

ЗМІСТ

Привітання	9
------------------	---

Частина перша • ЗРОЗУМІТИ НАДЗВИЧАЙНИХ ДІТЕЙ

1. Які вони — надзвичайні діти?	15
2. Змінити точку зору. <i>Спиратися на сильні сторони</i>	26
3. Що робить дітей надзвичайними? <i>Чому вони так поведуться?</i>	37
4. Збіги та розбіжності. <i>Пристосування батьків і дітей</i>	62

Частина друга • СПІВПРАЦЯ З НАДЗВИЧАЙНИМИ ДІТЬМИ

5. Екстраверти та інтроверти. <i>Пошук енергії відновлення</i>	73
6. Внутрішня напруженість. <i>Стимування сильних емоцій дитини починається з батьків</i>	100
7. Інтенсивність реакції. <i>Як навчити дитину саморегуляції</i>	113
8. Емоційні атаки. <i>Що робити, коли все руйнується</i>	138
9. Наполегливість. <i>Вибір стратегії — коли казати «так»</i>	163
10. Наполегливість. <i>Вибір стратегії — коли казати «ні»</i>	186
11. Чутливість. <i>Зрозуміти почуття дитини</i>	203
12. Вразливість або неуважність. <i>Допомогти почути наші поради</i>	218
13. Адаптивність. <i>Як полегшити перехідні моменти</i>	234
14. Регулярність біоритмів, енергійність, перша реакція і настрій. <i>Докладніше про бонусні характеристики</i>	252

Частина третя • Жити надзвичайно

15. Планування успіху. Прогнозування і запобігання проблемам	281
16. Засинати і прокидатися	299
17. Годувати дитину	325
18. Одягати дитину	345

Частина четверта • Спілкування

з надзвичайними дітьми

19. Комунікація з іншими дітьми	367
20. Гарячі точки свят та канікул	387
21. Успіх у школі	408
Епілог. Троянда в моєму саду	428
Подяки	430

Присвячується

*моєму чоловікові Джозефу Майклу Курсінка —
без твоєї далекоглядності, дотепності,
організованості я не зуміла б цього зробити;*

*моїм дітям Джошуа Томасу і Крістіні Лі Шіді
Курсінка — без вас я не здобула б знань;*

*моїм батькам Річарду і Біатріс Шіді —
без вас мене не було б.*

ПРИВІТАННЯ

Ви обіцяли мені, що вона виросте чудовою людиною,
так і сталося!

Лідія, мати двох дітей

Вітаю всіх! Я — Мері, ваш провідник книжкою «Виховання надзвичайної дитини», працюю вчителем із дітьми та їхніми батьками, сама мати і водночас подруга своїм надзвичайним дітям, які насправді вже дорослі. Радю повідомляю, що інформація і стратегії, викладені в цій книжці, пройшли випробування часом.

Коли у вас надзвичайна дитина, може здаватися, що ви самісінький у всьому світі. Це не так, таких, як ви — тисячі.

Існують знання та досвід, що можуть змінити ваше життя на краще. Щодня батьки, які їх успішно використовують, пишуть про це на мою електронну скриньку та розміщують повідомлення на моїй сторінці в Фейсбуці.

Ось, наприклад, пише Лідія: «Ви навчили мене дослухатися до дитини. Зараз, коли вона знає, що її слухають і поважають, вона цілковито впевнена в собі й чудово сама себе розуміє. Нещодавно вона закінчила коледж, її результати — з-поміж найкращих. Моя донька стикалася з багатьма труднощами, але добре з ними впоралася. Я шкодую, що мої батьки не поводитися зі мною так, як зараз я поведжуся з нею». Своєрідні поради, розміщені у книжці, допомагають зосередитися на сильних рисах дитини, триматися впевнено, гасити емоційні атаки, встановлювати чіткі межі, ставати родиною, що вміє вирішувати проблеми; підказують, як зменшити кількість конфліктів з однолітками, братами та сестрами, дають рекомендації щодо вибору школи, комфортної для вашої дитини.

У частині, присвяченій засинанню і нічним пробудженням, ми поглянули на проблему абсолютно по-новому. Роки індивідуальної

роботи з родинами допомогли мені зрозуміти, що треба знати батькам задля того, щоб їхні сім'ї спали спокійно. Коли я почала писати перший варіант «Виховання надзвичайної дитини», у мене вже були діти і я викладала на курсах для батьків за програмою сімейного виховання дітей молодшого віку штату Міннесота. Я була засмучена своїми сімейними обставинами і мріяла таємно порадитися з іншими батьками, які зрозуміли б, як це — жити з дитиною, яка може ридати упродовж 45 хвилин, бо тост був порізаний на трикутники, а їй хотілося прямокутників. З дитиною, яка готова померти, але не сприйняти «ні» у відповідь, яка така чутлива, що здатна відчувати навіть нитки в шкарпетках. З такими дітьми, про яких у книжках для батьків або не згадують узагалі, або пишуть у надзвичайно негативному плані. Я не могла з цим змиритися.

На одній з перших лекцій про надзвичайних дітей я прихопила сучасні дослідження і статті, присвячені розвитку таких дітей, особливостям їхнього темпераменту, особистості, спілкуванню. Ми гуртом із батьками їх обговорили, розірвали їх і самі почали з'ясовувати, як же протистояти нашим малюкам, змусити їх одягатися, їсти, йти спати і не галасувати надміру. Ми ділилися власними історіями, дозволили одне одному зазирнути до кожного додому, у школу, до нашої спільноти.

Ми знайшли багато спільного в тому, що нас засмучує і виводить із рівноваги. Ми розповіли одне одному про правила, запроваджені в наших сім'ях, про методи виховання, які з них спрацьовували і які — ні. Ми дізналися, що кожен із нас прагнув побудувати гармонійні взаємини з нашими надзвичайними дітьми.

У цьому виданні представлено чимало історій, розказаних батьками, які брали участь у моїх семінарах, потребували приватних консультацій або просто написали про свій досвід. Як і їхні попередники, ці батьки прагнули розпитати про своє, наболіле, поділитися страхами, дієвими стратегіями виховання і навіть страшилками. Усі наведені історії правдиві, вік вказано точно, але імена, місця та деталі змінено. Я зрозуміла — люди не заперечують, щоб заглядали у їхні вікна, допоки у тих вікон немає адрес.

