

УДК 37.032

X45

Перекладено за виданням:

Author: *Maureen Healy*

Title: *The Emotionally Healthy Child*

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

Хілі, Морін

X45 Як приборкати тигра. Як навчити дитину керувати емоціями / Морін Хілі / Перекл. з англ. О. Ю. Богданова. — Х. : Вид. група «Основа», 2020. — 240 с.

ISBN 978-617-00-3820-3

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

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

УДК 37.032

ISBN 978-617-00-3820-3

The Emotionally Healthy Child —
Copyright © Maureen Healy, 2018

© ТОВ «Видавничка група “Основа”», 2020

ЗМІСТ

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



ПЕРЕДМОВА

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

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

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

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

1 грудня 2018 р.

Відгуки на книгу

Це прекрасне поповнення бібліотеки літератури для батьків і вихователів. Книга свідчить, наскільки життєво важливо розуміти, що таке емоційно здорова дитина. Морін Хілі чітко на прикладах пояснює нам, які прийоми можна використовувати, аби допомогти дітям пройти крізь увесь “бруд” їхніх життєвих переживань і, врешті-решт, розцвісти як лотос. Вона також наголошує, що у цьому процесі важливий прогрес, а не ідеальність. У неї неймовірний талант».

*Клер Келлі, керівник проекту
«Розвиток осмисленості у школах»*

«Морін Хілі пропонує нашій увазі прості, але водночас важливі емоційні прийоми, які допомагають виховати свідому дитину і змінити її життя на краще».

Саамду Четрі, доктор психологічних наук, виконавчий директор центру «Валове національне щастя» (ВНЩ) Бутану

«Книга надає практичні та корисні поради для правильної побудови взаємин між батьками та їхніми дітьми. Прочитайте її. Перечитайте ще раз — і обов'язково застосуйте здобуті знання на практиці!»

Тал Бен-Шахар, доктор філософських наук, автор книги «Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment» («Стань щасливішим: Дізнайся секрети щоденної радості та наповненості»)

«Нарешті, блискучий путівник емоційним здоров'ям дитини з дивовижними простими у використанні прийомами для роботи з емоційними станами. У книзі наведено реальні життєві приклади батьків, учителів і наставників, які сміливо можна використовувати на власному досвіді, на додачу — неймовірна кількість вправ для розвитку необхідних навичок. Ця книга просто знахідка!»

Лінда Грехем, авторка книги «Bouncing Back: Rewiring Your Brain for Maximum Resilience and Well-Being» («Зміни своє життя. Презавантаж мозок, щоб здобути максимальні впевненість і добробут»)

«Емоційно щаслива дитина допоможе будь-якому дорослому, який нині хоче виховати здорову і щасливу дитину».

Мішель Борба, авторка книги «Why Empathetic Kids Succeed in Our All-About-Me World» («Безкорисливість. Чому чутливі діти досягають найбільшого успіху у сучасному світі»)

Врятуйте мене від мудрості, яка не плаче, філософії, що не сміється, і величі, яка не схиляється перед дітьми.

Халіль Джібран

ВСТУП

*Батьки народжують нас, але врешті-решт ми самі
відповідальні за те, ким стаємо.*

Халіль Джібран

Я в дитинстві була шаленою. Такою дитиною, де всі члени сім'ї між «побавити дитину» і «поїхати кудись» обирали останнє, запитуючи себе, чи дійсно вони хотіли дітей. Було в мені, звісно, щось таке, що приваблювало інших, але моя енергія була просто колосальною! Я могла бігати подвір'ям, лазити по деревах, вигулювати собаку, а потім повернутися додому й змайструвати шпильки з бісеру. Я постійно рухалася. Згодом ми дізналися, що я алергік. Щойно ми це вилікували, мій стан нормалізувався, я заспокоїлася.

Проте цього не можна було сказати про мої бурхливі емоції. Я була дуже чутливою дитиною. Для мене було нормальним розплакатися, якщо хтось роздратував мене, або коли я впала з гойдалки і забилася. Такі ситуації я завжди сприймала близько до серця і не знала, як мені впоратися зі своєю емоційністю. На щастя, я знайшла конструктивні виходи для своєї енергії. Для мене ними стали заняття

з гімнастики, піаніно й степу, де я зазнавала емоціональних злетів і падінь. На цих творчих заняттях я відчувала лише тимчасове полегшення. Тепер я знаю, що тоді мені просто необхідно було навчитися розумітися на емоціях і збагнути, що моя роль полягала в створенні лише позитивних.

У цій книзі я збирила саме ті ідеї та інструменти, яких мені бракувало в дитинстві.

Я завжди намагалася зрозуміти, як проявляються емоції та що необхідно зробити для того, аби відчувати тільки приємні з-поміж них. Сьогоднішні діти прагнуть того самого. Ця книга просто знахідка і допоможе розв'язати всі нагальні питання. Мої маленькі занадто емоційні клієнти зараз шукають того самого, що і я багато років тому. Та їм пощастило, бо в них є я! Я надам усю необхідну інформацію, покажу такі види діяльності, що працюють у сучасному цифровому світі.

