

Лорънс Коен

ДЕЦАТА, РОДИТЕЛИТЕ, ИГРАТА

Тайните на игровия подход

София, 2012

Преводът е направен по изданието:

Lawrence J. Cohen, PhD

PLAYFUL PARENTING

THIS TRANSLATION PUBLISHED

BY ARRANGEMENT WITH BALLANTINE BOOKS,
AN IMPRINT OF THE RANDOM HOUSE PUBLISHING
GROUP, A DIVISION OF RANDOM HOUSE, INC.

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 2001 by Lawrence J. Cohen, PhD

© Гаяне Минасян, превод, 2012

© Издателство „Изток-Запад“, 2012

ISBN 978-619-152-144-9

ЛОРЪНС КОЕН

ДЕЦАТА, РОДИТЕЛИТЕ, ИГРАТА

Превод от английски
Гаяне Минасян



Съдържание

Първа глава	
Ролята на играта	
в грижите за детето	7
Втора глава	
За да се срещнете с децата, влезте в техния свят	29
Трета глава	
Установете връзка	55
Четвърта глава	
Изграждайте увереност у детето	79
Пета глава	
Водете се по кикота	101
Шеста глава	
Научете се да дивеете из къщи.....	123
Седма глава	
Суспендирайте реалността: сменете ролите.....	149
Осма глава	
Вдъхвайте сила у момичетата	
и поддържайте близост с момчетата	173
Девета глава	
Следвайте знаците, които ви дава детето ви	197
Десета глава	
Вземете нещата в свои ръце (когато се налага)	221

Единадесета глава

Научете се да обичате игрите, които не понасяте..... 245

Дванадесета глава

**Приемете силните чувства
(както техните, така и вашите собствени) 269**

Тринадесета глава

**Преосмисляне на начина,
по който дисциплинираме децата 299**

Четиринадесета глава

**Игрови решения
при съперничество между децата в семейството..... 327**

Петнадесета глава

Презаредете батериите си..... 355

Бележки 381

Показалци..... 387

Първа глава

Ролята на играта в грижите за детето

Същността на живота е игра.¹

Замислете се за любящия поглед, с който се визира във вас пеленачето, за неподправената прегръдка, с която ви гушка току-що проходилото дете, за близостта помежду ви вечер, когато разказвате приказка за лека нощ или за мъчливата разходка ръка за ръка. Подобни трогателни моменти на близост с децата ни са част от отплатата за огромните усилия, които полагаме като родители. Ала тази топла връзка често ни се изплъзва. В един момент си даваме сметка, че вместо да си партнираме, се противопоставяме един на друг; вкопчили сме се в схватка, която не можем да прекратим. Последиците са известни за всички ни: бебето плаче без утеха, малчуганът изпада в истерии, третокласникът недоволства, че си ляга рано, дванайсетгодишната тийнейджърка се цупи в стаята си.

Детската жизнерадост и изследователски порив често се редуват с дърлене и сърдене. Друг път детето се скрива зад екрана на видеоиграта или заключената врата. С времето дълбоката ни родителска любов отстъпва място на негодуванието, раздражението, дори гнева. Започваме да трием сол на главата на децата си, наказваме ги или просто отсичаме: „Хубаво, стой си в стаята!“ Понякога нервите ни не издържат и повишаваме тон, а друг път крещим просто по

навик. И всичко това, защото се чувстваме безпомощни, отхвърлени и изолирани. Точно както децата, така и ние копнеем да възстановим топлия човешки контакт, а просто не знаем как. Ние продължаваме да ги обичаме, но споменът за онзи разтапящ ни бебешки поглед е някак далечен и избледнял. Ако пък е все още жив, той е примесен с горчилка от сякаш безвъзвратно изгубената близост.

Играта (и игровият подход) може да се окаже дълго търсеният път към дълбоката емоционална връзка между родител и дете. С присъщите си жизнерадост, емоционалност и сплотеност, тя може да намали стреса, съпътстващ родителските грижи.

Играта е начин да подхраним близостта, доверието и връзката между нас и детето, като влезем в неговия свят – там, където са валидни неговите правила. Когато той е безоблачен, играта дава простор на малчуганите да са радостни, ангажирани, отзивчиви и креативни. Играта е също така начинът, по който усвояват знания за света, изследват го, осмислят новите си преживявания и се съвземат от разочарованията в живота. За възрастните обаче тя невинаги е лесна, тъй като са забравили много. Децата и възрастните сякаш често живеят в коренно различни светове, въпреки че са под един покрив. Всеки счита заниманията на другия за досадни или странни. Едните се питат: как може това дете цял следобед да преоблича барбита? Другите се чудят: как не им писва цяла вечер да си чешат езиците?

Хем да си родител, хем да си забавен – това може и да звучи невъзможно, но понякога е достатъчно съвсем малко усилие, за да може родители и деца да се преоткрият един друг и да започнат да се забавляват заедно. Веднъж с деветгодишната ми дъщеря бяхме на концерт на открито. Танцувахме си встрани, когато видях, че на дансинга излизат майка и син. Тя се раздвижи, но той бе притеснен – закова се и скръсти ръце. Бе на около шест-седем години. Майка му се ядоса: „За какво ме домъкна тук? Няма ли да танцуваш?“ Той се запъна, склучвайки още по-силно ръце на гърдите си. Тъй като за всички ни беше ясно накъде вървят нещата, аз казах: „О, не,

той просто танцува нов танц.“ След това скръстих ръце точно като него и му се усмигнах. Той също ми се усмигна и зае друга поза с ръце, а аз отново я изкопирях. Майка му не остана по-назад и се включи в имитацията. Всички се разсмяхме. Той започна да свива рамене в такт с музиката, а майка му възкликна: „Ти танцуваш!“ След това момчето наистина започна да танцува – падна голяма веселба. На всички им беше забавно – в това число и на дъщеря ми, която търпеливо изчака, докато прилагам триковете на игровия подход, след което отново настоя да ѝ посветя вниманието си. Щом обърнах нещата на игра, проблемът бе решен.

