїм ставленням до минулого дитини вони показують їй можливі шляхи цього переосмислення, вони вчать її: історія може бути

болючою, але це наша історія, ми повинні її знати, знати правду, а не те, що нам, можливо, подавали як правду, ми повинні винести уроки з неї... Про це теж детальніше ітиметься у наступному розділі.

Важливий нюанс цієї роботи криється є у словах «готові допомогти» – дитині надзвичайно важливо зрозуміти, що це в її інтересах і що це її свідомий вибір і її важка праця, щоби вибрати між тяжким минулим і ще недостатньо відомим майбутнім, щоби звільнитися не просто від «привидів минулого», але і від тих нездорових взірців поведінки та взаємодії, які вона взяла у минулому. І що батьки можуть допомогти їй у цій важкій праці, і що батьки розуміють, яка це важка праця – але це її праця, і це їй важко працювати... Тільки у такий спосіб батьки можуть допомогти дитині не впасти у небезпечну роль «жертви, яку мають порятувати», а натомість стати борцем за власне життя, зайняти про активну життєву позицію («моє майбутнє значною мірою залежить від мене самого»). Тому батькам важливо працювати з дитиною в напрямку звільнення від негативного тягаря минулого, але робити свою роботу, а не замість дитини...

* * *

Якщо переглянути все, що було написано вище про важливість певної настанови, певного ставлення до дитини у «позиції» терапевтичного батьківства, пригадати деякі з тих якостей, якими мають володіти батьки – то стає зрозуміло, що усі ці якості повинні «впливати» з особистостей терапевтичних батьків, їх не можна набути протягом двотижневого підготовчого семінару чи внаслідок прочитання якоїсь книжки. Особистості терапевтичних батьків є справді наріжним каменем у процесі «відбудови», зцілення внутрішнього світу дитини.

Тому батькам, які хочуть ступити на дорогу терапевтичного батьківства, важливо зазирнути всередину, подивитися уважно, наче в дзеркало – чому ми робимо цей крок, чи насправді ми покликані та готові, чи свідомі ми тієї дороги, на яку ступаємо, чи ми маємо належні ресурси, достатньо сил і джерел

підтримки? Усвідомлення власних мотивів є дуже важливим, адже мотивація прийняти дитину в сім'ю може бути дуже різною. Для прикладу, у підручнику «Стаємо батьками»⁴⁵ подається доволі вичерпний перелік можливих «хороших і поганих» (достатніх і недостатніх) мотивів до усиновлення, ось лише деякі з них, які не можуть бути доброю основою до такого важливого рішення (повний перелік див. у посиланні):

«Погані» мотиви:
Ви хочете зберегти ваш шлюб.
Вам сумно і самотньо.
Ви хочете догодити вашому партнерові, але самі не прагнете усиновити дитину.
Ви хочете врятувати світ і голосно заявити про себе.
Мотив «жалю»: ці бідні діти потребують, щоб хтось дав би їм дім. Бути усиновленим краще, ніж залишатися у притулку.
Вам потрібна людина, яка б піклувалася про вас на старість.
Ви самотні й хочете, щоб хтось вас любив.
Ви хочете усиновити дитину, у якої б не було батьків, здорової, гарної зовнішності, і виховати з неї прекрасну людину, яка буде вдячна за хороше виховання.

Таблиця 6. Негативні мотиви щодо прийняття дитини у сім'ю

Звісно, усі ми люди, і ніколи наша мотивація до прийняття дитини у сім'ю не є «100% чистою» від мотивів нашого «єго» (здобути певний статус «героя», мати вдячність дитини, не почуватися емоційно самотнім і т.п.) – та дуже важливо, щоби батьки могли зважитися на цей відповідальний крок справді з внутрішньою готовністю зробити це з любові до дитини, зробити це теж із певним відчуттям того, що це їхнє життєве покликання. Терапевтичне батьківство вимагає певної особистої

зрілості – зокрема у здатності до безумовної любові та прийняття – важливо перевірити себе, перш ніж робити цей крок.

Пригадую з телерепортажу про життя прийомної сім'ї. Батько в інтерв'ю зазначив: «Коли ідеш брати дитину, перше візьми дорогу для себе річ – наприклад, улюблений сервіз – і розбий його. Якщо ти можеш це зробити заради дитини – іди...» Мене зворушило в цих словах розуміння батьком необхідності здійснення певного підготовчого ритуалу-випробування. З іншого боку, хочу зазначити, що принести щось у жертву – не означає зайняти роль жертви(усиновити дитину, стати прийомними батьками), коли це бажання справді впливає з життєвого покликання, до якого батьки дозріли – це покликання одночасно є великою радістю і містить (поруч із жертвами) багато винагород та радостей.

Вище уже не раз згадувалося про те, що здатність батьків будувати стосунки безпечної прив'язаності з дитиною є напряму пов'язана з їхньою особистою історією, досвідом стосунків із власними батьками та іншими важливими особами як у дитинстві, так і в дорослому віці. І якщо у цій моделі є «слабкі місця», якщо батьки не впевнені у своїй здатності любити і бути любленими, мають низьку самооцінку, «рани», пов'язані з травматичним досвідом минулого, – дитина може відчувати це і відповідно використати для досягнення контролю над батьками, маніпулювання.

Досвід батьківства, як «звичайного», так і терапевтичного – це дуже глибокий особистісний досвід, а тому, якщо у нашій душі є «рани» (а усі ми люди, тому усі їх маємо), то вони обов'язково будуть заторкнуті цим досвідом, якщо у нашій особистості є присутні певні нездорові «схеми» – вони будуть «активовані». Тож у цьому інтенсивному взаємозв'язку між батьками і дитиною батькам надзвичайно важливо добре відчувати себе, усвідомлювати те, що діється у їхньому внутрішньому світі, бо від того, як вони даватимуть собі з тим раду, дуже залежатиме те, наскільки їм вдаватиметься перебувати у терапевтичній позиції щодо

дитини, наскільки їхні дії будуть допомагати дитині зіцілюватися, чи ж, навпаки, ставатимуть перешкодою у цьому процесі. *Батькам дуже важливо мати таке ж терапевтичне ставлення до своїх «ран», як і до «ран» дитини – не засуджувати себе, розуміти, підтримувати, приймати себе такими, якими є.* Батькам теж важливо використовувати наявні джерела підтримки, щоби мати змогу поділитися своїми внутрішніми переживаннями, знайти в інших розуміння та підтримку. Це може бути підтримка рідних, друзів, а часом і психотерапевтична допомога.

«Мої батьки у дитинстві мене не обігріли. Коли одружилися, виявилось, що ми не можемо мати дітей. Я подумала, що візьмемо дитину-сироту, і вона буде щаслива, і ми з нею. А виявилось, усі ми стали нещасніші. З чоловіком у Зоряни стосунки не склалися. Через неї ми почали з ним сваритися. І у мене з нею стосунки були дуже напружені, ми багато конфліктували. А головне, я відчувала, що ми не стали близькі. Я була розчарована – я думала, ми зігріємо одна одну, а мені стало ще більше самотньо. Тоді мені дуже допомогла одна прийомна мама, яка мала уже більший досвід – ми познайомилися на літній школі. Вона допомогла мені зрозуміти, що я не можу чекати від дитини, що та зробить мене щасливою. Це моє особисте завдання. Я тоді почала більше спілкуватися з іншими батьками, їздити на зустрічі. І я «вирулила» із кризи, поступово у нашій сім'ї ситуація змінилася на краще.»

Звісно, терапевтичне батьківство означає не тільки мати «належну» особистість, бути зрілою особою. У багатьох аспектах це особливе батьківство. І ті стратегії та підходи, які можуть бути ефективними у вихованні «звичайних» дітей, не будуть працювати, або ж потребують бути модифікованими, «підсиленними» задля їх використання у вихованні дітей з розладами прив'язаності, наслідками травматичного досвіду у ранньому дитинстві. Терапевтичні батьки потребують дуже доброї теоретичної і практичної підготовки для виконання своєї непростой ролі – без такої підготовки, без доброго знання дороги зіцілення,

своєї ролі, необхідного арсеналу технік батькам буде дуже і дуже непросто. І попри найщиріші мотиви і прекрасну люблячу особистість вони іноді можуть не дати собі ради – бо це справді дуже складне завдання.

Я інколи проводжу паралелі між роботою психотерапевта і «працею» терапевтичних батьків: значною мірою вони беруть участь у психотерапевтичному процесі, який відбувається у контексті щоденного життя. Але, якщо для того, щоб працювати психотерапевтом, треба багато років вчитися, мати регулярні супервізії, особисту психотерапію, то, на жаль, ресурси підтримки та підготовки прийомних батьків є набагато скромнішими – вступний курс, тоді що два роки кількадемі курси «підвищення кваліфікації»...

Тому надзвичайно важливим завданням соціальних служб та інших організацій є сприяти навчанню, підготовці та супроводу терапевтичних батьків. Це завдання і фахівців даної сфери, і, що не менш важливо, досвідчених терапевтичних батьків. Власне спілкування в межах руху взаємопідтримки «Батьки для батьків» може бути великим ресурсом для батьків, джерелом натхнення, знань, емоційної підтримки.

Ефективність терапевтичного батьківства дітей, які зазнали скривдження, емоційного занедбання великою мірою залежить від особистості батьків, належного їх навчання та супроводу фахівцями, наявності для них ресурсів підтримки. Пригадую, як одного разу, супроводжуючи гостю із закордону в один із перших ДБСТ в Україні родини Ярошів, я почув відповідь пані Наталі Ярош, мами-вихователя, на запитання гості, щиро здивованої тими змінами, які відбулися у дітях за час їхнього перебування у родині: «Як вам це вдалося? У нашій країні батьки, які беруть дітей із східноєвропейських інтернатів, не можуть часто справитися з однією дитиною. Ми часто вважаємо дітей, що жили в цих закладах в Україні, Росії, дитьми, які мають найважчі форми розладів прив'язаності, а тому

найрезистентнішими до змін» На що пані Наталя відповіла: «Нам дуже допомогло те, що ми були добре підготовлені до такого завдання. Ми мали двотижнєве дуже якісне навчання, нас підготували до того, що реально нас чекає, і пояснили, як нам діяти. Ми були готові до того, що нам буде дуже важко, ми свідомо йшли на це. І ми мали чіткий план дій»

У цій цитаті влучно підкреслено важливість підготовки, специфічної «фахової» освіти прийомних батьків, їхнє реалістичне розуміння тих труднощів, які їх чекатимуть. Бо справді терапевтичне батьківство – це батьківство з планом. Батькам важливо добре знати дорогу зцілення і мати чіткий маршрут: ми є тут, а нам треба перейти туди, ми будемо йти тією дорогою, упродовж якої будуть такі і такі етапи, тут буде найважче, а тут треба перепочити і набратися сил і т.п. Коли батьки готові до того, що дорога має бути важкою і довгою, коли вони свідомо це приймають – вони значною мірою захищені від розчарувань і зневіри, вони усвідомлюють, що труднощі неминучі і що *труднощі є, властиво, частиною дороги*. І тоді кожен поведінковий проступок дитини, кожна «важка» подія розглядається як необхідна частинка дороги, як момент, який запрошує до певної праці, певного завдання, пов'язаного із внутрішнім зціленням дитини.

Зрозуміло, що на такій непростій дорозі батькам дуже важливо мати добрий супровід і добру підтримку. Коли йдеться про супровід, то мається на увазі, що батькам потрібні інші люди, які добре знають цю дорогу, які можуть допомогти їм «розібратися на місцевості», «прочитати мапу» і », бути дороговказом на складних перехрестях. У цьому велика роль фахівців, які спеціалізуються у даній сфері, а також досвідчених батьків, які пройшли вже цю дорогу багато разів, знають її «зсередини».

Одна з важливих ролей фахівців – допомогти батькам добре розуміти дитину, знати її особливості. Адже кожна дитина індивідуальна, а тому і дорога до кожної – дещо інша. Багато дітей, які зазнали скривдження, занедбання, мають не лише розлади, що є наслідками негативного минулого, але можуть мати і багато інших супутніх розладів та проблем: фетальний

алкогольний синдром, відставання мовленнєвого та інтелектуального розвитку, розлад гіперактивності з дефіцитом уваги, розлади поведінки, тривожні, афективні розлади, розлади спектру аутизму, порушення сенсорної інтеграції і т.д. Тому надзвичайно важливим є якісне фахове обстеження дитини, на основі результатів якого батьки разом з фахівцями можуть побудувати індивідуальну реабілітаційно-терапевтичну програму для кожної дитини та розробити план її реалізації. Наявність такого якісного обстеження та такої програми дає батькам «мапу» дороги зцілення та розвитку і водночас фіксує точку, де є дитина зараз, і напрямок, яким треба рухатися. І дуже часто це є спільні кроки батьків та фахівців – адже дитина може потребувати також психотерапевтичної допомоги, специфічних реабілітаційних послуг, спеціалізованого навчання (з огляду на наявність у неї тих чи інших особливих потреб).

Окреме завдання для терапевтичних батьків полягає у тому, щоб пам'ятати, що це не суто їхнє індивідуальне завдання – прийняти дитину, допомогти їй зцілитися, але що це завдання відбувається у середовищі їхньої сім'ї, відбивається на житті усіх її членів, уся сім'я задіяна у цьому проекті. Однак це зовсім не означає, що життя усієї сім'ї має бути зорієнтоване лише на потреби прийомної дитини. Навпаки, корисно і необхідно, щоб усі «підсистеми» сім'ї функціонували у їхньому звичному режимі й належним чином: щоби чоловік і жінка далі залишалися подружжям і мали достатньо часу для спілкування та стосунків, щоби виявлялася належна увага до потреб інших дітей у родині, щоби сімейна система залишалася «збалансованою». Дитина з негативними внутрішніми моделями стосунків у намаганні досягти контролю над батьками може шукати різних способів «розбалансувати» систему, розщепити її (для прикладу, намовляючи та протиставляючи батьків один супроти одного, кривдячи чи «підставляючи» інших дітей і т.п.). І дуже важливо вчасно, а то і «на випередження», протистояти таким діям. У випадку, коли дитина має серйозні проблеми з агресивною поведінкою, скривдженням інших, батькам краще вибирати стратегію «готовності до найгіршого», а тому пильно наглядати за

дитиною, бути готовими захистити слабших, молодших – дітей, літніх родичів, домашніх тварин і т.п. *Об'єднана терапевтична позиція матері й батька*, їхня узгоджена виховна праця є також надзвичайно важливою запорукою успіху. Тому батькам доцільно започаткувати традиції регулярних спільних розмов, обговорень (для прикладу, увечері за чаєм) щодо виховної тактики, щодо того, що діється у колі родини і як ми собі даємо з тим раду. І звісно, батькам важливо мати час, коли вони можуть бути просто чоловіком та жінкою, час для подружжя, час для внутрішнього інтимного зв'язку...

Дорога зцілення – довга, це тривалий, нелегкий шлях. Це не забіг на «стометрівку», радше марафон... Тож ще одне застереження, фактично, вимога до батьків, які на цю дорогу ступають – виплекати в собі вміння регулювати власну енергію, вміння берегти її і поповнювати – щоб вистачило на весь шлях. Це дуже відповідальне завдання, хоч часто батьки можуть ставити його кудись на останнє місце: «Як я? Та не знаю... Чи я турбуюся про себе? Ну, якщо десь-колись є вільний час...» *Насправді неувважність до власного стану, занедбання турботи про себе призводить до емоційного вигорання – а воно небезпечно не лише для батьків, але й для самої дитини. Адже їй потрібно щодня «танцювати» танці стосунків, зцілення – з батьками, – і суттєво, щоби батьки були у добрій формі – фізичній, емоційній, інтелектуальній, духовній... У цих «танцях» дуже важлива чутливість, здатність не піддаватися на провокації дитини, не сприймати їх особисто і відповідно реагувати: не емоційно, відповідаючи на болючі діткнення до власних «ран», а мудро, відчуттєво, думаючи перш за все, яка реакція допоможе дитині – отож, будь-яка перевтома, виснаження вестимуть до того, що реакції батьків можуть стати більш «механічними», батьки легше «зриватимуться» на дитину. Натомість батькам просто корисно бути у добрій формі – збалансованими, чутливими, уважними... Тому йдеться не тільки про добрий сон (він теж надзвичайно важливий), але й про багато інших практик, які є проявами турботи про себе і про свій стан, про власний розвиток: відпочинок, спорт, читання, молитва, медитація, спілкування, гумор, природа і т.п.*

«Батьки потребують насамперед бути уважними до власних потреб, якщо вони бажають забезпечити високий рівень турботи, необхідний дітям з розладами прив'язаності. Вони потребують утримувати внутрішній спокій та впевненість, водночас визнаючи і забезпечуючи свої особисті потреби. Якщо вони занедбають власне життя, вони не зможуть утримувати позитивну атмосферу в сім'ї, якої дитина з розладом прив'язаності потребує для зцілення. Якщо вони занедбають власні особисті стосунки, їхня дитина матиме більше шансів їх зруйнувати.» (Daniel Hughes⁴⁶)

Уміння «не вигорати», регулювати власний рівень енергії має багато вимірів і компонентів:

- З одного боку, це вміння реалістично оцінити дорогу і свої можливості, підготуватися до неї – інколи ми вигораємо тому, що «ідемо надто швидко», або ж вибрали «надто круту дорогу», або ж недостатньо «обладнали, підготували наше авто для дороги такого стибу».
- З іншого – це постійна увага до рівня «ресурсів» – потреба постійно пильнувати показники лічильників (як у автомобілі) і вчасно «доливати пального». Добрий шофер зважає на рівень пального, стан деталей і т.п. – щоби не доводилося «тягнути автомобіль тросом до найближчої бензозаправки». У терапевтичному батьківстві це означає регулювати цикл віддачі-поповнення енергії, вміння регулювати витрати, мати регулярний час для оновлення...
- Інше важливе завдання – якщо енергії іде надто багато – потрібно перевірити, чи пальне десь «не витікає» – інколи величезні витрати енергії пов'язані з власними психологічними труднощами – для прикладу, постійні самозвинувачення, неймовірно високі стандарти до себе, нереальні очікування від інших, хронічна злість чи невдоволеність «споживають» великі об'єми нашої психічної енергії. У таких випадках важливо досягти внутрішніх змін – «завітати до авторемонтної майстерні» – у цьому можуть допомогти рідні, друзі, добрі книжки, іноді психотерапевтична допомога.

- Важлива також система «регенерації» енергії – схоже, як у автомобілі генерується електрична енергія, коли авто їде далі. Запаси нашої психічної енергії поповнюються так само – якщо наше життя відповідає нашому покликанню, коли ми щасливі тим, що робимо (яким би важким воно не було), коли ми уміємо помічати малі успіхи і радіти їм – то це все додає нам наснаги, радості. Таким чином сама дорога бере енергію і дарує енергію. Про це кажуть багато батьків: «Це, з одного боку, забирає багато наших сил, з іншого – дарує нам справжнє щастя, радість життя, відчуття, що ти сповнюєш своє призначення...»

Спілкуючись у дуже особистий спосіб із дітьми, які зазнали скривдження, батьки значною мірою «переживають серцем» біль своїх дітей, вони можуть глибоко відчувати їхні «рани»...

Прийомна мама розповідає, як вона, розчісуючи волосся своїй доньці, кожного разу бачить усі ті рубці, які залишилися на голові дитини внаслідок тих побоїв, які вона пережила у минулому. «Я бачу усі ті рубці на її голові і часом мені просто серце розривається болем, я іду на третій поверх і плачу, плачу...»

Не менш сумно може бути батькам від того, що вони відчують усі ті «рани», які залишилися на серці дитини, количують її спогади про скривдження, усю жорстокість, якої вона зазнала в минулому. Бути свідком травми теж може бути дуже травматичним, може викликати дуже сильні почуття – і батькам важлива належна підтримка, щоб інтегрувати ті почуття, щоб від них не озлобитися, не зачерствіти, емоційно не «розбалансуватися»... Батькам потрібна теж допомога, щоби інтегрувати травму...

Як підсумок цього розділу наведу перелік позицій, які сукупно складають основи терапевтичного батьківства і ще раз наголошу на ключовій ролі батьківських особистостей, того

емоційного клімату, який вони створюють у своєму домі, у своєму взаємозв'язку з дитиною:

- Батькам, які стають на дорогу терапевтичного батьківства, важливо усвідомлювати, чому вони це роблять, важливо реалістично бачити дорогу і зважити, чи дійсно вони є готові і покликані до неї.
- Терапевтична позиція батьків є важливішою за специфічні техніки – вона передає дитині певне послання, визначає дитині дорогу до побудови стосунків прив'язаності, до внутрішнього зростання та зцілення.
- Терапевтична позиція батьків визначається насамперед їхніми особистісними характеристиками, їхньою особистісною зрілістю.
- Терапевтичне батьківство – це особливе батьківство, батькам потрібно мати не тільки певні особистісні риси, але також і належну теоретичну та практичну підготовку, можливість супроводу та співпраці з фахівцями.
- Терапевтичним батькам важливо регулярно «дивитися у дзеркало» – їхній внутрішній стан потребує великої уваги і турботи
- Досвід виховання дитини з розладом прив'язаності може відкрити внутрішні «рани» самих батьків – важливо бути уважними до них, у належний спосіб турбуватися про їхнє «загоєння».
- Терапевтичне батьківство – це енергомістке завдання – батькам важливо уміти регулювати свій енергетичний рівень, захищатися від вигорання, турбуватися про себе, плекати особистісний розвиток.
- Втім, це завдання, яким би нелегким воно було, може принести глибоке щастя і самим батькам – щастя батьківства, щастя бути свідком зцілення і другого народження їхньої дитини...

«Найважче для мене – бути доброю мамою у повному значенні цього слова, – розповідає мама-вихователь ДБСТ. – Щоб

любити дитину так глибоко і сильно, як мама. Бути мамою, яка любить завжди. Це нелегко – але варто! Правдива любов до дітей, якої вчуса постійно, відкриває для мене нові відчуття, почуття, нове бачення та розуміння свого покликання, а також нові труднощі. Легко любити тих дітей, які дають себе любити. Але дуже важко, коли я не розумію дитину, а дитина мене. Найважливіше – знайти в собі силу, рівновагу, щоб спокійно реагувати, розмовляти з дитиною: не замикати її в собі, а прийняти (безумовно) та відкривати те добро, що є в ній.

Я черпаю силу з молитви. Якими б досконалими не були батьки, але вони не зможуть виховати добру, цілісну особистість без Бога. Часом здається, що далі не можу, не знаю, що робити, не маю сили і прошу допомоги в Найкращого Батька і він дає мені завжди набагато більше, ніж я прошу... Тільки Він знає до глибини кожне дитяче серце...

Виховання та життя з дітьми є для мене також великою радістю. Це велике щастя – відкривати добро і виховувати його у дітях. Ми вчимося жити разом та бути щасливими. Я радію, коли вони здорові, радісні, коли граються разом, допомагають одні одним, вміють вибачитися, переживають, піклуються одні про одних, стають самостійними, чемними, вчаться любити Бога, ближніх і свій край. Я бачу, як вони ростуть, змінюються, як багато вони вже знають, розуміють, як вони люблять нас, дорослих, довіряють... Найцікавішим явищем у нашій родині є те, що всі семеро дітей хочуть робити все: мильовати? – ура, співати, мити посуд, допомагати, прибирати, читати, писати, все, що завгодно... на ура. Коли я питаю: хто хоче сьогодні допомагати на кухні, діти навипередки кричать: я, я, я... І тоді треба кожному дати якусь роботу, бо інакше будуть ображені. Отака в нас працюювита сім'я...»

«Я щасливий, – зізнається прийомний батько. – Я щасливий у найглибшому сенсі цього слова. Я маю відчуття, що я сповнюю своє покликання, що я роблю те, заради чого я прийшов у цей світ. І як не важко мені часом буває – це щастя, я щасливий як батько, як людина...»

ПРАКТИКИ НА ЩОДЕНЬ

«Терапевтичні ігри змінюють ранній, негативний досвід дитини. У дитини розвивається більш здорове бачення – що світ є безпечне місце і що дорослі турбуються про тебе. Зв'язки, вивчені емоційним теплом та довірою, розвиваються між дитиною та її прийомними батьками. Це дозволяє дитині відпустити потребу контролю та просто віддатися стосункам з іншими. Це теж дозволяє батькам відчувати радість та ефективність їхнього батьківства...»

Анна Жернберг⁴⁷





К оли клубочок урешті вивів чоловіка з жінкою з лісу на берег річки, вони відчували великий, великий смуток... Вони відчували, скільки сліз несе у собі та Ріка...

Підійшли ближче. Над річкою, на березі, хлопчик поранений лежав. У шоломі, панцирі, в долоні руків'я меча затиснене... Чоловік із жінкою приступили ближче.



Хлопчик був зовсім знесилений, непритомний. Вони зняли із нього панцир – під ним було стільки ран. Зняли шолом – на голові теж була велика рана. А меч з руки взяти не могли – кулак був сильно затиснений... Тож загорнули хлопчика в ряднину, взяли на руки, та й понесли додому... І хоч дорога довгою була, по дорозі усе люди добрі зустрічалися, нести хлопчика допомагали. Отак до вечора, ще заки сонце зайшло, і додому свого повернулися.

Удома хлопчика до ліжка покладали. Піч затопили. Зілля цілюще зварили. Настояєм тим рани промили. Тоді перев'язали. Тоді вкрили кожушком тепленьким і самі поруч прилягли, поснули...

На ранок сніг випав. На ранок від тепла од печі хлопчик збудився. Налякано так оглядався навкруг. І їв, і пив, і їв, і пив. Мовчав усе. Меча з руки не випускав. І як батьки обійняти хотіли його, чи рани перев'язати – не підпускав, одразу мечем махав. Лиш їжу і пиття від них брав. Не дякував, лише брав і одразу мечем махав, їх проганяв. І усе мовчав. А вони терпеливо сиділи на віддалі і з добротою

дивилися на нього... І пильнували, щоб вогонь у печі не погас, щоби у домі завжди тепло було. І завжди при хлопчику хтось сидів – як не мама, то тато. Сидів і дивився на нього з добротою... І так сім днів, сім ночей. А тоді батьки з торбинки зілля дістали і повісили у хаті, як бабця казала, щоби аромат його був усюди. І тоді на восьмий день у хлопчика очі сумні стали. Чому захотілося не лише їсти. Чому захотілося, щоби його обійняли. І мама з татом узяли й притулили його до серця. І він плакати став. Сім днів плакав. А вони на руках його тримали, до серця притуляли, мов дитинку малу колисали. Лиш вставали, щоби одяг змінити, коли він од сліз геть мокрий ставав. Так сім днів було. А сім ночей він спав – у маму і тата в обіймах. І тоді на восьмий подивився уперше батькам у очі і усміхнувся... Ми перев'яжемо твої рани, – сказала мама.

