

**Персональний сайт проф. Катерини Крутій
Посилання на сайт обов'язкове!**

Достатньо гарне дитинство: шість базових потреб

Джерело:

J.E. Young, J.S. Klosko

Переклад і адаптація Тетяна Павлова для t.me/post_trevoga March 26, 2018

Переклад на укр. К.Крутій

Дитинство не повинно бути ідеальним, щоб ми вирости благополучними. Як сформулював Д. Віннікот, **«достатньо добре» - це те, що потрібно.** У дитини є певні базові потреби:

- в безпеці,
- прихильності,
- автономії,
- компетентності,
- вільному вираженні,
- кордони.

Не достатнє (або надмірне) задоволення цих потреб призводить до формування у дитини т.зв. глибинних переконань - уявлень про себе, світ і інших людей. Точніше, глибинні переконання формуються в будь-якому випадку, але як вони будуть звучати залежить від того, як задовольнялися потреби. Глибинні переконання - це той посередник, за допомогою якого дитячий досвід впливає на доросле життя.

Шість базових потреб:

1) Безпека.

Потреба задоволена, коли дитина росте в стабільному, безпечному сімейному оточенні, батьки передбачувано доступні як фізично, так і емоційно. Нікого не б'ють, ніхто не їде надовго і не вмирає раптово.

Ця потреба не задовольняється, коли з дитиною жорстоко поводяться в її власній родині або є загроза бути покинутою батьками. Алкоголізм хоча б одного з батьків - практично гарантія того, що дана потреба не була задоволена в достатній мірі.

Переконання, які формуються внаслідок жорстокого поводження або зневаги - «я ніде не можу бути в безпеці», «в будь-який момент може статися щось жахливе», «мене можуть залишити близькі». Домінуючі почуття - вразливість.

Дитина, яка відчуває себе в безпеці, може розслабитися і довіряти. Без цього нам складно вирішувати наступні завдання розвитку, занадто багато енергії забирає занепокоєння за питання безпеки.

2) Прихильність.

Для задоволення цієї потреби нам потрібен досвід любові, уваги, розуміння, поваги і наставництва. Нам потрібен цей досвід як від батьків, так і від однолітків.

Є дві форми прихильності до інших: близькість і приналежність. Близькість ми переживаємо в стосунках з близькими родичами, коханими і дуже хорошими друзями. Це наші найсильніші емоційні зв'язки. У найбільш близьких відносинах ми відчуваємо той тип зв'язку, який у нас був з батьками.

Належність трапляється в наших соціальних зв'язках. Це відчуття включеності в розширений соціум. Цей досвід ми отримуємо з друзями, знайомими і в співтовариствах, частиною яких ми є.

Проблеми з приналежністю можуть бути не так очевидні. У вас є сім'я, улюблені і друзі, ви є частиною спільноти. Однак всередині відчуваєте себе самотньо і жадаєте відносин, яких у вас немає. Ви тримаєте людей трохи на відстані. Або вам дійсно було складно влитися в групу ровесників з різних причин: ви часто переїжджали або чимось відрізнялися від інших.

Якщо потреба в прихильності не була задоволена, ви можете відчувати, що ніхто не знає вас по-справжньому і не піклується про вас по-справжньому (не було близькості). Або ви можете відчувати себе ізольованим від світу і що ви нікуди не вписується (не було приналежності).

3) Автономія.

Автономія - це здатність відокремитися від батьків і функціонувати незалежно в зовнішньому світі (адекватно віку). Це здатність жити окремо, мати свої інтереси і заняття, представляти хто ви такий і що вам подобається, мати мету, не залежні від думки ваших батьків. Це здатність діяти самостійно.

Якщо ви виростили в сім'ї, де віталася автономія, то батьки навчили вас самодостатності, заохочували брати відповідальність і мислити незалежно. Вони заохочували вас досліджувати навколишній світ і спілкуватися з ровесниками. Не опікуючи вас занадто сильно, вони навчили вас, що світ може бути безпечний і як бути в безпеці. Вони заохочували вас розвивати окрему ідентичність.

Однак, є варіант менш здорового оточення, в якому процвітає залежність і злиття. Батьки могли не навчити дитину навичкам покладатися на себе. Замість цього, все могли робити за вас і припиняти спроби самостійності. Вас могли навчити, що світ небезпечний і постійно попереджати про можливі небезпеки і захворювання. Ваші схильності і бажання не заохочувалися. Вас навчили, що ви не можете покладатися на власне судження або рішення. Можливо, батьки мали найкращі наміри, просто вони самі достатньо тривожні й намагаються захистити дитину.

Також впливає критика батьків або інших значущих дорослих (це може бути спортивний тренер, наприклад). Багато людей з незадоволеною потребою в автономії не переїжджають від батьків, так як відчувають, що не

впораються одні або продовжують приймати важливі життєві рішення тільки порадившись з батьками.

Коли потреба в автономії не задовольняється, можуть сформуватися переконання: «я вразливий (а)», «світ жорстокий / небезпечний», «я не маю права мати свою думку / своє життя», «я некомпетентний (тна)».