Този малък епизод показва, че родителите могат да си служат с игра навсякъде и в различни ситуации, не само в определеното за игра време. Този тип родителски подход започва с игра, но включва много повече неща – от утешаване на плачещото бебе до безгрижно размотаване из мола, от весел бой с възглавници до сваляне на помощните колела на велосипеда, от съвместно договаряне на правила до справяне с емоционалните травми след падане на детската площадка, от приготвяния за училище до изслушване на детските страхове и мечти преди заспиване. За жалост тези простишки взаимоотношения понякога може да изглеждат невъзможни, да са пълни с усложнения или обременени с мрачни и болезнени чувства.

Факт е, че на нас, възрастните, невинаги ни е до забавлението и игри. Ежедневието ни е пълно със стрес и задължения. Когато седнем на земята, за да поиграем с децата, често сме изтощени, напрегнати и отегчени, особено ако се налага спешно да превключим на нови обороти след дълъг работен ден или изтощителни домакински задължения. Макар да сме готови да изпълним желанието на децата (като майката на концерта на открито), ние лесно се ядосваме, ако те не оправдаят очакванията ни или изискват прекалено много от нас.

Понякога не успяваме да потиснем състезателния си дух или нуждата да държим нещата под контрол. Лесно се поддаваме на отегчението, раздразнението и разочарование-

то, защото не умеем да губим. Измъчваме се как да научим детето да хвърля топката правилно, а то иска просто да си подаваме. Оплакваме се, че *децата* трудно се концентрират за по-дълго време, но дали самите *ние* демонстрираме голямо търпение, когато седнем да играем на топчета, кукли, „Монополи“ или въображаеми светове? Бързо ни доскучава, разсейваме се или започва да ни човърка мисълта, че е по-добре да свършим някоя по-важна работа или да приготвим вечеря.

Веднъж, когато дъщеря ми беше в предучилищна, ѝ хрумна нещо много забавно. Тя ми помогна да проявя духовитост, вместо да изпадна в истерия, че се приготвя бавно и закъсняваме. Една сутрин слезе долу, скри се зад вратата и ми прошепна:

– Престорй се, че съм още горе, че закъсняваме и започваш да се ядосваш.

Послушах я и се разкрещях:

– Закъсняваме и вече *побеснявам!*

Скрита зад вратата, тя започна да се кикоти, като затискахе устата си с ръка. Провикнах се:

– Веднага слизай долу или тръгвам без теб. Ще отида сам в детската градина!

Тя вече избухна в смях, но аз се престорих, че не я чувам. Оставих я уж незабелязано да се промъкне покрай мен и продължих да разигравам театър, сякаш изобщо не я виждам. Тя се качи в колата, а аз не спирах с монолозите:

– Толкова съм ядосан. Учителите ще ме питат: „Къде е Ема?“, а аз ще им отвърна: „Тя не беше готова, затова тръгнах без нея.“

Дъщеря ми се заливаше от смях, въпреки че се опитваше да не издаде присъствието си. Благодарение на нея се получи много забавно! Вживяването в ролята на ядосания родител ми помогна да не се ядосам наистина, а играта поощри дъщеря ми да се приготви по-бързо!

Защо децата играят

Някои деца са лидери, други – последователи. Едни предпочитат да се преобличат и маскират, други си падат по игрите с топка. Ала всяко дете има вроден инстинкт за игра, който се проявява непосредствено след раждането и разцъфва, когато навърши две или три години. Играта е възможна навсякъде и по всяко време. Тя е паралелна вселена, изтъкана от фантазии и въображение, в която могат да влязат винаги когато пожелаят. Възрастните смятат, че играта е почивка, но за детето тя е по-скоро работа. За разлика от тях, то обича своята работа и рядко мечтае за отпуск. Освен това играта е основен похват, чрез който детето общува, експериментира и учи.

Неспособността или нежеланието на детето да играе е признак, че преживява сериозен емоционален стрес – подобно на възрастен, който не може да работи или отказва да говори. Често се налага децата, които са били жестоко малтретирани и пренебрегвани, първо да се научат да играят, за да може впоследствие да се възползват от игровата терапия. Защо гледаме с такова отвращение на детския труд? Защото се предполага, че той лишава децата от детство и игри. Още по-лошо е, когато трудът им се експлоатира за изгода на възрастните, както пише Сара Норклиф Клегхорн в тази поема от деветнадесети век:

Игрището за голф е толкова близо до завода
*Игрището тъй близо до завода е,
че ден след ден кат от затвор
към волните играещи мъже
отрудени деца отправят взор.*

Редица експерти говорят за играта като за отделен свят – свят, изпълнен с магия и въображение, свят, където детето може да бъде изцяло себе си. Психоложката Вирджиния Акслайн казва за малките деца: „Те могат да си направят планина, да се изкачат безопасно до върха ѝ и да извикат

към света с цяло гърло: „Мога да издигна планина, мога и да я изравня със земята. Тук мога всичко и съм голям!“² На третия рожден ден на дъщеря ми се случи нещо, което много добре ми припомни какво всъщност е естеството на играта. Бях организирал всевъзможни игри за открито по случай празника, който щяхме да проведем в парка срещу нашата къща. Бидейки психолог, обясних всички тези сложни игри на децата, а те започнаха да ме гледат така, сякаш съм паднал от Марс. Зачудих се какво да направя. Тогава жена ми се намеси с думите: „Хайде сега всички бегом до другия край на парка и обратно!“ Децата се втурнаха през парка с весели крясъци и накрая се строполиха задъхани и кикотещи се на земята. Едно от момчетата ме погледна и каза: „Беше страхотно, може ли пак?“ Всичко ми стана ясно.