А зараз запрошую вас приєднатися до нашого батьківського товариства, спільної бурхливої, інколи виснажливої чи радісної

подорожі задля виховання дітей, таких, як усі інші, але трохи НАДЗвичайних.

Мушу визнати: таких дітей значно більше, ніж я очікувала. Навіть у найсміливіших мріях я не могла уявити, що книгу «Виховання надзвичайної дитини» читатимуть у всьому світі. Але це сталося. Книга стала другом для багатьох батьків, вона допомагає скинути з душі тягар, дає відповіді на болісні запитання, вчить, як ліпше вчинити, а коли важко — додає оптимізму.

Мені приємно чути, коли читачі запитують, звідки я так добре знаю їхніх дітей, яких ніколи не бачила: може, маю приховані камери у них вдома? А я просто уважно слухаю, аналізую і віднаходжу схожі ознаки в різних ситуаціях.

Наші країни і культури різні, але люди, незалежно від того, де вони перебувають, мають багато спільного. Насправді, ви вже знайшли одне одного. Члени нашої групи на Фейсбуці 24 години на добу спілкуються в чаті одне з одним, діляться досвідом, пропонують підтримку, дають корисні поради. Читачі заходять на мій сайт <http://www.parentchildhelp.com>, щоб подякувати за книгу, що «несе добро», записатися на приватну консультацію. Вони зустрічаються в магазинах, школах, парках, щоб поділитися враженнями: «Я там також була, сьогодні вона чудова». *Надзвичайний* — це не тільки термін, це бачення, яке об'єднує нас задля того, щоб зосередитися на сильних сторонах наших дітей і підтримати їх. І ще — нарешті ви повинні знати, що у нашої групи є незмінний девіз:

Розвиток, а не досконалість!

Батьківство, побудова здорових стосунків із дитиною — це нескінченний процес. Бувають хороші дні, а бувають і важкі. Коли наша мета — прогрес, ми не мусимо чекати якогось незрозумілого фіналу. Ми можемо вважати кожну секунду порозуміння — зібраним колом, кожну невдачу — гартом, міцні обійми — успіхом. Ми можемо бути добрими до себе, радіти миттям спокою, годинам «батьківської гордості» навіть тоді, коли увесь день не був ідеальним.

Ми можемо пробачити собі моменти люті, спалахи гніву, бо розуміємо, що хоча ми і не мусимо так поводитися, але ми — просто живі люди. Прогрес потребує часу. Не можна швидко змінити

погляди, закріпити старі навички чи набути нових. Ось чому необхідно цінувати кожний, навіть крихітний, успіх. На щастя, наші маленькі, дрібні досягнення скидаються на вологі, липкі сніжинки, з яких можна зробити потужні сніжки. З'єднані до купи, вони будуть щасливі, здорові стосунки.

Сподіваюся, що якось і ви, як багато інших, скажете: «Я розумію, що надзвичайність — це подарунок долі...». А може, і самі відчуєте себе «НАД»... Тож беріть горнятко кави або чаю — як вам смакує — і починайте розкривати «таємниці» виховання НАДзвичайної дитини. Обирайте те, що зумієте втілити, відкидайте зайве. Лише ви знаєте, що потрібно вам і вашій дитині. Але пам'ятайте: наша мета — це розвиток, а НЕ досконалість.

ЧАСТИНА ПЕРША

Зрозуміти надзвичайних дітей

1

ЯКІ ВОНИ — НАДЗВИЧАЙНІ ДІТИ?

Нагода полюбити, привід для розчарування, джерело занепокоєння і нескінченний пазл, усе це — моя надзвичайна дитина.

Еббі, мати двох дітей

Ключові слова, що вирізняють надзвичайних дітей з-поміж інших, — це «над»., а ще — «занадто». Вони — діти як діти, але *занадто* активні, наполегливі, чутливі, сприйнятливі й не люблять змін більше, ніж інші діти. Усі ці риси властиві всім дітям, але у надзвичайних вони глибші та ширші.

Надзвичайна дитина — це наче Суперм'яч у кімнаті, заповненій гумовими м'ячиками. Звичайні м'ячики підскакують десь на метр від підлоги, а Суперм'яч вціляє в стелю. Мені важко описати, як це — бути батьками такої дитини.

Однозначної відповіді не існує, вона змінюється щодня, навіть щомиті. Як можна описати віражі від радості до роздратування, коли все змінюється за секунди десятки разів на день? Як можна пояснити, що о восьмій ранку неможливо передбачати, яким видасться цей день: чудовим чи жакхливим? Якщо чудовим — то ліпше й бути не може.

Уявіть — щось тепле і вологе торкається вашої щокі, ви прокидаєтесь і захоплено спостерігаєте, як ваша дитина кривить собачі смішні гримаси, ховає в долоні ніж зі шматком арахісового масла і запитує: «Що, Грейсе, хочеш мене перехитрувати?». Собака уважно слухає. Рука рухається то вниз, то вгору, ніби чарівна паличка. Ніс собаки повторює рух долоні, начебто киває, погоджуючись. Хіба можна при цьому втриматися від сміху? Ваша дитина розмірковує вголос, а думки надто дорослі й мудрі, як на її вік. Вона пригадує події, про які ви вже давно забули, і тягне вас до вікна, щоб роздивитися краплі дощу, які падають долу, наче діаманти. Це чудові дні, яскраві, цікаві, веселі, сповнені щастя.

Жахливі дні — геть інша історія. У такі дні навіть уявити страшно, що поряд із цим монстром доведеться бути цілісіньких 24 години на добу. Як можна тепло й ніжно ставитися до того, хто шпурляє по кімнаті шкарпетки, кого дратує кожне сказане тобою слово, коли проста курка на вечерю, замість очікуваного ним сандвіча, провокує скандал? А коли пригадаєте, що за п'ять років ви, розлютившись, ішли з ним геть зі стількох громадських місць, як інші батьки — за все життя?

Вам іще й 30 не було, коли народилася дитина, а ви вже почуваетесь втомленими, виснаженими, занадто старими для таких випробувань. Важко любити дитину, яка не дає спати і ганьбить у торговельному центрі. У ті жахливі дні батьки затуркані, розчаровані, роздратовані, понурі від тягара провини. Може видаватися, що ви єдині, хто страждає через таких надзвичайних дітей, хто боїться думати про майбутнє, хто не розуміє, що і як варто вчинити, поки вони ще малі.

