

# ДИТИНА-ЖЕРТВА

## Чому їй повсякчас не щастить і що з цим вдіяти

*Розподілити людей можна  
тільки на «переможців»,  
які ставлять питання: «що я маю  
зробити задля перемоги»,  
і на «невдах», які розмірковують,  
«як би не програти».  
Джин Ландрам*



Змалку пам'ятаю цікаву казку про курку-невдаху з дуже складною долею. Курка повсякчас потрапляла в різноманітні неприємні ситуації, виявляючись завжди винною та нещасною. І кожен, хто розумів, що ця курка не може за себе постояти, прагнув її скривдити. Час від часу курка скаржилася на життя і ставила собі запитання, чому ж вона така невдаха. Водночас вона не намагалася зарадити цьому ланцюжку невдач.

Тільки ставши дорослою, я зрозуміла аналогії цієї казки та її життєвий зміст. Нас оточують багато людей, які постійно скаржаться на своє нещасне життя. Їм хронічно не щастить ні в чому — ані в коханні, ані в роботі, ані в сімейному житті. І так само, як курка-невдаха, вони постійно ставлять запитання про призначення такого життя, чому вони не виграють у лотерею і їм на голову падають тільки бурульки, а не величезна спадщина. Тому ті, хто їм подобається, віддають перевагу будь-кому, тільки не їм, а роботодавці чемно відмовляють у робочому місці або підвищенні зарплатні. Таких людей легко помітити в натовпі. Їх найчастіше штовхають, на них закінчуються квіткі й морозиво, а звична для них емоція — приречений вираз обличчя.

Звідки беруться такі дорослі? Вони виростають із маленьких дітей. Але слід визнати, що таких особливих дітей можна зустріти не багато. Отже, уся справа у вихованні. Що ж роблять або чого не роблять батьки, яким удається виховати дитину-невдаху або, що ще гірше, постійну жертву й «цапа-відбувайла»? З'ясуємо разом.

# Як виховати хронічну невдачу?

Усі або майже всі батьки зичуть добра своїй дитині та ВВАЖАЮТЬ, що діють на користь їй. Дорослі стараються по-своєму, у міру свого розуміння. Опитування мам і татусів довело: вони не завжди розуміють наслідки своїх дій. Наведемо простий приклад. Мама хлопчика обурюється та сварить свого сина. Скандали виникають мало не щодня. Причина? Мама ніяк не може привчити сина мити за собою чашки. Він залишає їх у мийці, а мама вважає, що в житті син буде нечупарою, якщо вона зараз не завадить такій хибній поведінці. І саме неохайність зашкодить хлопчикові зробити кар'єру, облаштувати сімейне життя й бути щасливою людиною. Так, акуратність — це важливо. Але не менш важливе й почуття власної гідності дитини, яку мама попирає щодня, а то й по кілька разів на день.

Краще зупинитися й замислитися: а яким виросте цей хлопчик, яку дружину собі знайде? Швидше за все, ту, яка командуватиме ним, поступово підкоряючи собі. Як називають чоловіків у таких родинах? Правильно, «підкаблучниками». Бажаєте саме такого майбутнього для своєї дитини? Тоді продовжуйте застосовувати свої методи виховання.

Хронічний невдаха — це не лідер, а, навпаки, людина, якою керують. З одного боку, він усього боїться, зокрема лідерської позиції. Тому він не бере на себе сміливість ухвалювати навіть найменші рішення, побоюється будь-якої відповідальності. З іншого боку, він настільки не впевнений у собі, що ніхто навіть не уявляє його лідером. У дитячій груповій ієрархії він, зазвичай, пасе задніх, і йому дуже важко просуватися вперед.

## Як навісити ярлик і закласти негативний сценарій?

Прочитайте кілька фраз і спробуйте уявити, які почуття виникають у малюка, на адресу якого вони звучать.

- ◆ Ти повсякчас усе робиш погано!
- ◆ Не можеш нічого зробити нормально!
- ◆ Не дитина, а суцільне покарання!
- ◆ Ти такий самий невдаха, як і твій батько!
- ◆ Інші діти — як діти, один ти в мене такий!
- ◆ А тебе взагалі ніхто ні про що не запитує!