Независимо от това обаче не мога да спра да говоря за сериозния аспект на играта. Тя е забавна, но е също така сложна и изпълнена със смисъл. Колкото по-интелигентно е едно животно, толкова повече то играе. За разлика от плужеците и дърветата, човешките същества опознават света и самите себе си чрез експериментиране и практика. Някои от нещата научаваме автоматично, просто защото сме живи, но повечето – чрез игра. Детството при хората се удължава, което означава, че им се отваря все повече време за игра. Играта е важна не само защото е толкова скъпа за децата, но и защото дори да е най-обикновена, е изключително многопластова.

Да вземем съвсем прост пример – например баща и дете, които си подхвърлят топка. Внимателното наблюдение на играта може да се оприличи на наблюдаването на езерна вода под микроскоп – то ни разкрива колко много неща се случват съвсем незабелязано, докато играчите си подават топката. Детето развива координация между зрението и ръцете си, както и основни двигателни умения; и двамата участници се наслаждават на специалния споделен момент; детето практикува новото умение, докато го усвои, а след това гордо го демонстрира; ритъмът на топката, подхвърляна напред-назад е мост, който утвърждава дълбоката връзка между възрастния и детето; възклицанията на бащата от рода

на „много добре“ и „страхотно я хвана“ изграждат у детето увереност и доверие.

Под повърхността обаче тази простичка игра обаче може да е заредена със силни чувства. Един баща, който идваше при мен на терапия, ми разказа как синът му всеки път забивал много злобно топката. Начинът, по който го правел, показвал ясно, че е ядосан и объркан. Заедно стигнахме до извода, че детето вероятно го пита: „Можеш ли да хванеш това, което ти подавам? Можеш ли да понесеш чувствата ми? Можеш ли да ме предпазиш от собствените ми импулси и гняв?“ Друг син обичаше да играе на подаване, но ако не хванеше топката, се разплакваше и изпадеше в истерия: „Казах ти да я хвърлиш по-ниско – никога не правиш това, което те помоля!“ В този случай детето най-вероятно използва играта като отдушник за натрупаната обида, която няма нищо общо с подаването на топка.

Естествено играта на топка или боричкането невинаги крият толкова дълбок смисъл. При всички положения обаче ролята им е по-голяма, отколкото си даваме сметка. Първо, играта дава възможност на децата да изпробват ролята и уменията на възрастния, точно както малките лъвчета правят, когато се боричкат едно с друго. Нашите деца буйстват или играят на къща. Експериментирайки със света и това, което могат да правят в него, децата изграждат увереност и придобиват умения.

Второ, играта е начин както да установиш близост, така и (което е още по-важно) да я възстановиш, след като е била накърнена. Шимпанзетата обичат да си гъделичкат дланите, особено след като са се сдърпали. Играта цели да задоволи изключителната ни (едва ли не неутолима) жажда за привързаност, любов и близост.

Третата цел на играта вероятно е присъща единствено на хората – емоционалното възстановяване. Представете си дете, което е имало тежък ден в училище. То се връща у дома и по един или друг начин ви показва, че има проблем. То говори за него или пък е раздразнителни и безобразничи. Заклучва се в стаята си или изисква допълнително вни-

мание. В повечето случаи детето спонтанно се заиграва, за да се почувства по-добре. Може да се заиграе на училище, само че този път *то* е в ролята на учителя. Може да играе на видеоигра и за известно време само да избива извънземни врагове. Може да се обади на приятел и да говори с него за проблема – вместо да играят, по-големите деца и възрастните често правят това. Като влиза в роля или преразказва историята, детето може да я промени така, че да е в ролята на човека, който разполага с властта. Като възпроизведе на игра преживяното, то се възстановява емоционално. Бягството в някоя книга или разгорещената игра на тенис също може да му помогне след тежък ден.

Познавах едно момиченце, което имаше трудности с четенето. Щом се прибереше след училище, тя винаги започваше да прави нещо, с което се справя много добре – в случая рисуване. Преди да обядва, показваше на родителите си какво е нарисувала. В този сладък момент тя възстановяваше близостта, връзката си с тях, самочувствието, че може да се справя и се възстановяваше след изживяното объркване и унижение от провала в училище.

Преди да навляза по-навътре в дълбокия смисъл на играта, нека повтора, че тя е преди всичко забавление. Времето, споделено с децата, трябва да е изпълнено с радост. Учителката на дъщеря ми в детската градина^A каза, че децата в тази възраст се смеят средно по триста пъти на ден. Какво би станало, ако всички бяхме такива? Нека правим нещата така, че да ни доставят удоволствие: да пеем безсмислени песнички, да се спъваме и падаме, да пресилваме комично ролите, в които влизаме, да се бием с възглавници, да разменяме шегички. Може би изгубвате контрол над себе си, ако трябва да повторите за стотен път на детето да си вземе обяда или да изхвърли боклука? Е, в такъв случай следващия път опитайте да го направите с престорен оперетен

^A Когато авторът говори за детска градина, става въпрос за 3–5 годишни деца; когато говори за предучилищна – за 6-годишни. (Всички бележки под линия са на преводача.)