– Хлопчик мовчки кивнув. І ще сім днів, сім ночей, мама з татом по кілька разів на день рани його перев'язували, настоєм із зілля цілющого очищали їх, чисту пов'язку наклали. Ті сім днів, сім ночей хлопчик багато спав і удень, і вночі. У ті дні йому снилося багато сумних снів, багато страшних снів – про війну були ті сні. Він як будився, йому було страшно, він шукав маму і тата. Вони обіймали його, колисали. А тоді на восьмий день хлопчик відчув, що рани уже так



не болять, що до нього прибувають сили, що він може стати тепер на свої ноги. Він устав – подивився на свій меч – і віддав його татові... Це був перший день, що він не тримав у руці меча.

А наступного дня було Різдво. Перше в його житті справжнє Різдво. Усе було таким гарним і незвичним. І вечеря святкова, і родина уся за столом, і коляда. Так незвично усе було. Вони не білися... Вони співали. Вони вінчували. Добра один одному бажали...

Як скінчилися свята, хлопчик почав говорити. І він почав називати чоловіка та жінку мамою й татом. Їому хотілося про усе з ними говорити – про сни свої, про Різдво, про гостей, що приходили до їхнього дому... І він говорив, а мама з татом його слухали. І йому хотілося теж слухати їх. І вони говорили – про сни свої і його, про Різдво, про гостей, про Дім. Вони говорили – він слухав.

Отак пройшла перша їхня спільна зима. Хлопчик майже усю зиму провів вдома. Їому хотілося тепла. Їому хотілося бути близько біля мами і тата... Вони багато говорили. Тієї зими він ще плакав час від часу. Тієї зими ще час до часу йому снилися сни про війну. Але усе рідше. І в серці ставало більше миру. І рани рубцювалися. І час ішов. То лиш казка легко мовиться...

Те люстерко, що дала їм бабця, було їм у пригоді тієї зими... Вони усі дивилися у нього час до часу – і разом, і поодинці. Хлопчикові подобалося дивитися на своє серце. Він почав більше чути його. Він любив, подивившись у дзеркало, малювати його... На тих малюнка з часом ставало усе більше і більше світлих, золотих фарб...

Час до часу тато витягував бубен – вони били у нього і танцювали... То гарні танці були... Од них хотілося співати...

І прийшла весна. Зазеленіло все. І вони танцювали з бубном посеред весни... І коли вони танцювали, дерева почали квітнути... То була перша їхня спільна весна. Вони тепер проводили більше часу надворі. Хлопчик вчився од мами і тата поратися по господарству, до нього почали

приходити в гості інші діти, він учився дружити з ними... Потім з ними пішов до школи...

Отак минула весна, а тоді літо, осінь, а тоді була знову зима. І знову ще одна весна, і літо. І так сім разів зима-літо-осінь-весна, і ще сім разів зима-літо-осінь-зима...

І став хлопець тої юнаком. Красивим, добрим.

У очах його світилося сонце. Як і в батьків його. Як і в тієї бабці старенької з хатинки у лісі. Як на небі. І сказав він батькам своїм: «Пора мені в дорогу, сон мені снився – дорога на мене чекає...» Провели вони його, поблагоділи, як належить, і в дорогу того бубна дали, якого самі колись отримали у подарунок: «У ньому музика серця твого. Коли ти вдариш у нього, коли затанцюєш – музику ту почуєш, серце своє почуєш – із ним ти ніколи не заблукаєш, свою дорогу навіть у темряві бачити будеш...»



Терапевтичне батьківство вимагає доброго розуміння та відчуття дороги зцілення, але водночас воно реалізується через щоденну практику взаємодії з дитиною. Це та довга дорога, яка зрештою долається тисячею тисяч «маленьких» кроків. Усі ці кроки важливі. Деталі – важливі. Тож у цьому розділі ми перенесемо нашу увагу на «батьківські будні» – оті конкретні складові щоденного життя, «кухню» терапевтичного батьківства.

Отож, розпочнемо із загального огляду-вступу – «як організована ця кухня», а тоді перейдемо до розгляду і характеристик окремих «інгредієнтів» запропонованих «кулінарних рецептів».

Головний «технічний» принцип – батьки і дитина повинні проводити багато часу разом, у стосунках. Це період, який можна співвіднести з часом, коли в сім'ї народжується маленька дитина, і всім стає зрозуміло, що мама і тато мусять багато часу

відавати їй – у той же спосіб терапевтичним батькам потрібно узяти «декретну відпустку» – на роботі, у друзів, навіть від якихось своїх громадських обов'язків. За схожою аналогією з новонародженою дитиною – перші місяці дитини у прийомній сім'ї мають бути сфокусовані на розвитку стосунків із прийомними батьками, у ці місяці відбуватиметься найбільш інтенсивна робота по розвитку стосунків безпечної прив'язаності – тож і для дитини може бути дуже бажаним мінімум відволікань на інші речі. Артур Бекер-Вайдмен та Дебора Шел, відомі фахівці у сфері роботи з прийомними дітьми у США, рекомендують на кілька перших місяців по прибутті дитини у прийомну сім'ю для дітей шкільного віку взяти медичну довідку (про необхідність «домашнього лікування») і звільнити дитину від занять у школі, перевівши її на домашню форму навчання⁴⁸: «Коли дитина не є у школі, а цілий день разом з вами перебуває вдома, це може зробити величезну різницю у тому, наскільки швидким буде процес зцілення для дитини...»

Отож, коли вони разом удома, то у схожий спосіб важливо обмежити усе, що може відволікати батьків і дитину від праці над побудовою стосунків, над зціленням – телевізор, комп'ютерні ігри і т.п. Загальний принцип – тримати дитину постійно на близькій відстані. Так само важливо, щоби дитина на перших порах максимально залежала від батьків у задоволенні власних потреб (попри те, що з часом вимога самостійності буде зростати) – дитині важливо, мовна першому році життя, багато разів пережити цикл «висловлення потреби – задоволення її батьками» (звісно, йдеться про задоволення потреб, а не будь-яких бажань дитини). Тож замість того, щоб скеровувати дитину до максимального самообслуговування, батьки вчать її повідомляти їх про свої потреби і приймати їхню турботу у відповідь.

У щоденному житті важлива структурованість, певний порядок дня. Пригадаймо, багато дітей, що зазнали занедбання і скривдження, живуть із внутрішнім відчуттям страху, небезпеки, загрози. Отож, відчуття «режиму», тобто звичної послідовності подій, дає дитині відчуття безпеки: вона знає, чого

очікувати. Так само варто обмежити кількість «сюрпризів» – багато дітей, які зазнали занедбання і скривдження, мають труднощі з регулюванням не лише негативних емоцій, але й відчуття захоплення – відповідно, «великі розваги» можуть надмірно збуджувати їх, нові непередбачувані події та ситуації (наприклад, поїздки на атракціони тощо) можуть бути для них джерелом стресу. Тому не йдеться про те, щоб їх зовсім обмежувати, а лиш про те, щоб ці новинки і розваги були в межах «вікна толерантності» дитини. Тому різного роду «позитивні події» повинні бути теж передбачувані і добре сплановані. Батьки, коли приймають дитину, яка жила довгий час у вкрай негативних умовах, часто мають бажання компенсувати їй усе те, чого вона у свій час не отримала, пропонуючи їй одразу велику кількість позитивних подій: цирк, атракціони, поїздки і т.п. Важливо розуміти, що інколи на перших порах дитина ще не готова до таких подій, для неї набагато важливішим є відкрити «прості, тихі радості» щоденного життя у близьких стосунках з батьками. Тому перші місяці мали б бути «домашні», сфокусовані на стосунках і «тихій» взаємодії. Пригадаймо цикл першого року: зоровий контакт, дотик, уважність до потреб дитини, тихий танець стосунків, які розвиваються між батьками та дитиною...

У схожий спосіб до зменшення кількості часу, який дитина проводить з телевізором, комп'ютером, може бути важливим і обмежити час гри з іграшками. Попри те, що дитині важливо мати іграшки і гра є дуже важливою складовою розвитку, під час формування прив'язаності для дитини найважливіше є бути поряд з батьками, «бавитися» у стосункові ігри – тому не слід надмірно «обдаровувати» дитину іграшками і давати їй багато часу проводити з ними наодинці.

Терапевтичне батьківство – це «батьківство з планом», це подорож, у якій батьки є лідерами, вони ведуть дитину за собою. Батькам дуже важливо усвідомлювати свою активну роль, не боятися зайняти центральну, «керівну» роль у житті дитини – це не авторитаризм, це абсолютно адекватна до потреб дитини авторитетність. І якщо батьки не будуть вести дитину,

не будуть активно структурувати і скеровувати життя дитини, її розвиток, то всі ті негативні внутрішні моделі, які сформувалися у дитині за роки попереднього життя, можуть організувати її життя за зовсім іншим сценарієм.

Тож у щоденній взаємодії батькам важливо бути лідерами: впевненими, активними, твердими і лагідними водночас. *Дитина повинна відчувати з одного боку любов і турботу, з іншого – силу і впевненість батьків, щоби навчитися довіряти їм, щоб віддати їм контроль над її життям* (пригадаймо, це щось, що може викликати у дитини найбільший страх та опір, бо перед цим вона відчувала себе у безпеці лиш тоді, коли сама мала контроль). Це абсолютно нормально для дитини, що батьки контролюють її життя, допоки вона є дитиною – ми віддаємо дітям все більше і більше свободи лише тоді, коли вони, дорослішаючи, стають спроможними відповідати за свої вчинки. З дітьми, які зазнали скривдження та занедбання, реальністю є той факт, що їхня здатність до відповідальності за себе різко контрастує з їхнім віком: їхній біологічний вік далеко не відповідає ступеневі їхньої «психологічної зрілості». Тож їхній соціальний, емоційний розвиток, їхня здатність розуміти себе, людей, контролювати свою поведінку є такою, як у дітей значно молодшого віку. Труднощів додає ще й те, що, попри це, вони з усіх сил часто будуть боротися за право контролювати середовище і вимагатимуть свободи «робити те, що хочу» – абсолютно неадекватної до їхнього віку.

Тому терапевтичні батьки повинні впевнено і твердо взяти на себе відповідальність за дитину – бо це у її інтересах. У твердий і водночас люблячий спосіб дати дитині знати, що вони контролюють ситуацію задля її добра, з любові до неї – а тому в інтересах дитини якнайшвидше зрозумітице і «здатися» – тобто відпустити потребу контролювати все і вся. Батькам необхідно навчитися легко, «віртуозно» виходити із будь-яких спроб дитини втягнути їх у «війну», «змагання, хто сильніший» – показуючи дитині, з одного боку, співчуття і розуміння щодо того, як їй нелегко відпустити контроль з огляду на минуле, з

іншого – демонструючи впевненість і твердість щодо того, що вони знають дійсні потреби дитини і очікують, що дитина зрозуміє якнайшвидше – це в її інтересах навчитися довіряти батькам, довірятися батькам...

Тож будні батьківства наповнені не лише турботою про дитину, але й активним структуруванням її діяльності, впевненим регулюванням її поведінки. Батьки від початку чітко вказують дитині свої очікування щодо її поведінки, пояснюють базові правила домашнього життя, підкреслюючи, що вони існують для загального добра, і добра дитини зокрема. Оскільки на початках самозрозуміло, що дитина перебуває у нових для себе умовах і тільки вивчає, «що і як», то одне з головних правил – щодо всього питати дозволу в батьків. Знову ж таки, це не авторитарність (хоча й може здатися такою, з огляду на вік дитини), тут це авторитетність, це допомога дитині відкрити для себе керівну роль батьків, добрих батьків. Це корегуючий досвід, досвід, який дає дитині те, чого не було у її минулому – відчуття, що йти за батьками, слухатися батьків насправді є важливим для її безпеки, для її добра. Цей досвід дає відчуття довіри і безпеки. Він дозволяє дитині відкрити доброту і любов батьків – що вони знають твої потреби і турбуються про них, що вони не скривдять тебе, а навпаки, допоможуть тобі. У контексті такого досвіду дитина поступово вчиться сама краще розуміти свої потреби.

Для багатьох батьків, зокрема тих, які мали у своєму у минулому досвід «авторитарного» батьківства, наважитися бути такими «активними» батьками може бути нелегко. Маючи особистий досвід батьківської сім'ї, у якій на твої потреби ніколи не зважали, коли твоєї думки ніколи не дослухалися, їм може здаватися, що в інтересах дитини буде мати «ліберальних» батьків, які щоразу дослухаються до її думки, її бажань. Втім, це інша крайність – золотою серединою між ліберальністю і авторитаризмом є авторитетна позиція батьків. Небезпеку лібералізму можна відчути через наступну метафору: уявіть собі, що ви минаєте якусь доволі «небезпечну» місцевість (наприклад, трясовину в лісі), а вас веде поводитир, який щоразу

питає вас, чи подобається вам ця стежка, чи, може, ви хочете тут повернути направо – чи вам більше до вподоби дорога наліво і т.п. Дитина з розладом прив'язаності не знає «мапи місцевості», для її безпеки їй потрібен впевнений, рішучий провідник...

Оскільки здатність дитини контролювати свою поведінку, розуміти її наслідки не відповідає віковому розвитку дитини, батькам належить пильно наглядати за дитиною («супервізувати» її). Це важливо як для її безпеки, так і для безпеки сім'ї загалом. У випадках, коли дитина робила «недобрі» вчинки (наприклад, кривдила інших, брала без дозволу чужі речі, нищила техніку чи меблі і т.п.) цей нагляд має бути особливо ретельним. Дитині слід спокійно пояснити, що це не є вияв недовіри, а необхідність до певної міри контролювати її доки вона сама не навчиться контролювати свою поведінку.

Загальне ставлення до дитини у сім'ї теж має бути таким, як до дитини, молодшої за віком – воно впливає з того, що реальний соціально-емоційний розвиток дитини дійсно відповідає іншій віковій нормі, і тому, що дитині треба «пережити» ті етапи розвитку, які вона пропустила, здобути той соціальний досвід, який вона мала б, та не отримала на більш ранніх етапах життя. Це той «регрес у цілях прогресу», до якого часто вдаються самі діти і про який пише, зокрема, Дональд Віннікот⁴⁹: *«Тенденцію до регресії у пацієнта можна розглядати як частину здатності індивідуума до самоцілення...»* У допомозі дітям із розладами прив'язаності такий регрес є важливою терапевтичною складовою: *«Дитина, яка не має встановлених взірців безпечної прив'язаності, може потребувати заохочення до регресу так, начеб вона була дитиною молодшою за віком. (...) Такий регрес дозволяє батькам забезпечити її більш інтенсивними турботою, стосунками, наглядом, навчанням. (...) За таких обставин батьки теж усвідомлюють, що вони повинні забезпечити дитину значно більшим об'ємом взаємодії сам на сам. (...) Щоби досвід регресу був ефективним, необхідно, щоби батьки були багато часу присутніми вдома, біля дитини, уважними до неї. Дитину потрібно забезпечити тісними стосунками з*

батьками і таким режимом дня, який відповідає на її потребу отримати досвід стосунків з батьками, які турбуються про неї відповідно до молодшого віку її розвитку. За таких обставин батьки дають дитині відчуття, що вона знаходиться у центрі їхнього щоденного життя, і що вони з терпеливістю і приємністю турбуються про неї» (Daniel Hughes⁵⁰). При цьому Даніель Хюгс зі свого великого досвіду роботи у даній сфері запевняє, що немає ризику, начеб дитина «застрягне» на стадії регресу: *«Я ніколи не бачив, щоби дитина хотіла залишатися у позиції регресу довше, ніж вона потребувала цього досвіду задля побудови прив'язаності. Я бачив, як діти раптово «втрачали інтерес» до годування їх наче немовлят чи інших видів взаємодії, щойно вони набували готовності рухатися далі у своєму розвитку»⁵¹*. Важливо пам'ятати, втім, що взаємодія з дитиною, коли вона перебуває у регресивній позиції, є чимось дуже інтимним (уявіть собі колісання на руках восьмирічної дитини, для прикладу). Тому, щоб дитина не соромилася, що інші бачать її «маленькою», цю взаємодію не слід «виносити на люди», цей хисткий процес народження взаємозв'язку варто захистити від стороннього ока. Самій же дитині важливо пояснити їх як нормальну складову її розвитку, щоб їй перед собою не було соромно за те, що вона хоче «побути маленькою»: *«Ти пропустила багато чого з того, що переживають маленькі діти у своїх сім'ях, коли батьки люблять їх і турбуються про них; тому ти можеш спробувати, як це було...»* Важливо зазначити теж, що суть терапії у зверненні до регресивної позиції дитини криється не так у конкретних «техніках», як у ставленні: суть не в тому, що дитину годують з пляшечки чи колишують у візочку, суть у тому, що про дитину турбуються з інтенсивністю, якої потребувала б дитина значно молодша за віком.

Отож, в рамках такого базового ставлення і такої структури щоденного життя, батькам важливо наповнити цей день для дитини:

- багатьма митями стосунків, радісної взаємодії з мамою/татом

- відчуттям, що про тебе турбуються, на твої потреби відповідають
- відчуттям, що батьки «пильнують» тебе, вони знають, що для тебе добре, організовують твій день належним чином
- надійною, безпечною дисципліною
- спілкуванням, яке допомагає тобі розуміти себе та інших
- спілкуванням, яке допомагає тобі «очищувати» свій внутрішній світ від сорому, страху і т.п.
- численними взаємодіями у спільній діяльності, які будують стосунки, дають радість спілкування, розвивають здібності дитини, дають їй відчуття, що вона теж має обов'язки щодо інших, формують її систему цінностей, допомагають їй пізнавати цей світ і т.п.

До такого «вмісту» буднів життя у терапевтичному домі доцільно додати декілька приміток:

- Батьки чутливо контролюють «ритм» усіх цих спільних діяльностей, відчувають доречність тієї чи іншої послідовності дня: приміром, після інтимної взаємодії з батьками у терапевтичній грі дитині може бути потрібно деякий час побути наодинці, щоби засвоїти цей досвід; або ж після якоїсь вчиненої шкоди і відповідної дисциплінарної дії батьків дитина може потребувати часу бути поруч з мамою, коли та щось робить на кухні, у такий спосіб відкриваючи, що дисциплінарна дія зовсім не означає розриву чи погіршення стосунків тощо.
- Батьки координують час дитини, проведений з мамою чи татом почергово або, з обома одночасно. Обое батьків є важливими для дитини, їй важливо збудувати стосунки прив'язаності з кожним із них зокрема, а, тому потрібно враховувати це в організації дня та ритму життя сім'ї.
- Батьки чутливі до потреб усіх членів сім'ї, до інших дітей у родині, до власних потреб мати «подружній час» – як би не

було складно забезпечити це у реальних умовах, важливо це також враховувати при плануванні дня.

- Батьки усвідомлюють необхідність мати час для себе, для відновлення енергії. Пригадаймо: ваші будні – це інтенсивна робота, яка вимагає від батьків бути у добрій формі.
- Батьки у своєму щоденному розкладі виділяють спеціальний час на планування дня, на «розбір польотів» – бо дорога зцілення, то справді подорож, і важливо регулярно мати час, щоби звіритися з «мапою», для перегляду «маршруту», для аналізу того, як відбувається подорож і т.п. Це особливо потрібно тому, що дитина багато разів намагатиметься повести подорож за іншою схемою – своїх негативних внутрішніх моделей. Тому батьки мають бути готовими до цього і кожен раз спокійно і твердо скеровувати дитину у доброму напрямку ...
- І – пригадати найголовніше, про що йшлося у попередньому розділі – суть не в техніках, суть в атмосфері, у ставленні до дитини – головними «спеціями» на цій «кухні» є любов, прийняття, розуміння...

Отож, маючи тепер загальний огляд організації «кухні» терапевтичного батьківства, ми можемо перейти до розгляду конкретних «кулінарних рецептів», до аналізу практичних компонентів батьківства.

• Дисципліна

Дисципліна є важливим виявом любові. Суть дисципліни не у застосуванні покарань щодо дитини – «каральний» підхід до поведінкових проблем веде лише до наростання опору з боку дитини, ще більшого озлоблення її, руйнування стосунків між батьками та дитиною. Суть дисципліни у навчанні дитини (саме слово «дисципліна» походить від «disciple» – учень), навчанні того, що все у цьому світі має свої наслідки

і що, вибираючи певні дії, ми вибираємо певні наслідки. Тому ми говоритимемо про дисципліну, як про вияв любові батьків до дитини, бажання навчити її робити правильні вибори у житті, розуміти свою поведінку, її причини та наслідки і відповідно навчитися керувати собою, своїм життям. Саме з цією метою батьки встановлюють для дитини певні правила поведінки, відповідно пов'язують виконання чи порушення цих правил з певними наслідками, пояснюють дитині суть цих правил, представляють відповідні наслідки їх дотримання чи порушення і тоді стежать за їх упровадженням.. Дитина, яка приходить у прийомну сім'ю з інтернату чи з неблагополучної родини, довгий час жила у світі, де були свої «правила» виживання, свої моделі поведінки. Відповідно дитина навчилася жити згідно з ними, з ними ж часто пов'язані і її поведінкові проблеми (неввічливе спілкування, агресивна поведінка, обман, непослух, брати без дозволу чужі речі і т.п.). Тому в новій сім'ї дитині важливо зрозуміти ті правила, за якими живе і працює решта світу – правила поваги один до одного, причинно-наслідкові зв'язки, («що посієш, те й пожнеш»), правила соціального функціонування («кожен має свої обов'язки, свою роль» і т.п.).

Отож, одразу по прибутті дитини до нової сім'ї дитині важливо чітко дати знати, що тут діють інші правила, цих правил потрібно дотримуватися – і що батьки свідомі, як нелегко буде їй (дитині) «перевчитися», але батьки готові допомогти. Основне послання – «ці правила вироблені для твого добра і для добра інших, у твоїх інтересах якнайшвидше їх засвоїти». Оскільки багато дітей із розладами прив'язаності мають потребу контролю над середовищем, то батькам важливо бути готовим до цього і не «подавати» правила, як бажання «підкорити» дитину, а як те, що це є для добра дитини і відповідно це її вибір, її внутрішня боротьба прийняти ці правила і їх наслідки чи ні. І що відповідно наслідки (негативні) недотримання правил є не для того, щоб покарати дитину, вони не є проявом нелюбові до неї, а лиш неминучим наслідком її вибору. Це наче певного роду «устав», що діє у домі.

Основні правила, з якими батьки мають ознайомити дитину, стосуються:

- ввічливого спілкування
- неприпустимості скривдження іншої людини (чи домашньої тварини) – словом чи дією
- послуху батькам (оскільки дитина є «новоприбульцем» у сім'ї і не знає правил, вона повинна на перших порах щодо всього, що хоче зробити, питати дозволу в батьків)
- неприпустимості брати без дозволу чужі речі
- наявності у дитини, як і в кожного члена сім'ї, певних домашніх обов'язків, необхідності їх виконання, як і виконання вказівок батьків і т.п.

«Дуже важливо, щоби батьки допомагали дитині розуміти важливість правил. Щоби дитина була готова жити в демократичному суспільстві, а не зайняла антисоціальну позицію, їй важливо усвідомлювати, що будь-яка демократія передбачає існування законів, які встановлюються для добра всіх. Закони можна змінювати, вдосконалювати на благо людей, але якщо закон затверджений, навіть якщо він комусь не подобається – його однозначно треба дотримуватися. Якщо у суспільстві хтось не дотримується законів – він несе покарання. Батькам важливо також наголосити дітям, що, поки вони є дітьми, батьки є для них «парламентом» і встановлюють такі закони, які служать добру всіх і розвитку дитини зокрема. Батьки можуть також пояснити дітям відмінність між демократією, авторитаризмом і анархією. Але зрозуміло, усе це потрібно пояснювати не в момент, коли правила треба виконувати, а в «нейтральний час»⁵²

Батьки не повинні хвилюватися, що виявлять у такий спосіб надмірну «твердість» у стосунках із дитиною – насправді це в інтересах дитини і є не менш важливим, аніж вияви лагідності.

Даніель Хюгс наголошує на цьому: «Дисципліна, яка подається з емпатією, на початкових порах формування прив'язаності, може бути навіть більш важливою, аніж вияви турботи. Коли дитина показує батькам те, що для неї є її «поганою стороною», а у відповідь батьки реагують чітким дисциплінарним наслідком щодо поведінкового проступку, поважаючи вибір дитини та демонструючи їй своє співчуття щодо її сприйняття дисциплінарного наслідку, дитина починає відчувати вірність і відданість батьків «цілій» дитині, а не лише маніпулятивній «хорошій» дитині. Дитина відчуває тоді, що батьки є сильними, впевненими і можуть дати собі раду з її проблемною поведінкою. Дитина водночас помічає, що батьки є «розпружені» і їх «не виводить із себе» поведінка дитини – і що насправді від такої поведінки найбільше потерпає лиш вона сама. Відповідно, дитина може почати відчувати непевність щодо можливості отримання контролю над батьками та атмосферою дому, і почати усвідомлювати, що для того, аби їй самій краще жилося, їй, можливо, доведеться змінитися. Повільно, поступово у дитини може розвинути бажання змінитися...»⁵³

По запровадженні правил батьки мають забезпечити дитині тісний контакт і пильний нагляд – їй справді потрібно бути на близькій відстані від батьків, щоб вони могли її пильнувати, допомагати їй «вчитися». Якщо (а це неминуче) виникає проблема з порушенням правил, то батьки (готові наперед до цього) реагують у належний спосіб:

1. Спокійно.

- а) Бо якщо батьки реагують зі злістю, дитина отримує те, що хотіла (пригадаймо, її потребу викликати злість до себе), і це відповідно підтверджує її внутрішню робочу модель. Коли батьки реагують зі злістю, це теж утруднює дитині, яка переповнена відчуттям сорому, розділити реакцію батьків на поведінку від реакції на себе особисто («мене не люблять»).