Психологам відомо, як серйозно сприймають діти будь-які слова батьків. Навіть якщо вони вдають, що не слухають. І ці слова надовго залишаються у свідомості дитини. Прочитайте ще раз кілька фраз, наведених вище. Уявіть, що їх говорять вам. І говорять не хтось сторонній, а найближчі люди — мама, тато, бабуся й дідусь. Проаналізуйте тепер свої почуття. Чи вам приємно, комфортно приміряти на себе таку ситуацію? Навряд чи. Для дитини такі фрази є тими самими «ярликами», що висять у підсвідомості довічно. Психологам доводиться чути скарги від батьків, що в дитинстві ті дуже переживали, чуючи на свою адресу такі слова, як «нечупара», «дурень», «ледар», «нетяма» та ін. Отже, годі сподіватися, що таке виховання допоможе зробити дитину позитивним «щасливчиком».

## Який вигляд у батьків потенційного невдахи й жертви?

Це можуть бути владні люди з рисами лідерів, які мають завищені вимоги до дитини та не занадто багато часу, щоб зрозуміти дитячі проблеми й просто поспілкуватися. У ситуації, коли батьків можуть викликати до садка або школи, вони обстоюють позицію не на боці дитини. Та й взагалі, дитячі проблеми сприймають як не особливо серйозні, ті, які не вимагають особливої уваги. Це відбувається тому, що самі мама й тато в дитинстві не були невпевненими дітьми.

Але трапляється й так. Самі батьки демонструють дитині приклад людей-невдах. І дитині нічого не залишається, як поступово наслідувати їхню поведінку. А вся справа в тому, що дитина наслідує моделі поведінки значущих для неї дорослих. Мама постійно скаржиться, що в родині бракує грошей, що саме їй найгірше, а тато мало заробляє, і родині доводиться сутужно.

Іноді батьки невдахи не мають жодного вигляду. Тобто якийсь вигляд вони, звісно, мають, натомість бачити їх можна дуже рідко. Дитина, яка відчуває самотність, якщо батьки мало спілкуються з нею, також може вибудувати захист від оточуючих. Не відчуваючи, що має надійний тил, малюк є дуже вразливим.

# Як зрозуміти, що дитина стала «жертвою»?

Насправді, як можна це виявити, якщо, наприклад, сама дитина вам нічого не розповідає? Як зрозуміти, що має вас насторожувати, які питання потрібно поставити дитині, а які — вихователів?

Зверніть увагу на дитячу поведінку, якщо малюк не хоче відвідувати дитячий садок або школу. Він може не пояснювати причину, але щось пригнічує його, і згодом цілком може з'ясуватися, що в групі або класі дитина поки не має вірного друга. Найпростіше рішення — спостерігати за дітьми на заняттях, під час прогулянки непомітно для малюка розглянути проблему.

Потім поцікавтеся у вихователів і няні, як справи в дитини. Скільки має друзів? Чи спілкується вона з усіма або діє дуже вибірково? Якщо в дитячому садку є психолог, можете пого-

ворити з ним, щоб з'ясувати, не чи ігнорують інші діти вашого малюка. Таке ігнорування має насторожити вас і педагогів, тому що надалі можлива агресія стосовно дитини.

Ви не можете не реагувати на те, коли малюк повертається із садка заплаканим. Будь-які сльози завжди не є безпричинними.

Ви помічаєте, що ваша дитина завжди пасе задніх у спільних іграх, ніколи не лідирує, а лише виконує чийсь розпорядження, грає за чужими правилами.

Дорослі повинні контролювати ситуацію. Адже малюк не завжди усвідомлює хибність того, що відбувається з ним. Тому не слід розраховувати на те, що малюк упорається із труднощами самостійно. Адже труднощі можуть виявитися йому ще не під силу.

## Як урятувати потопальника?

Отже, ви прагнете змінити ситуацію. Ви розумієте, що справи йдуть не дуже добре і що дитині потрібно допомогти, оскільки самотужки вона не впорається. Для початку вам потрібно зрозуміти причини дитячої поведінки і, власне, проблеми. Адже знання причини — це вже половина розв'язання проблеми. Наприклад, ви розумієте, що дитину кривдять інші діти, тому що вона має невеликий зріст. Але причина тут буде зовсім не в зрості, а в тому, що ваша дитина боїться дати відсіч кривдникам. Вона поводить себе неспівмірно й непевно, тим самим дозволяючи іншим дітям ображати себе. Як допомогти дитині?