глас, вместо да му опявате както обикновено. Ако не друго, най-малкото ще спечелите вниманието му.

Както ще видим обаче, игровият подход на родителя към детето е нещо много повече. Чрез играта може да общуваме на дълбоко емоционално ниво, независимо какво правим: домакинстваме из къщи, спортуваме, пишем си домашното, мотаем се навън, гледаме телевизия, гушкаме се или дори налагаме дисциплина.

Изграждане на близост вместо изолация

От момента, в който бебетата и родителите започнат да се взират един в друг с любящ поглед, те започват да използват играта като начин за осъществяване на контакт. Естествено, всяка игра, която доставя удоволствие на участниците, ги сближава. Има обаче игри, чиято основна *същност* е контактът. Игри като „тук съм-няма ме“, криеница и гоненица се въртят изцяло около концепцията за близост и дистанция. Консултирах едно семейство, чийто син измислил страхотна игра за осъществяване на човешки контакт. Той карал родителите си да седнат на дивана; след това се втурвал към тях, приземявайки се точно помежду им. Те започвали да се борят кой да го хване първи и това се превръщало в изключително забавно дърпане на „човешко“ въже. Играта е едно от най-добрите средства за изграждане на близост, измисляно някога. Мисля, че това е причината, поради която децата на училищна възраст я определят по следния начин, поставяйки акцента именно върху контакта: „Играта е това, което правиш със своите приятели.“³

Когато дъщеря ми бе на около пет години, обичаше да си фантазира, щом ѝ се ядосам за нещо: „Хайде да се престорим, че ти си таткото, а аз съм дъщерята и ти си ми страшно ядосан.“ „Хм, хич няма да ми е трудно да се престоря“, казвах си аз, но щом го направех, вместо да се караме, скоро избухвахме в смях. Казах си, че идеята ѝ да превърне накърнената връзка между нас в игра за осъществяване на връзка е много добра. По-късно се впечатлих още повече, когато прочетох

един материал, че шимпанзетата използват играта по същия начин.⁴

Шимпанзетата, особено възрастните мъжки, се бият доста, но са и експерти по сдобряване. Те обичат да се сдобряват. Когато две от тях срещнат трудности със сдобряването след спречкване, понякога едното се преструва, че е намерило нещо интересно в тревата. То започва да надава кръсъщи и всички други шимпанзета идват да проверят какво е открило. Тъй като там няма нищо, те едно по едно се разотиват – всички, освен това, с което са се скарали. Двамата бивши съперници продължават да подскочат развълнувано около въображаемото нещо на тревата. Накрая се успокояват и започват да се пощят – знак, че приятелството им е възстановено.

При положение, че както шимпанзетата, така и петгодишните деца използват играта като средство за възстановяване на връзката, би трябвало да се съгласим, че тя е наистина основополагащ подход. Понякога на малчуганите им е по-трудно да установят връзка или да я възстановят, когато е нарушена. Те може да се чувстват така изолирани, че да се свият сами в някой ъгъл или пък да се държат демонстративно и агресивно. В отчаяните си опити да ни покажат, че имат нужда от по-близък контакт, децата могат да станат дразнещи, противни и дори вбесяващи. Подобни ситуации са знак, че е необходимо да се отдели повече време за игра, а не да се стремим да компенсираме чрез заместители, да налагаме наказания или да изоставяме и без това самотното дете да се оправя съвсем само, без подкрепа.

Децата, които се чувстват изолирани, понякога изглеждат затворени и потиснати. Ала те може да са и хиперактивни, неспособни да внимават, да стоят на едно място или да се успокоят. И в двата случая те не се чувстват уверени и на мястото си в този свят, за разлика от децата, способни да възстановят връзката.

✎ Самотното дете казва „скучно ми е“.

✎ Дванайсетгодишното проплаква „никой не ме харесва“.

- ✎ Родителят се чуди: „Не мога да разбера тригодишното си дете. За какво се е умислило? Понякога изглежда толкова тъжно, а не ми казва защо.“
- ✎ Опитват се да накарат дъщеря си да се обади на приятелката си и тя се развивка: „Не мога да ѝ се обадя; ми ако не си е вкъщи?“
- ✎ На детската площадка осемгодишното дете все стои отстрани, въпреки че познава другите деца. То казва, че „просто не обича да играе футбол“.

В повечето случаи родителите реагират на изолацията на детето с притеснение или раздразнение. Те се съсредоточават върху поведението, което не им харесва, без да видят болката, която го провокира; или пък виждат болката прекалено ясно и се чувстват безпомощни да се справят с нея. Подобни моменти са трудни за всеки родител. Те се нуждаят от ключа от вратата на този бастион на изолацията, за да я отворят и да освободят пътя на детето към волните поля навън. Този ключ е играта.

Докато пишех тази глава ми се обади една майка, с която бях работил преди време. Тя ми каза как приложила игровия подход, за да възстанови връзката със сина си. Тригодишният Дейвид не бил на себе си, откакто майка му и баща му се върнали от една по-дълга почивка без него.