ПЕРШІ ВІДКРИТТЯ

Можна було вже з вагітності передбачити: у вас буде надзвичайна дитина, нормальна, але надзвичайна. Дитина так штовхалася, що не давала спати з шостого місяця. Можна було зрозуміти й під час пологів, коли акушерки збентежено хитали головами і... бажали вам щастя. А можна і через кілька років, бо спочатку ви думали, що всі діти такі. Ще можна було прозріти після народження другої дитини, яка спала собі тихенько під час сімейних свят, замість того щоб верещати, що вдягне лише сукню з оборками, а не це ганчір'я з мереживом. Це могло трапитися і після невістчиних пологів, бо її дитина спокійно собі лежала, де її поклали, й відразу ж засинала. Ваша невістка сяяла, наче відмінниця, тоді як ваша дитина метушилася, не спиналася ні на мить, не давала спокою, й усі зиркали на вас із німим осудом: «Що з твоєю не так?». Інтуїтивно ви пручалися тим поглядам, огуді, бо знали, вірили: ваша дитина міцніша та сильніша, але впевненості не було.

ЧОМУ «НАДЗВИЧАЙНА»

Вам, може, і не доводилося раніше чути термін «НАДзвичайна дитина», тому що це я його вигадала. Коли народився Джошуа, мій син, не було ні книг, ні курсів, присвячених імпульсивним дітям. Тоді я могла використовувати тільки прості слова, щоб описати сина: важкий, вольовий, упертий, жорстокий чи просто — Денніс Мучитель.

А ще я усвідомила, що Джошуа був схожий на свого тата — енергійного, чутливого, пристрасного, розсудливого дорослого чоловіка, якого я дуже кохаю. Якось в один із «чудових» днів щось змусило мене пошукати правильний вислів, щоб описати мого сина. Тоді я усвідомила, що дитина, яка доводила мене до божевілля, мала незламний характер і сильну волю, якщо дослухатися до неї, намагатися її зрозуміти і правильно нею керувати. Словник Webster's дає визначення слову «надзвичайний» як жвавий, творчий, допитливий, палкий, енергійний, мужній, як самодостатня і сильна особистість. НАДзвичайний — це цікаве життя для дитини, захопливий потенціал для батьків, але водночас безліч проблем, із якими так чи інак стикаються батьки. Якщо ми свідомо визнаємо наших дітей надзвичайними, ми даємо надію їм та собі. Це означає, що ми будемо зосереджуватися не на слабинах, а на сильних рисах характеру, і замість навішування ярликів будемо шукати шляхи для порозуміння.

Характеристики

Кожна надзвичайна дитина унікальна, але в кожній — своє «над»..., своє «занадто». Такі діти по-різному виявляють нижче наведені п'ять характеристик, але достатньою мірою, щоб виділятися з натовпу.

1. **Інтенсивність реакцій.** Такі діти галасливі, різкі, енергійні — їх легко виявити. Вони не кричать, вони верещать. Вони шумно граються, гучно сміються, на повен голос співають у ванній.

Водночас тихі, зосереджені, спостережливі діти також можуть бути надзвичайними. Перш ніж втручатися, вони оцінять ситуацію,

наче для розроблення лінії поведінки, вони більш зосереджені на внутрішньому світі, ніж на зовнішньому.

Хоч би де надзвичайні діти виявляли активність — їхня реакція завжди бурхлива. Вони нечасто зупиняються посеред дороги, вони ніколи не скиглять — вони голосять.

Можуть заскочити до кімнати радісні та усміхнені, за 30 хвилин помчати собі кудись, а кімната ще довго буде сповнена світла та веселощів. Але коли вони зчиняють істерику — це не на жарт і надовго.

2. Наполегливість. Якщо їх зацікавить якась ідея або діяльність, вони захоплюються до нестями, присвячують себе меті, занурюються у свої справи і не бажають здаватися. Змушувати їх відступитися чи змінити думку — це велика відповідальність. Надзвичайні діти мають власну точку зору і не бояться її обстоювати.

3. Чутливість. Наші діти гостро реагують на найменший шум, запах, світло, на текстуру або зміни настрою. Натовп їх пригнічує, бо перевантажує емоціями. Затягти їх до торговельного центру, втримати на довгій релігійній службі, заманити на карнавал чи родинне свято, ще й так, щоб усе не закінчилося слізьми, — це велике досягнення. Одяг для них — проблема, грубий шов чи кусюча текстура — нестерпні.

Вони пропускають через себе всі почуття, емоції, зокрема й ваші. Ви ще не встигли усвідомити, а вони вже відчули, що у вас був жакливий день, і навіть поплачуть і засмутяться з вами за компанію.

4. Уразливість. Пошліть їх до кімнати одягатися — і скоро не побачите. Десь дорогою їхню увагу відверне спалах світла у вікні — й вони забудуть, куди і нащо йшли. Вони можуть тупцюти з будинку до машини понад 10 хвилин, бо так багато треба роздивитися: нову бензинову пляму, біле перо у пташиному гнізді, росу в павутинні.

Таких дітей часто звинувачують у тому, що вони не слухають, коли з ними розмовляють.

5. Адаптивність. Надзвичайні діти не люблять змін. Вони ненавидять сюрпризи і неохоче перемикаються з однієї ідеї чи діяльності на другу. Якщо вони хочуть гамбургер на вечерю, боронь Боже запропонувати поїсти в ресторані. Навіть якщо це їхній улюблений ресторан, вони наполягатимуть: «Ні, я хочу гамбургер гриль!».

Їм дуже важко пристосовуватися до змін, будь-яких змін: закінчити гру, щоб іти на обід, змінити сезонний одяг, залишитися у бабусі на ніч, сідати в машину, виходити з неї. Вони насилу виконують ці буденні дії. Наші діти унікальні, їх вирізняють підвищені активність, наполегливість, чутливість, вразливість і... вони не люблять змін.

Чимало з них, не всі, мають ще чотири додаткові «бонусні» характеристики, які потребують ще титанічніших зусиль від їхніх батьків.