- б) Якщо батьки відчувають сильну злість, потрібно пояснити дитині, що зараз вони розізрилися на поведінку дитини, що їм потрібен деякий час, аби заспокоїтися, а тоді вони поговорять з дитиною. У такий спосіб батьки не лише моделюють дитині контроль над злістю, але й підкреслюють те, що злість пов'язана з вчинком дитини, а не з самою дитиною.
- с) Якщо батьки «зірвалися» і їхня реакція на дитину була неадекватною (фізичне покарання, словесні образи, погрози «повернути в інтернат», засудження «ти зла, не маєш ні краплі співчуття» і т.п.) – тоді батьки після опанування себе просять у дитини вибачення за те, що зреагували не так, як бажали би, пояснюють своє справжнє ставлення до дитини, і тоді, тим не менше, вживають належних дисциплінарних дій. Не «зриватися» неможливо – усі ми люди. Важливо уміти відновлювати стосунки після «зривів» – для дитини це цінний досвід мати «неідеальних» батьків – вона тоді теж вчиться просити вибачення, розуміти і виправляти свої помилки.

2. Батьки говорять про поведінку дитини, відокремлюючи її від самої дитини (про це детальніше див. далі у техніці рефлексивних діалогів), намагаючись допомогти дитині збагнути свою поведінку, дати їй відчуття, що її не засуджують, але хочуть зрозуміти. Суть методу рефлексивних діалогів у тому, щоби дитина розуміла, що стоїть за її поведінкою, які емоції та думки спонукають її до того чи іншого вчинку і який можливий вибір вона має. При такому підході важливо дати дитині зрозуміти, що це її проблема, яку поведінку вона обирає – адже такі ж, відповідно, й наслідки вона матиме. Батьки демонструють дитині свою віру в те, що вона може зрозуміти себе і знати, що справді є добрим для неї, і що вони вірять у свою добру, розумну дитину, яка може навчитися робити добрі вибори.
3. Вживають належного дисциплінарного вчинку щодо проблемної поведінки дитини:
- а) Це може бути інколи час «посидіти і подумати» щодо своєї поведінки та її наслідків.

- b) Це може бути вимога попрактикувати декілька разів те, що дитина зробила неналежним чином (наприклад, «ти погано прибрала у кімнаті, отож, тобі треба закінчити прибирання твоєї кімнати, і, і тоді ще попрактикуватися у доброму прибиранні двох інших кімнат»)
 - c) Це може бути логічний, природний наслідок проблемної поведінки (наприклад, «ти не прибрала іграшки, отож, я забираю їх на два дні на шафу», «ти не завершила вчасно прибирання, отож, тобі не залишилося часу на перегляд мультфільму» і т.п.)
 - d) Це може бути інший дисциплінарний акт, який є справедливий, зрозумілий, і бажано передбачуваний для дитини (наприклад, позбавлення перегляду мультфільмів, поїздки в піцерію – втрата того чи іншого привілею може відбутися одночасно за один серйозний поведінковий проступок, а може бути наслідком «накопичення» попереджень – свого роду жовтих карток, як у футболі – і тоді, наприклад, чотири жовтих картки за невиконання вказівок із першого разу і відповідна втрата певного привілею).
 - e) Дисциплінарний наслідок ніколи не повинен бути страшним, принизливим, жорстоким, не повинен моделювати небажану для самої дитини поведінку (фізична чи вербальна агресія). Не можна карати дитину «образою» на неї, позбавленням любові чи погрозами повернути в інтернат і т.п. – дисциплінарний акт ніяк не повинен бути загрозою стосункам між батьками і дитиною, він стосується лише поведінки дитини. Дисциплінарний наслідок не повинен позбавляти дитину базових речей (їжі, турботи, захисту, любові) – він не повинен порушувати базового відчуття безпеки. Цей великий перелік «не можна» наведено не випадково – адже принцип негативних наслідків («батога та пряника») часто використовується невірно, на шкоду дитині та її розвитку.
4. Якщо дитина реагує на дисциплінарний наслідок засмученням, обуренням і т.п. – батьки проявляють співчуття до дитини,

виражають розуміння, що їй непросто «прийняти» цей наслідок, допомагають справитися з почуттями, але водночас це не означає відміни наслідку. Батьки просто показують дитині, що «наступного разу, ми сподіваємося, ти зможеш зробити кращий вибір».

5. Батьки можуть використовувати техніку рефлексивних діалогів з метою допомогти дитині висловити своє сприйняття дисциплінарного акту, пояснити батькам свої почуття – і «після всього» отримати від батьків підтримку і роз'яснення, що батьки не перестали любити дитину, не розчарувалися у ній і не збираються повернути її у інтернат і т.п. – чутливо реагуючи на те, що каже дитина, якого значення вона надала реакції батьків (детальніше про це див. нижче).

У такому підході ключове завдання батьків полягає у тому, щоб дати дитині можливість обирати між різними моделями поведінки – і що це її персональне право і відповідальність – робити цей вибір. Тому батьки не лише застосовують негативні наслідки до проблемної поведінки, батьки насамперед будують із дитиною діалог, завдяки якому дитина може краще розуміти себе, свої мотиви, а також наслідки того чи іншого вибору.

Важливо розуміти, що класичні варіанти застосування поведінкової терапії у формі системи заохочень та негативних наслідків до бажаної/проблемної поведінки, які можуть бути дуже ефективними у допомозі «звичайним» дітям, дітями з розладом гіперактивності з дефіцитом уваги, з різними формами проблемної поведінки, не будуть діяти щодо дітей з розладами прив'язаності, з порушеннями зі спектру посттравматичних стресових розладів. Для дітей, які зазнали скривдження чи емоційного занедбання у ранньому дитинстві, діятиме зовсім інша система заохочень, та, яка сформувалася у час «виживання» у вкрай неблагополучному середовищі: бути сильнішим, не скоритися, підкорити інших своїй волі, контролювати емоції інших, уникати емоційної близькості і т.п. Тож ці фактори набагато сильніше впливатимуть на поведінку дитини, аніж

«батіг та пряник» у будь-якій формі. Тому на перших етапах зцілення основний акцент має бути на формуванні у дитини стосунків прив'язаності. Дисципліна має бути частиною цього процесу. А вже мірою зцілення, мірою розвитку стосунків безпечної прив'язаності – можна більш активно впроваджувати «класичні» підходи поведінкової терапії – зокрема щодо тих дітей, які мають супутній розлад гіперактивності з дефіцитом уваги. Таким дітям дуже допоможе система негайних, частих та ефективних заохочень бажаної поведінки та таких же негативних наслідків щодо проблемної*.

Батьків дітей із розладами прив'язаності чекає не одна «сутичка» з дитиною, у якій вона намагатиметься отримати контроль над ними, домогтися свого. Вищезгаданий підхід базується на принципі: батьки мають допомогти дитині знайти вихід із кожної складної ситуації таким чином, щоб вона змогла збагнути, що сутичка не є необхідна, їй (дитині) немає потреби боротися з батьками – бо якщо «вони виграють», то це не означає, що «вона програє» (як це було у її минулому). У цьому новому домі батьки контролюють ситуацію у такий спосіб, щоб ніхто не програв, відтепер перемога батьків це і перемога дитини водночас.

Батьки мають усвідомлювати, що для багатьох дітей із розладом прив'язаності ціллю їхньої проблемної поведінки є «вивести» батьків, викликати в них звичну для дітей реакцію злості, відкинення. Інколи чудовим способом «роззброєння» дитини у такій ситуації є техніки «парадоксальних інтенцій» – коли батьки демонструють дитині, що її поведінка ніяк на них не впливає, і, для прикладу, дитині, яка кричить з метою «вивести» батьків, може бути запропоновано повторити цей крик ще раз, щоб записати його на відеокамеру і т.п. Звісно, такі втручання доречні лиш у тих випадках, коли батьки є впевнені у мотиві дітей здобути від них негативну реакцію. Суть цих парадоксальних втручань у тому, щоб показати дитині – ми можемо ці

викрути емоційно спокійно сприймати, це не викликає у нас ненависті до тебе.

Надання дитині права вибирати може бути корисним також тоді, коли дитина, змагаючись за контроль над ситуацією, повсякчас протидіє батькам, вибирає поведінку, протилежну до запропонованої. У таких випадках доцільно подавати дитині вказівки не в однозначній формі, а як можливість вибору: «ти можеш зараз вибрати: чи ти хочеш прибрати за собою протягом десяти хвилин, а тоді піти надвір з татом грати у футбол, чи прибрати це цілий вечір, аж доки не підеш спати».

Вище згадувалося, що одне з правил, яке подається дитині, є правило наявності у неї, як і в кожного члена сім'ї, певних домашніх обов'язків та необхідності їх виконувати. Це надзвичайно важливе правило, і батьки мають бути послідовними в його дотриманні. Воно є не лише складовою «соціальної реабілітації» дитини і вчить її важливих навичок самообслуговування, самостійного життя (готувати їсти, прибрати і т.п.), але й запобігає входженню «у роль жертви» – «дитини, яка пережила багато важкого у житті, і тепер їй усе належить». *Домашні обов'язки вчать дитину також важливого принципу взаємності людських стосунків: ми всі турбуємося один про одного – у сім'ї, в спільноті кожен із нас має свою роль, свій внесок, кожен бере і дає водночас...*

• Спілкування, зорієнтоване на прив'язаність

Одне з ключових завдань терапевтичних батьків – сприяти побудові стосунків безпечної прив'язаності. Це те, чим вони мали б «займатися» щодня, це основна їхня робота. Основою цієї роботи є відповідне спілкування: якщо порівняти стосунки безпечної прив'язаності з невидимими узами між батьками та дитиною, то робота терапевтичних батьків є своєрідним ткацтвом – безліч разів за день тчеться нитка за ниткою цей зв'язок. І кожен акт спілкування є тією окремою «ниточкою». Ця робота потребує великої уважності – справжнього налаштування (attunement) на «хвилю» дитини: батьки мають справді

* Детальніше див. Романчик О. Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги у дітей. (Львів, «Кредо», 2007), а також веб-сайт www.adhd.org.ua

відчувати дитину, те, що робиться всередині неї, «вслуховувати-ся» у неї. Тому спілкування – це насамперед слухання, це відкритість прийняти те, що дитина бажати висловити. Така настанова слухання передбачає уважність, відкритість, неосудливість, прийняття дитини. Така настанова передбачає також певну внутрішню тишу всередині батьків – внутрішній галас є однією з головних причин, що заважають нам чути один одного. Усвідомлення важливості цієї тиші останнім часом привело до культивування так званого «майдфулнес*»-підходу, який притаманний практикам медитації до батьківства⁵⁴. Суть цього підходу у присутності біля, поруч, навколо дитини, у сприйнятті її без осудження, з відкритістю, співчутливою турботливістю та прийняттям. Неосудливість є ключовим компонентом «майдфулнес» – вона передбачає відкритість та цікавість до досвіду дитини, вона передбачає, що наші думки, наші коментарі щодо поведінки дитини – це всього лише судження нашого розуму, які можуть зовсім не відповідати реальності, а тому ми зберігаємо певну критичну дистанцію до своїх думок, бо вони можуть спотворити наше сприйняття дитини і загалом нашу здатність відчувати її цілісно, відчуті усім своїм еством. Підхід «майдфулнес» передбачає також подвійну уважність – як до дитини, так і до того, як спілкування з нею відгукується у нашому внутрішньому світі. Це відчуття себе у стосунках із дитиною є також дуже важливим, воно допомагає нам відмежувати нашу реакцію на дитину від дій самої дитини. Так, для прикладу, відчуття злості, яке виникає у відповідь на критичні слова дитини ми можемо відмежувати від самої дитини і збагнути, що воно пов'язане з нашими «внутрішніми ранами», нашим незадоволенням самим собою і т.п. У такий спосіб, за допомогою «майдфулнес»-підходу, наші дії у спілкуванні з дитиною можуть бути менш автоматичною емоційною реакцією, а більше – належною відповіддю на «послання» дитини нам. Таким чином «майдфулнес»-підхід є цілком співвідносним із сучасною концепцією батьківської

* Від англійського слова «mindful», яким окреслюють турботливу уважність, перебування тут і тепер, настанову прийняття і неосудження до того, що є.

чутливості, здатності батьками «без спотворень» сприймати досвід дитини, як важливої передумови завершених циклів, які ведуть до формування безпечної прив'язаності: «висловлення потреби – належна реакція батьків – відчуття довіри».

«Як ми сприймаємо те, що відбувається – чи ми осуджуємо і відкидаємо, чи відкрито намагаємося побачити, що там за поверхнею – це суттєво визначає наші стосунки з дитиною. Коли ми можемо бачити важку поведінку наших дітей у неосудливий, співчутливий, відкритий спосіб, це дозволяє нам залишатися на їхньому боці, зберігати з ними сердечний зв'язок, попри те, що нам може не подобатися, як вони поведуться.»
(Kabat-Zinn⁵⁵)

Отож, спілкування з дитиною – це насамперед слухання, це певна позиція, з якої ми входимо у стосунки – позиція відкритості, прийняття, любові...

Власне, саме спілкування, зорієнтоване на прив'язаність, є основною «технікою» терапевтичного батьківства. І для батьків це те основне «ремесло» і мистецтво, якими їм треба оволодіти.

Спілкування має три складові: невербальне (мова тіла, жести, зоровий контакт і т.п.), паравербальне (інтонація, тон голосу) та вербальне (діалог за допомогою слів). Пригадаймо собі, що у перші роки життя, коли дитина ще мало спілкується з допомогою слів, перші два канали спілкування є основними у побудові стосунків з батьками, власне, схема, внутрішня модель прив'язаності «закодована» у пам'яті досвіду невербальної взаємодії. Невербальне та паравербальне спілкування є функцією правої півкулі мозку, тож не дивно, що до трьох років життя вона відіграє більш активну роль, ніж ліва півкуля, пов'язана з розвитком вербального спілкування, яке поступово виходить на «передній план» взаємодії зі світом. Втім, із розвитком вербального спілкування роль невербального не зменшується – воно і далі відповідає за передачу інформації про характер стосунків (модальність), про емоційний стан, про ставлення до співрозмовника.

Роль невербального та паравербального спілкування у побудові стосунків прив'язаності є основною – це однозначно підтверджено численними дослідженнями⁵⁶, постулюється теоретиками даної сфери⁵⁷. Тому закономірно, що основні терапевтичні модальності, орієнтовані на допомогу дітям та батькам у формуванні стосунків прив'язаності, використовують невербальну взаємодію як основну складову терапевтичних втручань⁵⁸. Якщо вжити технічну метафору, то можна сказати, що вже в мозку новонародженої дитини існує «інстальована» програма прив'язаності, «запускають» же цю програму специфічні невербальні взаємодії між батьками та дитиною:

- тілесна близькість (обійми, контакт тіло-до-тіла)
- лагідний дотик, погладження
- зоровий контакт, танець взаємодії двох облич (усмішка до усмішки, погляд до погляду і т.д.)
- гойдання, колисання – ритмічна, синхронізована («танцювальна») тілесна взаємодія
- вокальні діалоги («дуети», в яких основною складовою є паравербальна синхронізація, зміст слів не має ще такого значення)

На першому-другому році життя усі ці складові невербальної взаємодії є присутні у досвіді щоденного спілкування між батьками та дитиною. Залежність, несамостійність дитини обумовлює те, що батьки багато часу проводять з нею, відповідно годування, переодягання, купання та час гри є виповнені багатьма миттєвостями такої синхронізованої, музично-танцювальної невербальної взаємодії. Для батьків же, які приймають/всиновлюють дитину у більш старшому віці, ситуація є значно іншою. З одного боку, дитина є більш самостійною та незалежною, відповідно, існує менше контактів з дитиною щодо прямої турботи про неї. З іншого – сама природа розладу прив'язаності робить дитину менш зацікавленою в емоційній взаємодії з батьками (зокрема тому, на відміну від немовляти, вона не шукає, а навпаки, уникає зорового контакту). Поза тим,

дитина може потребувати багато часу для виконання шкільних домашніх завдань, або ж більше цікавитися телебаченням / комп'ютерними іграми, аніж стосунками – відповідно, інтересу та можливостей до невербальної взаємодії з батьками стає менше, навіть може виникати опір до такої взаємодії.

Тому завданням терапевтичних батьків є «ловити» кожну мить для побудови таких невербальних діалогів з дитиною – при кожній нагоді у побутовому спілкуванні використовувати можливість зорового контакту, дотику і т.п., а також створювати різні додаткові можливості для такої взаємодії. Пригадаймо, якраз такі невербальні взаємодії «запускають» програму прив'язаності, слова не мають такої сили, оскільки звернені до лівої півкулі, а з огляду на розвиток нової моделі прив'язаності нас цікавить «невербальна» права півкуля.

Отож, у розклад життєдіяльності сім'ї слід «вписати» щоденні регулярні вправи, ігри, спільні розваги і діяльність, які відтворюють ранню невербальну взаємодію між батьками і дитиною, дають дитині новий досвід стосунків. Саме з цього досвіду емоційно-близької, радісної, ігрової взаємодії у дитини формується нове відчуття себе та інших людей, нова модель стосунків. Нижче подаються деякі приклади та ідеї щодо таких ігор та спільних занять, втім, із розуміння суті цих ігор за наявності творчого підходу батьки можуть розвинути безліч інших, власних ігор та забав, які пасуватимуть конкретно їм та їхній дитині.

Таблиця 7. Ігри, орієнтовані на розвиток прив'язаності

Послання, які дитина отримує з цієї ігрової взаємодії:

- Ти в безпеці, ми не скривдимо тебе, ми потурбуємося про твої потреби. Ти є люблена і прийнята такою, якою ти є.
- З тобою приємно бути – ти можеш відкрити радість стосунків, ми запрошуємо тебе до танцю стосунків ...
- Ти уже багато чого вмієш і можеш, тобі чимало вдається, водночас ти ще багато чого можеш навчитися...

Приклади ігор та занять, зорієнтованих на невербальну взаємодію та формування стосунків безпечної прив'язаності

Різні варіанти колісання дитини: на руках, в обіймах, під музику, у ковдрі (для цього потрібні обоєбатьків), за руки і ноги з наступним киданням на подушки; під музику, у формі танцю і т.п.

Різні способи лагідного дотику: різного роду привітання (наприклад, «добрий ранок» дотиком чола до чола, «привіт» – рухом рук від серця до взаємного дотику долоней і т.п.), масаж (обличчя, цілого тіла; «лікувальний», «релаксаційний», «ігровий», з приповідками типу «рейки-шпали»), «місити» з тіла дитини тісто і пекти піцу, розмальовувати тіло фарбами для гриму (як у індіанців); писати дитині на спині букви чи малюнки, а дитина відгадує; робити дитині зачіску, розмальовувати обличчя (це теж стимулює і зоровий контакт); гра в «глину і скульптора» – дитина – глина, а батьки виліплюють з неї різні «форми»; «спеціальні» поцілунки – дотиком долоні чи ступні і т.п. Деякі з цих доторків можуть стати «ритуальними» – для прикладу, батьки, бажаючи щовечора дитині «на добраніч», можуть «розмалювати» пальцем її обличчя, намалювати на її чолі пальцем знак їхньої любові і т.п.

Різні ігри, що дають відчуття тілесної близькості: зробити з подушок гніздечко і бавитися у пташенятко, якого мама прикриває на ніч крилами; парні хованки (один шукає, а двоє разом ховаються водне місце – у шафу, під ковдру і т.п.), зробити з меблів чи подушок печеру, хатинку, намет-вігвам і т.п. – і там разом «жити»; гра в «коника» – дитина скаче на спині у батьків; різного роду «гімнастичні» і «циркові» ігри – гойдання дитини за руки і ноги, підкидання/перекидання дитини з рук в руки, дитина стрибає з деякого підвищення, а батьки ловлять у руки; «склеїтися» різними частинами тіла і так рухатися/танцювати; парні скульптури (варіант гри скульптор-глина) і т.п.

Ігри, що пов'язані із встановленням зорового контакту: «моргалки» – на моргання лівим чи правим оком партнер робить інший рух (піднімає праву/ліву руку, видає інший звук і т.п.), «дзеркало» – батьки/діти по черзі віддзеркалюють рухи один одного (можна робити під музику, відповідно віддзеркалювати не лише простий рух, але цілий танець); «перевірка» очей між різними іграми: «чи ще вогники не погасли, чи є ще сила?» і т.п.; розмальовування обличчя, «макіяж» для дівчаток; рухатися/танцювати у парі, утримуючи надувну кульку/апельсин між чолами і т.п.

Ігри «в сім'ю з маленькою дитинкою»: сюжетно-рольові ігри, орієнтовані насамперед на невербальну взаємодію і саме на *маленьку* дитину, яка ще не вміє говорити (від класичних варіантів «доньки-матері» до більш складних сюжетів, наприклад, пташенятко, яке залишилося без мами, і якого взяла своє гніздечко інша сім'я) – відповідно, у цій грі дитина отримує «дозвіл на регрес» – її можна загортати в ковдру, «пеленаючи», притуляти до серця, годувати з пляшечки, ложечки, з рук; співати їй колискову, розглядати усі частини тіла «новонародженої» дитинки і т.п.

Різного роду веселі ігри просто на радість взаємодії: годувати один одного «навхрест», війна подушками, сніжками, шишками, мильними бульбашками і т.п.; забави на снігу чи у воді; хованки та лови (з обіймами і лоскотанням пійманої дитини). В усіх іграх з елементом «війни» можна використати теж мотив «пораненого» – відповідно у певний момент «поранену» дитину завести у лікарню, перебинтувати, накласти лікувальну пов'язку; а тоді доглядати, годувати, виходжувати і т.п.

Музичні ігри: різного роду спільні пісні, пісні з рухами, «хор звірів», імпровізації на «бубнах» з баняків, оркестр із домашніх «інструментів» і т.п.

Танцювальні ігри: різного роду танцювальні взаємодії від найпростіших кружлянь під музику вальсу, розходження і сходження на 1-2-3 зі «стрибком у обійми», до більш складних танцювальних імпровізацій, в яких існує елемент невербального висловлювання себе та невербальної відповіді на танець партнера і т.п.

Театральні ігри: сюжетно-рольові ігри з ролями, костюмами і т.п. довкола сюжету сім'ї, стосунків і т.п. – вище уже згадувалися ігри в «доньки-матері», інсценізації казок і т.д.

Різного роду спортивні ігри: змагання на силу, швидкість, спритність, гнучкість, конкурси, естафети, спортивні завдання та «випробування» і т.п.

Ці ігри та приклади взаємодій є взірцем того, що можна «розвивати» і «вплітати» у щоденне життя. Дуже добре, коли такі ігри є регулярною частиною кожного дня, в якому існує «час гри», «вечірній час із мамою і татом». Втім, важливо

розуміти, що час невербального спілкування є не лише часом оцих спеціальних забав – упродовж усього дня батькам важливо ловити миті, щоби «перекинути» іскру з очей в очі, торкнутися дитини, обійняти її чи просто мати час спільної радості. Таке спілкування має стати органічним стилем життя сім'ї. Таке спілкування не можливе без загального духу гри, радості, танців, театру, співу та музики. Власне завдяки усім цим творчим складовим батьки можуть наповнити свій дім необхідною атмосферою, необхідним духом...

Такі спеціальні ігри та вправи, зорієнтовані на розвиток стосунків через невербальну взаємодію, є дуже важливими, оскільки дають можливість інтенсифікувати «запуск» програми прив'язаності. На цьому хочеться особливо наголосити, бо з огляду на «незвичність» таких ігор батькам вони можуть здаватися недоречними, марною тратою часу у порівнянні з більш важливими завданнями, як-от допомога зі шкільним навчанням і т.п. Інколи буває, що сама дитина дуже прагне такої взаємодії, але батьки бояться так бавитися з уже старшою дитиною, бо вважають це неналежним для її віку.

Розповідає прийомна мама, вихователь ДБСТ: «Ми з Юрком намагаємося бути більш «твердими», щоб він виріс чоловіком. Він і так дуже ніжний і вразливий – зовсім не такий, як інші хлопці. Нас лякає, що він поводить як маленький – тупиться до нас, на руки хоче залізти. Коли ми нашу найменшу Іринку гойдаємо чи підкидаємо (їй три роки), він так ревнує, злиться, проситься, щоб з ним теж так бавилися. А я кажу йому: «Вона ж маленька. І вона дівчинка»

Батькам також можуть важко даватися такі ігри, якщо у них «слабкий контакт» з їхньою власною «внутрішньою дитиною». Тому самим батькам може бути потрібен час і допомога, щоби «засмакувати» радість від гри, щоби вивільнити «внутрішню дитину». Інколи, з огляду на опір дитини, батьки можуть надто швидко «здатися», сприймаючи опір дитини як сигнал, що для дитини це не є важливим, хоча насправді дитина може

просто не усвідомлювати, наскільки вона цього потребує. Втім, мірою того, як у дитині «прокидатиметься» витіснена колись потреба у близькому взаємозв'язку, її бажання такої взаємодії, такого спілкування прогресивно зростатиме. Але батькам не треба лякатися – воно не ростиме нескінченно – поступово «насичуючись» любов'ю, «інтерналізуючи» таке ставлення батьків до себе, розвиваючи уміння любити і розуміти себе, дитина перейде «під» емоційної залежності від батьків і поступово «регрес перетвориться у прогрес».

Прийомний батько розповідає про досвід застосування терапевтичних ігор: «Я пам'ятаю, що нам радили фахівці застосовувати ці ігри, колисати дітей, тримати їх на руках як маленьких, але усе якось не було до того часу. Ви розумієте, у ДБСТ, маючи шість прийомних дітей, просто не вистачає часу на це: то відведи у школу, то зроби уроки, то вечерею, то покласти спати. А одного разу ми були у гостях і нам довелося чекати. Не маючи, що робити, я вирішив запропонувати найменшій нашій прийомній дитині шестирічній Іванці: «Давай я погойдаю тебе на руках». Вона у нас півроку і за цей час я можу сказати, що вона мене не сприйняла як тата. Вона і кликала мене досі «дядя». Отож, я обійняв її і став колисати. А вона колисалася, колисалася, а тоді якось більше притулилася до мене і почала плакати. Плаче і бурмоче крізь сльози: «Тепер я буду називати тебе татом, тепер я буду називати тебе татом...» Десять півгодини плакала. У мене аж джинси стали мокрі від її сліз. Але що було дивно – інші діти вишикувалися у чергу, щоб я колисав їх. І вони усі теж плакали...»