Не можехме да го отлепим от нас и постоянно хленчеше. Ако се опитвах да изляза от къщата, дори само от стаята, той се вкопчваше в мен, сякаш ще умре. Вчера отидох да играя тенис с една приятелка – играем веднъж в седмицата. Щом Дейвид видя, че се насочвам към вратата с тенис ракетата, той ме сграбчи за крака и започна да плаче. Опитвах се да му обясня, че „това е срещата за тенис на мама“, но той още по-силно се впи в мен. Беше ясно, че нещата ще ескалират в силова борба и сърце не ми даваше да го откопча от себе си и да го оставя на гледачката. Тогавя си спомних какво си бяхме говорили с вас. Вместо да се мъча да се откопча от Дейвид, аз го гушнах и занесох на дивана. Казах му закачливо: „Добре, няма да играя тенис.“

Ще остана тук и ще си поспя. Ох, коооолко съм уморена. Каква мека възглавничка.“ Прозях се широко, легнах върху него и захърках. Той започна да се смее и запуши устата ми с ръка, за да замълча. Престорих се, че се събуждам, огледах се наоколо и казах: „Къде е Дейвид? Това е просто възглавничка, която има бабуни и мърда!“ Тогава отново се престорих, че заспивам и захърках.

След няколко минути Дейвид с кикот ме избута от себе си и каза: „Хайде, тръгвай – ще закъснееш за срещата.“ На вратата се гушнахме за довиждане и той си прекара чудесно без мен. Когато се върнах, беше нарисувал как играя тенис с огромна ракета.

Изграждане на увереност вместо безсилие

Какво си представяте, когато ви кажат „игра на доктор“? Първата асоциация на повечето хора е свързана с тайното изследване на сексуалността от страна на децата: „Покажи ми твоето и аз ще ти покажа моето.“ Да, така децата използват играта, за да изследват собственото си тяло. Макар че тази игра, както и други начини за изследване на сексуалността често не са лесни за възрастните, тя е просто специфичен вариант на играта на „къща“. В края на краищата в къщата има много стаи и повечето деца проявяват голям интерес към това какво има във всяка от тях. Чрез играта те се упражняват да готвят, чистят, ходят на работа, да се бият, да се грижат за бебето – всички дейности на възрастните, които наблюдават. Този вид практика и многократно повторение им придава увереност.

Малките деца играят и за да научат повече за света. Защо не ни е весело, когато детето за стотен път изпусне храната си от високия детски стол? Защото на нас явлението гравитация отдавна ни е известно (а освен това после трябва да чистим). Детето обаче се забавлява изключително, тъй като за него всичко е ново и интересно и предоставя възможности за игра и откривателство. В това число влизат и

раздразнените физиономии и звуци, които правим, за да го накараме да спре.

Вече споменах, че за по-големите деца играта е това, което правиш с приятелите си. За децата над две години и тези в предучилищна възраст обаче играта означава да правиш каквото искаш.⁵ Това самоопределение е част от властовия аспект на играта. Когато племенничката ми Бейли беше на 6 месеца, имаше една дрънкалка, наподобяваща грозде. Тя много обичаше да си я дрънка. Родителите ѝ наричаха дъщеря си „повелителката на гроздето“. Ако можеш сам да избираш какво да правиш, ти го правиш с по-голям ентузиазъм и посвещение.

С дъщеря ми имавме период в детската градина, в който не искаше да се облича сама. Не ѝ харесваше, че не идвах да я обличам и да ѝ правя компания, както преди. Аз пък си мислех, че тя е трудна и упорита, тъй като знаех, че може да се справи сама. Вместо да каже, че се чувства самотна, тя настояваше, че *не може* да се облече сама. Аз се дразнех от тази демонстративна безпомощност. Освен това имав други неща за вършене рано сутрин.

Беше ми нужно доста време да разбера, че няма да постигна успех, ако само ѝ натяквам. Накрая, подтикнат по-скоро от отчаяние, отколкото от разсъдък, взех две нейни кукли и се престорих, че си говорят. Едната каза подигравателно: „О, виж я – не може да се облича сама; тя не знае как се обличат хората.“ Тогава другата отговори окуражаващо: „А, не, тя може; тя наистина знае как.“ Тогава първата се възпротиви: „Айде стига, как пък не! Тя е само на пет, не може да се облича сама.“ Злобната кукла някак все не гледаше, точно когато Ема се обличаше. Тя казваше: „Видя ли, тя не се облече сама!“, а другата извикваше в отговор: „Не, сама се облече! Ти не внимаваше!“ Междувременно Ема не само се обличаше сама, а и вместо да мрънка, се смееше. Аз също се смеех, вместо да фуча или да тропам изнервено с крак, за да побърза.

Само след няколко такива игри самостоятелното обличане се превърна в навик и нямаше нужда всяка сутрин да правя куклен театър. Понякога, вместо да ме дразни и вбе-

сява, тя ме помолваше: „Хайде влез в стаята и се преструвай на тези хора, които казват, че не мога да се облека.“ Играта превърна трудния и изнервящ и за двамата ни момент в забавление и удоволствие, което изгради в нея увереност. Ема преодоля самотата и нежеланието си и привикна към нещо ново. Естествено, за да постигна това, трябваше да вложя малко време. Както всеки родител знае, да се намери време е трудно, но то много скоро ми се отплати. Ако вземем предвид и времето, което губех в натяквания, фучене и контролиране, наистина бях на печалба.

Децата, които са прекалено фрустрирани^А или не могат да използват играта, за да се справят със заобикалящия ги свят, се оттеглят в така наречената от мен кула на безсилието. Поляните и полето навън ги мамят, но за да играят там трябва увереност. Затворени в кулата, неспособни да се впуснат в свободна игра, тези деца изглеждат слаби и безпомощни. Друг път вилнеят между стените на кулата диви, безцеремонни и дори агресивни, но вътрешно ги яде същото чувство за безпомощност. Ако се страхуват да не се наранят, очакват да бъдат отхвърлени, или не могат да повярват, че светът е пред тях и очаква да го изследват, те се оттеглят под прикритието на: „Не искам...“, „Не мога...“, „Не съм добър в това...“, „Тими ме удря!“.