6. Регулярність біоритмів. З'ясувати час, коли діти самі хочуть спати чи їсти, — це постійний пазл для батьків. Біоритми наших дітей не вирізняються регулярністю. Іноді здається, що практично неможливо привчити їх до будь-якого режиму. Восьмигодинний безтурботний сон залишається приємним спогадом із минулого, з часів до народження дитини.

7. Енергійність. Я чую від батьків силу-силенну казок про їхніх надзвичайних дітей. Ось, наприклад, двотижневий малюк здолав поповзом королівське ліжко уздовж і зібрався вже стрибати, коли його перехопив батько. Чи ще один малюк, який щойно почав ходити, відчинив дверцята духовки і по них, як по східцях, заліз на стіл, а потім і на вершечок холодильника.

Певна річ, не всі надзвичайні діти повзуни і верхолази. Але вони не можуть всидіти на місці, тому завжди зайняті: щось розбирають, досліджують, створюють — і так зранку і до ночі. Іноді ця діяльність видається «божевільною», але їхні дії завжди виважені та мають мету. Може, я вас здивую, але не всі обдаровані діти енергійні. Енергійність — це перше, що привертає увагу батьків. Якщо придивитися уважніше, то за енергійністю ховається ще низка важливих особливостей.

8. **ПЕРША РЕАКЦІЯ.** Негативна реакція на все нове притаманна багатьом надзвичайним дітям. Будь-що нове і незнайоме: ідея, річ, місце, людина — може викликати шалене: «Ні!», і малюк миттю сховається за батьковою ногою чи втече до іншої кімнати. Їм потрібен час, щоб «дозріти», перш ніж визнати чи прийняти.

9. **НАСТРІЙ.** Надзвичайні діти сприймають світ дуже серйозно. Вони ретельно оцінюють своє середовище, знаходять хиби, пропонують зміни. Навіть якщо вони забили три голи у футбольному матчі, вони зосереджені на пропущених. Коли ж радіють через якусь подію чи задоволені подарунком, ви про це не дізнаєтеся, їхня усмішка — нечасте задоволення.

«Бонусні» характеристики властиві не всім надзвичайним дітям. Але якщо ваша дитина має будь-яку з них, треба вчитися жити по-новому.

Це не просто життя з надзвичайною особистістю, це важка щоденна праця, виховання дитини, яка «занадто» енергійна, яка не буде ні їсти, ні спати згідно з режимом, але негативно реагуватиме на нові речі, ситуації і не часто даруватиме вам усмішки. Зізнайтеся, це непросто, це виснажливо. Але не впадайте у відчай, такі діти мають великий потенціал.

ВИ НЕ САМОТНІ

Батьки надзвичайних дітей можуть почуватися самотньо. Оскільки діти надзвичайні, то доступні системи та методики виховання з ними не спрацьовують. Смішно ігнорувати істерики дітей, вони ж бо можуть годинами бешкетувати лишень через те, що їм не дозволили самотійно відчинити двері. А випроводьте неслухів до дитячої кімнати заспокоїтися, вони розтrophать її геть-чисто.

Дитину неможливо відволікти від того, чого їй наразі кортить. Вона зауважить — «вхід заборонено», і лізтиме нагору, вниз, переповзатиме, робитиме все, що завгодно, аби лишень туди потрапити. Зрештою, істерика буде у вас: питатимете себе, що робите

неправильно, засуджуватимете власні дії, стенатимете про відсутність належного контролю за дитиною і вважатимете себе єдиними в усьому світі, чия дитина так поводитьсь.

Саме так почувалася Еббі до того, як зустріла інших батьків, котрі вже знали, що означає мати надзвичайну дитину. Еббі — одна з тисяч батьків, із якими я працювала на освітніх курсах. Вона, усміхаючись, розповіла мені, як уперше побачила слово «НАДзвичайні». Його було написано великими синіми літерами на дошці біля входу до центру, де я викладаю. Того самого центру, де вестибюль нагадує джунглі з купою тренажерів — спробуй-но втриматися і не залізи, де є потужний батут і величезні червоні подушки.

Того дня вона залетіла до центру, тягнучи за собою, як на буксирі, свого трирічного сина Овена. Вони запізнювалися на перше заняття. Згодом вона розповіла: збирання тоді загальмувала Овена шкарпетка, на якій розплелися петлі. Син перетворив просте одягання у 15-хвилинне випробування, бо він не заспокоївся, доки мати не знайшла шкарпетки, що його влаштували б. Процес супроводжувався слізьми і криками, а ще комір светра колов шию і манжети були надто тугими.

Зараз, два місяці по тому, її припущення підтвердилося — батькам надзвичайних дітей необхідно докладати більше зусиль для їх виховання. Еббі вже навчилася цінувати чутливість Овена, передбачати його «вибрики», уникати істерик. Вона усвідомила, що надзвичайність вимагає розуміння, вміння і терпіння, а цього можна навчитися — і процес виховання тоді буде радісним.

Як і Еббі, я теж вчилася в інших батьків, хвилювалася і сміялася разом із ними. Я цінувала їхнє розуміння і підтримку. Упродовж багатьох років я зберігала свої записи і журнали, і настав час систематизувати накопичену інформацію, описати поради і методи виховання, завдяки яким вдасться зробити життя батьків ефективнішим і приємнішим. Якщо ви досі це читаете, я хотіла б дещо пояснити. Я писала цю книгу у формі тез згідно зі своїми принципами виховання надзвичайних дітей і побудови здорових стосунків із ними. Я б запропонувала вам розмістити ці тези на холодильнику в «жахливі» дні, коли ви відчуваєтеся самотньо, а коли випадають «чудові» дні — поділіться ними з друзями.

Кредо батьків надзвичайних дітей

1. Ви не самотні. Згідно з даними досліджень типів особистості від 15 до 20 % усіх дітей підпадають під опис «надзвичайних». Це означає, що мільйони батьків у всьому світі співчують вам і розуміють проблеми, з якими ви стикаєтеся. Ваша дитина — не дивакувата і не дурна, а ви — не найгірші батьки. Ви не самотні. Ви поміж друзів.

2. Не ви зробили свою дитину надзвичайною. Це генетичний фактор, а ступінь прояву генів значною мірою залежить від життєвих обставин. Вплив кожного з батьків має величезне значення. Але є ще родичі, брати та сестри, вчителі, сусіди, друзі, власний досвід і взагалі — цілий світ довкола. Батьки — головні вихователі дитини, але не лише вони формують особистість.

