

Марина Самойлюк, психолог: “Хочеш змінити поведінку, змінюй свої думки”

Народилася і проживаю у місті Коростень Житомирської області. Навчалася у Житомирському державному університеті імені Івана Франка, маю дві вищі освіти: магістр з соціальної педагогіки та психології. Обрала цей факультет не одразу, але згодом зрозуміла, що на то була воля Божа. У ході навчання усі цікаві моменти пізнання себе, які пропонувалися через діагностику, методики, тренінги застосовувала до себе. У цій науці є такі моменти, які нам, як християнам, не зовсім підходять. Під час навчання опиралася на Слово Боже і фільтрувала все, чому нас навчали. Намагалася обирати правильні та цікаві підходи, методи. Цей факультет мені дуже допоміг в житті і в подальшій праці. Ще в університеті закінчила курси консультанта телефону довіри, школу гендерної рівності, пройшла цікаві тренінгові програми по протидії та виявленню насильства. З кожним роком все більше розуміла, що це моє покликання і моя робота.

Коли познайомилися з церквою Адвентистів сьомого дня?

Я прийняла хрещення 9 квітня 2005 року разом з мамою та бабусею. Тоді не зовсім розуміла куди йду. З дитинства ходила у православну церкву, батьки сказали, що «йдемо сюди», а я не заперечувала. Співала у хорі, відвідувала недільну школу де нам розказували історії з Біблії. Вже пізніше почала шукати істину, цікавитися історією християнства. Мене цікавить історія, релігієзнавство і тому книги обирала за такою тематикою. На мене вплинули книги Олексія Опаріна. Книги спонукали мене звертатися до Біблії, вивчати її. Так я зрозуміла що таке адвентизм. Познайомилась з церквою Адвентистів сього дня і сьогодні радію, що прийняла хрещення саме у цій церкві.

Розкажіть, будь ласка, про Вашу трудову діяльність

Почала працювати у молодших класах приватного навчального закладу. Це був гарний досвід, але ж я не вчитель, а психолог. Тому при першій нагоді пішла працювати у ліцей психологом. Добре, починати працювати саме з дітьми, можна зсередини побачити проблеми які виникають у підлітків. Сучасні діти зовсім іншої формації, але проблеми лишаються незмінними. Я християнський психолог, і дивилася на все через призму Біблії, що говорить Бог.

Я говорила Богові: «Якщо Ти дозволиш мені повністю присвятити себе цій справі, будеш вести мене, допомагати мені у всьому, якщо на це все Твоя воля, я буду за кожного свого пацієнта, будь то дитина чи дорослий, молитися, говорити з Тобою. Ти будеш моїм головним куратором, а я через Тебе буду допомагати іншим, шукати шлях і підхід до кожної людини». Така була ціль. Бог мене вів, а я погоджувалася з тими незручностями котрі мала, бо я була потрібна.

У ліцеї я потоваришувала з проблемними дітками, на кого вчителі. Педагоги трохи хибно уявляли роботу психолога вважаючи, якщо відвели до спеціаліста, то має бути миттєвий результат зміни поведінки. Але це робота поступова, важка, багато залежить від бажання змінюватися у самої дитини.

Згодом до мене почали звертатися батьки. У налагодженні дружніх відносин з дітьми використовувала всі свої навички та знання. Один з таких це знання англійської мови, а згодом вивчила німецьку. Мені було неважко давати уроки англійської мови. Спочатку зверталися до мене як до вчителя англійської мови, а вже пізніше просили допомоги психолога, рекомендували своїм знайомим. Так і почалася моя приватна практика психолога.

Мені подобалося спілкування з дітьми. Дуже вдячна Богові за кожную людину. Це безцінний досвід мого життя. Кожне знайомство для мене означає лише те, що ця людина має бути

зараз зі мною, у цьому є воля Бога. Кожен залишив частинку себе, кожному залишила свою частинку і я.

Пізніше я почала працювати у дитячому садочку практичним психологом.

Це дуже цікавий досвід, тому що у нас є інклюзивне навчання та логопедичні групи, деякі діти мають мовні і психологічні проблеми.

Наш мозок впливає на всі процеси, психічні розлади тягнуть за собою і мовні. Зараз багато дітей з психологічними і мовними порушеннями. У деяких дітей з самого дитинства виявляються поведінкові порушення, розлади, з ними потрібно проводити корекцію. Коли батьки помічають, що у дитини є проблеми з поведінкою вони звертаються до психолога, відвідують спеціалістів. Такій дитині буде легше адаптуватися та реалізуватися.

До мене приводять дитину, якій поставили діагноз «гіперактивність». Це психічне захворювання. Його не можна плутати з дуже активною дитиною, непосидючою. Тільки психіатр після певних тестів може поставити діагноз «гіперактивність». В такому випадку потрібне комплексне лікування та корегування поведінки дитини. За статистикою такі діти, якщо з ними не займалися, у дорослому житті важко знаходять собі роботу. Часто змінюють свої цілі та погляди, не доводять справу до кінця, схильні до залежностей.