• Афективно-рефлексивні діалоги

Спілкування між батьками та дітьми звичайно не обмежується лише компонентом невербального діалогу. Попри те, що невербальне спілкування є настільки вагомим, вербальний контакт є не менш важливим. Слова теж важливі для побудови стосунків, для розвитку розуміння себе та інших. У сім'ї батьки

визначають, як використовувати це спілкування з вищезгаданою метою та сприяти розвитку вміння дитини ефективно спілкуватися. Дуже часто діти «нахапали» багато негативних взірців спілкування у попередньому середовищі, тому багато з них – осудження, приниження, перебивання, обвинувачення, грубість, уникнення прямого спілкування і т.п. – часто стали нормами комунікативної поведінки. Отож, дуже важливо, щоби батьки були доброю моделлю спілкування і щоб щоденне життя стало для дітей отим місцем, де вони вчаться спілкуватися у належний спосіб*:

- уважно і відкрито
- з повагою, доброзичливістю
- з бажанням зрозуміти, не засуджуючи
- з належним зоровим контактом
- з увагою як до того, що людина говорить, так і до того, як говорить: до змісту і до почуттів, до слів і до невербального компоненту спілкування
- з умінням при потребі уточнити, прояснити, перевірити, чи правильно ми зрозуміли іншу особу
- без перебивання
- з умінням ясно висловити у відповідь свої думки і почуття
- з умінням бути прямим, щирим, спілкуватися без обману і маніпуляцій
- з умінням відстояти свою точку зору, свої потреби у коректний спосіб, не за рахунок потреб інших людей
- з умінням коректно і без образ з'ясовувати труднощі, що виникають у стосунках, конфлікти та непорозуміння
- з умінням пробачати і при потребі просити пробачення, відновлювати стосунки і т.д.

* Великою допомогою батькам у цьому може бути метод відео інтерактивного тренінгу спілкування. Фахівці цього методу знімають на відеокамеру фрагмент звичного життя сім'ї, у якому присутнє спілкування, стосунки, а тоді наступного разу разом з батьками (інколи і дитиною) переглядають даний фрагмент, аналізуючи характер спілкування, виявлення наявних позитивних взірців та митей, шляхів покращення і т.п.

Попри такі «звичайні» складові спілкування терапевтичним батькам треба робити особливо великий наголосу спілкуванні на допомозі дитині в освоєнні свого внутрішнього світу. Багато дітей, які зазнали емоційного занедбання та скривдження у ранньому дитинстві мають великий дефіцит щодо здатності розуміти, відчувати себе.

У своєму ранньому дитинстві ці діти, пише Даніель Хюгс, «часто мали відчуття, наче те, що вони думають і відчують, те, якими є їхні мотиви до того чи іншого вчинку, було неважливим. Вони могли отримати послання, що лише їхня поведінка має значення, усе, що стоїть за нею, це лиш спроба само виправдатися. Або ж коли вони пробували висловити іншим свої думки, почуття, мотиви, то у відповідь отримували байдужість, насмішки, відкинення чи лютю. Отож вони рідко висловлювали своє внутрішнє життя іншим. Їм не було потреби розвивати запас слів, щоб описати свій досвід, бо вони рідко говорили про свій досвід. Не маючи відповідних слів, вони теж не навчилися використовувати мову у внутрішньому діалозі з самим собою. Відповідно, у них не сформувалася здатність пов'язувати свій досвід зі словами. Їхнє внутрішнє життя набуло розмитой, безіменної якості...»⁵⁹

Отож, техніка афективно-рефлексивних діалогів є скерована саме на те, щоб у процесі спілкування батьки могли відобразити (рефлектувати) дитині її внутрішній світ, її почуття (афективний стан), допомогли їй в освоєнні внутрішнього світу, в інтеграції почуттів та зрештою власного «я». Відповідно як своєю невербальною реакцією, так і своїми словами, батьки відображають дитині її внутрішній світ, вони допомагають їй знайти слова для її почуттів, бажань, мотивів, вони допомагають їй бачити зв'язок між думками, почуттями та діями – і у такий спосіб, можемо перефразувати вищенаведену цитату, внутрішнє життя дитини перестає бути туманним і безіменним, воно стає яснішим, зрозумілішим, дитина більше усвідомлює свої потреби, свої почуття. Відповідно вона може робити і певну

«внутрішню роботу» – інтегруючи різні складові свого внутрішнього світу, набуваючи вміння регулювати свої почуття, досліджувати свої думки та переконання, керувати своїми діями.

Афективно-рефлексивні діалоги, попри те, що вони можуть набувати у повсякденному житті безліч форм, мають свою загальну організаційну схему⁶⁰:

- Спочатку іде обговорення фактів самої події
- Тоді увага переноситься на досвід самої дитини, на те, як вона пережила ту чи іншу подію – відповідно батьки проявляють цікавість, допомагають дитині висловити себе. Відповідно до того, як дитина описує свою емоційну реакцію на подію, батьки емпатично на це реагують (насамперед невербально).
- Тоді батьки допомагають дитині вербалізувати те значення, яке вона надала цій події, те, як вона сприйняла мотиви себе та інших осіб у цій події. Слухаючи дитину у неосудливий, відкритий спосіб, приймаючи її внутрішній світ таким, яким він є, батьки допомагають дитині повною мірою висловити себе. Інколи, якщо дитині важко знайти слова, батьки можуть пропонувати гіпотетичні підказки (наприклад, «і ти подумала, це означає, що ми тебе розлюбили?» і т.п.) – і тоді слухати, чи дитина приймає їх гіпотетичне пояснення чи ні.
- Батьки емпатично реагують на те, що розповідає їм дитина. Вони дають дитині знаки, що розуміють її почуття, що вони чують її почуття. Це дуже важливо – бо існує спокуса якнайшвидше дати знати дитині, що вона «неправильно» сприйняла ситуацію. Приймаючи почуття дитини, батьки висловлюють теж своє співчутливе розуміння поведінки дитини («я уявляю, як сумно ж тобі було думати, що ми тепер віддамо назад у інтернат. Не дивно, що ти так розізлилася на нас і гримнула з усієї сили дверима...») – тут справді важливо зробити паузу, дати можливість відчути розуміння і прийняття.

Водночас із допомогою розуміння батьків дитина може тепер справді висловити глибше розуміння своєї поведінки – чому вона так зробила, що вона думала і що відчувала.

- Тоді батьки, висловлюючи своє прийняття і розуміння (як вербально, так і невербально), дають дитині змогу досягнути ситуацію більш цілісно, висловлюють своє прийняття дитини і т.д. – у такий спосіб батьки допомагають дитині згенерувати і прийняти нове значення події. Завдяки цьому відбувається співрегуляція емоцій та співтворення нового значення події та цього досвіду загалом.
- При потребі пізніше батьки можуть теж призначити відповідний дисциплінарний наслідок, якщо такий буде потрібний у конкретній ситуації.

Нижче наводжу приклад афективно-рефлексивного діалогу між мамою і прийомною донькою (вік 8 років, з них 6 років у сім'ї алкоголіків, тоді 2 роки у дитячому будинку. У прийомній сім'ї три місяці. Діалог побудований на основі реального випадку).

Мама: Коли я сказала тобі, що ти погано позамітала підлогу і не зробила усього, що треба було, і тому тобі доведеться зробити це зараз замість перегляду фільму, ти вийшла з кімнати і гримнула за собою дверима. (опис події)

Донька мовчить, відвернувшись від мами.

Мама (пробує стати на місце, куди звернений погляд доньки): Що ти відчувала при цьому? Що ти подумала? (переносить увагу на досвід дитини. Невербально демонструє бажання зрозуміти)

Донька: Я хотіла дивитися фільм, а ти мені не дала. Ти зла. Ти не любиш мене. Тобі все рівно, що я люблю і що я хочу! (описує своє сприйняття і те значення, яке вона надала події)

Мама (інтонацією голосу і мовою тіла «резонує» емоційному стану доньки): Я розумію, ти хотіла дивитися фільм, а я сказала завершити прибирання. Ти злишся на мене. Ти думаєш, що мені все рівно, що ти любиш і що ти хочеш (віддзеркалення). Це має бути дуже сумно, коли ти думаєш, що я тебе не люблю,

що мені потрібно тільки, щоб ти робила те, що я хочу. Це має бути дуже сумно... Мені не дивно, що це тебе так розізлило... (Вислів розуміння і прийняття. Нормалізація досвіду.)

Донька (злість дещо зменшується, з'являється смуток): Ви не любите мене...

Мама: Я розумію. Тобі здається, що ми не любимо тебе... Тебе не любили до нас, і тепер, коли ти прийшла у нашу сім'ю, тобі здається, що і тут тебе не люблять... Я лиш можу уявити собі, як важко, коли є відчуття, що тебе не люблять... (Поглиблення висловлення внутрішнього світу. Вияв розуміння і співчуття.)

Донька: Ну чому, чому мене ніхто не любить? Я погана? (з'являються сльози)

Мама: О, ти думаєш, що з тобою щось не так, що тебе не люблять, бо ти погана... Як сумно, як сумно, що ти навчилася так думати про себе... (співчутливо нахиляється, говорить тихіше)

Донька мовчить. В очах сльози.

Мама: мені сумно, що ти подумала, що мені однаково, що ти любиш і що ти бажаєш, що мені байдужі твої бажання...

Донька (пошепки): А що – це не так?

Мама: Мені так хочеться знати усе про тебе, мені так хочеться розуміти твої бажання і твої інтереси, мені так хочеться, щоб ти знала, що ми любимо тебе... (нахиляється, щоб побачити очі)

Донька дивиться у очі. Яснішає на обличчі. (відбулася певна інтеграція смутку, злості, подія набула нового значення, відбувся епізод корекції внутрішньої робочої моделі «я погана, мене не можна любити»)

Мама: І я буду знати, що кожен раз тепер, як мені буде потрібно тобі щось не дозволити робити, чи вимагати від тебе зробити щось ще раз, щоб ти навчилася це робити краще, я буду спеціально нагадувати тобі, що я це роблю не тому, що не люблю тебе, а якраз тому, що люблю... Може ми домовимося навіть про якийсь наш секретний знак, наприклад, я однією рукою показуватиму на серце? (усміхається)

Донька сміється у відповідь: Згода.

Такого роду діалог, у якому, як бачимо важливим є як зміст слів, так і невербальна взаємодія, без якої самі слова не мали би жодної сили, веде до досвіду інтерсуб'єктивності – дитина бачить свій внутрішній світ відображеним у реакції батьків, вона усвідомлює і озвучує словами свої думки, почуття – і з допомогою мами може інтегрувати ці думки і почуття. Відповідно, такий епізод дає дитині новий, дуже важливий досвід – що тебе розуміють і ти можеш зрозуміти себе, що тебе не осуджують і ти можеш не осуджувати себе, що тебе люблять і приймають такою, якою ти є, що ти можеш не боятися висловити свій внутрішній світ – тебе за це не осудять і не відкинуть, а навпаки допоможуть. Цей досвід є надзвичайно важливий, бо він веде до формування нових внутрішніх робочих моделей (схем) стосунків – формування схем безпеки, довіри та внутрішнього «дозволу» до висловлення почуттів. Такий досвід стає основою розвитку в дитини не лише нових стосунків з батьками, стосунків, у яких вона може бути відкритою і вразливою, але також і якісно нових стосунків дитини зі самою собою. Дитина «інтерналізує» такий діалог у свій внутрішній діалог зі самою собою, відповідно, вона може поступово набувати здатності до усе більшого розуміння себе, своїх почуттів та їх регуляції. Це стає основою до зменшення патологічного відчуття сорому, до формування здорової самооцінки, до вміння любити себе (у позитивному значенні), мати здорове відчуття гідності. Важливість таких діалогів неможливо не оцінити – значною мірою вони стають основою внутрішнього зцілення дитини, звільнення її від «токсинів» сорому та злості, розкриття її здатності до емпатії, любові до себе та до інших людей...

Ірина півроку живе у прийомній сім'ї, де окрім неї у батьків є ще двоє кривих дітей. До цього часу Іра перші два роки свого життя провела зі своєю мамою, яка зловживала алкоголем і зрештою була позбавлена батьківських прав. Наступні п'ять років Іра прожила у дитячому будинку. Нижчеописаний діалог відбувся після випадку, коли Іра порізала ножицями светра, якого мама сплела іншої своїй доньці до дня її народження. Оскільки сім'я деякий час уже відвідувала психотерапевта

і провадила роботу, скеровану на розвиток прив'язаності, мама була належно підготовлена до такого роду діалогу. Варто теж зазначити, що у перші місяці батьки неодноразово з огляду на дуже проблемну поведінку дитини пропонували їй задуматися, чи хоче вона бути у них, чи хоче повернутися назад у інтернат. Одного разу дійшло до того, що дитина спакувала свої речі і з батьком вирушила машиною до інтернату, але по дорозі передумала (батьки насправді не мали такого наміру). В процесі психотерапії батьками було переосмислено значення проблемної поведінки дитини і зараз вони «випробовують» новий підхід, зокрема техніку афективно-рефлексивних діалогів.

Мама: Що сталося? Ти порізала светра, якого я хотіла подарувати Віці?

Донька мовчить. Зуби зціплені. Дивиться вороже.

Мама: Ти не хочеш говорити? Мені здається, що ти злишся... Я хочу зрозуміти тебе, ти можеш мені пояснити?

Донька далі мовчить.

Мама: Я можу спробувати сказати свій здогад – ти порізала светра, бо злишся на те, що я хотіла зробити Віці подарунок, тебе це злить, бо ти думаєш, що я її люблю, а тебе ні?

Донька (вибухає): Ти брешеш! Ти брешеш! Ти все мені брешеш! Я ненавиджу тебе! Ти взяла мене, щоб ти тобі платили гроші за мене! Я тобі непотрібна!!! Ви любите своїх дітей, а я для вас ніхто!

Мама (співчутливо): Тобі боляче, я бачу, що тобі боляче...

Донька (перебиває): Перестань, перестань брехати! Ти все вдаєш! Ви вдаєте, що любите мене! А самі мене уже скільки разів хотіли назад відвести! Я ненавиджу, ненавиджу вас! – відпихає ногою крісло, відвертається від мами, щоб піти з кімнати.

Мама зупиняє її: Я знаю, я знаю, що ми зробили неправильно, коли казали тобі, що тебе повернемо у інтернат. Ми не збиралися цього робити. Ми просто думали, що це допоможе тобі змінити свою поведінку. Ми не розуміли, що ти думала через те, що ти для нас не є важлива, що ми тебе не любимо і готові віддати...

Донька (тихіше): Я не вірю... Я непотрібна вам...

Мама (присідає, щоби очима бути на рівні очей Іри): Я знаю, я знаю, що тобі важко у це повірити. Я знаю, що ми робили помилки, за які я прошу у тебе вибачення. Я би так хотіла, щоби ти змогла повірити, що я тебе люблю і я ніколи, ніколи не хочу тебе віддавати... Я хочу, щоб ти була у моєму серці назавжди, щоби ти була однією з моїх доньок так само, як Віка і Настя – назавжди...

Донька дивиться з недовірою. В її очах з'являються сльози.

Мама (тихо, майже шепотючи, беручи доньку за плечі): Я знаю, як ти чекала, що тебе візьмуть з дитячого будинку. Я можу уявити, як тобі було там сумно і самотньо... Я пам'ятаю, як ти питала нас кожного разу, коли ми тебе відвідували, чи ми приїдемо знову і чи ми тебе візьмемо назавжди... І тоді ми взяли тебе, а ти не могла повірити, що ми можемо любити тебе... Ти робила погані вчинки – може, щоб перевірити, чи ми справді любимо тебе, чи не віддамо назад. А ми не розуміли, ми злилися на тебе і казали тобі, що ти можеш повернутися назад, якщо не змінишся... Я уявляю, як тобі було від цього боляче... Я не дивуюся, що ти злилася на нас... Вибач, що ми не розуміли тоді тебе... Я знаю, як ти хочеш знати, що ми тебе любимо назавжди і що ти залишишся тут назавжди... Я так хочу, щоб ти могла у це повірити...

Іра дивиться розгублено, спантеличено...

Мама наважується обійняти її. **Іра** піддається і притулюється до неї.

Мама (тихо, гладячи рукою Іру по спині): Ти моя дорога донечка, ти моя дорога донечка...

Іра, за якийсь час: вибач, що я порізала светра...

Мама (обійнявши і погойдуючись з Ірою): я рада, що ти просиш вибачення... Звичайно, я вибачаю тебе, хоч нам тепер треба буде разом подумати, що подарувати Віці надень народження...

Іра мовчить, притулившись до мами.

Мама: чому ти це зробила?

Іра: я хотіла зробити щось таке погане, щоб ви вже мене нарешті віддали...

Мама: О, мені так жаль, що ти думала, що ми тебе можемо віддати... Я можу уявити, як тобі було страшно і важко чекати на це... Вибач нам, що ми так раніше тобі казали, що ти можеш повернутися. Вибач. Ми так не будемо, ми так більше ніколи не будемо...

Іра: я вибачаю...

Мама: Я така рада, що ми могли порозумітися, що ми могли вибачити одна одній ...

Після цієї розмови мама одразу запропонувала доньці застосувати «мамин час», який уже було обумовлено на сесіях психотерапії, як тихий час удвох, коли ніхто інший не заважає, і коли можна робити щось таке, що мама робить з маленькою дитиною. У даному випадку вони вирішили просто полежати разом у ліжку, Іра притулилася до мами, а мама почитала їй казку. Наступного дня була розмова про те, як відшкодувати подарунок Віці до дня її народження. Іра погодилася, щоби з тих коштів, які мали б іти на її «кишенькові» витрати мама купила Віці інший подарунок.

У даному діалозі мав місце досвід інтерсуб'єктивності для дитини, який допоміг їй інтегрувати її злість на батьків, змозги зрозуміти їх і пробачити їм їхні помилки. Не менш важливим було і те, що дитина могла попросити вибачення і відчутти досвід прощення (попри те, що вона мусила «спокутувати» заподіяну шкоду). Досвід віднови стосунків є дуже важливий, оскільки дає дитині відчуття, що «розриви» у стосунках можна «латати», що вони не ведуть до втрати цих стосунків, а навпаки можуть вести до більшого розуміння та прощення. У наведеному діалозі відбулася також інтеграція відчуттів злості, сорому, провини дитиною.

Такого роду діалоги є певною мірою «кардіохірургією» – вони проводять глибоку операцію на «серці» дитини – видаляють негативні внутрішні схеми й «імплантують» нові позитивні. Без такого роду роботи самі лише спроби «поливати дитину любов'ю» і чекати, що «потрібен час», можуть не дати належного ефекту. Це приблизно так само, як, пересадивши у добрий ґрунт дерево, поливати і підживляти його – це дуже добре і потрібно, але якщо на дереві є рослини-паразити, то дуже важливо «видалити» їх, вилікувати дерево від них. Тому такого роду афективно-рефлексивні діалоги є саме тим втручанням, яке веде до корекції негативних внутрішніх схем, яке



Схема 26. Значення афективно-рефлексивних діалогів

«лікує дерево», щоби воно могло «засвоїти, «впустити в себе» любов»... Дуже великою допомогою батькам у такій «кардіохірургії» можуть бути фахівці-психотерапевти, які спеціалізуються на роботі з травмами раннього розвитку, порушеннями прив'язаності – вони можуть допомогти батькам у тому, як будувати такі діалоги (як під час сесій, так і вдома), а також використовувати інші психотерапевтичні техніки, які є також ефективними щодо корекції негативних внутрішніх схем.

Втім, батьки повинні усвідомлювати, що попри те, наскільки б «радикальним» не здавався досвід такого діалогу, дитині потрібно багато-багато таких досвідів, щоби повністю звільнитися від негативних внутрішніх робочих моделей, від

токсичних відчуттів сорому та ін. Це наче лікування застарілої рани, яка потребує багатократних перев'язок, очищень, накладань ліків. Тому повторення поведінкових проблем у дитини після того, як вона начебто «усе зрозуміла», не повинно дивувати батьків (Даніель Хюгс зі свого великого досвіду не радить батькам розслаблятися, доки принаймні три місяці не було жодних значних поведінково-стосункових проблем⁶¹). Батьки радше мають знову відректувати внутрішній світ дитини, причому можна вжити метафору часток особистості – серед інших існує ще якась частинка, яка не довіряє і т.п. (для прикладу: «Але я бачу, що є ще часточка тебе, яка далі не вірить нам, що ми насправді діємо у твоїх інтересах, що ми насправді не скривдимо тебе. І це тому ти обманювала нас щоразу, випльовуючи ліки, які ми тобі давали. Тож нам доведеться встановити пильніший контроль над прийманням ліків, щоби пильнувати цю часточку, яка завдає шкоди тобі самій... і т.п.»).

Отож, ми можемо підсумувати значення техніки афективно-рефлексивних діалогів.

- **Допомога дитині в інтеграції травматичного досвіду минулого**

Важливим завданням терапевтичних батьків є допомогти дитині інтегрувати свою життєву історію, травматичні події її життя, які мали місце в минулому, стосунки з людьми, які спричинили скривдження у минулому. Вище згадувалося про роль і місце травматичних подій у походженні комплексного посттравматичного стресового розладу (розладу травми розвитку). Велика частина дітей, які «перейшли» через неблагополучні сім'ї та інтернатні заклади, мають ознаки цього розладу – тож батькам є надзвичайно важливо співпрацювати з психотерапевтами щодо допомоги дитині в інтеграції травми. Це справді складна і багатогранна робота і батькам важливо усвідомлювати, що у цьому аспекті зцілення співпраця з фахівцями є надзвичайно потрібною. Психотерапія травми – це ціла окрема галузь психотерапії, вона вимагає спеціалізованої

підготовки, супервізійного супроводу для фахівців, оскільки робота з травмою – це справжня «кардіохірургія», принцип «не нашкодь» тут особливо високий, ризик ретравматизації* є реальним. Роль фахівців-психотерапевтів тут – не лише працювати індивідуально з дитиною над опрацюванням травматичної події, але працювати в контексті сім'ї, використовуючи сім'ю, стосунки безпечної прив'язаності, які утворилися, як ресурс, як безпечну основу, з якої можна робити «подорожі-дослідження» у травматичне минуле, і до якої можна повертатися із цих «подорожей». Саме тому завдання інтеграції травми є вторинним до завдання побудови стосунків прив'язаності – доки дитина не має безпеки у сучасних стосунках, дослідження минулого може бути для неї надто страшним і болючим – тому дуже важливо пам'ятати про етапність дороги зцілення...

Завдання психотерапевта полягає також у тому, щоб супроводжувати терапевтичних батьків і допомагати їм розуміти те, у який спосіб травматичний досвід минулого продовжує впливати на теперішнє дитини і яку позицію їм слід зайняти стосовно цього досвіду. Дві часті крайнощі, у які впадають прийомні батьки – це або ж спроба «повністю забути», або ж «змусити усе розповісти».

«Ми домовилися між собою, – з оптимізмом каже мама шестирічної дівчинки, яка була усиновлена кілька місяців тому після п'ятирічного перебування дитини в родині алкоголиків, де було багато травматичних подій – зокрема фізичне і сексуальне скривдження. – Що ми про минуле говорити не будемо. Все! Минулого нема! Воно скінчилося! Ми будемо жити теперішнім!»

Такий «оптимістичний» підхід попри свою привабливість є неефективним з кількох причин. Насамперед, за відомим афоризмом, «немає кращого способу щось постійно пам'ятати, як намагатися забути, про те не думати». Також дуже важливо

* Мовою метафори – спричинення дитині нової травми од неналежного «дотику» до «травматичної рани» і відповідного повторного болючого пережиття травматичної події

усвідомлювати, що дитині належить її історія, минулого справді не можна викинути з пам'яті – тому дитині потрібна допомога в тому, щоби переосмислити своє минуле. Заклик «ми про це не будемо говорити» означає, що минуле залишиться у пам'яті в тій формі, у якій воно записалося (пригадаймо особливості травматичної пам'яті, про яку йшлося вище) – ото ж, «привиди далі житимуть у підвалі», травматичні спогади будуть далі «переслідувати» дитину, переконання, які утворилися в дитини внаслідок травматичного досвіду (наприклад, «я погана, я заслужила таке ставлення») далі визначатимуть її сприйняття себе, її поведінку. Ігнорування «травматичних ран», просто сподіваючись, що вони загояться самі по собі, що «час вилікує все», не сприятиме зціленню. Час може лікувати лише «прості», «неінфіковані» рани. «Рани» дітей, які жили у середовищі емоційного занедбання, хронічного скривдження є надто складними, чи то радше «ускладненими». Ігнорувати їх – це так, начеб просто забинтувати рану, прикрити пов'язку одягом – і забути про неї, жити так, ніби тієї рани нема – але ж усі токсини з неї поступатимуть у кров, отруюючи організм у цілому...

Інша крайність – *змушувати* дитину «розповісти все» – є не менш небезпечною, це начеб здерти пов'язку одним ривком та «лізти руками у рану» – надто боляче, це спричинить незатихаючий біль, страх і аж ніяк не даватиме дитині почуття безпеки і довіри...

Терапія травми полягає в поетапній підготовці дитини до терапевтичної роботи – насамперед загальній стабілізації («зміцненні організму»), а тоді делікатній, поступовій, «порційній» обробці ран, відстежуючи готовність дитини згадувати та інтегрувати своє минуле. Ця «обробка» ран полягає в тому, що дитина поступово згадує ті чи інші травматичні події, їхнє значення переосмислюється, травматична пам'ять «перезаписується» у наративну, автобіографічну; емоції, пов'язані з травматичною подією, інтегруються (метафорично – пов'язки делікатно знімаються, рана обробляється і очищується, на неї накладаються відповідні ліки, пов'язки з відповідними мазями і т.п.). Поступово, із «загоєнням ран» відбувається «реорганізація»

особистості дитини – знову ж таки метафорою можна сказати, що будинок звільняється від привидів, дитина може населити усі його «поверхи», між ними встановлюються належні зв'язки (немає уже наглухо зачинених дверей і заборонених зон) і т.д. Основні два сучасні психотерапевтичні методи, які мають наукові докази ефективності щодо роботи з травматичним минулим, це метод травмо-фокусованої когнітивно-поведінкової терапії⁶² та метод десенсибілізації та репроцесуалізації травми з допомогою руху очей⁶³. Саме ці два методи рекомендовані сучасними протоколами допомоги особам, які страждають на посттравматичні стресові розлади⁶⁴.

Отож, попри те, що фахівцям-психотерапевтам належить робити основну роботу у «хірургії» травматичних ран, роль терапевтичних батьків є надзвичайно великою, адже, по суті, вони є головними «асистентами» у цій операції зцілення і на них припадає основна робота по «догляду» за ранами у час між «оперативними втручаннями».

Якими ж є конкретні завдання батьків у цій роботі?

Насамперед, забезпечення і відновлення ресурсів. Досвід стосунків безпечної прив'язаності, усі ті позитивні зміни, які відбуваються у житті дитини в контексті цього нового взаємозв'язку, є надзвичайно важливими передумовами загалом можливості роботи з травмою. Сенс «торкатися» її, працювати з травмою з'являється щойно тоді, коли дитина має достатньо багато ресурсних стосунків, позитивного і збагачуючого досвіду, щоби могли опрацювати травматичний досвід.