3. Ви не безсилі. Сподіваюся, ця книжка допоможе вам зрозуміти свою дитину. Вона для читання і використання. Ви зможете закріпити наявні навички і здобути нові. Ви зумієте здебільшого уникати сварок і жити з дитиною у злагоді. Наша мета — розвиток, а не досконалість.

4. Ви мусите піклуватися про себе. У вас є власні безперечні потреби — спокійно спати, спілкуватися з цікавими людьми, кохатися, ніжитися у ванні, гуляти, знайти час для реалізації своїх планів тощо. Якщо ви просите друзів про допомогу, винаймаєте няню, залишаєте дитину з родиною, щоб відпочити, — це нормально, це не ознака поразки. Коли ви належним чином піклуватиметеся про себе, ви будете щасливіші та зможете дарувати більше щастя своїй дитині.

5. Ви можете радіти і насолоджуватися позитивними схильностями власної дитини. Зосередитися на її сильних рисах, ніжному серці, захоплюватися її багатого уявою, умінням розповідати історії та дивакуватими витівками. Доцільно хвалити дитину, коли вона поводить себе добре, а не погано, доцільно вчити її чинити правильно, а не карати за незначні помилки. Надзвичайні діти мають такі самі риси характеру, які ми цінуємо чи зневажаємо у дорослих. Ніколи не пізно почати поважати гідність дитини.

ЯКИМИ ВИРОСТАЮТЬ НАДЗВИЧАЙНІ ДІТИ

Коли я навчилася зосереджуватися на сильних рисах надзвичайних дітей, то почала майже безпомилково вирізняти сильних дорослих, тих із них, якими я захоплююся: активних і яскравих.

Існують сильні особистості в історії, які, ймовірно, були надзвичайними дітьми. Національне громадське радіо віддало належне Томасу Едісону. Я пам'ятаю, як колись, усміхаючись, слухала про нього програму: «Томас Едісон винайшов фонограф, електричну лампочку, кінокамеру і проектор. Він був людиною, яка не вміла зупинятися».

А я думала про його матір, уявляла, скільки разів він забував про обід, не приходив додому й улюблена страва вистигала; як часто його батько сварився, щоб він не розбирав на складові домашні речі. Зате сьогодні ми можемо насолоджуватися його винаходами, дивлячись кіно або читаючи книгу в будь-який час. Ми вдячні йому за наполегливість, цілеспрямованість, за його гострий розум і шалену вдачу.

Але є і звичайні люди, про яких ми не чуємо і яких не бачимо на екранах. Вони просто завжди поряд із нами, як-от мій чоловік, який помічає будь-які дрібниці і змушує мене сміятися. Чи, приміром, моя подруга, котра, хай як втомлюється, завжди поспішає на допомогу. А ще моя племінниця, яка наполегливо перемагає нас у «Монополії», навіть коли ми збанкрутували три раунди тому.

Це люди, які навчилися самі себе розуміти, навчилися керувати своїми сильними і слабкими рисами. Вони нормальні люди, вони більше, ніж просто нормальні, вони НАДзвичайні.

НАДЗВИЧАЙНІ ЗДІБНОСТІ ЧИ МЕДИЧНІ ПРОБЛЕМИ

Трапляються випадки, коли певні особливості проявляються у дитини занадто сильно, батьки хвилюються і не розуміють, чи то прояв талантів, чи з дитиною щось відбувається. Мене часто запитують, як можна відрізнити надзвичайні схильності від медичних проблем,

таких, наприклад, як синдром дефіциту уваги з проявом чи без прояву гіперактивності, проблеми сенсорної інтеграції, істерична демонстративна поведінка чи аномалії загального розвитку?

Працюючи багато років із надзвичайними дітьми та їхніми батьками, я зрозуміла, що поведінка таких дітей — цілком у діапазоні типової людської поведінки, але дещо за межами нормальної.

Якщо розуміти особливості дитини і скористатися інформацією цієї книги, ви зможете навчити своїх дітей керувати своїми здібностями і поведінкою. Вони зможуть зосереджуватися на поточних завданнях і домогтися успіхів у школі. Вони заввиграшки спілкуватимуться і гратимуться з однолітками. А коли ви попросите зачекати, сідати в машину чи одягатися — вони слухатимуться, принаймні здебільшого. Вони поводитимуться так само, як інші діти, яких ви знаєте. Ваша надзвичайна дитина, правильно вами скерована, братиме на себе відповідальність і поводитиметься, як звичайні діти. І часто їх перевершуватиме.

Водночас надзвичайні діти можуть мати медичні проблеми, наприклад розлади нервової системи чи затримки розвитку. Трапляється, що поведінка дитини свідчить більше про стан здоров'я, а не про її темперамент. Темперамент — це вроджена особливість. У разі проблемного, некерованого темпераменту поведінка може виходити за межі «типової» і свідчити про неврологічні розлади.

Якщо ви допомагаєте дитині розвинути навички свідомого самоконтролю, а вона пручається, не зосереджується на шкільних завданнях, не спілкується з однолітками, ігнорує найпростіші прохання — варто довіритися інтуїції. Ви серцем відчуєте, що неадекватні дії вашої дитини, їх частота, глибина та тривалість відрізняють її від інших, навіть надзвичайних, дітей.

За таких умов не жалкуйте зусиль і часу — детально опишіть ці дії, зніміть їх на відео, пораďteся з місцевим педіатром, із центрами захисту раннього дитинства або іншими фахівцями, які працюють із дітьми. Їхній фаховий досвід допоможе розібратися, чи має ваша дитина особливі здібності, а також проблеми медичного характеру, чи її неадекватна поведінка і темперамент свідчать про наявність медичної проблеми. У такому разі ваша дитина потребує медичного втручання. Рання діагностика і лікування є вирішальними для

дитячого здоров'я. Але навіть якщо діагноз встановлено і дитина потребує лікування, не кидайте читати цю книгу. Одночасно з медичною допомогою слід і далі вчити дитину навичок адекватної поведінки, правильно проявляти почуття й озвучувати потреби, формулювати думки, контролювати дії, градус активності й чутливості, опановувати ситуації і спілкуватися з іншими. Так ви забезпечите дитину і лікуванням, і корисною інформацією, необхідною для позитивного розвитку. Ходімо далі разом, дозвольте мені подарувати вам надію й інструменти для гармонізації стосунків у родині, щоб там панувала радість.