На власному прикладі Ви можете навчити дитину?

Часто говорю дітям про те, що все чого вони дуже захочуть, самі можуть вивчити. Втілити будь-які свої мрії і бажання. Увесь наш потенціал є всередині, нам важливо тільки хотіти це зробити. Треба самому пошукати, почитати, побачити. Навожу свій приклад у вивченні іноземної мови. Коли у школі почали вивчати англійську мову, я хворіла і багато уроків пропустила. Вчителька сказала, що я ніколи не наздожену дітей у знаннях. Я прийшла додому, розплакалася, розказала все бабусі. Вона не

знала англійської мови, але вона знала, як допомогти мені. Бабуся запитала мене: хіба ти гірша за інших, чому не зможеш вивчити? Ми почали вчити, писати і досягли гарних результатів. Я не ходила ніколи до репетиторів, сама вивчала. Врешті, я знала англійську мову краще, ніж однокласники.

Чи приходять до Вас батьки-адвентисти з хвилюванням за своїх дітей? Вони мають хибні упередження проти психологів? Чи бояться розголосу про те що з дитиною щось не так?

Ні, наші адвентисти не приходять. Дітей батьки до мене не приводять можливо з остраху, щоб “не казали”, що їхня дитина не така як всі, або бояться про проблеми розказувати, а раптом хтось дізнається. Професія психолога у нашій ментальності сприймалася негативно, але зараз люди стають більш відкритими і компетентнішими. Раніше вважали, що до психолога ходять психічно хворі люди, але це зовсім не так. Абсолютно здорова людина може прийти на консультацію. Людина яка помічає в себе симптоми депресії, або має невирішені проблемні питання вибору, не може зрозуміти свій психічний стан. До мене звертаються віруючі молоді люди, не тільки з нашої церкви, але й з інших конфесій, з приводу депресії. Ми розбираємося в причинах, чому так сталося. Молодь вірить, що з допомогою психолога і молитви можна перебороти цей стан.

Чи помічаєте Ви насильство у віруючих сім'ях?

Так, є психологічне, економічне, фізичне, емоційне та сексуальне насильство. Є жінки, у яких чоловіки віруючі, тим не менш вони потерпають від морального насильства. Є жінки, які вміло маніпулюють чоловіками, занижуючи їхню самооцінку. Чоловіки також пригнічені і потерпають від насильства. Ця тема актуальна і серед молодих, і серед людей старшого віку. Часто духовні лідери говорять про залежність проблем і відсутності гарного духовного життя. Певною мірою це так, але взаємодопомога людей, а тим більше християнська кваліфікована допомога має бути присутньою у кожній церкві. Духовний наставник у церкві це той самий психолог.

Чула від деяких віруючих, що «психологія від диявола». Але це не так. Бог хоче, щоб ми вчилися налагоджувати стосунки з собою, з членами сім'ї, з оточуючими. Бог каже: «Полюби ближнього свого, як самого себе», отже маємо любити спочатку себе, щоб полюбити інших. Треба спочатку самому стати щасливим, щоб зробити щасливим когось іншого. Без свого самопізнання, самоактуалізації, прийняття себе, свого «я», доки не зрозумієш «хто ти», доки не виховуватимеш свій характер, не зможеш дати нічого іншим людям. Якщо психологію поєднувати з Біблією – це буде чудово.

Більшість моїх пацієнтів – люди з невіруючих сімей.

У яких випадках адвентистські сім'ї потребують у пораді психолога?

Я помітила, що люди перебуваючи у церкві і вдома бувають зовсім різними у поведінці. Проблема в тому, що зовні ти можеш бути ким завгодно: бути ревним віруючим, позитивним, але вдома постійно робити зауваження, критикувати, ображати та принижувати. Буває, що у повсякденному житті чоловік з жінкою сварять одне одного: «не те вдягнула», «не так зробив», «не вчасно подала на стіл», «постійно не встигаєш», «ти у всьому винна (винний)» та інше. А потім приходять до церкви, посміхаються, зовні хороше подружжя, дружне, а у середині почуття обох пригнічені. Що такі сім'ї можуть дати своїм дітям, які бачать ці відносини вдома і в церкві? особливо якщо є насильство будь-якого виду, необхідно проговорити це, підійти до пастора чи психолога, разом сходити до психотерапевта. Проблеми виникають від різного виховання у сім'ях. Коли хтось із пари проголошує, що буде так як він вважає, тоді партнер відчуває себе безправним у сім'ї. Повинно бути рівноправне партнерство, де поважають один одного.