Наступний аспект – батьки є важливою підтримкою для дитини умиті, коли «активується» травматичний досвід і дитина переживає минулі події наново, з усіма емоціями, так, начеб відтворювалася колишня реальність. У такий час завданням батьків є «повернути» дитину у теперішнє, дати їй відчуття безпеки, дистанціювати її від минулого, пояснити їй, що робиться з нею, щоби дитина краще розуміла свій досвід, менше його боялася («ти зараз переживаєш спогад, не бійся, це з минулого і т.п.»). Батькам слід також розуміти, які ситуації є «тригерами» (пусковими механізмами) травматичних спогадів і відповідно

намагатися такі ситуації мінімізувати або ж належно підтримати, захистити дитину, якщо оминати їх неможливо.

Для прикладу, батько, бажаючи зробити своєму прийомному синові «сюрприз», заховався за дверима і раптово вискочив ззаду з вигуком «Я динозавр Руді, тікайте всі, хто хоче бути живим...» Гадаючи, що така гра на основі сюжету улюбленого мультфільму сина принесе йому радість, батько, зовсім не усвідомлюючи того, «запустив» тригера – і дитина «провалилася» у минуле. Хлопчик впав на землю, скрутився клубком і почав плакати і благати, звертаючись на ім'я одного з чоловіків, який колись жив з його біологічною матю, і який жорстоко кривдив хлопчика «Саша, не бий, не бий!!!». У відповідь прийомний батько зреагував належним чином – він обійняв сина та почав говорити з ним: «Не бійся, це я, я не Саша, я Сергій, твій тато, я тебе не буду бити і кривдити. Ти тут. У нас вдома ніхто нікого не кривдить. Ти тут у безпеці. Саші тут нема. Його ніколи тут не буде. Ми ніколи нікому не дамо тебе скривдити» За кілька хвилин хлопчик зміг на руках у батька заспокоїтися і «повернутися» у теперішнє. Надалі батько, звісно, старався уникати ситуацій, в яких існував би елемент «раптовості» та «нападу».

Іншим завданням батьків у процесі того, як, зокрема, завдяки роботі з психотерапевтом, дитина починає пропрацьовувати травматичні події, починає згадувати їх удома, говорити про них, уже «не провалюючись» в минуле, – завданням батьків є слухати дитину, допомагати їй організувати ці спогади, переосмислювати значення цих подій – робити своєрідні «домашні перев'язки» травматичних ран. Спосіб розмови, побудови діалогу в таких ситуаціях є дуже близьким до вищеописаної структури афективно-рефлективних діалогів:

- Дитина описує подію.
- Батьки звертають увагу на почуття дитини щодо події, на те, яке значення вона надає цій події, допомагають дитині їх висловити.

- Тоді батьки емпатично реагують на почуття дитини, даючи їй насамперед відчуття «ми тут, з тобою, ми чуємо твої почуття...»
- Батьки також можуть висловити своє сприйняття події, коригуючи при цьому ті негативні інтерпретації подій, які має дитина.
- У такий спосіб батьки допомагають дитині інтегрувати почуття та надати нового значення подіям минулого.
- Так поступово завдяки підтримці батьків та роботі з психотерапевтом дитина може вибудувати інтегровану автобіографічну історію свого минулого, яка стає основою її цілісного сприйняття себе, її позитивної самооцінки, здорової моделі стосунків.

Ось приклад такого діалогу, який відбувся за якийсь час у тій же сім'ї, у цьому випадку між матю, батьком і хлопчиком. Сім'я уже деякий час отримувала психотерапевтичну допомогу – зокрема щодо допомоги дитині у інтеграції травми. Діалог відбувався надворі – батьки стояли на подвір'ї свого дому, вони говорили про намір найближчими днями купити собаку. День перед тим на подвір'ї уже було поставлено буди для собаки, у цю ж мить батько виніс з гаража ланцюга, якого хотів причепити до буди. Хлопчик раптом змінився на обличчі, різко засмутився.

Тато: Що сталося? Ти так різко змінився...

Славчик (тихо): Саша бив мене таким же ланцюгом...

Мама (обіймає Славка, притуляє до себе): Як сумно, як сумно, що ти це мусив пережити...

*Славчик: Я з'їв шматок курки, який був у холодильнику, Саша її приніс, а я дуже хотів їсти. Саша, коли прийшов, хотів з'їсти ту курку, а її не було. Я зрозумів, що він мене зараз поб'є і спробував втекти з хати. А Сашка мене наздогнав надворі, схопив ланцюг – там висів такий на паркані, і бив. Він ще казав, що я мала сволоч і у***, і к***, який думає тільки про себе, що він назавжди відучить мене брати його їжу...*

Мама взяла Славчика на руки, тато поруч з ними, вони обоє обіймають його.

Тато: Як це страшно, що ти мусив це терпіти, що тебе не тільки не годували, а ще й так жорстоко били і називали це вихованням. Як жаль, що тебе не було кому захистити...

Славчик: Я розповідав про те, як Сашка мене бив пані Орисі (психотерапевту), вона казала, що батькам не можна бити своїх дітей, а мене били і мама, і Сашка, і Діма (інший співмешканець мами).

Мама: так не повинно бути, батьки не мають кривдити своїх дітей, батьки мають турбуватися про своїх дітей, годувати їх, любити їх, оберігати... Такі люди, як твоя колишня мама, як Сашка і Діма є хворі душею, ненормальні, їм не можна бути батьками, бо вони надто хворі, щоб могли бути добрими батьками. Так жаль, що ти стільки років був з ними... Що ми змогли стати твоїми батьками лиш тоді, коли тобі стало шість років. Ми би хотіли відмалечку тебе мати, тебе любити...

Славчик мовчить, притулюється. Мама тихо гоїдає його, тато гладить по спині рукою. За якийсь час Славчик продовжує: Сашка завжди обзивав мене поганими словами, я часто чую ті слова досі, в мене в голові... Деколи я буджуся вночі від страшного сну і я не знаю, де я, мені чуються ті слова, мені здається, що я там, у Червонограді (місто, де хлопець жив раніше), що Сашка в сусідній кімнаті, що вони там п'ють і зараз почнуть битися, тоді будуть бити і мене...

Тато: ми можемо уявити собі, як тобі тоді було страшно... Як ти вночі приходиш до нас після такого сну, ти весь трусишся... Мені тоді так хочеться сильно обійняти тебе, щоб ти міг знати, що ти в безпеці... Що ми з тобою...

Мама: Ті слова, які ти чуєш, то спогади, які записалися, і які самі «включаються». Ти знаєш, з допомогою того, що ти робиш з пані Орисею, за якийсь час ті слова перестануть згадуватися тобі, і страх перестане приходити. Головне, щоб ти пам'ятав, що ті слова не стосуються насправді тебе, що ти не є таким, яким тебе називали Сашка, Діма, мама. Ти є хороший хлопчина, просто ти був між людей, які були надто хворі, щоб це бачити. Швидше за все, до них самих у дитинстві так ставилися і вони

тому так навчилися ставитися до інших людей... Ти не винен, що вони так до тебе ставилися...

Славчик обійняв маму міцніше. За якийсь час такого тихого гоїдання Славчика, настрої хлопчика повернувся до звичного і вони змогли повернутися до спільної роботи по господарству.

У цьому діалозі батьки дають можливість дитині «розділити» з ними свою історію, у такий спосіб вони допомагають дитині в інтеграції почуттів, у розумінні та нормалізації симптомів посттравматичного стресового розладу, дають дитині відчуття безпеки «тут і тепер». Батьки також «вплітають», «вписують» у цю розповідь, яку будує дитина, свої коментарі, які корегують деякі факти та погляди дитини («я не заслужив такого ставлення», «я не винен», «це ненормально так ставитися до дитини»). Батьки допомагають дитині також здобути належне розуміння тих осіб, які кривдили її, у відповідності до того, що дитина може зрозуміти у віці шести років («вони були хворі душею», «таким людям не можна виховувати дітей, бо вони надто хворі» і т.п.). Батькам дуже важливо допомогти дитині розуміти і у належний спосіб сприймати тих осіб, з якими вона була у минулому, які кривдили її. Це дуже непросте завдання для дитини – адже часто її ставлення до біологічних батьків було амбівалентним, вона і потребувала їх, з одного боку, з іншого боялася і уникала. Часом у стосунках з біологічними батьками були «просвітлення» («коли мама не пила, вона могла бути інколи доброю до нас...») – отож, дитина може мати і деякі добрі спогади, і відчуття любові до батьків, і сумувати за їх втратою чи через те життя, яке вони мають зараз (тюрма і т.п.). Іноді дитина може мати ідеалізоване сприйняття біологічних батьків (радше йдеться про те, що «говорить» та часточка дитини, яка була до них прив'язана і мусила витворити ідеалізований батьківський образ), іноді ж – ненавидить, не бажає бачити ніколи, хоче знайти і помститися, коли виросте і т.п. Прийомні батьки часом і самі не знають, яку позицію їм зайняти стосовно біологічних батьків дитини – і вони можуть коливатися між ненавистю, засудженням та бажанням створити дитині «кращий» образ батьків, щоб «не травмувати її» інформацією про

те, ким насправді вони були і що робили. У даному діалозі батьки демонструють дуже добру позицію твердого і сильного осудження дій батьків (але не самих батьків), реального визнання їхньої неспроможності бути добрими батьками та необхідності захисту дітей від таких «батьків», та з іншого боку – позицію неосудливого розуміння (що, можливо, у минулому вони самі мали дуже поганих батьків, оточення, а тому вирости з «хворою душею»). Така позиція дає дітям, з одного боку, знання реальності, не дає ґрунту для росту ілюзій та ідеалізацій, а з іншого – допомагає рухатися у напрямку інтеграції злості на батьків за усе заподіяне скривдження і занедбання, до того, щоб із часом дитина змогла теж пробачити батьків (у значенні позбутися ненависті та злості до них). Прощення є дуже важливою складовою дороги зцілення, але, звісно, до нього дорога дуже довга... «Розв'язок», інтеграція стосунків із біологічними батьками, з особами кривдників з минулого є важливою передумовою внутрішнього звільнення дитини. У психотерапевтичній роботі це великий і серйозний етап. Інколи однією з причин довготривалого опору дитини розвиткові стосунків прив'язаності до прийомних батьків є відчуття обов'язку «вірності» біологічним батькам, і часом психотерапевтам доводиться проводити різні втручання, націлені, власне, на те, щоби дитина дала собі дозвіл «відпустити» біологічних батьків і «вкоренитися» в серці нових батьків...

Варто зазначити, що однією з технік, яка може допомогти батькам (як і психотерапевтам) у роботі з травматичним досвідом дитини є використання терапевтичних історій – з допомогою казки можна також «вплести» в травматичний досвід дитини багато важливих послань, «очищувати» рану. Дитині можна вибрати терапевтичну казку з арсеналу існуючих, а можна створити казку спеціально для неї – тож дуже бажано, щоби батьки стали свого роду «казкарями»*. Казка має здатність вловити і відобразити внутрішній світ дитини – за допомогою метафор,

* У поміч батькам можна поради ряд книг – зокрема чудову книжку Гельки Керншток-Редль «Цілющі історії», українське видання якої реалізоване центром «Джерело» у співпраці з видавництвом «Свічадо».

символів, образів її. Відповідно, казка може «просвітлити» дитині її внутрішній світ, її дорогу, допомогти їй проробити внутрішню роботу зцілення. Казка передає дитині мудрість – а мудрість, це насамперед здатність розуміти душу, знати закони життя душі. Оповідати дитині казку – це мов сіяти у її внутрішній світ насіння, а з тих насінин, якщо вони будуть посаджені у відповідний момент, якщо вони будуть доглянуті, може вирости багато цінних для дитини плодів – надія, віра, прийняття себе, прощення і т.д. Казка має велику силу, бо сама її образно-лінгвістична структура робить її такою, що вона неминуче «промовляє» до обох півкуль – лівої та правої – а тому вона робить оту важливу роботу інтеграції їх діяльності. Оповідання і слухання казки – коли ми це справді робимо з відчуттям душі дитини – творить той досвід інтерсуб'єктивності, який є таким важливим для зцілення, для розвитку стосунків, для розвитку дитини.

«Діти чекають на казку із наших вуст. Казку, яка дасть їм відчуття, що ми розуміємо їх, що ми поруч з ними; казку, яка допоможе їм краще розуміти цей досвід, яка їм дасть мапу для розуміння цього досвіду, себе, доріг та перехресть життя. У часи, коли ми, як дорослі, так і діти, часом стільки часу проводимо у роботі чи ж перед «блакитними» моніторами телевізорів та комп'ютерів, а усе менше один з одним, ми потребуємо казок для того, щоб могли протягнути між нами, од серця до серця оті канали спілкування, які творитимуть стосунки, через які передаватимуться знання, мудрість, які зцілюватимуть рани, які творитимуть людину...»⁶⁵

Використання казок і терапевтичних історій можливе з різними цілями, завдання інтеграції травматичного досвіду є лиш одна з них. Історії можуть так само прокладати шляхи стосункам, в'язати взаємозв'язки, вчити важливих правд життя, розвивати уяву і творчість дитини, зрештою, просто веселити дитину.

Нижче наводиться терапевтична історія, складена для шестирічної дівчинки, яка прийшла у прийомну сім'ю з родини

алкоголіків. Її психологічна «боротьба» наразі – це страх близькості, страх наважитися прийняти любов – попри те, що у сім'ї формуються стосунки прив'язаності, у ній залишається ще багато страхів та недовіри. Вона бореться також із відчуттям сорому та негативним образом себе. Історія подається у розповідній формі – дуже важливим є не лише зміст, але й те, що історія передається конкретній дитині, а тому вона подається у діалозі, у взаємодії з дитиною. І, яку будь-якому діалозі, важливим є невербальне та паравербальне спілкування. За традицією мама розповідає дитині (Оксанці) казку на ніч. Казка розповідається у декілька «серій» – це дає можливість дитині знову і знову повертатися до важливих тем, розвивати їх. Тут подається «перша серія», яка містить у собі й загальний огляд усієї історії.

Отож, моя дорога Оксанко, сьогодні я хочу розповісти тобі одну казку... Ти знаєш, що казки бувають сумні, бувають веселі, бувають страшенні, а бувають ніякі – ні страшенні, ні сумні, ні веселі. Казки бувають про людей і про звірів, бувають про добро і про зло, про скарби і про подорожі. Ця історія особлива, бо вона і сумна, і страшна, і весела водночас. І в цій історії є все: вона і про звірів, і про людей, в ній будуть і скарби, і подорожі, буде і добро, і зло. Ти хочеш запитати мене, як таке може бути? Так, так, часом таке буває – деколи в одному житті може бути все. А казки наче наше життя, тож не дивуйся. Але, попри усе сумне, у цій казці добрий кінець... Отож, добре вмостися на подушці і... слухай...



Якось водному великому лісі жила собі родина лисичок: мама-лисичка, тато-лис і ще маленьке руде лисенятко. Мушу тобі сказати, що воно було дуже-дуже гарне: мало два гарних вушка, пухнастий хвостик, руде, блискуче хутро і два очка, в яких горіли вогниці – так, що навіть найтемнішої ночі вони світилися, наче два світлячки. Оскільки воно було ще зовсім маленьке, то сиділо у нірці, мама з татом не дозволяли йому виходити



назовні, вони лякали його, що там його можуть схопити мисливці чи злі звірі. І що воно робило у нірці? – Бавилося своїм хвостиком, розглядало корені дерев, що проступали крізь пісок, а, часом шкрябало лапками землю... – і чекало на маму і тата, яких, на жаль, так часто не було поруч, які усе десь ходили-пропадали. Чекало і чекало... І сумувало – бо кожне лисенятко, як і кожне звірятко, і кожне дитинчатко більше усього на світі потребують маму і тата, щоби ті їх любили, до себе притуляли, щоби вони з ними гралися і про них турбувалися...

Але от, на жаль, так часом буває, що мама і тато не можуть бути добрими батьками... Так було з батьками цього милого лисенятки. Уявляєш, вони могли так довго-довго не приходити до своєї нори-дому, що інколи лисенятко довго було саме, голодне, перелякане, бо воно ж не знало, де мама і тато. «Може вони про мене забули? Може з ними, щось сталося і вони уже ніколи не повернуться? – думало лисеня. – А може, я якесь погане народилося, може я їм не подобаюся і тому вони не хочуть бути зі мною, гарчать на мене?..» І тоді лисенятко розглядало свої лапки і хвостик і думало, що з ним не так, чому воно може не подобатися мамі і татові...

Але навіть коли мама і тато лиси поверталися, дуже часто лисеняті не ставало радісніше – бо вони гарчали, сварилися-билися між собою і від них дуже погано пахло. То був якийсь дивний запах, такого запаху лисеня ніколи не чуло з лісу, цей запах приносили лише мама і тато. І за якийсь час лисеня зрозуміло, що коли від них ішов той запах, то все треба було чекати чогось поганого. Бо коли був той запах, тоді вони були злі, тоді вони ніколи не приносили їжі, тоді навіть краще було до них не пробувати притулитися, бо вони могли загарчати на лисеня, навіть часом його вкуси-

ти чи штовхнути лапою. Тож наше лисенятко вишкребло собі у глибині нори ще одну маленьку нірку-печерку, щоб могли туди ховатися, коли мама і тато були недобрими. І ще наше лисенятко мусило навчитися дуже принохуватися, щоби здалеку чути, як повертаються мама і тато, і який вони несуть цього разу з собою запах...

Отак воно і жило, саменьке наше лисенятко у тій нірці. Бавилося хвостиком, принохувалося, сумувало... Цому було так нелегко ще і тому, що інколи (воно пам'ятало), як мама і тато приходили без того запаху, і тоді вони могли приносити їжу, тоді могли навіть деколи обійняти його, бавитися з ним. Але того вже так давно не було... І щоразу, коли лисенятко чекало, коли воно принохувалося, воно боялося і надіялося водночас. Боялося, що придуть мама і тато з тих запахом поганим, надіялося, що, може, вони придуть цього разу з добрим настроєм і притулять до себе свою дитинку, і будуть із нею бавитися...

Ну і, звісно, моя донечко, ти уже дуже хочеш знати, як могло статися, що мама і тато лиси зовсім не помічали, яке у них гарне лисенятко, як могло статися, що вони не турбувалися про нього, не бавилися з ним, і що то був за такий поганий запах, який вони приносили із собою? То слухай, доню, то сумна історія, і до неї причетні люди – я ж казала тобі, що ця історія і про звірів, і про людей водночас...

Через той ліс ішла дорога, якою їздили люди. І деякі люди зупинялися у лісі, щоб перепочити од дороги. І, як і звірі, люди бувають, різні. Деякі у лісі палили вогонь, співали пісні, милувалися лісом. А деякі пили горілку, кричали, усе сміття після себе у лісі лишали – залишали недоїдки, залишали недопиту горілку. Це вона так погано пахла. І от мама і тато лисички, ще як були меншими, ще навіть до того, як стали мамою і татом лисеняти, навчилися ходити на ті смітники, що лишали по собі у лісі люди – там завжди можна було щось знайти поїсти. Тож із часом вони розлінилися, на відміну від інших лисиць, що самі собі полюва-

ли-здобували поживу, і почали жити лише з тієї їжі, яку залишали люди. А оскільки люди залишали ще часом і горілку, то вони почали її куштувати. А горілка то таке зло, знаєш, її як почнеш куштувати, то потім хочеться ще і ще, потім не можеш зупинитися. І од тої горілки мама і тато лисеняти стали геть самі не свої. Вони розучилися не тільки полювати на здобич, вони розучилися бути добрими батьками, вони уже не могли бути добрими мамою і татом для лисеняти. Через ту горілку вони часом взагалі забували, що воно у них є. І коли вони були п'яні од тої горілки, вони могли тільки гарчати і битися, більше нічого... Так, як би сильно наше лисенятко не хотіло, щоб вони помітили його, щоб відчули, як воно на них чекало – вони не могли того зробити, бо через ту горілку вони просто не могли добре бачити. Так, вони не могли бачити, яке їхнє лисенятко гарне, як воно потребує їх... Ти можеш собі уявити це так, ніби вони дивилися на нього через дуже забруднене скло – вони просто не могли бачити, не могли розуміти...

Що ж було далі? Як там наше лисенятко? А Далі було так, що мама і тато приходили все рідше і рідше, і вони уже завжди приходили з тим поганим запахом. Лисеня ховалося у свою печерку. Воно було зовсім кволе, бо їло дуже мало – мама й тато уже не приносили їжі, тож воно само



хіба час до часу могло зловити якусь мишку, яка забігала до лисиччиної нори. І воно навчилося гарчати і показувати зуби – так воно давало своїм мамі і татові знати, щоб вони не чіпали його, що воно зможе захистити себе...

І от одного разу сталося так, що мама і тато лиси не повернулися додому. Їх не було день, два, три... Ніхто не знав, що точно сталося. Одна сорока казала, що бачила, як їх збила машина. Інша – що їх люди упіймали і забрали до зоопарку. Але хтозна, як було насправді, сорокам тим важко вірити, вони все щось як не наплутають, то вигадують. Лисенятко наше нічого того не знало, воно просто сиділо собі у тій нірці, ловило мишок і уже не чекало, уже нікого не чекало. А з нірки не виходило, бо пам'ятало, як мама і тато лякали його мисливцями та злими звірами. Жило собі там саме-самісіньке, лиш час до часу підповзаючи до краю нірки, заглядаючи: як там, той світ?.. І коли воно отак підповзало, то ззовні було видно, як у глибині нірки світилися два вогники – очі його – мов два світлячки. Бо як би наше лисенятко не змарніло, не сумувало, вогники ті не згасали ніколи – щось було таке у тому лисеняті, що вогники ті не згасали ніколи...

І от ті вогники і помітила одного разу інша мама-лисичка. «Це, мабуть, те лисенятко, про яке я чула від сорок, те, яке я так довго шукаю...» – подумала вона. Ця лисичка була з іншого лісу. Її нора була у тому лісі, що аж під горою, там, де протікав струмок і листяний ліс переходив у сосновий. Того літа у неї не було своїх діток, а ті, що народилися минулого, повиростали і уже свої сім'ї почали. Тож у норі її було тихо і просторо. І коли вона з чоловіком своїм, лисом, почула про лисенятко, що лишилося без мамі і тата, то одразу ж вирішили вони, що підуть його шукати – бо ж не може так бути, щоб лисенятко росло без мамі й без тата...

Лисичка тихенько підповзла до краю нірки. А лисенятко злякалося і сховалося далі, у глибину, у свою нірку-печеру. «Ти тут?» – лагідно промовила мама-лисичка. А лисеня при-

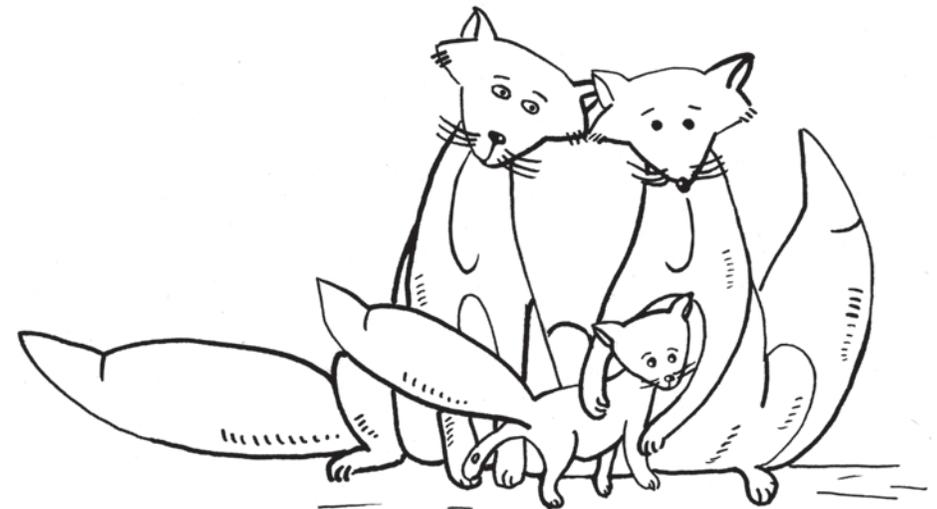
тихло: «Може то і є той злий звір, який хоче мене з'їсти, про якого колось попереджувала мене мама і тато?» – подумало воно. Мама-лисичка спробувала просунути голову у нірку – лисеня загарчало: «Я не дам себе скривдити, я захищатимуся!» – подумало воно і загарчало голосніше, показуючи при цьому свої зуби-ікла. «Тобі страшно... – сказала мама-лисичка. – Не бійся, я не прийшла тебе кривдити. Я шукала тебе, щоб тобі допомогти...» І щоб не лякати лисенятко більше, вона вилізла з норі і подалася до лісу, а за якийсь час повернулася зі здобиччю. «Це тобі, поїж, ти ж мабуть дуже голодне... – сказала лисичка. – Я відійду від норі, щоб ти не боялося мене». Лисенятко дуже хотіло їсти, але страх був сильніший. Лиш надвечір, як стемніло, воно наважилося вийти з норі – схопило їжу і сховалося назад до нірки. Воно лиш встигло помітити, що на небі світяться багато вогників і що навпроти з куців світилися два вогники...