2

ЗМІНИТИ ТОЧКУ ЗОРУ

Спіратися на сильні сторони

Коли я був маленьким хлопчиком, мене називали брехуном, але зараз, коли я виріс, мене називають письменником.

Ісаак Башевіс Зінгер

Я люблю збирати ярлики: і ті, що вішають на товари, і ті, що вішають на людей. Сьогодні я вивчала ярлик на банці супу, осяйно червоний на тлі разюче білого. Такий яскравий і веселий, що приємно дивитися. Жовті спалахи на ньому вказували, що це — «Курячий абетковий суп із овочами». Цікаво, що в очі впадав абетковий суп, а овочі — ледве видно. На зворотному боці вказано було інгредієнти, і печатка підтверджувала: уряд США перевірів цей суп і схвалив його.

Ярлики багато про що говорять. Іще не відкривши банки, я вже знаю її склад і що це ухвалено урядом. Компанії витрачають на ярлики тисячі, навіть мільйони доларів, щоб товар нам сподобався і щоб ми захотіли його придбати.

ЗВЕРНУТИ УВАГУ НА ЯРЛИКИ

Ярлики, що їх вішають на людей, не завжди такі привабливі. Вони дуже різні за формою і змістом, наприклад прізвиська «Скандаліст» чи «Нюня», титули на кшталт «Лорд Усезнайка» і «Бос», характеристики, як-от *убогий* і *мрійник*. Деякі з них яскраві та кольорові, їх приємно чути, приміром *блискавична* і *кохана*. А деякі — хоч би *прискіпливий* і *дратівливий* — звучать сіро й нудно, аж кисло в роті. Кожен ярлик підкреслює якусь особливу, помітну рису. Ярлик красномовно характеризує людину, яку, може, я ніколи не помітила б. На жаль, такі прізвиська не мають ступенів порівняння, і коли я чую *дратівливий*, я не знаю, чи лише трохи дратівливий,

чи занадто. До того ж ярлики, навішані на людей, не схвалено печаткою уряду, і вони не завжди правдиві.

Здається, надзвичайні діти аж вистрибують за ярликами і — зрештою — приємні отримують не завжди. Усім дітям дають прізвиська, але надзвичайним дітям вдається назбирати цілу купу жахливих, жалюгідних, препаскудних ярликів, які приклеюються і залишають по собі рубці на гладенькій, ніжній шкірі. Це може трапитися в будь-якій сім'ї, як-от у родині Керолайн.

«Мій чоловік каже, що це не дитина, а пекло на колесах, — почала, усміхаючись, свою розповідь Керолайн, а ми слухали її і дивилися, як Гейзел, її трирічна донька, «організовувала» своїх друзів у пісочниці. — А якщо серйозно, то я ніколи не думала, що так легко повісити ярлик і що він може настільки впливати на особистість. Вона у нас наймолодша дитина — і сюрприз: абсолютно не схожа на двох наших старших дітей, ми називаємо її *Дикункою*. Учора моя мама зробила їй зауваження через стрибки на дивані, а Гейзел цікаво вибачилася: „Бабусю, все гаразд, я ж мушу поводитися як дикунка...”».

Потому, як ярлик повішено, навіть якщо він неправдивий, люди зазвичай починають поводитися відповідно до набутої характеристики. Цей магічний вплив досліджено й опубліковано, він називається «ефектом Пігмаліона». Річ у тім, що діти дізнаються, ким вони є, від оточення. Пригадайте надзвичайних дітей, яких ви знаєте. Що ви можете про них сказати, якими словами? Словами на мільйон доларів із рекламних буклетів? Словами, що змусять вас мріяти про багато власних надзвичайних дітей? Може, особливими словами, а сотні тисяч людей вам заздритимуть, бо вам випало щастя виховувати надзвичайну дитину? Словами-ярликами, які сповнюють гордістю, через які ви задоволено і радісно усміхаєтеся? Словами добрими, правильними, позитивними?

Скажімо відверто: навряд чи...

Більшість із нас стикається з величезною кількістю ярликів, висловлених і невисловлених, які впливають на наші думки, почуття, на ставлення до наших надзвичайних дітей. Якщо ми хочемо мати з ними добрі, здорові стосунки, треба витягти всі ярлики на світ Божий, перебрати, проаналізувати і назавжди відмовитися від

тих, що роблять нас і наших дітей нещасними, затуляють промінці можливостей і пригнічують внутрішній потенціал.

ОБГОВОРИТИ ЯРЛИКИ

У кожній родині є свої ярлики, тож треба їх передивитися і переробити. Ласкаво просимо на один із наших семінарів, де можна послухати, що батьки розповідають про роботу з ярликами. Повірте, ви не самотні, у світі є чимало батьків, які вже надто втомилися від неадекватної поведінки своїх надзвичайних дітей.

Ми збираємо на семінар 14 батьків і 18 дітей, усі приходять до нас одночасно, тож початок доволі бурхливий.

Перше враження від семінару — безлад і галас. Можна почути радісні крики, сміх, вигуки дітей: «Ой, поглянь!»; спритні малюки бігають і стрибають, скочуються з гірки, скачуть на батуті. А ще верещать від страху, незадоволення, протестують: «Я цього не робитиму!», чіпляються за ноги батьків, не відпускають їх.

Перші хвилини сім'ї проводять гуртом, а потім їх розділяють. Діти й далі займаються своїми справами, а батьки йдуть до аудиторії.

Я оголошую, що сьогодні ми говоритимемо про «ярлики», і роздаю картки кожному з батьків. Їхнє завдання — написати на кожній картці по одному слову, що характеризує їхніх дітей у «жахливі» дні. Деякі миттю просять більше папірців, бо три замало, що, звісно, викликає сміх. А я задоволена, я завжди радію, коли люди не втрачають почуття гумору навіть за не вельми приємних ситуацій.

Деякі батьки швидко заповнюють картки, інші зволікають, вагаються, не можуть зважитися на те, щоб оприлюднити свої глибоко приховані, важкі роздуми. У таких випадках я втручаюся, запевняю їх, що всі картки передають мені, їх перемішують і знову роздають навмання. Підписувати папірці не треба, тож можна бути цілком відвертими.