Інша ситуація, коли батьки примушують дітей ходити до церкви. Таких дітей видно, вони більш замкнені, пригнічені, не активні, у них занижена самооцінка. Такі діти не можуть самі прийняти рішення. Підлітка не можна цькувати, критикувати,

примушувати, бо цього не робить Бог. Дітям потрібен особистий приклад. Тільки щаслива мама і щасливий тато можуть виростити щасливу дитину. Неможливо коригувати лише поведінку, починати потрібно з наших думок та мислення. Якщо ми правильно мислимо, це впливає на наші емоції, почуття, і все це згодом відображається у поведінці. Можна примусити щось зробити, «мама наказала – дитина зробила», але така модель нетривала. Тільки довірливі та дружні стосунки тривалі. З цієї причини я проти того, щоб дитину бити взагалі, особливо рукою. Ця ж рука буде потім обіймати, а у дитини деформоване уявлення, адже ця рука мене сьогодні побила, я плакав, мені було погано, а тепер ця рука мене обіймає. У Біблії чому написано «різка», не рука, а різка, тобто, коли були застосовані усі методи (діалог, заборона, домовляння), і залишився останній аргумент, тоді батьки можуть використати різку. Якщо з дитиною вести діалог, вчити домовлятися, тоді і не має потреби брати різку. Просто не всі батьки готові приділити цьому свій час, вони лінуються «включити мозок», у них також буває вигорання, проблеми, робота, і тому вони обирають найлегший шлях: кричати, принижувати, бити. Коли на дитину кричати, її мозок не сприймає інформацію. Префронтальна кора головного мозку у людини формується до 25 років, це та частина, яка відповідає за самоконтроль, розуміння наслідків та мислення все, що стосується розумових операцій. А лімбічна система дитини, яка відповідає за аналіз емоцій, реагує на крик або агресивно, або сльозами, чи навпаки впадає у ступор. Тому вимагати від дитини вести себе ідеально, у всьому контролювати себе – марно. Нам потрібно вивчати нашу фізіологію, процеси, які формуються у мозку. Треба постійно займатися самоосвітою, самовдосконаленням, щоб мати терпіння, вести діалог з дитиною, мати повагу до маленької істоти.

Пастори проводять дошлюбне консультування. А чи потрібно до цього консультування додати ще й уроки майбутнього батьківства?

Повністю підтримую, таку ідею. Таке потрібно зробити. Перед

тим, як ставати батьками, необхідно поцікавитися дитячою психологією, усвідомити всі відповідальність батьківства, приготуватись морально, психологічно, дізнатися, як буде все відбуватися, які вікові процеси та кризи проходить дитина. Можливо згадати себе у дитинстві, аналізувати минулі помилки, щоб не завдати шкоди своїй дитині. Підготовка для молодих батьків була б дуже важливою.

Ви проводили у бібліотеці лекції про булінг. Розкажіть, як розкрити дітям цю непросту тему.

Ми вчимося з малими дітьми розпізнавати емоції, почуття. Називаємо їх. Якщо переповнюють негативні відчуття, важливо навчитися правильно їх позбуватися, витіснити. Можна використовувати такі прийоми: потупати ніжками, пострибати, зім'яти папір, на якому намальований поганий настрій і викинути, так ми вчимося знімати напругу. На заняттях намагаюся згуртувати дітей, здружити їх, навчити підтримувати один одного. Ніколи не кажу, що одна робота краща ніж у інша. Хвалю усіх однаково. Вони іноді підходять один до одного і говорять: «А у мене малюнок такий же красивий, як і у тебе. Я такий же молодець як і ти». Коли помічаю початок сварки, відразу намагаюся з ними обговорити ситуацію, шукаємо вихід, вчимося миритися. Бажано, щоб був постійний хороший приклад. У дитячому садочку діти ще не знають, що таке булінг. Якщо сталася суперечка то вже через хвилину діти можуть вже обійматися і гратися разом.

З старшими дітьми робота вже більш активна. Ми з дітьми обговорювали рівність прав, що цькування та приниження карається законом. Дітей включала у діалог, давала можливість побувати у ролі жертви, агресора та спостерігача. Їм це дало можливість серйозно замислитись над проблемою. Один хлопчик підійшов до мене в кінці і сказав: «Я помітив, що ті, хто був у групі агресорів, насправді піддавалися неодноразово булінгу». Пригадую такий випадок, у часи роботи в ліцеї, вчився у восьмому класі один хлопчик. Він спочатку був відмінником, світлим хорошим хлопчиком, але у класі більшість

дітей вчилися погано. На фоні групи він виглядав «білою вороною». Його за це почали цькувати. І хлопець почав під них підлаштовуватися, не відповідав на уроках, не робив домашні завдання, обманював маму, говорив що вчиться добре. Мама довіряла йому, бо раніше він був гарним хлопчиком, не обманював. Він намагався бути як всі у класі. Згодом почав ходити до мене на консультації. Тому вважаю, що в таких питаннях важлива як індивідуальна робота, так і групова робота в комплексі все це дасть позитивний результат.

Запитання – Алла Шумило