Ти здогадуєшся, моя доню, що було потім? Я розкажу тобі сьогодні коротко, бо насправді то дуже довга історія і я можу ще не один вечір оповідати тобі її у деталях. Так от, те лисенятко, як і ти, знайшло нову маму і тата. Спочатку йому було страшно повірити, що мама-лисичка бажає йому добра. Але вона була дуже мудра, та мама-



лисиця. І дуже терпелива. Вона приходила до нірки знову і знову, вона приносила здобич, вона поступово сідала ближче і ближче. І врешті лисенятко перестало боятися її. І за якийсь час вони подружилися, чи краще сказати, приручилися – лисенятко дозволило мамі себе приручити... Воно зрозуміло, що йому потрібна не лише їжа, воно відчувало, що йому потрібні мама і тато, щоби хтось його любив... А тоді мама-лисичка розповіла йому, що сталося з його батьками і сказала, що вони з лисом хочуть запросити його до своєї нори-дому, що вони хочуть стати його другими батьками. І лисенятко погодилося. Воно з мамою зробило велику подорож до іншого лісу. Воно відкрило для себе, яким великим є ліс – бо ж колись воно навіть не здогадувалося, який гарний, великий і гарний світ є за його ніркою. Воно врешті зустріло свого нового тата і вони стали друзями теж. У своїй новій сім'ї лисенятко стало щасливе – бо його любили, з ним бавилися, про нього турбувалися і на нічку притуляли до себе. Лисенятку стало жити веселіше і тепліше, воно і само навчилося любити... І вогники у його очах запалали яскраво-яскраво! І назвали його мама і тато Анкіко – що на лисячій мові означає «той, чії очі світяться». «Що то за світло у моїх очах? Цього не було в очах моїх перших мамі і тата, але воно є у мене і у вас?» – запитало маму і тата лисенятко. «То світло від вогню, що у серці кожної лисички. Той вогонь – то любов. У деяких лисок те світло гасне, коли вогонь у серці пригасає. Але, знаєш, навіть коли вогонь пригасає, залишається одна жаринка, яку ніколи не можна згасити. Так, так – у серці кожної лисички. І, якщо на неї дмухнути – з неї може знову розгорітися вогонь...» Лисеняті сподобалася історія про жаринку... Воно з сумом подумало про своїх перших маму і тата – як жаль, що їхню жаринку не було кому роздмухати... Звісно, моя доню, то не було все так просто і легко у тій історії, у лисеняті і його батьків було багато пригод, багато випробувань, вони разом були ще не водній

подорожі – але про те не сьогодні, про те іншого разу. А сьогодні лиш скажу тобі щось про скарб, бо ти спишаєш мене: «Усе було: і звірі, і люди, і подорож, і пригоди, і страшно, і сумно, і веселе, а про скарб нічого?» Так от, про скарб ідеться у самому кінці історії. Лисенятко те за якийсь час знайшло багато друзів – інших звірят. Разом з ними воно дуже любило різні пригоди, зокрема, вони дуже любили у лісі шукати різні скарби – по печерах, що були у горах. І хоч ніяк їм того скарбу не вдавалося знайти, лисенятко не зневірювалося, воно усе надіялося, що колись таки знайде. І от, одного разу, засинаючи, воно запитало маму і тата, тулячись до них: «Мамо, тато, чи ви колись знаходили у житті справжній скарб?» Мама з татом усміхнулися і лагідно промовили: «Так, великий-великий. Той скарб наш то ти...» Лисеняті стало тепло-тепло на серці і воно сказало: «Тоді і я вже знайшов свій скарб – то ви...» І одразу заснуло... І ти спи, моя доню, я розкажу тобі про це лисенятко і його пригоди ще не раз. А наразі спи, ти наш скарб...



Окрім того, що казки можна розповідати дитині, їх можна ще й «проживати» глибше завдяки театралізованій грі (наприклад, батьки з дитиною можуть бавитися у гру про те, як мама й тато пташки взяли до свого гнізда пташенят, що не мали мами і тата, і як вони їх доглядали, ростили, аж поки ті не виростили з гнізда не полетіли – при цьому з ковдр і подушок робиться «гніздечко», картопля фрі стає «хробачками», яким мама й тато годують своїх дітей і т.п.). Окремі «терапевтичні» моменти казки, особистої історії дитини можна допомогти дитині прожити глибше за допомогою терапевтичних ритуалів. Суттю ритуалу є те, що певна зовнішня дія, яка робиться, є відображенням важливого внутрішнього процесу. Ритуал здійснюється у певній «сакральній» атмосфері, він поєднує в собі силу слова, образу, музику, драматичну дію, тілесно-руховий, емоційний та когнітивний досвід.

Ось приклад маленького ритуалу «привітання» для дитини, яка щойно прийшла у сім'ю: зробивши із подушок форму серця, батьки урочисто можуть запросити дитину «зайняти місце» у їхньому серці. При цьому грає музика. Батьки словами кажуть дитині про те, що вони чекали на неї і хочуть запросити її не тільки у свій дім, але у своє серце. Тоді вони можуть узяти нитки для плетіння (клубочок) і протягнути їх кілька разів від дитини і один до одного, промовляючи слова про стосунки, які вони бажать, щоб між ними утворилися, тоді обійняти-пригорнути дитину і т.д. Ритуалами батьки можуть відзначити усі важливі внутрішні «переходи», які відбуваються у дитині, ритуалами вони можуть відзначити віхи внутрішнього розвитку дитини, передавати важливі для дитини послання. Ритуали можуть бути скеровані також (як відповідь батьків) на важливі події внутрішнього життя дитини. Пригадую, як ми працювали з однією дівчинкою, біологічна мама якої була до неї дуже жорстокою, по прибутті до прийомної сім'ї дівчинці кілька разів снилися страшні сни, що мама бере її і кидає з прірви у море. Ми вирішили з батьками і дівчиною зробити продовження цього сну у формі ритуалу: дівчинка вилізла на

підвіконня і звідти мала наважитися стрибнути «у море», де в «човні» її чекали її прийомні батьки. Вона побажала зробити це декілька разів, немов «насичуючи» свій внутрішній світ відчуттям, що попри те, що мама була готова її «викинути», вона потрапила в добрі руки, у добру сім'ю і, зрештою, може тепер «відплисти» від отієї «скелі» страшних подій свого минулого...

Поступово інтегруючи травматичні спогади, стосунки з важливими людьми з минулого дитина може поступово вибудовувати цілісну, без «білих плям» та «перекручень» історію свого життя. Це дуже важливе завдання*. Дуже доброю ідеєю може бути допомогти дитині зробити історію свого життя у вигляді книги. Там можуть бути різні розділи, фотоілюстрації та малюнки, можуть бути спогади дитини і коментарі батьків. Але головне, щоби там була правда. І щоби дитина була виправдана. Це наче історія багатьох тоталітарних держав – скривдження цілих груп людей виправдовувалося різними ідеями (на зразок це вороги народу і тому заслуговують на відповідне ставлення). Історія багатьох тоталітарних держав писалася кривдниками, диктаторами з метою подати себе у позитивному світлі і виправдати свої дії. Коли якісь факти тому суперечили – їх просто замовчували чи перекручували. У схожий спосіб життя дитини у неблагополучній сім'ї, в інтернатному закладі часто дало їй спотворену історію її життя. Терапевтичні батьки повинні стати помічниками дитині у відтворенні правди про її життя, повернення справедливості, зняття з неї нав'язаних їй звинувачень та негативного сприйняття себе, визнання того, що було ненормальним, жорстоким, як такого, що гідне засудження і що ніяк не може вважатися нормою попри те, що саме так дитині могли подаватися, для прикладу, стосунки сексуального використання дитини

* Чудовим джерелом допомоги для батьків у цьому завданні може бути книга американських авторів Кифер Б. Та Скулер Д. «Как рассказать правду усыновленному или приемному ребенку» видана у перекладі російською мовою.

дорослими. Відтворення такої історії свого життя – як із допомогою психотерапевта, так і терапевтичних батьків – є не легким, емоційним процесом. Розкриття «злочинів минулого» може викликати злість, бажання помсти. Попри те, що в окремих випадках важливо залучати міліцію, добиватися належної кримінальної відповідальності за скривдження дітей, терапевтичні батьки, співпрацюючи з психотерапевтом, насамперед мають допомогти дітям від усвідомлення злості поступово рухатися до усвідомлення та висловлення болю – на певних етапах дитині належить справді оплакати усі втрати, які вона мала у своєму житті... Щоби поступово змогти віднайти внутрішній мир і примирення...

У такий спосіб минуле дитини інтегрується, емоції «стихають», пам'ять про минуле уже не втручається самовільно у життя дитини – вона стала просто «меморіалом», важливим місцем, сумним, але не болючим... Відповідно тригери перестають викликати болючі спомини, нормалізується сон, дитина не перебуває далі у стані постійного напруження – зникає страх «привидів», вона може жити у більшому мирі, у глибшому зв'язку зі своїм внутрішнім світом. Це створює необхідні передумови для її соціального, пізнавального, творчого, фізичного розвитку.

- **Допомога дитині в усебічному розвитку, навчанні, «освоєнні зовнішнього світу»**

Коли у дитини формуються стосунки прив'язаності, коли її травматичне минуле інтегрується, негативні внутрішні схеми замінюються на нові, позитивні, дитина стає готовою до освоєння зовнішнього світу. І вже знайомлячись із ним, – у процесі навчання, набуття знань, розвитку відповідних навичок дитина розкриває свої здібності і таланти, відкриває для себе своє місце у цьому світі. Роль батьків у цьому процесі – бути тим «безпечним гніздом», з якого дитина починає досліджувати світ і у яке повертається, щоби розділити свій досвід, щоб краще зрозуміти свій досвід з допомогою батьків. Роль батьків – також у

тому, щоб супроводжувати дитину у цих дослідженнях – десь так, як птаха летить з гнізда, закликаючи своїх дітей летіти за собою, відкриваючи пташеняті світ, навчаючи його літати, здобувати їжу і т.п. Тому батьки є і гідями, і вчителями, і моделлю для дитини. Оскільки ці діти так часто є дійсно «педагогічно занедбанними», мають стільки дефіцитів, то роботи для батьків на цій ниві є справді багато. До цього ще треба додати, що суть не тільки втому, щоб навчити, а дуже часто виникає потреба і перевчити – адже у минулому дитина могла мати багато негативних взірців, відповідно те, що є ненормальним, для неї могло стати нормою.

Про загальну «філософію» освоєння зовнішнього світу детально йшлося у розділі про дорогу зцілення. У цьому ж, «технічно-практичному», розділі хочу лиш коротко додати, що батьки повинні добре освоїти педагогічні «техніки» навчання дитини (розгляд цих технік є поза завданнями цієї книги). Суть «методичного» навчання полягає у тому, що батькам, наче вчителям у школі, треба добре структурувати щоденний досвід дитини, на зразок грамотно організованого шкільного уроку – тут має бути і повторення минулої теми, і пояснення нової, і практична частина, і наочні матеріали, і вправи на закріплення, домашнє завдання і т.п. Батьки також мають виробити добре організовану «навчальну програму» – адже дитині потрібні «уроки» з різних предметів – від загального розуміння світу, життя сім'ї, до ведення домашнього господарства, самообслуговування, уміння спілкуватися, бути другом і т.п. До цього додаються шкільні предмети, «творчі» спеціальності (спів, театр, танці і т.п.), фізична культура (у глибокому сенсі цього слова як культура стосунків з власним тілом, турбота про його стан, розвиток і т.п.), морально-духовні аспекти виховання і т.д. Відповідно, батькам треба навчитися мудро складати «розклад» занять – щоби в контексті щоденного життя дитина могла поступово вчитися усіх тих важливих речей. Та найголовніше – батькам варто пам'ятати, що більшість знань та умінь найкраще передаються не через повчальні лекції, а просто власним прикладом. Зокрема, саме

в контексті стосунків безпечної прив'язаності, спілкування з батьками у процесі спільної життєвої подорожі дитина переймає бачення батьків, їхній досвід, їхні навички, їхню систему цінностей...

Завдання навчання дитини неможливе без допомоги фахівців – насамперед учителів, педагогів. Школа є другим за важливістю середовищем життя дитини, її вплив на майбутнє дитини, на її розвиток може бути достатньо великим. Тож актуальним завданням залишається співпраця прийомних батьків і учителів, створення належного сприятливого середовища для дитини в освітніх закладах.

Іншим важливим середовищем для дітей є «видовищна» продукція засобів масової інформації: мультфільми, художні фільми, комп'ютерні ігри, «простори» Інтернету. Необхідно регулювати «перебування» дитини у цьому просторі, допомагати дітям критично осмислювати побачене. Батьки повинні мудро підбирати відповідні мультфільми і фільми, які б діяли «синхронно» з педагогічною програмою батьків. І знову ж таки – дуже важливо розділити з дитиною цей її досвід, обговорити його разом.

Спільне читання казок та інших літературних творів є теж чудовим педагогічним знаряддям. Усі творчі засоби – театр, танець, музика, образотворче мистецтво та ін. – можуть бути не лише чимось, що батьки та діти «відвідують» поза домом, але можуть активно «поселити» у житті сім'ї. Тоді пісні і танці, малюнки і драматичні сценки відіграватимуть свою роль не лише у процесі творчого розвитку дитини, а й у створенні терапевтичного середовища. Вище уже згадувалося про терапевтичні ігри з використанням елементів драма-терапії, танцювально-рухової, музикотерапії. Образотворчі роботи (малювання, колажі і т.д.) можуть стати ще однією формою висловлення дитиною свого внутрішнього світу. Домашній театр може привнести своє багатство почуттів, ролей, перевтілень як у життя дітей, так і самих батьків. І, звісно, танець є великою метафорою стосунків, засобом побудови стосунків – тож сімейні «дискотеки» мали б стати регулярною практикою...

«Працетерапія», залучення дитини до домашніх обов'язків, до догляду за домом, городом, приготування їжі і т.д. є теж важливим компонентом соціальної реабілітації. Це вчить дитину не лише, взаємного характеру нашої турботи один про одного, але й готує її до самостійного життя у дорослому віці, сприяє формуванню в дитини відчуття власної компетентності, впевненості в собі. Адже кожен успіх, кожне відчуття «я це зробив», «мені це вдалося» веде до формування у дитини все більшого відчуття «я можу» – відповідно, вона хоче вчитися і розвиватися далі...

Вище згадувалося уже про потребу допомоги дитині віднайти себе у світі соціальних стосунків поза сім'єю, про роль батьків у цьому супроводі, у допомозі дитині знайти своє місце у мережі стосунків у ширшому соціальному середовищі. Таким соціальним доквіллям для дитини, починаючи від родини, друзів батьків, поступово стає середовище гуртків, клубів, громадських організацій, Церкви і т.д. Дитині так залежить на тому, щоб відкрити, що вона може бути прийнята поза сім'єю, що вона може відчувати себе корисною і потрібною у ширшому контексті людської спільноти...

Кожна дитина може мати свої окремі здібності та зацікавлення – важливо розвивати їх – адже це може стати основою її професійного майбутнього. У цьому батькам можуть допомогти гуртки, дитячі клуби, спортивні секції і т.п. Водночас слід бути обережними, щоби наявність у дитини особливих здібностей, її участь та перемоги у різноманітних конкурсах не привели до формування «зіркової хвороби» – ризик цього є особливо великий у тих дітей, які всередині мають стільки сорому і відчуття меншовартості. Тож батьки мають дати цим дітям відчуття, що «ми радіємо твоєму розвитку, твоїм успіхам, але любимо тебе просто так, не за твої успіхи».

З іншого боку, кожна дитина може мати свої обмеження, частина дітей може мати особливі потреби, ту чи іншу форму неповносправності. З огляду на часто присутній фетальний алкогільний синдром, такі діти можуть мати труднощі у навчанні, знижений інтелект – тож їм потрібна більш індивідуалізована

навчальна програма у школі, додаткові заняття. Багатьом дітям з огляду на наявність затримки мовленнєвого, інтелектуального розвитку може бути потрібна допомога логопеда, спеціального педагога. Присутність у дитини розладу гіперактивності з дефіцитом уваги, розумової неповносправності, аутизму, ДЦП, інших форм неповносправності може спричинити потребу у більш інтенсивних реабілітаційних втручаннях. Розвиток програм підтримки для батьків, які усиновляють, приймають у сім'ю дитину з особливими потребами, є надзвичайно актуальним питанням – без таких програм батькам буде важко самостійно забезпечити дитині необхідні умови до реабілітації, розвитку – тому це може стримувати процес переходу у сімейні форми опіки саме тих дітей-сиріт, які мають ту чи іншу форму неповносправності⁶⁶. А для неповносправної дитини перехід з інтернатного закладу до сім'ї, є справді кардинальним поворотом у її долі, який міняє перспективу її майбутнього.

Родина Невольків⁶⁷, маючи четверо власних дітей, удочерили незрячу дівчинку Ангеліну, а за якийсь час набули статусу дитячого будинку сімейного типу, прийнявши ще п'ятьох дітей-сиріт. Ось свідчення мами, пані Богдани: «Коли я побачила Ангеліну в дитячому будинку, я відчула, що це моя дитина і я не могла знайти спокою, аж доки вона не прийшла жити до нас. Ми знали, що вона незряча і що це невиліковно. Але ми усвідомлювали, що тут, у дитячому будинку, у неї немає майбутнього. Коли ми брали її, їй було 11 місяців, нам казали, що вона не тільки сліпа, але й глуха (тому що вона ні на кого не реагує), відстає в розвитку, що в неї буде ДЦП, – насправді ж виявилось, що вона дуже добре чує, просто вона була така закрита в собі. За кілька місяців перебування в сім'ї дитина почала по-справжньому розквітати, розвиватися – контактувати, говорити, ходити. Зараз їй п'ять років, вона чудово говорить, вона дуже любить спілкуватися, весела, життєрадісна дівчинка. І хоч ми і стикаємося також із багатьма труднощами, і часом нам дуже нелегко, ми ні одного дня не

шкодуємо, що взяли її та інших дітей. Ми розуміємо, що це наше покликання. Ми розуміємо, що ми робимо це задля них, задля того, щоб у них було інше майбутнє, щоб вони могли вирости добрими людьми. А без батьківської любові дитина не може розвиватися...» А це свідчення батька – пана Ігоря: : «Коли моя жінка винесла Ангеліну з дитячого будинку і я вперше побачив її, взяв на руки – це було щось особливе – немов наші душі торкнулися одна однієї, поріднилися. Я можу сказати, що вона відкрила наші серця – це завдяки їй ми відчули, що хотіли б узяти ще інших дітей. Ангеліна має дуже особливе значення для всіх її братів та сестер – через те, що вона незряча, вони всі більше турбуються про неї і це виявляє і розвиває їхню здатність турбуватися про інших, співчувати. Вона має особливе місце в сім'ї. Ми не дарма назвали її Ангеліною – у чомусь вона як ангел...»

Коли дитина починає усвідомлювати свої обмеження, порівнюючи себе з іншими дітьми у тій чи іншій сфері, завжди існує ризик, що на основі таких порівнянь у дитини може сформуватися відчуття меншовартості (звісно, є і інший ризик – використати свою неповносправність, щоб отримати «особливий статус» і відповідно зловживати ним). Батькам важливо у таких ситуаціях емпатично підтримати дитину, сприяти розвитку у неї здорового самосприйняття, яке включає в себе безумовне відчуття власної гідності, реалістичне прийняття себе з власними обмеженнями, усвідомлення своїх здібностей і талантів, уміння працювати над власним розвитком та ін.

* * *

Підсумовуючи цей розділ, який торкався «буднів», «кухні» терапевтичного батьківства, хотів би підкреслити, що попри наявність у цій «кулінарії» певних рецептур і «ключових страв», батьківство не може відбуватися за рецептами. Наведені вище «техніки» не будуть тією ж мірою ефективними з усіма дітьми, кожна дитина індивідуальна, кожна сім'я

практики на щодень

індивідуальна. Тому ключовою залишається батьківська особистість, її здатність відчувати дитину, її терапевтична позиція – любові, прийняття, розуміння... Саме з цієї позиції, з відчуття дитини та себе у стосунках з дитиною батьки можуть віднайти у кожній ситуації оптимальні дії. Тож попри те, що вивчення «кулінарного мистецтва» починається з роботи за рецептами, його вершиною є здатність до творчих імпрвізацій...

ТВОРИТИ КОЛА ПІДТРИМКИ...

Скрізь, де люди подають один одному руку
в ім'я любові до дитини, панує мир

Герман Гмайнер



Усе в цьому світі взаємопов'язане. Процеси зцілення та розвитку, які відбуваються у прийомній родині, невидимими «нитками» пов'язані з багатьма іншими процесами, які відбуваються у внутрішньому світі батьків, у мікросоціальному світі довкола сім'ї, пов'язані з державною політикою, з цілим рядом соціальних структур та систем: соціальними службами, системою охорони психічного здоров'я, системою освіти та ін. Вони пов'язані також загалом із психічним здоров'ям суспільства, станом суспільної свідомості, моральними та духовними цінностями. Отож, усі ці складові мають великий вплив на те, що відбувається у родині. Упродовж нашої з вами спільної подорожі цією книжкою ми уже не один раз застановлялися над тим, який це тонкий, непростий процес – організація психосоціального супроводу, – і як важливо, щоби родина мала багато кіл підтримки. Рівні цієї підтримки можуть бути дуже різними – це базові кола родини і друзів, ресурсна підтримка з боку інших прийомних батьків (зокрема, супровід «досвідченими» батьками «молодих» батьків), підтримка волонтерів, доброчинців, громади, підтримка фахівців (соціальні працівники, педагоги, лікарі, психотерапевти та ін.), державна підтримка, підтримка Церкви і т.д. *Процес зцілення для дитини, яка зазнала скривдження та емоційного занедбання, багато в чому є другим її народженням – і цей процес потребує добрих умов для «інкубації» – має бути оточений належною підтримкою, розумінням і потребує багатьох людей, які по-справжньому вболівають за нього...*

Прийомні батьки у своїй терапевтичній ролі потребують ресурсу. Ресурсу «зовнішнього» у значенні емоційної підтримки, фахової, інформаційної, фінансової, соціальної, духовної і т.п. Ресурсу подружнього у значенні взаємної підтримки, любові, «наснаження» один од одного у подружжі. Ресурсу «внутрішнього» від джерел наснаги та любові в глибинах власної душі. Наявність отих ресурсів – у розумінні слова «ресурс» як позитивної енергії, яка має вектор скерування, яка несе можливість зцілення-розвитку-поступу – дає змогу дитині, батькам рухатися «вгору» по спіралі розвитку...

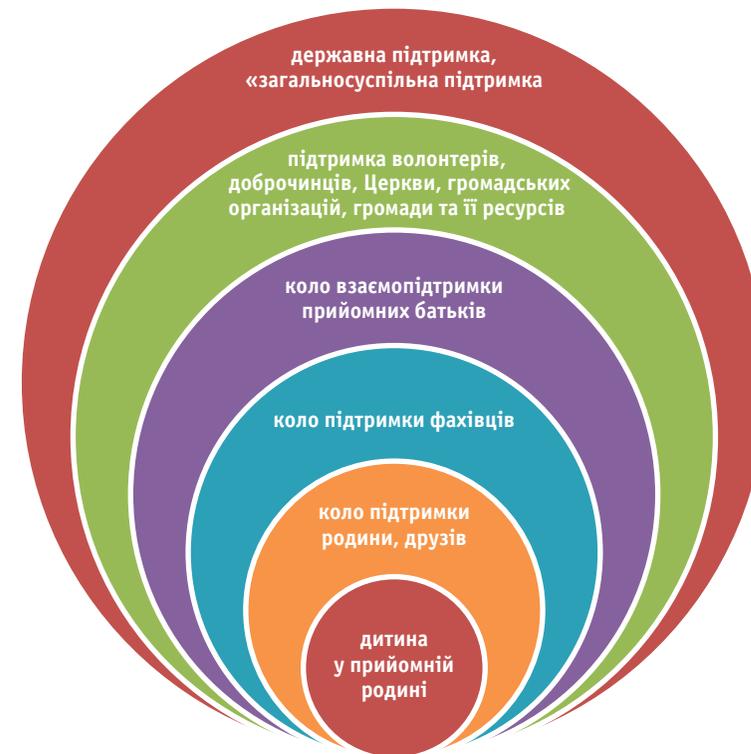


Схема 27. Кола підтримки

Гляньмо тепер послідовно на окремі рівні кіл підтримки. Насамперед, необхідно «вписати» прийомні сім'ї у загальнодержавну систему турботи про дітей. Ми усвідомлюємо, що в Україні ця система перебуває в процесі реформування і ще далека від ідеалу, втім, за останні роки відбулося багато важливих змін. В основі роботи соціальних служб у справах дітей, сім'ї та молоді має лежати принцип турботи про те, щоби дитина перебувала в оптимальному сімейному середовищі. Тому соціальні служби мали б забезпечувати (у співпраці з іншими органами, зокрема опікунськими радами, міліцією, службами у справах дітей та ін.):

- Раннє, вчасне виявлення скривдження/занедбання дітей.
- Виявлення, супровід та моніторинг сімей з групи ризику щодо занедбання/скривдження дітей.
- Соціальну оцінку здатності таких дисфункційних сімей забезпечити належні умови щодо розвитку дитини, а також здатності, за умови надання належної соціальної, психологічної допомоги нормалізувати умови виховання дітей у достатньо стислий термін.
- Щодо тих сімей, які можуть, за наявності зовнішньої психосоціальної допомоги, забезпечити належну турботу і опіку щодо дітей, надати їм належну допомогу і тоді забезпечувати їхній супровід та моніторинг.
- Щодо тих сімей, які є дисфункційними за цілим рядом критеріїв, у яких має місце виражене занедбання та скривдження дитини, які не можуть використати зовнішню психосоціальну допомогу для нормалізації життєдіяльності дітей, то забезпечити вилучення дітей із такої сім'ї та перехід їх у сімейні форми опіки (прийомні сім'ї, ДБСТ, перспектива усиновлення в разі надбання дитиною статусу сироти).
- Сприяти розвитку всиновлення та сімейних форм опіки, зокрема через суспільно-просвітницьку роботу, відбір, навчання і відповідну підготовку прийомних батьків і т.д.
- Забезпечувати моніторинг ситуації дитини у прийомній сім'ї, психосоціальний супровід прийомних батьків, при потребі скерування їх до інших фахівців, залучення спеціалізованих форм допомоги і т.д.
- Сприяти усиновленню та переходу у прийомні сім'ї дітей із дитячих будинків, інтернатних закладів.

У цьому загальному маршруті «руху дитини» між різними середовищами, у яких вона може жити і виховуватися, дуже важливою є чітка, рішуча, однозначна державна політика.