Не вдоволена потреба в автономії також впливає на наше почуття окремо від інших людей, такі люди схильні жити життям інших, не даючи собі права на свою.

Почуття базової безпеки і відчуття своєї компетентності - основні компоненти автономії.

4) Самоцінність / Компетентність (адекватна самооцінка).

Самоцінність - це відчуття, що ми чогось варті в особистісній, соціальній і професійній сферах життя. Це почуття виходить з досвіду любові і поваги в сім'ї, школи і серед друзів.

В ідеальному світі у нас у всіх було дитинство, в якому визнавалася наша безумовна цінність. Ми відчували себе коханими і цінуємо батьками, прийнятими однолітками і успішними в навчанні. Нас хвалили і заохочували без надмірної критики і відкидання.

У реальному світі так було не у всіх. Можливо у вас був батько або сіблінг (брат або сестра), який критикував вас. Або ви відчували себе нікчемною в навчанні або спорті.

У дорослому житті така людина може відчувати себе не впевнено в якихось аспектах життя. У вас не вистачає впевненості в областях вашої уразливості - близькі відносини, соціальні ситуації або робота. У цих областях ви відчуваєте себе гірше інших. Ви гіперчутлива до критики і відкидання. Труднощі змушують вас відчувати тривогу. Ви або уникаєте труднощів в цих сферах або вам важко з ними справлятися.

Коли ця потреба не задовольняється, можуть сформуватися переконання: «зі мною щось в корені не так», «я не достатньо хороший (а)», «я не достатньо розумний / успішний / талановитий / і т.п.». Одне з основних почуттів - сором.

5) Вільне вираження почуттів і потреб / спонтанність і гра.

Свобода висловлювати свої потреби, почуття (включаючи негативні) і природні схильності. Коли потреба задовольняється, ми відчуваємо, що наші потреби так само важливі, як потреби інших людей. Ми відчуваємо себе вільними робити те, що подобається нам, а не тільки іншим людям. У нас є час для радості й гри, а не тільки для навчання і обов'язків.

В оточенні, що задовольняє цю потребу, нас заохочують слідувати нашим інтересам і схильностям. Наші потреби враховуються при прийнятті рішень. Нам можна виражати емоції, такі як смуток і злість до того ступеня, поки це не завдає шкоди іншим. Нам регулярно дозволяють бути

грайливими, безтурботними і натхненними. Нас вчать балансу роботи і відпочинку / гри. Обмеження резонні.

Якщо ви вирости в сім'ї, де ця потреба не бралася до уваги, вас карали або вселяли провину за вираження своїх потреб, переваг і емоцій. Потреби і почуття батьків були набагато важливіше ваших. Ви відчували безсилля. Вас соромили, коли ви були грайливі або придуркуваті. Освіта і досягнення були набагато важливіше задоволення і розваги. Або такий приклад могли демонструвати самі батьки, нескінченно працюючи і рідко розважаючись.

Коли ця потреба не задовольняється, можуть сформуватися переконання: «потреби інших важливіше моїх», «негативні емоції - погані / небезпечні», «гнів - це погано», «я не маю права розважатися».

б) Реалістичні кордони і самоконтроль.

Проблеми з цією потребою протилежні проблем з вільним вираженням почуттів і потреб. Люди з не радісною потребою в реалістичних межах нехтують потребами інших людей. Це зневага може доходити до того, що їх вважають егоїстичними, вимогливими, контролюючими, зацикленими на собі та нарцисичними. Також можуть бути проблеми з самоконтролем. Імпульсивність і емоційність таких людей заважає їм у досягненні їхніх довгострокових цілей, вони завжди хочуть задоволення тут і зараз. Їм складно робити рутинні або нудні завдання, їм здається, що вони особливі і мають особливі привілеї.

Коли ми ростемо в оточенні, яке заохочує реалістичні кордони, батьки встановлюють наслідки нашої поведінки, формують реалістичний самоконтроль і дисципліну. Нас не дуже балують і не дають надлишкової волі. Ми робимо домашні завдання і у нас є обов'язки по дому, ми вчимося поважати права і свободу інших людей.

Але не у всіх було дитинство з реалістичними межами. Батьки могли потурати і балувати, давати вам все, що вам хотілося. Маніпулятивна поведінка заохочувалося - після істерики вам давали те, що ви хотіли. Ви могли висловлювати гнів взагалі без обмежень. У вас не було шансу навчитися взаємності. Вас не заохочували намагатися зрозуміти почуття інших і прийняти їх до уваги. Вас не вчили самоконтролю і самодисципліни.

Коли ця потреба не задовольняється, можуть сформуватися переконання: «я - особливий», «в моїх проблемах винні інші», «я не повинен себе обмежувати».

Джерело: <https://telegra.ph/Dostatochno-horoshee-detstvo-shest-bazovyh-potrebnostej-03-26?fbclid=IwAR3uUIFoMyxIld6ztazFkqfONenpu9Imd1uC9VRXSGEANveAnNaguVx6O2E>

<http://ukrdeti.com>

**Персональний сайт проф. Катерини Крутій
Посилання на сайт обов'язкове!**