Часто люди говорять мені: «Я дійсно радий, що виріс значно раніше, й *Instagram* не встиг показати усьому світу мої незграбні фото». Я погоджуюся з цим, та однаково мушу визнати, що у деякому сенсі життя сьогодні є легшим. Зараз дуже легко отримати інформацію про те, як почуватися щасливішим і стати емоційно здоровою людиною. А це реально є величезним досягненням, бо я в дитинстві, граючи в підвалі на ігровій приставці *Atari*, й гадки не мала, як опанувати себе, коли програвала.

НАЙВАЖЛИВІШЕ

Емоційне здоров'я засноване на здатності діяти розважливо, навіть коли ти гніваєшся або відчуваєш іншу сильну емоцію.

Діти й дорослі можуть навчитися опановувати свої емоції та використовувати такі прийоми для підтримання емоційного здоров'я:

- зупинитися;
- заспокоїтися;
- діяти розважливо.

Ці три прості кроки змінюють усе. Одна з проблем полягає в тому, що складні емоції, які збурюють почуття, зазвичай миттєво захоплюють людину, а для їх «зупинки» потрібні навички та практика. Просто сказати: «Зупини її!» — недостатньо, щоб уповільнити машину, яка швидко рухається. Необхідно знати, як поводитися з «емоціо-нальним гальмом», як зупинитися й обрати шлях для руху в іншому напрямку. Саме цього навчає моя книга.

Певні інструменти цієї книги допоможуть дітям і дорослим опанувати себе й запобігти «неправильному вибору». Дорослі, наприклад, досить часто обирають не дуже розумний спосіб, гримаючи одне на одного або перевищуючи швидкість під час кермування автомобілем. Навчитися заспокоюватися, зосереджуватися й діяти розважливо корисно не тільки для власного здоров'я, але й для оточуючих. Для мене **правильний вибір** — це коли добре і тобі, й оточенню.

Ця книга має на меті проаналізувати просте, але життєво необхідне питання про емоції та нові прийоми опанування їх, щоби стати більш свідомими й робити найкращий вибір. Вибір, що надасть нашому життю здорового й щасливого досвіду, що наділить нас здатністю створювати прекрасне життя для наших дітей, а згодом навчить їх робити те саме.

ЧОМУ ЦЯ КНИГА СТАНЕ ВАМ У ПРИГОДІ?

Якщо ми й розуміємо, що таке емоційне здоров'я, то зазвичай не знаємо, як стати емоційно здоровою людиною. Ця книга допоможе опанувати саме ці знання.

Ми, дорослі, завжди знаємо, чого бажаємо: чи то великого будинку, чи то щасливих дітей. Проте, нам потрібна інструкція для досягнення мрії.

Книга «Емоційно здорова дитина» пояснює дітям, як приборкати почуття й рухатися своїм унікальним шляхом. Я маю на увазі:

Мислення. Ідеї, що допомагають дітям контролювати емоції й створити емоційно здоровий спосіб мислення.

Звички. Вправи, які діти можуть виконувати як з вами, так і самостійно, щоб заспокоїтися, зосередитися й діяти розважливо.

Із першого погляду здається, що я додаю вам роботи. Зовсім ні. Я прошу вас проводити з вашими дітьми стільки саме часу, але ефективніше, використовуючи нові ідеї та прийоми, за допомогою яких ви емоційно врівноважите дітей.

У цій книзі я пояснюю вам, що емоційне здоров'я — це баланс. Створення емоційного балансу — це те, чого ми навчаємося протягом усього життя.

Але сучасні діти, маючи ідеї, прийоми й достатню кількість інформації, можуть зробити свій життєвий шлях більш гладким, а не тернистим.

І навіть коли вони потраплять у скрутну ситуацію, однаково матимуть інструменти й знання, щоби вийти з неї сильнішими, здоровішими і, зрештою, не зневіритися.

РАЗОМ МИ — СИЛА!

Якщо бажаєш рухатися швидко — йди один, якщо хочеш дійти далеко — йдїть разом.

Африканське прислів'я

Я переконана у тому, що коли ми об'єднуємося, аби навчатися, а потім навчаємо наших дітей, ми самі стаємо сильнішими. Разом ми створюємо спільноту дорослих однодумців, які допомагають дітям не тільки змінюватися, а й спрямовують їхню свідомість на правильні емоційні вибори. Чим більше дітей умітимуть заспокоюватися, зосереджуватися й діяти розважливо під час сильного емоційного стану, тим гармонійнішою буде наша планета. Замість того, аби поводитися неправильно, наприклад, штовхати інших на дитячому майданчику, діти усвідомлюють нові норми поведінки, роблять свідоміший вибір.

Розділ перший

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Глава перша

СУЧАСНІ ДІТИ

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

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

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

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

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

ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я

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

Девід Карузо

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

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

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

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

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

Емоційно здорова дитина вміє:

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

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

Навчати дитину виявляти свої почуття — важлива частина виховання. Матео може плакати, якщо бажає. Моя мета — аби він діяв свідомо, а не просто реагував рефлексивно. Вашій дитині важко контролювати гнів або смуток. Тому першим кроком на шляху до її міцного емоційного