Чувството за безсилие понякога се изразява доста подвеждащо. Както една притеснена майка каза: „Казвате, че детето ми се чувства безсилно; тогава как го връщат от училище, защото се е бил? Как така учителите се плашат от него?“ Безсилието е добре барикадирана крепост, идеална както за криене, така и за нанасяне на превантивни удари: „Мразя те! На ти!“ (последвано от ритник, удар или ухапване). „Ти си тъпак!“ „Ще играя само ако съм капитан.“

^А Фрустрацията е състояние на угнетеност, тревожност, безизходница и отчаяние. То се поражда, когато бъде осуетено задоволяването на някаква потребност или постигането на определена цел.

Освен всичко друго, играта дава средство на родителите да измъкнат децата си от кулата на изолацията и да изградят у тях увереността, необходима за да напуснат кулата на безсилието.

Емоционално възстановяване вместо затормозеност

Децата не играят на доктор само за да прикрият желанието си да изследват сексуалността. Понякога те играят, че някой е болен или наранен. Така те се възстановят от някой травматичен инцидент.⁶ На тригодишно дете му бият инжекция в болницата. То се прибира и какво иска да играе? На доктор, разбира се. И кой иска да бъде? Докторът, сестрата, човекът, който бие инжекцията – *само не* и пациента. На кого иска да бие инжекцията? Най-често на родителя или някой друг възрастен. Ако няма такъв на разположение, то може да използва плюшена играчка. И как се развива играта? То иска да се преструвате, да плачете и да умолявате: „Не, не, моля ви не ми бийте инжекция. Мразя инжекциите! Не, не!“ За него е важно да се държите така, сякаш изпитвате агонизираща болка и ужас.

Тази реакция позволява на детето да е в позицията на власт. Това е игра, в която ролите просто се сменят (този, на когото са били инжекция, е в ролята на човека, който бие инжекцията). Тя обаче носи огромно удовлетворение. Когато са му били инжекция, детето се е почувствало безсилно; това е съживило в него спомена за всички други негови проблеми, всички случаи, когато не е можело избира какво да прави, яде или носи – нали знаете хилядите неща, за които децата не могат да решават сами. Решението за инжекцията определено не е било *на детето*. Играта на доктор позволява на малчугана да се възстанови, защо вижда *вас* в ролята на безсилния и лишен от достойнство човек, докато *то* е в позицията на силния.

Инжекцията може и да е научим, но необходимостта от емоционално възстановяване е истинска. Детето прибягва до въображаемата игра, за да се справи с реалните чувства, породени от истинската инжекция. Тук не става въпрос просто за удоволствие (макар че детето може много да се забавлява); целта е да се преживее наново инцидентът, като на плашещите чувства се даде отдушник – обикновено чрез кикот. Ето защо детето обича многократно да се връща към една и съща игра.

На всички ни е добре познат следният епизод от комиксите: шефът крещи на бащата, той крещи на майката, тя крещи на детето, детето халосва братчето си, то изритва кучето, кучето се изпикава на килима. (Аз наричам тази верижна реакция „емоционален парещ картоф“). Изходът от този порочен цикъл е *възрастните* съзнателно да помогнат на децата да се възстановят емоционално. За разлика от помалкия брат или сестра на детето, ние можем да изтърпим въображаемата игла, без да се развикаме „Мамо, Рони ме боцка!“ За съжаление, каквито сме цивилизовани възрастни, ние най-вероятно ще кажем: „Остави ме, зает съм“ или „Остави ме, не обичам игли“, вместо да поиграем тази игра с тях. Естествено, детето невинаги има нужда от игрови подходи; достатъчно е просто да се сгуши в скута ни, за да си поплаче колко го е боляло от инжекцията.

Когато попречим на децата да играят, за да се възстановят емоционално, или ги накажем заради това, те се затварят в себе си. Може да се потърсят други начини да се почувстват по-добре, като например намерят истинска игла и убодат бебето или котката. Друг вариант е временно да потиснат чувствата си, най-малкото до следващото отиване при доктора, където да направят истерична сцена с кръсъци. Когато видим, че детето го е страх или се държи агресивно и е извън контрол, обикновено не си задаваме въпроса на какво се дължи това – имало ли е то достатъчна възможност да играе или говори за проблема си. Обикновено виждаме единствено проблемното поведение, което ни разгневява или притеснява толкова много, че изобщо не се замисляме да използваме игра, за да разрешим проблема.

Моята позната Лори ми разказа как се запознала на детската площадка с една жена и се заиграла с двете ѝ деца – момиченце на три години и по-малкия ѝ брат. Лори умее да се боричка и да играе по-буйно, тъй че не след дълго и двете деца се покатерили върху нея. Майка им решила, че трябва да се успокоят. Преди Лори да успее да каже каквото и да било, тя силно шамаросала по-голямото. Сърцето на познатата ми се свило, тъй като тя изобщо не одобрява биенето на деца. Приискало ѝ се да каже на майката, че греши, но си дала сметка, че точно в този момент тя не е в състояние да я слуша – всички били разстроени и ядосани. Лори решила да наблюдава удареното дете. То моментално грабнало една пръчка и хукнало след малкото си братче. Тъкмо навреме Лори успяла да хване внимателно момиченцето, да я отведе настрана, да ѝ вземе пръчката и да каже игриво: „Ооо, недей!“ Детето се усмихнало и поискало отново да играе същата игра. Всичките му намерения да удари *наистина* брат си били забравени (поне за момента). Майката видяла, че моята позната предотвратила потенциално опасна ситуация без крясъци и бой и наблюдавала играта им с голям интерес.