Перетасувавши картки, я повертаю їх, кожен дорослий бере по одному аркушику. Майк, стриманий і уважний батько двох дітей (одна звичайна і одна надзвичайна дитина), бере свою картку, читає і скрикує: «сперечальник» — це про мого сина Джейдена,

він сперечається про все на світі. Учора він намагався переконати мене, що сонце не світить. «Я ж не сліпий, я бачу сонце, — кажу йому, — подивись у вікно — он як сяє». Знаєте, що він відповів? «Воно не сяє в Китаї».

Майк нас потішив — кожний ж бо мав що згадати про такі самісінькі дебати. Коли трохи заспокоїлися, Дженніфер перевернув свою картку і прочитав: «*Не може зупинитися*».

Почувши це, Еббі аж підскакує: «У мене четверо дітей, і тільки одна, Беа, не дає мені розслабитися 24 години на добу. Я на варті з тієї хвилини, коли вона прокидається, і до тієї миті, коли засинає. Я просто виснажена, мені необхідно відпочити!»

«Це і про мене, — відгукується Аманда. — Моїй Елізабет 2 роки, а я досі заколисую її, вона непередбачувана, я ніколи не знаю, коли вона спатиме, а коли прокинеться». Аманда соромливо обвела очима групу і додала: «А секс? Сподіваюся, що не забула, як це. Колись він у мене буде, принаймні хоч раз». Група застогнала від захвату.

«Не можу повірити, що хтось іще написав про це, бо я те саме нашкрябала», — зізнається Сара, вона перевернула картку, на якій великими літерами було написано «агресивний».

«Якщо комусь допоможе, — пропонує Якоб, — я написав „вибуховий“. Він зривається щодня, а я вже на межі, почуваюся десантником».

«Моя донька, може, і не надто погана, — продовжує з усмішкою Лаура, — але мене дратує її *прискіпливість*. Млинці повинні бути однаково коричневі з обох боків, одяг мусить сидіти ідеально».

Список характеристик дитини чимраз більшає:

вимоглива	непередбачувана
сперечальниця	груба
монстр	виснажлива
уперта	плаксійка
скажена	диктатор
прискіплива	максималістка
зухвала	вибухова
галаслива	зациклена

Список просто шокує, відверто кажучи, він застає нас зненацька. У кімнаті западає тиша, ніби ми разом прочитали роман жажів, який усіх узяв за живе. Кожне слово свідчить про глибоко тамований біль, ці слова неприємні, їх не хочеться читати, ми несвідомо відсторонюємося від них, бо вони жалять.

«Уявімо зараз, — я починаю стиха, — чи може дитина самотвердитися, усвідомити свою особистість, коли чує про себе: *вперта, вибухова, зухвала*? Від таких слів страждають не лише діти, ми також. Продемонструю, з вашого дозволу, що я маю на увазі».

Я запрошую кожного з батьків голосно промовити: «Моя дитина...» — і прочитати всі слова зі списку. Поглянувши навколо, я помічаю, як почервоніла Дженіфер. Ковтаючи сльози, вона повертається до мене, хитає головою і благає: «Я не можу...».

Я не заперечую: «Добре, можна пропустити». Раптом у кімнаті здійсмається галас, усі починають одночасно читати слова згідно зі списком — ярлики, а потім раптом западає тиша. Вони, виснажені, замовкають і сідають на свої місця. Я запитую: «Що ви зараз відчуваєте?».

«Мене нудить», — відгукається Меґан, тримаючи руку на животі.

«У мене гупає серце», — тремтить Еббі, поклавши руку на серце, а Ліза обмахує їй обличчя аркушем паперу.

«Мене жаром обсипає», — говорить Дженіфер, витираючи сльози.

Як ярлики впливають на нас

Ярлики, що їх вішають на людей, можуть видаватися простими словами. Але вони спроможні вмикати реакцію на кшталт «бігти чи битися». Це несвідома фізіологічна реакція, від якої пульс і серцебиття прискорюються, дихання частішає, тиск значно підвищується.

Так трапляється, коли людина почувається у небезпеці й готова бігти чи битися. Я називаю такий стан «червона зона».

У «червоній зоні» спрацьовує синдром вузького зору. Людина, яка цілком налаштована на потенційну загрозу, втрачає здатність думати, вирішувати проблеми, прислухатися до інших, дивитися в очі. У такому стані вона не може співчувати дитині, реально сприймати дійсність, оточення здається злим і загрозливим, люди — ворогами. У такому стані людина не думає про дитину,

не піклується про неї, бо перебуває під впливом негативу, слів-ярликів, які налаштовують її на «боротьбу» із загрозою.

Налаштування на негатив нищить добрі взаємини, як ураган. Це дуже потужна сила, яку досліджував психолог Джон Готтман. Він аналізував розмови одружених пар і дійшов висновку, що коли у відповідь на позитивний вислів одна зі сторін отримує 2,9 негативних, то пара перебуває на межі розлучення. З другого боку, в пар, де нормальні стосунки, таке співвідношення становить один негативний вислів на п'ять позитивних.

Я пропоную вам від сьогодні припинити, навіть подумки, використовувати слова-ярлики, які генерують негативний образ вашої дитини. Не так складно змінити «прискіпливий» на «перебірливий», «неслухняний» на «незалежний». Змінюючи слова, ви змінюєте сприйняття вашої дитини — і ваше, й інших людей. Ви створюєте образ, який приємно відчувати, він симпатичний на вигляд і відповідає всім прийнятним соціальним стандартам. Зміна тональності слів-ярликів піде на користь вам і вашій дитині. Це буквально змінить фізіологічні реакції тіла і мозку, бо негативні ярлики вмикають реакцію нервової системи — «бігти чи битися». Ось чому батьки, які голосно зачитували список ярликів, почувалися зле на фізичному рівні. Змінюючи негативні ярлики на позитивні, ви заспокоюєте нервову систему і почуватиметеся впевнено та спокійно навіть у «жахливі» дні.

Робота над ярликами

Візьміть аркуш паперу і на лівому боці запишіть усі слова, які характеризують божевільні, жажливі дії вашої надзвичайної дитини. Не лякайтесь і пригадайте найгірші вчинки, яким, на вашу думку, немає прощення. Запишіть слова, якими родичі, друзі, вчителі обзивали вашу дитину, а ви, почувши їх, були готові провалитися крізь землю. Усе згадайте і запишіть.