Найгірше й шкідливе, що можна зробити, — це самостійно розбиратися із кривдниками. На якийсь час дитині дадуть спокій, але потім кривдитимуть ще сильніше. Тому ваші дії мають бути спрямовані на те, щоб змінити поведінку дитини. Що потрібно й можна зробити?

- ◆ Дитину невеликого зросту можна «підсилити» спортивними тренуваннями. Діти, які серйозно займаються спортом, почувуються значно впевненіше, ніж їхні неспортивні однолітки.
  - ◆ Підтримуйте дитину, підвищуючи й зміцнюючи її самооцінку. Хваліть, учіть чогось нового й корисного. До речі, чим більше вмітиме ваш малюк, тим більшою повагою інших дітей він користуватиметься.
  - ◆ Неправда, що дітям байдуже, у що одягатися. Гарний і акуратний одяг допомагає дитині так само, як і дорослому, відчувати себе гарною, привернути увагу, почути комплімент. Тож не забувайте про дитячий гардероб, зачіску та інші зовнішні деталі. Це важливо й потрібно.
  - ◆ Налагоджуйте з дитиною довірчі стосунки. Адже здебільшого діти не розповідають про проблеми батькам. І дорослі дізнаються про те, що їхню дитину кривдять, лише тоді, коли все заходить занадто далеко й малюкові вже загрожує серйозної психологічної травми.
  - ◆ Спілкуйтеся з вихователями й учителями. Співдружність дорослих набагато ефективніша за дії однієї людини.
- Або інша ситуація. Ви забираєте дитину, яка плаче, із садка, але малюк не говорить вам, чому плаче. Звісно, ви звертаєтеся до вихова-



тільки й дізнаєтеся, що декілька дітей об'єдналися й дражнили вашого малюка. І виявляється, таке трапляється вже не вперше. Але ваша дитина не має сил дати відсіч кривдникам. З'ясуймо, як діяти.

- ◆ Докладніше розпитайте виховательку про те, що відбувається в групі. Якщо дитина не заперечує, зверніться до психолога, щоб він допоміг вам «розшифрувати» проблему.
- ◆ Поговоріть із дитиною. І взагалі, намагайтеся частіше спілкуватися з нею, щоб не втрачати контакту ані на хвилину.
- ◆ Не поспішайте до кривдників або їхніх батьків. Ця проблема розв'язується інакше.
- ◆ Не позбавляйте дитину своєї уваги. Саме зараз вона потребує її найбільше.
- ◆ Хваліть дитину, підкреслюйте її гідність. Так ви напевно підтримаєте її самооцінку.

## Як змінити сценарій?

Розгляньте таблицю. Шлях від невдахи до лідера не може бути легким і швидким. Але ви бачите, що ситуація потребує змін.

### Дитина-невдаха

Не вірить у свої сили

Має низьку самооцінку

Виконує чийсь інструкції

Легко зазнає впливу

Не прагне щось робити самостійно

Боїться випробовувати щось нове

Не дає відсічі, терпить образи

### Дитина-лідер

Упевнена у своїх діях

Має адекватну самооцінку

Сам інструктує інших

Практично не зазнає впливу

Здебільшого робить усе самостійно

Постійно випробовує щось нове

Уміє поставити на місце, може дати відсіч за потреби

## Кілька слів про позитив

Усім відомо, що люди діляться на песимістів і оптимістів. Це стосується й дітей. Але діти всього лише є віддзеркаленням своїх батьків. А потім саме з песимістів виростають невдахи й ті, кого вибирають для глузувань. Поміркуйте, що б ви могли зробити для того, щоб ваш малюк зростав оптимістом; як змінити своє життя, щоб подавати йому позитивний приклад гармонійного ставлення до світу. Перегляньте свої звичні фрази і змініть їх, якщо бачите, що постійно говорите про те, що «все погано», «грошей бракує», «усі безнадійно», «не щастить, як завжди».

## Що почитати на цю тему?

- ◆ Ольга Юрковская «Как вырастить из ребёнка неудачника».
- ◆ Юли Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?».
- ◆ Эда ЛеШан «Если ваш ребёнок сводит вас с ума».

