

«Розірвати коло насилля»: "Як виховувати дитину без покарань"



Автор теорії ненасильницького спілкування (ННС) і бестселеру «Ненасильницьке спілкування: мова життя» доктор Маршал Б. Розенберг стверджував: Ненасильницьке спілкування – це інтеграція чотирьох речей. А саме, — свідомість: низка принципів, життя згідно з якими сповнене

співчуття, співпраці, хоробрості та щирості;

- мова: розуміння того, як саме слова сприяють зв'язку або ж відчуженості;
- спілкування: знання про те, як просити бажаного, як чути інших, навіть у разі розбіжностей поглядів, і як ухвалювати рішення, які задовольняють усіх;
- спосіб впливу: дії з позиції «влада разом з іншими», замість позиції «влада над іншими».

На думку доктора Маршала Б. Розенберга, процес ненасильницького спілкування має чотири складові: **спостереження, почуття, потреби й прохання**. Зупинимося на них детальніше у контексті життєвих випадків, коли у батьків виникає потреба карати дитину.

Спершу ми спостерігаємо певну ситуацію, у якій, на нашу думку, дитина повелася негідно. Тобто є конкретні дії, які ми спостерігаємо, що впливають на наш добробут. Ці дії викликають у нас певні почуття. Ми констатуємо, що відчуваємо, коли спостерігаємо цю дію: чи нам боляче, страшно, смішно, а може, роздратування? І, зрештою, ми говоримо про те, які потреби, цінності, бажання пов'язані з прожитими почуттями. Відразу ж після цього ми переходимо до конкретного прохання про конкретні дії, щоб покращити наше життя.

Ми налагоджуємо з дітьми зв'язок, намагаючись зрозуміти, що вони спостерігають, відчувають і чого потребують. А тоді ми з'ясуємо, які дії збагатили б їхнє життя, слухаючи четверту складову – їхнє прохання.

Варто звернути увагу, що саме батьки мають прийняти свідоме рішення використовувати у своєму житті ненасильницький підхід й власними діями показувати приклад. Адже наші діти не завжди чують що ми говоримо, але завжди бачать, як ми чинимо.

Ще однією важливою особливістю, про яку варто пам'ятати батькам, є те, що ми, дорослі, вже були дітьми і знаємо, пам'ятаємо, можемо пригадати й емпатійно спрогнозувати які почуття відчуває наша дитина і які потреби має. Коли наші потреби задоволені, ми і наші діти можемо почуватися захоплено, комфортно, впевнено, спокійно, енергійно, наповнено, задоволено, обнадійливо, натхненно, зацікавлено, радісно, розчулено, оптимістично, гордо, полегшено, заряджено, здивовано, вдячно, зворушливо, безпечно. І навпаки – коли наші потреби не задоволені, ми відчуваємося розгнівано, невдоволено, занепокоєно, розгублено, розчаровано, зневірено, збентежено, зняквовіло, фрустровано, безпорадно, безнадійно, нетерпляче, роздратовано, самотньо, знервовано, перевантажено, спантеличено, знеохочено, незручно і сумно. Самі такі почуття і поведінка, яка є їх зовнішнім проявом, для батьків має бути показником того, що актуальні для дитини потреби не задоволені. Навіть в умовах війни, окрім біологічних потреб (потреба в збереженні здоров'я, а це: адекватність харчування, дієти; достатній і спокійний сон, умови для відпочинку; забезпечення одягом відповідно до сезону, гігієнічні потреби, належний догляд у разі хвороби), батьки мають зважати на основні потреби дитини у відповідності до її віку:

- ❖ **0-3 роки:** догляд, годування, турбота, постійність та стабільність, формування прив'язаності, стимулювання розвитку.
- ❖ **3-5 років:** емоційне тепло (похвала, ніжність), підтримка її ініціатив та старань, розумні обмеження, тобто переспрямування негативних дій замість придушення і ламання.
- ❖ **6-8 років:** постійна любов і увага, потреба заохочення, успіху, потреба ділитися, дарувати.
- ❖ **8-12 років:** отримання інформації/знань, оволодіння новими вміннями в розвиваючому середовищі (книжки, інтернет), спілкування з однолітками, дорослими (потреба у товаришуванні).
- ❖ **12-18 років:** розуміння, підтримка, визнання прав, експериментування, самоусвідомлення, самоповага.

З 14 років – потреба в прийнятті, коханні, інтимно-емоційному та духовному спілкуванні з однолітками та з дорослими поза межами сім'ї.

Батькам варто навчитись слідувати за поведінкою дитини, її емоціями, прояв яких також має вікові відмінності, бачити актуальні нереалізовані потреби дитини і бажання дитини привернути до них увагу. *Цей підхід заспокоїть і дитину, і дорослого, та дасть можливість реалізувати емоційні потреби кожного без покарань та шкоди для психічного чи фізичного здоров'я.*