Тепер глибоко вдихніть, розслабтесь і подивіться на улюблене фото свого малюка. Напевно, ви маєте таке фото в комп'ютері, телефоні, на полиці в рамці, а скільки образів у спогадах!.. Зосередьтеся на зображеннях, що зафіксували розумний погляд, іронічну посмішку, гнучкі рухи, божевільне вбрання — демонстрацію

«власного стилю». Затримайтеся на цих образах і подивіться на свій список, це допоможе розкрити прихований потенціал кожного слова.

Якщо уважно роздивитися список, то ви побачите, що негативні ярлики відображають сильні сторони особистості, які ваша дитина надміру демонструє. Визначте ці сильні сторони і назвіть їх. Якщо трохи потренуватись і правильно налаштуватися, то *«впертість»* можна замінити на *«наполегливість»*, а ця риса найголовніша для майбутнього успіху; *«гіперактивний»* можна змінити на *«енергійний»* і так далі, до нескінченності. Ваш список може бути подібним до нашого, який ми створили в групі:

Старі негативні ярлики

вимоглива
монстр, божевільна
руйнівна
непокірна
непередбачувана
плаксива
груба
вибухова
любить сперечатися
уперта
прискіплива
диктатор
зациклена
негнучка
виснажує цілком
галаслива

Нові ярлики, що надихають

має високу планку
творча
допитлива
принципова
поступлива
емоційна
чесна
пристрасна
майбутній адвокат
цілеспрямована
перебірлива
вольова
зосереджена
незламна
енергійна
запальна

«Моя дитина...» — я пропоную групі уголос зачитати новий список, він надихає. Голоси поєднуються, усмішки сяють, усі зітхають полегшено, і я запитую: «Що ви зараз відчуваєте?».

«Надію, вона надихає», — заявляє Майк.

«Спокій», — видихає полегшено Еббі.

«Я набагато ліпше почуваюся», — усміхається Дженіфер.

Позитивні думки і слова змінюють реакції організму. Серце б'ється рівно, пульс уповільнюється, вже можемо дослухатися до інших, спроможні думати, вирішувати проблеми, навіть не втрачаємо почуття гумору. Мозок посиляє імпульси тілу: *ми у безпеці, поряд із нами люди, які люблять нас і яких любимо ми*. Зрештою, ми більше усміхаємося, стаємо відкритішими і терплячішими, тож навіть дітям даємо змогу відпочити від нас. Оточення вже не здається злим і загрозливим, а люди сприймаються як просто люди, не вороги.

Фахівець із психології розвитку Жаклін Гуднау виявила в процесі досліджень, що батьки врівноважених дітей не вбачають ознак агресивності у випадкових сутичках, що трапляються з їхніми дітьми. Натомість вони вважать такі випадки тимчасовим викидом енергії, як-от надмірне захоплення грою. Замість того щоб сердитися, батьки знаходять механізми зупиняти такі прояви і таким чином допомагають дітям уникати неприємностей надалі. Такий оптимістичний підхід дає змогу батькам і дітям співпрацювати.

Можна і треба навчитися використовувати нові, позитивні ярилки в розмовах із дітьми. Ось, наприклад, ваша п'ятирічна дитина відмовляється надягати обнову, яку надіслала у подарунок бабуся. Можна сказати їй: «Молодець, у тебе гарний смак». А восьмирічній дитині, яка не хоче спати, поки не дочитає останнього розділу своєї книжки, можна сказати: «Розумниця, ти у мене дуже наполеглива!».

Ви, мабуть, подумали, що така поведінка потурає дитячим забаганкам. Але хочу зауважити, що це початок розмови, не кінець. Згодом ви навчите дитину поступатися і творчо ставитися до вирішення проблем. Для того щоб дитина вас почула і зрозуміла, вона повинна бути спокійною. Цього не станеться, якщо ви засмучені й подумки називаєте її впертою та непокірною.

Почуття і образи, які виникають завдяки ярилкам, що надихають, кардинально відрізняються від тих, які провокують старі, негативні. Приємно почуватися батьками самовпевненої, відданої, розсудливої, яскравої, палкої і харизматичної дитини. Хіба не так можна описати ідеальну дитину?

Виховання починається зі створення образу дитини. Створіть образи її сильних сторін — і відчуєте, як це вас зближує. Уявіть пристрасну, кмітливу, допитливу дитину — і знатимете, як найліпше розвинути ці риси, навчити її правильних навичок. Коли дитина відчуватиме вашу любов, коли вона почуватиметься в безпеці поряд із вами, вона буде готова відкрити вам серце і дослухатися до вас.

Подолання бар'єрів

Еббі зітхає, чимраз глибше сідає у крісло й зізнається: «Я докладаю максимум зусиль. Чесно, коли я прокидаюся, у мене й думки не виникає називати його „маленьким негідником“, але ж трапляються такі жахливі дні!».

Дуже легко втрапити в пастку навішування ярликів. Навіть якщо ви неймовірно доброзичлива людина, неадекватна поведінка дитини може затягти вас у крутоверть складних емоцій, які виллються згодом у негативні ярлики. Ви навіть не помітите, як це станеться. Якщо ви батько чи мати надзвичайної дитини, емоцій вам не бракуватиме, різних, тонких і приземлених. Ви можете відчувати:

Страх: «Уже декілька днів я думаю, як він схожий на мого брата, а мій брат нічого особливого в житті не досяг».

Виснаження: «Я від нього божеволію, весь час думаю: „Як довго це можна витримувати? Може, ще хвилин 30, і чоловік повернеться з роботи?“, а він телефонує і каже, що запізнюється!»

Некомпетентність: «У ті дні, коли вже бракує сил, моя дружина говорить: „Зателефонуй своїй мамі, вона виростила шістьох дітей. Спитай Дженну, як їй це вдалося“. Я не знаю, що на це відповісти, мати справді виховала шістьох дітей, але вона багато плакала...»

Сором: «Може, я щось роблю неправильно? Я бачу в ньому багато своїх рис, та ще й не найкращих. Я нетерплячий і впертий — і він такий само. Мої батьки недвозначно натякають, що „хороші діти не бувають нетерплячими і впертими...“. Мене бісить, коли він так поводить!»