Не е трудно да си представим какво наказание щеше да последва, ако момиченцето бе успяло да удари бебето. Майката щеше да чувства, че има пълното основание да я накаже строго, забравяйки, че самата тя е дала тон на агресията с безсмисленото шамаросване. Ала вместо това ситуацията била разрешена с игра. *Неадекватният* опит на момиченцето да се справи с изживяването си (че е била ударена), като прехвърли агресията на някой по-малък от нея, бил трансформиран в *адекватно* възстановяване, при което нямало пострадавши. Моята позната не направила кой зае колко; тя просто стояла близо до детето, внимавала никой да не бъде ударен и тонът ѝ бил игрив и спокоен. Всичко останало го направило самото момиченце, което решило вместо *наистина* да удари брат си, да *играе* на „опитай се да го удариш“.

Инжекцията или шамара са само две от хилядите детски травми и обиди, които налагат необходимост от емоционално възстановяване. Няма човек, на когото всички нужди да са

посрещнати; ни чие детство не е застраховано от обида или нараняване. Това не е всичко – освен сериозните травми и незначителни сръдни, децата имат нужда да преработят новата информация, която получават всеки ден. Замислете се за огромната информация, които получава едно дете. То има толкова много нови неща за пресяване и класифициране. За малчуганите любимият начин да правят това е чрез игра. За щастие тя е един от най-добрите способности за възстановяване от травми и усвояване и осмисляне на нова информация.

Един баща ми се обади за помощ с дъщеря му. Няколко от нейните съученици не знаели английски и тепърва започвали да го учат. Тя толкова се впечатлила от това, че седмици наред искала след училище у дома да се преструват, че говорят на различен език. Двамата с баща ѝ започвали да плямпотят, преструвайки се, че са чужденци. Бащата малко се притесняваше, че ако ги чуе някой, може да реши, че се подиграват грубиянски на децата от Русия или Япония. Аз го успокоих, че дъщеря му всъщност практикува съчувствие. По този начин тя осмисля нещо съвсем ново по единствения ѝ познат начин: чрез игра.

Щастливата игра може спонтанно да възстанови разстроеното дете. Ала когато има сериозен проблем, то не може да се отпусне да играе. Тогава се затваря в кулата от изолация и безсилие. Понякога е трудно да се определи в коя точно кула се е оттеглило детето. Дъщеря ви казва: „Не искам да играя футбол, не мога да го играя“ и вие се чудите какъв е проблемът: дали се срамува, защото другите деца са по-добри играчи, или ѝ е трудно да се сприятели с някой от отбора. Първокласник удря децата всеки път, щом учителят се обърне с гръб. Дали се чувства изолиран от връстниците си, без да си дава сметка, че поведението му ще го изолира още повече? Или пък пробва силата си и експериментира как ще реагират хората, виждайки, че всеки път му се разминава?

Някои деца (които имат сериозен проблем) изпитват чувство на безсилие и изолация през повечето време и рядко или почти никак не играят свободно. Но дори най-здравите и обичани деца се оттеглят в тези бастиони, когато се упла-

шат, когато ги залаят прекалено много преживявания или бъдат изоставени. Представете си, че едно дете е имало тежък ден – как се държи то? Дали си играе щастливо, или се крие, държи се нападателно и ви дразни? Дали върши всичко механично и радостта и искрата в очите му липсва? Възможно е да зацikli, повтаряйки едни и същи игри и думи, без свежи идеи и без радост. Може играта му да е по-необузdana от обикновено. Това са признаци на изолация или безсилие.

Когато не могат да се възстановят чрез игра, децата се пресищат с емоции, с които не могат да се справят (и например изпадат в истерия). Те започват да се нахвърлят върху другите, да беснеят или да се разплакват при най-малкия проблем. Други се затварят в стаята си и потискат всичките си чувства (заяпат с празен поглед телевизора, прескачайки от канал на канал). Тогава изглеждат някак безжизнени и апатични. Възрастните често пренебрегват втория тип проблеми. Тъй като са тихи, емоционално затворените деца може да бъдат объркани с „добри“ деца. Те обаче изобщо не се чувстват добре.

Когато децата се затворят в някоя от кулите на своята крепост и вдигнат моста към нейния вход, родителите се чудят как да им помогнат. Самите ние се чувстваме безпомощни и отхвърлени. Може дори да се затворим в собствените си крепости на безсилие и изолация, което ни прави още по-неспособни да се справим с децата си:

- Той е просто разлигавен.
- Не знам какво да правя с нея.
- Мразя да им крещя, но всеки път пак го правя.
- Тя изведнъж започна да се страхува от водата, но съм платил плуването за цялата година, тъй че ще си ходи на плуване!
- Остави ме, зает съм!

Играта е един от най-добрите начини да се занимаваме с децата, да ги привлечем и измъкнем от емоционалната им затвореност или прикритието на лошото поведение; да им придадем увереност или да възстановим връзката с тях.

Как да станем родители, които играят

Когато говоря с родителите за играта, все се намира някой, който да каже: „Аз не играя толкова с децата; това е работа на мъжа ми.“ Друга често срещана реакция е: „Децата ми си играят много добре сами. Нямам нужда от моето участие.“ Аз ценя тази реакция, тъй като тя ми дава повод да обясня защо играта е толкова важна за децата, защо участието в играта е толкова важно за възрастните и защо всеки родител, който пожелае да опита, може да играе.