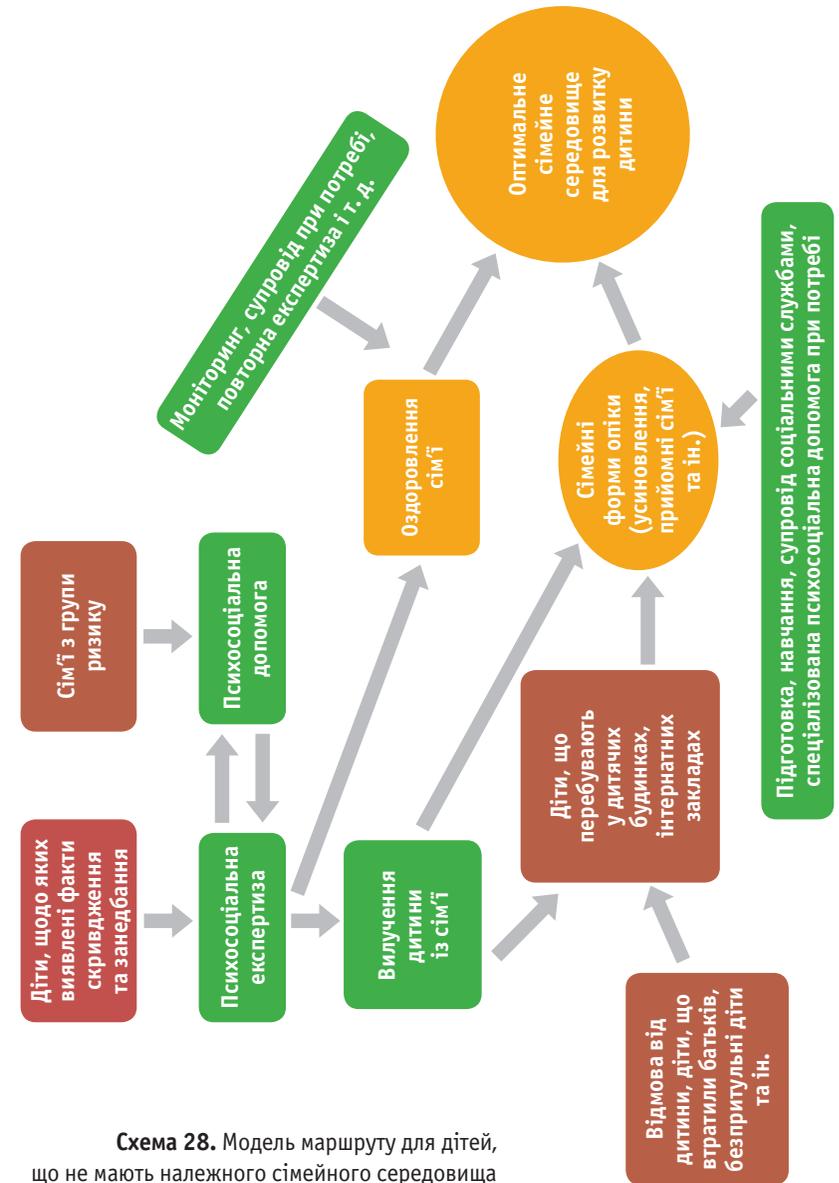


Схема 28. Модель маршруту для дітей, що не мають належного сімейного середовища

В українській державі, суспільстві багато з позначених маршрутів є ще ледь протоптаними стежками. Багато дітей будуть роками перебувати у неблагополучних сім'ях, зазнаючи скривдження та занедбання. У багатьох випадках лише за крайніх обставин – кримінальні випадки, події, що потрапили в поле зору журналістів, громадськості, – матиме місце рішуча дія органів захисту дітей, спрямована на вилучення дитини. З іншого боку, багатьом соціально неблагополучним сім'ям, у яких виховуються діти і має місце ситуація соціального ризику щодо розвитку цих дітей, потрібна інтенсивна психосоціальна допомога. Багато з таких батьків бажають бути добрими батьками своїм дітям. І попри те, що в їхніх сім'ях може мати місце певного рівня занедбання чи скривдження дітей, вони хотіли б змінити ситуацію, забезпечити дітям кращі умови для розвитку. Однак такі сім'ї сьогодні відчують серйозні труднощі, але не мають належної допомоги, ресурсів до їх вирішення. Ці труднощі можуть бути різного характеру: фінансового, матеріально-побутового, соціального, сімейного, психологічного. Важливо не засуджувати таких батьків, а шукати шляхів підтримки для таких родин. Це питання повинне вирішуватися як індивідуально, так і системно – шляхом розвитку належних соціальних програм та послуг. У багатьох розвинених країнах функціонують, зокрема, програми Раннього Втручання для дітей, які народжені у таких сім'ях з групи ризику. Досвід цих програм показує, що ранній інтенсивний психосоціальний супровід таких батьків ще від часу вагітності, першого року життя дитини може сприяти розвитку стосунків безпечної прив'язаності, покращувати якість батьківства, запобігати багатьом проблемам. В Україні ми дуже потребуємо розвитку таких програм...

Втім, як можна помітити при розгляді наведеного вище маршруту, визначальним пунктом залишається диференціювання випадків, у яких можна «зберегти» сім'ю і довірити їй дитину, а в яких необхідно однозначно вилучити дитину з сім'ї. Не всі батьки, які декларують, що «люблять свою дитину», можуть реально зупинити скривдження, занедбання. Часто психічні захворювання, особистісні розлади батьків є надто вираженими,

щоби навіть за наявності програм психосоціальної допомоги ліквідувати всі існуючі дефіцити. Тож є багато непростих і неоднозначних випадків... Тому такою важливою є система психосоціальної експертизи, яка покликана проводити обстеження та оцінку кожної окремої ситуації – і на основі цієї оцінки соціальні служби були б уповноважені приймати оптимальні рішення.

Інша критична ланка цієї схеми-маршруту – прийомні сім'ї та сім'ї, що бажають усиновити дитину. Зрозуміло, що процес переходу дітей із інтернатних закладів та вкрай дисфункційних сімей у сімейні форми опіки можливий лише за умови, що існує достатня кількість сімей, готових прийняти таких дітей. Тому, з одного боку, потрібно «розчистити» дорогу до сімейних форм опіки від усіх бюрократичних та корупційних перешкод, з іншого – сприяти розвитку сімейних форм опіки. Це неможливо без загального плекання в суспільстві інституту сім'ї – адже лише тоді, коли загалом у суспільстві є сильні, щасливі сім'ї, тільки тоді воно має ресурс до розвитку сімейних форм опіки. Наразі ж ми свідомі, що серед багатьох криз, які ми маємо зараз у державі, маємо і велику «сімейну» кризу...

Однак розвиток прийомних форм опіки не повинен іти «на ура» шляхом агітації та переконання. Суть не в статистичних показниках міністерства. Прийняти дитину у сім'ю – це життєва дорога, до якої треба бути покликаним і треба бути готовим. Немає сумнівів у тому, що в українському народі з його глибокими гуманістичними, духовними коренями є багато покликаних, та багато з цих осіб можуть вагатися, мати певні острахи щодо цієї дороги. Їм може бракувати мужності іти за своїм покликанням. Тому так необхідно, щоб у громаді була належна підтримка, розуміння цінності цієї дороги, якою ідуть прийомні батьки...

Наразі у нашій «загальносуспільній» свідомості усвідомлення цінності та важливості сімейних форм опіки є ще дуже слабким. Від багатьох прийомних батьків доводилося чути різні історії на цю тему:

– Скільки разів нам доводилося чути від керівників інтернатних закладів, коли ми зверталися туди з наміром прийняти в наш

ДБСТ ще дітей – «Ми не хочемо віддавати дітей прийомним батькам. Для чого – щоб ви на них гроші заробляли? Не можете знайти собі роботи, то вирішили на дітях заробити?» Інколи було й грубіше: «Прийомні батьки – педофіли і т.п.»

- *Наш дільничний психіатр просто наполягала, щоб ми не робили цього: «Для чого це вам. Ви що – візьмете дитину, побавитесь нею, а тоді у 18 років викинете її на вулицю?»*
- *У нас якийсь час не було дітей. Тоді ми прийняли Іванка і Сергія. Всі сприйняли це у той спосіб, що «зрозуміло, ви не маєте своїх, тому берете цих – так, наче б ми робили це виключно для себе». Тоді у нас народилася Юля. Одного дня ми гуляли з нею без її братиків – вони у той час були з бабцею у селі. Сусіди тоді казали нам: «А то у вас уже народилася своя дитина, і ви тих повернули назад до інтернату?»*
- *Від скількох рідних, знайомих нам доводилося чути: «Для чого вам ці діти алкоголіків, наркоманів, бандитів? У них генетика, якої ви не зміните. З них нічого доброго не виховаєте»*
- *Коли я прийняла темношкірого хлопчика – всі запитували: «Для чого тобі темношкіра дитина? Я могла відповісти хіба з гумором – як для чого, у мене ж є дача, хто буде у мене на плантації працювати?»*
- *Коли ми створювали ДБСТ, наївно очікували, що нас усі докола будуть мало не на руках носити – а наразі безліч «стусанів», насамперед від чиновників...*
- *Дитина приходять зі школи і скаржаться, що інша дівчинка казала їй з нею не бавитися, мовляв «ти з інтернату, казала мама, і у тебе воші».*
- *Наші кривні і прийомні діти вчать в одній школі. То деякі вчителі все випитують прийомних дітей, чи ми їх добре годуємо, чи даємо їм їсти те саме, що своїм кривним дітям – так, начеб їм важко повірити, що можна любити всіх дітей однаково...*

Втім, існує не лише негативне ставлення. У нашій традиційній культурі закладене глибоке усвідомлення цінності родини, цінності материнства, сім'ї, усвідомлення і співчуття до болю сирітства (пригадаймо лиш, скільки є українських пісень про

долю сиротини, пригадаймо оте вкарбоване у народній свідомості Шевченкове «Тяжко-важко в світі жити Сироті без роду...»; прислів'я – на зразок «Над сиротою сам Бог з калитою» і т.п.) – тож є і чимало глибоко людського ставлення, підтримки, розуміння...

- *Коли у нас якийсь час не було дітей, хоч ми їх так хотіли і ми їздили, лікувалися – мій друг сказав мені, – розповідає прийомний батько. – Чому ти хочеш мати лиш свою дитину – роджену од твоєї жінки, з твоїми генами? Чи не тому, що ти хочеш у цій дитині бачити відображення свого еґо? Чи не тому, що від початку ти вже не любиш її саму по собі, а любиш себе в ній? Чому «чужа» дитина, яка десь у інтернаті, не може тобі стати рідною? І це отверезило мене. Я якось збагнув, що це свого роду теж тест, випробування на любов. І коли ми прийняли Іванка та Сергія, то я відчув, що люблю їх усім серцем. І коли потім у нас народилася Юля, я відчув, що справді немає різниці – це все мої діти... Тому я думаю – те, що ми прийняли дітей, відкрило у мені справжню батьківську любов, безумовну...*
- *У нас стільки друзів, ми маємо стільки підтримки від родини – без того ми просто б не справилися, – розповідає мама-вихователь ДБСТ. – І загалом у селі сусіди, учителі в школі – усі дуже доброзичливо і з підтримкою ставляться до нас і наших дітей...*

Розвиток сімейних форм опіки неможливий також без належної державної підтримки прийомних батьків – фінансової, законодавчої, фахової. Вище уже не раз згадувалося про важливість соціальних служб – зокрема їхньої ролі у підготовці прийомних батьків та їх психосоціальному супроводі. Підготовка починається з моменту прийняття рішення про створення прийомної сім'ї – роль соціальних служб у тому, щоб допомогти батькам зробити усвідомлений вибір щодо власної готовності до цієї дороги, щодо власних мотивів та ресурсів. Надзвичайно важливим наступним етапом є належна підготовка батьків – адже у більшості випадків прийомне батьківство – це особливе, терапевтичне батьківство. І рівень підготовки має бути дуже високий. І якщо батькам може часом здаватися, що вони добре

виховали своїх дітей, тож «знають», що означає бути батьками, для них може виявитися справжнім шоком зіткнення з реальністю виховання дитини, яка зазнала занедбанья та скривдження.

«Коли ми йшли на це, ми зовсім не розуміли, на що ідемо. Ми думали, що їх треба просто любити і любов зіцільить їх. Але час ішов і нічого не мінялося. Вони далі казали неправду, далі були егоїстичними, думали лиш про себе і свої потреби. Як ми не старалися їм пояснити, як треба жити, як краще жити, до них не доходило. У нас було відчуття, що вони просто використовують нас, абсолютно не цінуючи того, що ми для них робимо. За якийсь час це почало нас просто злити, ми почали кричати, жорстокіше карати. Ми помітили, що з добрих, люблячих батьків, якими ми себе уявляли, ми перетворюємося поступово на гестапо... Тепер ми розуміємо, що нам просто дуже бракувало на той час знань, розуміння, як бути з такими дітьми...»

Добра підготовка прийомних батьків дає їм змогу стати справді терапевтичними батьками, які готові забезпечити цілюче середовище, які готові провести дитину отією дорогою зіцлення, про яку йшлося у цій книзі. Без такої підготовки існує великий ризик «невдачі» – батьки можуть виявитися втягненими у негативні схеми взаємодії з дитиною, які відображають її внутрішні робочі моделі. Відповідно, це не лише діє антитерапевтично на дитину, але й виснажує батьків, руйнує атмосферу сім'ї – тож можна зрозуміти, що деякі батьки з часом повертають прийомну дитину до інтернату. Звісно, це є негативним досвідом для дитини і посилює її розлад прив'язаності (підтверджується схема «мене не можуть любити, мене покинуть»). Втім таких батьків не можна засуджувати – часто вони мали добрі наміри, але просто не мали належної готовності, ресурсів, підготовки та підтримки.

Окрім підготовки «на старті», не менш важливою є «передпідготовка», «підвищення кваліфікації», подальший психосоціальний супровід батьків. Роль соціальних працівників тут – бути джерелом підтримки та супроводу для прийомних батьків,

бути їхніми партнерами у важливій праці зіцлення, розвитку дитини. Дуже важливо усвідомлювати, що основою психосоціального супроводу є стосунки партнерства – оскільки супровід базується, насамперед, на взаємній повазі і довірі, на спільній, узгодженій праці заради спільних цілей. Роль соціальних служб, соціальних працівників є надзвичайно важливою – звісно, вона реалізується конкретними людьми. Тому ключовим питанням є якість кадрів – йдеться і про особистісні якості, і про етичні цінності, і про професійний рівень.

Не менш важливим джерелом фахової підтримки для прийомних батьків є підтримка з боку фахівців системи охорони здоров'я. Без сумніву, дуже потрібно забезпечити належний педіатричний супровід цим дітям, медичне лікування при потребі. Завданням системи охорони здоров'я є і забезпечення опіки над психічним здоров'ям цих дітей. Розлад прив'язаності, розлади спектру посттравматичних стресових належать до психіатричних розладів. Вище вже згадувалося, що у значної частини цих дітей наявні ряд інших емоційних та поведінкових розладів, зокрема розлад гіперактивності із дефіцитом уваги*, розлади поведінки, тривожні розлади, депресія та ін.** Вони потребують

* За даними Levy (1998, с. 217) цей розлад зустрічається у прийомних дітей у 10 разів частіше, ніж загалом у популяції, де його поширеність становить 3-5% дитячого населення шкільного віку.

** Важливо усвідомлювати, що у значної частини дітей, що потрапляють у інтернати, є генетична «обтяженість» по ряду з цих розладів. У батьків часто є страх «поганих генів» – втім, важливо розуміти, що генетично не передається «аморальність» – соціальний розвиток дитини, її моральні, особистісні якості у значній мірі визначаються умовами виховання. З сучасних досліджень ми знаємо, що генетично передається тип темпераменту, такі риси як імпульсивність, тривожність, схильність до агресивності та ін., генетично теж передається схильність до певних розладів (наприклад, депресії), при окремих розладах (розлад гіперактивності з дефіцитом уваги) генетичні фактори є основними етіологічними чинниками. Втім, чи проявляться ці розлади у дитини і у якій мірі, до яких проблем призведуть, – усе це уже визначатиметься не лише генетикою, але й факторами середовища, формуванням прив'язаності та іншими чинниками. Тож попри те, що генетичні фактори є важливі і батьки не можуть очікувати, що вони можуть вирішити усі проблеми дитини і «перебудувати» її темперамент, усе ж характер взаємодії дитини з батьками, соціальний досвід дитини є у багатьох аспектах визначальним щодо прогнозу розвитку дитини.

належної діагностики і терапії. При ряді розладів показане медикаментозне лікування, при багатьох – той чи інший вид психотерапевтичної допомоги. Зокрема, вище згадувалося, що дітям із розладами прив'язаності потрібен специфічний вид психотерапії (методика Тераплей, сімейної терапії прив'язаності, діадної терапії розвитку, танцювально-рухова терапія – зокрема метод «танцювальних діалогів» та ін.⁶⁸), який націлений на роботу над розвитком стосунків безпечної прив'язаності між батьками та дитиною. Така терапія прив'язаності відбувається за умови тісної співпраці психотерапевта з батьками дитини. Роль психотерапевта – допомогти батькам розуміти потреби дитини, захисти дитини, розуміти свій власний досвід прив'язаності і тоді за допомогою відповідного арсеналу технік сприяти такій взаємодії між батьками і дитиною (і впродовж психотерапевтичної сесії, і поза сесіями у формі «домашніх завдань»), який веде до досвіду інтрасуб'єктивності та формування стосунків безпечної прив'язаності. Попри те, що інші методи психотерапії (зокрема індивідуальна дитяча, поведінкова) можуть бути корисними при інших формах розладів у дітей, батькам важливо усвідомлювати, що такі підходи будуть малоефективними щодо дітей з розладами прив'язаності, бо вони не скеровані на зцілення центрального розладу – розладу прив'язаності. Що стосується інших супутніх проблем у дитини, то вони можуть бути корисні і необхідні (так, для прикладу, травмо-фокусована когнітивно-поведінкова терапія⁶⁹ та метод EMDR⁷⁰ є ефективними методами допомоги дітям, які зазнали скривдження і мають посттравматичний стресовий розлад, поведінкова терапія – одна з основних форм допомоги дітям з розладом гіперактивності з дефіцитом уваги⁷¹). Сфера охорони психічного здоров'я дітей в Україні потребує великих інвестицій та розвитку, щоби в адекватний спосіб відповісти на ті проблеми психічного здоров'я дітей, які ми маємо. Тож батькам може бути дуже непросто знайти належних фахівців, належні програми допомоги. У багатьох країнах закордоном існують специфічні центри та програми допомогти дітям з розладами прив'язаності, з комплексним посттравматичним розладом.

Вони працюють на сімейно-центрованих засадах, мультидисциплінарною командою і є великим джерелом допомоги дітям, які зазнали скривдження та емоційного занедбання, а також є значним ресурсом підтримки, освіти, супроводу терапевтичних прийомних батьків. Важливим нашим завданням в Україні є сприяти розвитку таких спеціалізованих програм та центрів – без належної підтримки з боку психіатрів, психотерапевтів, психологів прийомним батькам дуже непросто справлятися самим із завданням «терапії»... І знову ж таки ключовими питаннями у цій сфері, окрім загальної системної реформи сфери охорони психічного здоров'я, є якість кадрів, потреба належної освіти, професійної підготовки.

Роль фахівців сфери охорони психічного здоров'я є не лише «терапевтичною». Великим, важливим завданням є належне обстеження дитини, щоби від самого початку її досвіду перебування у сім'ї батьки з допомогою фахівців отримали належне розуміння її індивідуальних особливостей, наявних у неї тих чи інших порушень психологічного розвитку – і відповідно, щоби батьки могли розуміти, якої специфічної допомоги потребує дитина, як розставити «акценти» у терапевтичному батьківстві...

Багато дітей можуть мати ту чи іншу форму неповносправності, специфічні розлади розвитку – на зразок РСА (розладів спектру аутизму), розумову відсталість, ДЦП та ін. Щодо дітей з особливими потребами, прийомним батькам надзвичайно важливо мати специфічну підтримку реабілітаційних програм, програм Раннього Втручання для дітей з тією чи іншою формою неповносправності. А з часом – умови до інтегрованого чи спеціалізованого навчання таких дітей. І, звичайно, додаткову фінансову, соціальну підтримку з боку держави, адже опіка дітей з особливими потребами потребує значно більше часу і ресурсів. Тому дуже важливо, щоби на державному рівні були створені належні фінансові та законодавчі умови до переходу у сімейні форми опіки неповносправних дітей. В інтернатному закладі така дитина особливо вразлива і прогноз щодо її майбутнього сумний... Перехід же у сімейні форми опіки дає такій дитині шанс на зовсім інше майбутнє...

Іншим важливим джерелом фахової підтримки є педагоги. Інтегрувати у загальноосвітню школу дитину, яка перейшла з інтернату до прийомної сім'ї, є дуже непростим завданням. Така дитина часто має багато специфічних освітніх потреб («педагогічна занедбаність», інтелектуальна недостатність, специфічні розлади шкільних навичок). Окрім того, наявність у дитини розладу прив'язаності, розладів поведінки, розладу гіперактивності з дефіцитом уваги створює для вчителів особливі труднощі у керуванні поведінкою, співпраці з дитиною у процесі навчання. Часто педагоги не отримали належної підготовки, освіти щодо того, як вирішувати ці проблеми в умовах школи. Тож не дивно, що педагогам може бути дуже важко і непросто. За відсутності специфічної психологічної допомоги батькам у вирішенні емоційних та поведінкових проблем дитини ситуація може бути

особливо важкою, бо вчасно нерозв'язані проблеми не зменшуватимуться, вони триватимуть у часі... Тож так важливо, щоби батькам і вчителям (за підтримки адміністрації школи) вдалося налагодити ефективні партнерські стосунки, залучити при потребі зовнішні джерела підтримки (для прикладу, спеціалізовану програму допомоги щодо розладу гіперактивності з дефіцитом уваги). Тоді у дитини з'являється шанс. На жаль, часто трапляється по-іншому, часто вибір існує тільки дуже обмежений – або перевести дитину в іншу школу, або ж на індивідуальне навчання і т.п. Тож у системі української освіти теж потрібні активні та ефективні кроки у цьому напрямку...

Отож, можна підсумувати складові кола фахової підтримки.

Потрібно також зазначити, що «державний» статус прийомних батьків іноді дає їм більше підтримки, аніж батькам, які усиновлюють дитину (хоч іноді державні структури і додають значно більше клопотів). Від батьків, які усиновлюють дитину, не вимагається проходження курсів підготовки, вони не мають обов'язкового психосоціального супроводу соціальними службами. У частині випадків, коли усиновлюється дитина раннього віку без виражених поведінкових та емоційних проблем, відсутність такого супроводу і підготовки ніяк не позначається на сім'ї та розвитку дитини. Втім, у багатьох випадках усиновлення у дитини наявні проблеми з прив'язаністю, супутні емоційно-поведінкові розлади – тож батькам доводиться виконувати ту ж роль терапевтичних батьків. Для самих батьків психологічно процес усиновлення теж може містити багато складних елементів: страх «поганих» генів, дилема таємного чи відкритого усиновлення, бажання «довести» дитині, що її любить не менше, подружні суперечності і т.п. – їхній розгляд є поза межами даної книги, втім, усе це непрості завдання, з якими батькам часто нелегко справитися без зовнішньої допомоги. Тому так важливо, щоби програми психосоціальної підтримки були доступними як для прийомних батьків, так і для батьків, що усиновлюють дитину, щоб останні також могли користатися з необхідної фахової допомоги.



Схема 29. Коло фахової підтримки

* * *

Іншим колом підтримки для прийомних батьків є взаємопідтримка між самими прийомними батьками. Вона полягає насамперед у спілкуванні батьків між собою. Це спілкування дає можливість до формування між батьками стосунків дружби, до обміну інформацією, до взаємної емоційної підтримки. Між собою батьки можуть знайти розуміння своїх специфічних труднощів, перейняти досвід вирішення проблем, окремих завдань терапевтичного батьківства. Успішний досвід інших батьків може служити джерелом натхнення, батьки можуть «запозичувати» один водного окремі «техніки» та «секрети». Разом батьки можуть також об'єднуватися для лобювання своїх інтересів, для того, щоби сприяти розвитку сімейних форм опіки. В Україні прийомними батьками створено ряд громадських організацій, які у своїх регіональних осередках активно підтримують розвиток руху батьківської взаємопідтримки – зокрема, Всеукраїнське громадське об'єднання Асоціація «Моя Родина»^{72*}.

Пригадую, як під час роботи батьківського семінару одна прийомна мама влучно сказала про особливу важливість такої підтримки: «Мені деколи дуже нелегко бути прийомною мамою. Часто руки опускаються, вичерпуюся. Але після отакого спілкування з іншими батьками, я знову нагадую собі, чому я це роблю, чому це є важливим для мене, я віднаходжу нові сили і натхнення – тоді мої руки знову піднімаються...»

Ще одним колом підтримки є сприяння добродіїв – добрих людей, які бажають підтримати і допомогти. Це коло надзвичайно важливе – адже не всі ми покликані бути прийомними батьками, але всі ми можемо тією чи іншою мірою підтримати, допомогти, додати свою маленьку краплину. Це може бути

* Також є чудовий методичний ресурс: представництвом благодійної організації «Надія та житло для дітей» видано практичний посібник по створенню та роботі груп взаємопідтримки прийомних батьків – див. бібліографію.

покликання стати хрещеними батьками дитині, практична допомога з вирішенням конкретного питання, це може бути просто «дружба сім'ями», це може бути волонтерство у різних його проявах (організація свят, таборів, просто індивідуальна дружба), фінансова допомога і т.д. І хоча те, що ми робимо, може іноді здаватися тільки краплинкою, це не робить її менш важливою – «океан складається з крапель», і «часом маленька дрібниця робить велику різницю...»

Доброчинцями можуть виступати не лише окремі люди, але також різні громадські організації, фонди. Великим джерелом добрих справ натхнення до них упродовж віків була Церква, різного роду релігійні організації, спільноти.

Безпосереднім, найбільш «інтимним» колом, із якого прибуває ресурс, добро, підтримка є коло найближчих друзів, рідних, родини...

Нам важливо усвідомлювати, що не лише прийомна дитина і родина потребують підтримки, користають із зовнішніх ресурсів, не лише «ми підтримуємо їх» – наша підтримка є взаємною. Оздоровлення дітей, які зазнали скривдження, занедбаня веде до оздоровлення нас як суспільства. Процес зцілення зупиняє ланцюг трансгенераційної* передачі травми та скривдження. Допомагаючи дитині загоїти внутрішні «рани», прийомна родина робить важливу роботу не лише для самої дитини, але й для усіх нас як громади – очищуючи внутрішній світ дитини від «токсинів» ненависті, жорстокості, насильства, терапевтичні батьки «очищують» також суспільний організм, вони немов зупиняють «розмноження токсигенних мікроорганізмів». Ми усвідомлюємо, що розлади прив'язаності, розлади комплексної травми розвитку є своєрідним запрограмованим вибуховим пристроєм. І якщо діти не мають умов до зцілення, навіть якщо «великі» проблеми відсутні – механізм працює і рано чи пізно станеться «вибух»... Тож якщо ці розлади не будуть зцілені в дитинстві, матиме місце «вибух» у дорослому віці. Для нас, як для суспільства, ці розлади «вибухнуть» нашими ве-

* Тобто передачі травми з покоління у покоління

ликими соціальними проблемами – криміногенним середовищем, безробіттям, зловживанням алкоголем та наркотиками і т.д. Можливо, у менш «помітний» спосіб ці розлади можуть проявитися повторенням циклу скривдження та занедбання власних дітей... Тому терапевтичні батьки, терпляче і тихо працюючи над зціленням, справді «зупиняють» вибуховий пристрій... Їхня робота є такою важливою. І ми повинні підтримати їх. У цьому велика надія для нас – що розвиток сімейних форм опіки нестиме краще майбутнє не лише дітям, але усім нам як суспільству...



Ми усі – у мережі стосунків, пов'язані між собою... Усе, що робимо ми, веде до змін у мережі, має свої наслідки... Мені ця мережа стосунків часом бачиться як велика павутина, на якій сяють краплинки роси. Іноді нам може здаватися: те, що робиться у різних частинах цієї павутини, є далеким і не пов'язаним між собою. Але краплинка роси, що спаде з однієї ниточки павутинки, може упасти на другу і змусити іншу краплинку упасти... Так можуть зародитися цілі «краплепади»... Ці процеси

можуть вести до позитивних чи негативних змін – вони можуть вести до народження воєн і до народження музики – тож нам так важливо усвідомлювати наслідки наших «крапель»...

Оте завдання, яке стоїть перед нами, як перед суспільством, здається таким безмірно великим, що може здатися, ніби наші маленькі особисті кроки нічого не можуть змінити...

Пригадую історію-притчу про те, як у морі сталася аварія і з корабля розлилася нафта. Тож море викинуло на берег тисячі морських зірок... І якийсь один чоловік брав одну зірку за другою, відмивав її і тоді заносив у море, на глибину. Хтось запитав його: «Що ти робиш? Це ж не має ніякого сенсу – їх тут тисячі тисяч». На що чоловік відповів: «Це має сенс для тієї однієї...»

У моїй уяві я бачу продовження цієї притчі у тому, що до чоловіка цього приєднуються інші люди, один за другим...

В Україні на сьогодні понад 100 тисяч дітей-сиріт. А ще тисячі дітей, які не є сиротами, але живуть в інтернатах. Зокрема, неповносправні діти – скільки їх там, залишених, відкинутих? Я не знаю статистики, цікаво, чи хтось її знає – скільки дітей живуть у вкрай неблагополучних родинах і щодня переживають занедбання, скривдження? Скільки дітей втекло з таких родин і живуть десь по підвалах та вокзалах?

У центрі «Джерело», у якому я працюю, ми сповідуємо філософію малих крапель. Вона – у вірі в силу малих крапель. У те, що крапля по краплі ми можемо змінити цей світ. І що роль кожного з нас – додати свою маленьку краплинку. А ще – ми говоримо про те, що «капати треба мудро» – часто, вчасно, влучно... І ми започаткували всеукраїнську акцію «Крапля по краплі» – вона запрошує кожного долучитися своєю маленькою краплинкою до справи підтримки усиновлення та розвитку сімейних форм опіки в Україні...

Це слова матері Терезиз Калькутти: «Кожному з нас може здаватися, наче те, що ми робимо, є лиш такою маленькою краплинкою, коли насправді, щоб відповісти на людське страждання, потрібен цілий океан – втім, океан не складається ні з чого іншого, як із краплинок...»



той юнак, що був колись пораненим хлопчиком з країни, де завжди була війна, прожив гарне життя. Він збудував свій дім, і посадив свій сад, і став батьком дітям. Він був добрим батьком дітям своїм, він дав їм, як і належить – крила та корені...

Він прожив життя з серцем – і отой бубен, якого подарували йому батько й мати, допомагав йому завжди залишатися вірним своєму серцю... Він прожив життя музиканта – він бив у бубен, танцював, співав – він дарував людям музику. Завдяки йому багато людей змогли краще чути своє серце, його музику і танцювати свій танець... Од тих танців світ ставав добрішим і щасливішим. І навіть люди з королівства, де завжди була війна, коли чули той бубен – інколи і вони випускали меч з рук – і починали танцювати... І їм хотілося обіймати один одного, прощати і просити прощення, їм хотілося плакати, співати, любити...

Ніхто не знає, чим закінчилася чи ще має закінчитися оця казка, оця історія... Але так само, як в усіх казках перемагає добро, то і тут – сподіваємося, що і в цієї історії буде добрий кінець – і колись на планеті Земля не буде уже королівств, де війна, а лиш цвістимуть довкола хатинок людських сади, а у садах між деревами цвістимуть люди, і всюди буде лунати Музика...

Подяка

Хочу подякувати людям, без яких видання цієї книжки не було б можливим:

- ВГО «Асоціація – Моя Родина», Карпатському Фонду та Мережі нідерландських благодійних фондів для країн Центральної та Східної Європи за підтримку видання цієї книги в межах проекту «Творити кола підтримки»
- Моїй похресниці Ірі – за дорогу
- Приймним сім'ям та дітям, з якими маю честь працювати і спілкуватися, серед них особливо – родинам Ярошів та Невольків – за досвід і радість причетності до тих перетворень, які відбуваються у ваших родин
- Моїй дружині Ліді та дітям Левкові, Матвію та Софійці за підтримку і розуміння в часі написання книги
- Оксані Винярській за підтримку і допомогу у праці над книгою
- Олені Гижі та Наталі Тодчук – за художнє оформлення та літературну редакцію
- Ігорю Марценківському та Галині Бевз за рецензію книги
- Моїм учителям і колегам на ниві розладів прив'язаності та хронічної травматизації – Onno van der Hart, Eva Munker Kramer, Silvia Wintersberger, Arne Hofman, Lutz Besser, Christina Rost, Suzi Tortora, Elizabeth Tutters
- Семену Глузману, Денису Угрину, Юлі Ханас, Ані Кукурудзі, Мартині Костак за відгуки та допомогу у роботі над текстом книги

Список літератури

1. Аналітичний звіт «Життєвий шлях випускників інтернатних закладів, дитячих будинків сімейного типу та прийомних сімей». Фонд Рината Ахметова «Розвиток України». Український інститут соціальних досліджень ім. О. Яремка. Український центр соціальних реформ. Київ, 2010
2. Бевз Г. Прийомнасім'я: соціально-психологічні виміри. – Київ, «Слово», 2010
3. Деінституалізація та трансформація послуг. Посібник з найкращих практик. Переклад з англійської. – Київ, Видавничий дім «Калита», 2009
4. Керншток-Редль Г. Цілющі історії для дітей. Переклад з німецької. – Львів, «Свічадо», 2010
5. КиферБ., Скулер Д. Как рассказать правду усыновленному или приемному ребенку. Как помочь ребенку осознать свое прошлое. Переклад з англійської. Видання в рамках Програми «Родина для дитини» в Україні. – Київ, 2009
6. Романчук О. Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги у дітей. Друге видання. – Львів, «Кредо», 2007
7. Романчук О. Дорога любові: путівник для батьків дітей з особливими потребами. Третє видання. – Львів, «Колесо», 2008
8. Романчук О. Неповносправна дитина в сім'ї та в суспільстві. – Львів, «Літопис», 2007
9. Романчук О. Розлади спектру аутизму. – Львів, «Колесо», 2009
10. Стаємо батьками. Посібник для батьків. Видання Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. – Київ, 2008
11. Створення та організація груп взаємопідтримки для батьків-вихователів і прийомних батьків. Видання благодійної організації «Надія і житло для дітей». – Київ, 2010
12. Adler-Tapia R., Settle C. EMDR and the art of psychotherapy with children. NY: Springer; 2008
13. Becker-Weidman A., Shell D. Attachment parenting. NY: Jason Aronson; 2010
14. Bowlby J. A secure base: Clinical applications of attachment theory. London: Routledge; 1988
15. Bowlby J. Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. 2nd ed.. NY: Basic Books; 1969
16. Bowlby J. Attachment and loss: Vol. 1. Separation. NY: Basic Books; 1973
17. Bowlby J. Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness and depression. NY: Basic Books; 1980
18. Bowlby J. Child care and the growth of love. Harmondsworth: Pelican; 1970
19. Brazelton T., Cramer B. The earliest relationship. Parents, infants, and the drama of early attachment. London: Karnac Books; 1991
20. Brisch K. Treating attachment disorders. NY: Guilford Press; 2002
21. Cohen J., Mannarino A., Deblinger E. Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents. NY: Guilford Press; 2006
22. Cozolino L. The neuroscience of human relationships. Attachment and the developing social brain. NY: W.W. Norton & Company; 2006
23. Cramer B. The scripts parents write and the roles babies play. London: Jason Aronson; 1997
24. Hart O., Nijenhuis E., Steele K. The haunted self. Structural dissociation and the treatment of chronic traumatization. NY: W.W. Norton & Company; 2006
25. Hughes D. Attachment-focused family therapy. NY: W.W. Norton & Company; 2007
26. Hughes D. Attachment-focused parenting. NY: W.W. Norton & Company; 2009
27. Hughes D. Building the bonds of attachment. Second edition. NY: Jason Aronson; 2006
28. Hughes D. Facilitating attachment parenting. NY: Rowman & Littlefield Publishers; 1997
29. Jernberg A., Booth P. Theraplay. San Francisco: Jossey-Bass Publishers; 1999
30. Kabat-Zinn M., Kabat-Zinn J. Everyday blessing: The inner work of mindful parenting. NY: Hyperion; 1998
31. Keck G., Kupecky R. Parenting the hurt child. Colorado: NavPress; 2009
32. Levy T., Orlans M. Attachment, trauma and healing. Arlington: CWLA Press; 1998
33. Lieberman A., Horn P. Psychotherapy with infants and young children. Repairing the effects of stress and trauma on early attachment. NY: Guilford Press; 2008
34. Orlans M., Levy T. Healing parents. Washington: CWLA Press; 2006
35. Pearce J., Pezzot-Pearce T. Psychotherapy with abused and neglected children. NY: Guilford Press; 1997
36. Post-traumatic stress disorder. The management of PTSD in adults and children in primary and secondary care. Clinical guidance. National Institute for Clinical Excellence. London, 2005

37. Practice Parameter for the Assessment and Treatment of Children and Adolescents With Reactive Attachment Disorder of Infancy and Early Childhood. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 2005;44(11):1206 – 1219
38. Schore A. *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates; 1994
39. Siegel D. *Mindsight: The New Science of Transformation*. NY: Random House; 2010
40. Siegel D. *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. NY: Guilford Press; 1999
41. Siegel D. *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. NY: W.W. Norton & Company; 2007
42. Siegel D., Hartzell M. *Parenting from inside out*. NY: Penguin; 2003
43. Tangey J., Dearing R. *Shame and guilt*. NY: Guilford Press; 2002
44. Tortora S. *The Dancing Dialogue. Using the Communicative Power of Movement with Young Children*. NY: Paul & Brookes Publishing Company; 2005
45. Young J., Klosko J., Weishaar M. *Schema therapy*. NY: Guilford Press; 2003

Список літератури

- ¹ Див. Watson J. *Psychological care of infant and child*. NY: Norton; 1928 (цитуються за Karen R. *Becoming attached*. NY: Warner Books, 1994, р. 3)
- ² Прив'язаність – переклад англійського слова «attachment», яке є іменником від дієслова «to attach» – прив'язувати, з'єднувати. В українській мові існує також інший варіант перекладу слова «attachment» – прихильність і тоді термін звучить як «теорія прихильності». На думку автора, багатьох фахівців та перекладачів, слово прихильність є невідповідним варіантом перекладу слова «attachment», оскільки воно не відображає сили і глибини цього зв'язку. За одинадцятитомним словником української мови (Київ, «Наукова думка», 1976-1980), слово прив'язаність означає «почуття симпатії до кого-небудь, відданості комусь, близькості» (т. 7, с. 582). Натомість слово прихильність відображає значно нижчий ступінь зв'язку: «почуття приязні, доброзичливості, симпатії» (т. 8, с. 82). Відомий український перекладач, письменник, мовознавець Андрій Содомора так порівнює ці слова (особисте спілкування): «Прив'язаність – це зв'язок, а прихильність це ще не є зв'язок, але лиш перший крок до подальшого можливого зв'язку (бо прихильність може бути тимчасова, а прив'язаність – це уже стійкий, міцний, тривалий зв'язок). Слово прив'язаність виявляє силу зв'язку людини до людини. Одна річ в'язати, інша – прихилити. Прив'язаність – це глибокий, інтимний, душевний зв'язок. У словнику синонімів української мови (Київ, «Наукова думка», 1999, у 2т., т.2, с. 397) вказується на те, що слово прив'язуватися передбачає використання слів душею, серцем, чого не скажеш щодо слова прихилитися. Прив'язаність передбачає також залежність у доброму змісті цього слова, чого не скажеш про прихильність. Прихильність – це цілком інше поняття, набагато віддаленіше і загальніше. Це слово зовсім іншого емоційного відтінку, значно слабше в емоційному плані, абстрактніше. Також за походженням слово прив'язаність є прямим відповідником англійського та французького слова «attachment», корінь якого утворений від «зв'язувати, з'єднувати», тобто утворювати стійкий зв'язок. Тож для перекладу слова «attachment» точнішого і теплішого слова, ніж прив'язаність в українській мові не існує. Це дуже гарне, тепле слово.»

- ³ Див. Bowlby (1969, 1970, 1973, 1980, 1988)
- ⁴ Цит. за Orlans (2006), с. 8
- ⁵ Див. Frank D., Klass P., Earls F., Eisenberg L. Infants and Young Children in Orphanages: One View From Pediatrics and Child Psychiatry. *Journal of Pediatrics*, 1996; Vol. 97; p. 569-578
- ⁶ Див. Tizard B., Rees J. (The effect of early institutional rearing on the behaviour problems and affectional relationships of four-year-old children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 1975; Vol. 16; p.61-73) та Hodges J, Tizard B. (IQ and behavioral adjustment of ex-institutional adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 1983; p. 53-75)
- ⁷ World Health Organization Expert Committee. *Child Mental Health and Psychological Development. Technical Report Series 613*. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 1977
- ⁸ Див. Аналітичний звіт «Життєвий шлях випускників інтернатних закладів, дитячих будинків сімейного типу та прийомних сімей». Фонд Рината Ахметова «Розвиток України». Український інститут соціальних досліджень ім. О. Яремка. Український центр соціальних реформ. Київ, 2010, с. 61-68
- ⁹ Див. Більше у статті «The effects of early social-emotional and relationship experience on the development of young orphanage children. The St. Petersburg—USA Orphanage Research Team» (*Monogr Soc Res Child Dev*. 2008 ; 73(3): vii – 295).
- ¹⁰ Див. Деінституалізація та трансформація послуг. Посібник з найкращих практик. Переклад з англійської. Київ, Видавничий дім «Калита», 2009
- ¹¹ Див. Practice Parameter for the Assessment and Treatment of Children and Adolescents With Reactive Attachment Disorder of Infancy and Early Childhood. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 2005;44(11):1206 – 1219
- ¹² Orlans (2006), с. 277
- ¹³ Hughes (2006), с. IX
- ¹⁴ Bowlby, 1970, с. 12
- ¹⁵ Див. огляду Cozolino (2006)
- ¹⁶ Suomi S. Early stress and adult emotional reactivity in rhesus monkeys. *Ciba foundation symposium*. 1991
- ¹⁷ див. Tangey (2002)
- ¹⁸ Hughes (2009), с. 130-131
- ¹⁹ Детальніше розгляд теми сором/провина див. у Tangey (2002) та Hughes (2007, 2009)
- ²⁰ Див. Огляд досліджень у Cozolino (2006)
- ²¹ Debra Wesselmann «Attachment: A New Way of Understanding the Problems of Parents and Children The Advantages of a Secure Attachment» – цит. за: <http://debrawesselmann.com/wp-content/uploads/2009/12/Attachment-A-new-Way-of-Understanding.pdf>
- ²² Див. огляд у Levy (1998), Cozolino (2006)
- ²³ Див. огляд у Siegel (2003)
- ²⁴ У окремих сучасних дитячих будинках є спроби провадити підхід, що стимулює розвиток прив'язаності дитини до стабільної особи вихователя – за рахунок маленької групи дітей (чотири дитини на одного/двох стабільних вихователів), впровадження регулярного часу гри типу «мама-дитина», відповідного навчання та підготовки вихователів, відмови від переводів дитини із закладу у заклад. Для прикладу див. більше у статті про спробу втілення такого підходу в окремих дитячих будинках у Росії «The effects of early social-emotional and relationship experience on the development of young orphanage children. The St. Petersburg—USA Orphanage Research Team» (опубліковану *Monogr Soc Res Child Dev*. 2008 ; 73(3): vii – 295). Втім, такий підхід важко втримати з огляду на часту зміну персоналу та інші причини.
- ²⁵ див. Hart (2006)
- ²⁶ Trevarthen C. Intrinsic motives for companionship in understanding: Their origin, development and significance for infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 2001, vol. 22, p. 95-131
- ²⁷ Orlans (2006), с. 24
- ²⁸ Bessel A. van der Kolk. Proposal to include a developmental trauma disorder diagnosis for children and adolescents in DSM-V – цит. за інтернет-джерелом www.cathymalchiodi.com/dtd_nctns.pdf
- ²⁹ Cook A. et al. Complex trauma in children and adolescents. *Psychiatric Annals* 35:5; 2005
- ³⁰ Детальніше про дисоціацію як основний патогенетичний механізм розладів, обумовлених хронічною травматизацією див. у Hart (2006)
- ³¹ Див. огляду у Cozolino (2006) с. 221-222
- ³² Див. огляду у Cozolino (2006) с. 213-269
- ³³ Див. Hart (2006)
- ³⁴ Прийомна мама з Німеччини з SOS-селища про одну із своїх дітей і свою діяльність. Цитується за листівкою SOS-селища. Про діяльність цих селищ більше можна довідатись: www.sos-kinderdorf.de
- ³⁵ Див. Practice Parameter for the Assessment and Treatment of Children and Adolescents With Reactive Attachment Disorder of Infancy and Early Childhood. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 2005;44(11):1206 – 1219
- ³⁶ Main M., Hesse E. “Parents unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status.” In Greenberg M. *Attachment in Preschool years*. Chicago, University of Chicago Press, 1990

- ³⁷ Orlans (2006), с. 24
- ³⁸ Проміскуїтетна сексуальність проявляється частими статевими стосунками поза контекстом близьких, емоційних, відповідальних зв'язків з іншою людиною. У більшості випадків ідеться про дівчат/жінок, які мають статеві стосунки з багатьма різними чоловіками. Вона може мати багато різних причин та механізмів, один з них – використання сексуальності як спроби втамувати відчуття внутрішньої пустки, самотності, зменшити відчуття сорому. «Якщо мене «хочуть», то я комусь потрібна» – це одна з версій тлумачення тих мотивів, які можуть стояти за такою проміскуїтетною сексуальністю у дівчат.
- ³⁹ Orlans (2006), с. 3-4
- ⁴⁰ Hughes (1997) с. 195
- ⁴¹ Jernberg (1999)с. 137
- ⁴² Jernberg (1999)
- ⁴³ Hughes, (2009), с. 79
- ⁴⁴ Hughes (1997) с. 249
- ⁴⁵ Стаємо батьками. Посібник для батьків. Видання Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ, 2008 – с. 101-103, цитується з дозволу

ПОГАНІ МОТИВИ	ХОРОШІ МОТИВИ
Ви хочете зберегти ваш шлюб.	<i>У вас хороша сім'я, і ви хочете стати батьками.</i>
Вам сумно.	<i>Ви задоволені своїм життям, але вважаєте, що діти зроблять його ще кращим.</i>
Ви хочете догодити вашому партнерові, але самі не прагнете усиновити дитину.	<i>Ви удвох хочете усиновити дитину.</i>
Ви хочете врятувати світ і голосно заявити про себе. Ви хочете усиновити дитину, бо ваша віра говорить, що так треба робити.	<i>Ви переконані, що діти повинні мати сім'ю, і ваше серце відкрите для допомоги дитині.</i>
Ви хочете, щоб у вашої дитини був брат або сестра.	<i>Ви любите дітей і хочете збільшити родину, усиновивши дитину. Поява брата або сестри принесе користь вашій дитині, але це не повинно бути головною причиною для усиновлення.</i>

Ви хочете знайти заміну дитині, яка померла.	<i>Жодна дитина не зможе замінити дитину, яка померла. Якщо ви готові любити усиновлену дитину такою, якою вона є, тоді зважуйтеся на усиновлення. Якщо ні – не поспішайте. Врахуйте, що в цій ситуації краще всиновити дитину протилежної статі.</i>
Ви хочете усиновити дитину не молодшу за віком двох років, тому що не в захваті від того, що доведеться змінювати брудні памперси та пелюшки, прокидатися вночі, щоб нагодувати дитину. Із старшими дітьми легше.	<i>Ви готові до того, що дитині будь-якого віку потрібні батьки, і розумієте, що усиновлені діти можуть себе поводити не так, як їхні однолітки. Адже дитині доводиться звикати до багатьох нових речей, опановувати нові звички, умови життя, нових людей і, зокрема, вас.</i>
Ви хочете усиновити дитину шкільного віку, бо маєте намір продовжувати працювати.	<i>Ви розумієте, що діти будь-якого віку можуть почуватися покинутими, у них часом виникають труднощі. Ви усвідомлюєте, що можуть виникнути обставини, за яких вам доведеться певний час присвятити лише дитині і взяти відпустку, особливо на початку ваших стосунків.</i>
Ви пережили операцію і хочете взяти дитину, щоб притамувати біль від того, що не можете мати дітей.	<i>Біль не минає без наслідків. Будьте чесними перед собою і майбутньою усиновленою дитиною. Зачекайте до того часу, коли ви готові будете прийняти дитину.</i>
Ви вважаєте, що станете більш відповідальною людиною, усиновивши дитину.	<i>Ви хочете усиновити дитину, тому що ваша сім'я має високий потенціал і усиновлення зробить її ще більш міцною.</i>
Ви думаєте, що усиновлена дитина позбавить вас труднощів, пов'язаних із вагітністю, і ви збережете фігуру.	<i>Якщо вагітність неможлива за медичними показниками, а ви дійсно хочете стати матір'ю, то усиновлення – вихід для вас. Дітям потрібні батьки, які ставлять їх на перше місце у своєму житті. Хороша фігура – не основа хорошого батьківства.</i>
Ви вважаєте, що усиновлення допоможе вашій кар'єрі.	<i>Ви знаєте, що діти потребують багато уваги і готові до цього.</i>

Знайомі кажуть вам, що з вас вийде відмінний батько/мати.	<i>Ви відчуваєте, що будете хорошими батьками, і ви дійсно прагнете цього.</i>
Ці бідні діти потребують, щоб хтось дав би їм дім. Бути усиновленим краще, ніж залишатися у притулку.	<i>Дітям потрібна сім'я, яка б їх любила. Сім'я усиновлювачів краща за притулок лише тоді, коли дитина бажана.</i>
Вам потрібна людина, яка б піклувалася про вас на старість.	<i>Не час думати про те, що дитина, яка виросте, піклуватиметься про вас на старість. Окрім того, ви повинні віддати дитині свою батьківську любов і підтримку, якої вона потребує, і зараз насолоджуватися результатами (хай і незначними) і переживати труднощі батьківства.</i>
Ви самотні й хочете, щоб хтось вас любив. Ви розлучилися і хочете усиновити дитину, щоб довести свою самостійність і спроможність.	<i>Ви самотні, але у вас висока самооцінка, і ви хочете, щоб у вашому житті з'явилася дитина. Ви відчуваєте, що можете дати їй любов і підтримку.</i>
Ви хочете усиновити дитину, у якої не було б батьків, здорово, гарної зовнішності, і виховати з неї прекрасну людину, яка буде вдячна за хороше виховання.	<i>Ви знаєте, що дитина будь-якого віку перенесла травму розлучення з батьками, яка впливає на стан здоров'я й особливості поведінки дитини, і усвідомлюєте, що усиовлення – це складна праця. Вдячність дитини – це її любов, прив'язаність і довіра до вас. А гарна зовнішність дитини – це наслідок доглянутості і плекання.</i>

46 Hughes (1997) с.212
 47 Jernberg (1999), с. 331
 48 Hughes (2009) с. 61
 49 Winnicott D. The maturational processes and facilitating environment. London: Hogarth Press, 1965, p. 128
 50 Hughes (1997) с.210-212
 51 Hughes (1997) с. 212
 52 Романчук (2008), с. 177
 53 Hughes (1997) с. 198
 54 Див. Siegel(2007), Kabat-Zinn M., Kabat-Zinn J. (1998), Hughes (2009)

55 Kabat-Zinn M., Kabat-Zinn J. (1998) с. 77
 56 Див. огляд досліджень про роль дотику у розвитку дитини у Jernberg (1999) с. 43-46
 57 Bowlby (1969, 1970, 1988)
 58 Jernberg (1999), Hughes (2007), Tortora (2005)
 59 Hughes (2007) с. 110
 60 За Hughes (2007), детальніше див. с. 96-120
 61 Hughes (2006)
 62 Див. Cohen J., Mannarino A., Deblinger E. (2006)
 63 Див. Adler-Tapia R., Settle C. (2008)
 64 Див. Post-traumatic stress disorder. The management of PTSD in adults and children in primary and secondary care. Clinical guidance. National Institute for Clinical Excellence. London, 2005
 65 Романчук О. З передмови до книжки Керншток-Редль Г. Цілющі історії для дітей. Переклад з німецької. Львів, «Свічадо», 2010
 66 В Україні зокрема така програма професійно допомоги та супроводу для сімей, що усиновлюють/приймають дитину з особливими потребами, створена і функціонує у Львові у відділенні розвитку дитини навчально-реабілітаційного центру «Джерело». Адреса центру: Львів, пр. Червоної Калини 86 а, тел. (032)-223-04-37, 227-36-00, вебсторінка: www.dzherelocentre.org.ua, електронна пошта: dzherelocentre@gmail.com
 67 Детальніше про родину Невольків, Ангеліну та інших дітей див. фільм «Віднайдені діти» (цей фільм можна безкоштовно завантажити з Інтернету за посиланням: <http://files.mail.ru/M5O7MI> або ж безпосередньо переглянути на www.youtube.com – ч. 1 – www.youtube.com/watch?v=GED1b4K47n0; ч. 2 – www.youtube.com/watch?v=iu3QEPzReE0; ч. 3 – www.youtube.com/watch?v=huU2pD8_3-k)
 68 Див. Hughes, 1997, 2008; Lieberman, Horn, 2008; Levy, Orleans, 1998; Tortora, 2005 та ін.
 69 Див. Cohen J., Mannarino A., Deblinger E. (2006)
 70 Див. Adler-Tapia R., Settle C. (2008)
 71 Див. Романчук О. Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги у дітей. Львів, «Кредо», 2007
 72 Див. веб-сайт організації – www.moya-rodyna.org.ua