Надявам се следващите четиринайсет глави да ви покажат ясно как да пробием стените, дележащи възрастните от децата, и да осъществим открита, сърдечна среща с тях. Играта помага на родителите в най-трудните моменти: истериите при малките деца, хапането в ранна възраст, притесненията на третокласниците, безконтролните бъдещи тийнейджъри. Играта ни помага да се справим с битките за обличането и приготвянето сутрин, успокоява изопнатите ни нерви в края на деня и възстановява семейната хармония. Играта ни подава ръка дори когато тя ни изглежда недостижима мечта или неуместна шега. Когато сме изтощени или на края на възможностите си, често мислим, че играта е поредното задължение, което ще изцеди силите ни. Ала щом се заиграем с децата, изведнъж откриваме, че *имаме* енергия – както за веселба, така и за творчески решения в напечени ситуации.

Много родители ми казват, че не могат да се правят на клоуни като мен. Не съм сигурен как да възприемам това – като комплимент или като обида. Както и да е – и в двата случая става въпрос за практика. Противно на мнението на дъщеря ми, аз трябваше да положа усилия, за да стана смешникът, който съм днес. Трябваше да преодолее свитостта и срама си, за да заиграя на катерушките с нея, когато тя ме помоли, вместо да си остана на пейката до другите родители. Децата ни искат да се поотпуснем и се нуждаят от това, стига да не изгубим способността си да бдим за тяхната безопасност и да им осигуряваме прехрана. Не мисля, че има

смисъл да оставяме играта за други, които „се справят по-добре.“ Защо да им харизваме най-веселата част?

Ако не играем, изпускаме не само едно голямо забавление. В играта децата разкриват дълбоки чувства и преживявания, които не могат да предадат с думи. Ние трябва да чуем какво имат да кажат, а те имат нужда да го споделят. Ето защо трябва да се присъединим към децата там, където са *те*, в *техния* свят. Те никога няма да ни кажат: „Днес имах тежък ден; може ли да поговорим?“ Те казват: „Може ли да поиграем?“ Ако приемем поканата, те изиграват това, което им се е случило по най-добрия възможен им начин. Друг път не казват нищо, защото имат нужда ние да поемем инициативата. Към края на играта може да сме успели да възвърнем увереността им и вътрешното им чувство, че са обичани – а точно това им е било необходимо, за да може на следващия ден да отидат на училище и сами да разрешат проблема си. Ако не мислят, че ще се съгласим да играем с тях, те може и изобщо да не ни поканят. Просто ще си вършат своите неща, а ние – нашите и изцяло ще се лишим от шанса да установим отново връзка помежду си.

Посветил съм голяма част от времето си в работа, за да върна играта и игриността в съвсем обикновените, типични за страната ни семейства, изгубили радостта и ентузиазма си. Ще ви разкажа например следния случай. Бях закъснял няколко минути, когато почуках на вратата на приятелката ми Кони, за да играя с нея и синът ѝ Брайън. Те имаха малък проблем – не беше нещо сериозно, просто типичното за деветгодишно момче и майка му: той не искаше тя да го прегръща и целува; държеше се саркастично; отговаряше ѝ грубо; вълнуваше се единствено от спорт; отнасяше се с пренебрежение към майка си и всички жени. Вече бяхме играли веднъж с Брайън. Тогава Кони и Брайън бяха дошли на гости и си разменихме децата – аз се боричках с Брайън, а тя поигра на Барби с дъщеря ми. Всички доста се забавлявахме и си помогнахме: казах си – най-после един възрастен, който знае как се играе; най-после едно дете, което иска да играе на нещо, което и аз мога.

Този път, когато почуках на вратата, не знаех какво да очаквам. Кони извика: „Влизай!“, а Брайън изкрещя: „Закъсня, идиот такъв!“ Нещата започнаха без никакви увертюри. Влязох при него и попитах: „Как ме нарече?“ Подгоних го в другата стая, където той се хвърли на дивана. Затрупах го с възглавници. Той скочи и започнахме бой с възглавници. Кони тържествуваше. Добре ѝ беше Брайън да изкара яда си на някой друг, а не само на нея; той пък беше доволен, че никой не му чете лекция, не го наказва и не му забранява да играе. На мен пък ми хареса, че Брайън даваше изява на това, което чувства отвътре. Той не го направи директно, а като ме нарече идиот и ме налагаше с възглавницата. Така разкриваше проблемните си области – области, в които самият той се чувстваше наранен или като глупак.

Ударих Кони с възглавницата, за да накарам и нея да се включи. Та нали важното в случая бе *тяхното* взаимоотношение, а не моето с Брайън.

– Ооо, искаш и аз да играя? – възкликна тя.

– Да! – отвърна Брайън и продължихме играта, този път тримата.

След две седмици говорих с Кони и я попитах как ѝ се е сторила играта. Тя каза, че много е подобрила отношенията ѝ със сина ѝ, тъй като ѝ е помогнала да разбере, че той наистина иска да играят заедно и да са близки, макар и често да дава вид, че я отблъсква. Освен това осъзнала, че е била като изсмукана от всички грижи – готвене, шофиране, помощ с домашното, водене по занимания и спорт – и не ѝ оставала много енергия за игра. Ала след като поиграла със сина си, разбрала колко много той иска и се нуждае от това. Открила също колко освежаване носи една весела игра. Тъй като оттогава те много играят, по разказите на Кони не мога да определя кой от двамата се радва повече на новото положение на нещата.