

ПЕРЕДМОВА

- Чому всі довкола розповідають про труднощі виховання?
- Жінки взагалі схильні перебільшувати.
- А що ти робитимеш, якщо твоїй на горщик сідати не захоче?
- Ну, в Інтернеті почитаю. Там можна знайти безліч порад!
- А якщо не допоможуть поради?
- Поді покажу приклад.
- А якщо приклад не спрацює?
- Ну, а мама тоді на що?

(З розмови двох татусів,
які прогулюються з колясками.)

ШАНОВНІ ЧИТАЧІ!

Точніше, дорогі мої колеги, матусі й татусі, дідусі й бабусі, учителі й вихователі, няні та психологи! Ви тримаєте в руках незвичайну книгу — ВЕЛИКИЙ ДОВІДНИК ПРО ВИХОВАННЯ. У ній ідеться начебто про те, що дітей виховувати непросто. Але так здається лише на перший погляд. Складно робити те, що не подобається, що робиш без душі й бажання. А виховуємо ми з любов'ю, ніжністю, ласкою, розумінням. Тому це робити не важко, а цікаво. Не нудно, а весело! Так, але це тільки один бік батьківства. Насправді бувають періоди, коли здається, що не виходить узагалі нічого. Ось у такі хвилини в мене і виникла ідея написати цю книгу. Я переглянула телепередачу, у якій дорослі люди, психологи і лікарі говорили про те, як за просто можна виховувати дітей, як абсолютно спокійно можна виходити зі скрутних ситуацій. І коли я вимкнула

телевізор, то мені здалося, що я абсолютно нікчемна мама, що в мене ось так запросто ніколи не вийде, що я взагалі не розумію своїх дітей і не вмію правильно їх виховувати. Але ж я практично все життя тільки й роблю, що виховую дітей. Перша дочка народилася, коли мені виповнився двадцять один рік, синочок приспів до тридцятидвохліття, а найменша дочка народилася до сорокарічного ювілею. Та й робота в мене така ж — виховую, розповідаю, допомагаю.

І мені захотілося розповісти мамам і татусям, що все-таки виховання — завдання складне. Іноді здається, що все не так, нічого не виходить і не вийде ніколи. Але минає трохи часу, ти бачиш результати своєї праці, які тебе радують, і вже з'являється впевненість, що ти хороша мама або хороший татусь і все просто чудесно.

А ще мені захотілося поділитися досвідом зі своїми дітьми, щоб допомогти їм виховувати своїх дітей. Ні, бабусею я доки не стала, але ж ця подія не за горами, і ось тоді така книжка обов'язково згодиться моему синові й дочкам, щоб вони не розгубилися і могли в будь-якій ситуації бути мислячими батьками, які несуть відповідальність за свої вчинки і почуваються щасливими.

Одного разу до мене на консультацію прийшла мама п'ятирічного малюка. І начебто ситуація в цієї мами була не дуже критичною, але жінка плакала від того, що почувалася безпорадною і не розуміла того, що відбувається з її дитиною. «Він вимагає, не слухається, влаштовує істерики», — говорила мені вона, витираючи очі хусточкою. І марно було б заспокоювати її розповідями про вікові кризи або про те, що в інших батьків трапляється й гірше. Тому найголовніше, що я можу зробити для батьків — це допомогти їм зрозуміти те, що вони не самотні у своїх педагогічних і психологічних пошуках, що їм цілком під силу з'ясувати, чому з їхньою дитиною відбувається «щось жахливе», і що саме вони можуть придумати найкращі та найгеніальніші шляхи виходу з будь-якої проблемної ситуації. А на довідник книга перетворилася для того, щоб усім було зручно, швидко і просто знайти відповідь на запитання, що цікавить.

Як працювати з книгою?

Звичайно, ви можете читати всі статті по черзі. І навіть якщо більшість проблем не стосуються вашого малюка сьогодні, можливо, корисні поради допоможуть вам завтра «не набити собі шишок» у багатьох питаннях.

Як влаштована книга?

Як справжній довідник. У рубрикуаторі або в алфавітному покажчику ви відшукаєте проблему або питання, яке вас турбує, і отримаєте на нього відповідь. Причому варіанти розв'язків будуть різними — від найпростіших, тривіальних, до таких, які досить складно застосувати на практиці, зате ефект може перевершити всі ваші сподівання.

Перед кожною статтею наведені запитання — «батьківська історія». І ці запитання не мають стовідсотково збігатися з вашими. Оскільки всі діти і сім'ї відрізняються одна від одної, ваша ситуація не обов'язково має бути точним відбиттям чийось проблем. Але в описі причин, у загальному підході ви напевно знайдете необхідну вам інформацію і зумієте її використати на благо своєї дитини.

ДИТИНА ДИВИТЬСЯ ЗАБАГАТО МУЛЬТФІЛЬМІВ

Дитина звикла дивитися мультфільми по телевізору. Причому звикла досить швидко, коли ми одного разу зовсім ненадовго залишили малюка перед блакитним екраном, щоб зробити свої справи. А тепер він наполегливо вимагає вмикати мультфільми і влаштовує масштабні акції протесту, з усіх своїх маленьких, але вже упевнених сил намагаючись добитися від нас бажаного мультика. Що з цим робити? Як «перемкнути» дитину, щоб вона грала або спілкувалася, а не застрягала перед телевізором? Чому малюк віддає перевагу пасивному перегляду мультиків, а не прагне дізнатися щось нове, щось зробити або відкрити, як це належить дітям?



- ✦ Тому що так дитині набагато простіше — не треба нічого робити, інформація і так надходить.
- ✦ Тому що творці мультфільмів є фахівцями з маніпуляцій дитячою свідомістю. Усі мультфільми роблять саме для того, щоб дитина якнайшвидше включалася в них і ставала мультзалежною.
- ✦ Тому що вашому малюкові нудно. Наприклад, йому бракує цікавих і корисних іграшок, друзів, з якими він міг би пограти у веселі ігри, книжок, які він міг би погортати або почитати.
- ✦ Тому що він рідко бачить вас, батьків, і йому бракує вашого — маминого й татового — тепла та емоційної присутності. Саме заміною цьому теплу і стає телевізор, ті враження, які ваша дитина отримує від віртуального спілкування.
- ✦ Тому що іноді ми, дорослі, самі того не помічаючи, сприяємо формуванню телезалежності в дитини. (Згадайте, коли ви самі вмикали мультик, щоб малюк не заважав вам говорити по телефону, готувати або дивитися футбол.) І тільки пізніше, оцінивши результати, хапаємося за голову і намагаємося змінити ситуацію.



Секрет перший. Досить простий

Для того щоб «перемкнути» малюка і дати йому можливість відвикнути від телевізора, не можна просто заборонити те, що ще вчора було доступним і дозволеним. Ви можете розв'язувати проблему лише поступово. Спершу знайдіть альтернативу мультфільмам, які транслюють по телевізору. Їх головний недолік полягає в тому, що ви не можете їх контролювати, а також що вони ніколи не закінчуються, адже деякі канали транслюють передачі майже цілодобово. Звичайно, вам доведеться витратити час і докласти зусиль для того, щоб створити свою альтернативну мультфільмотеку, але, повірте, витрати варті результату. Формуючи підбірку мультфільмів, які ви без побоювань можете дозволити переглядати своєму малюкові, передусім, звертайте увагу на моральну сторону питання: чого вчить мультфільм, чи є в ньому чіткий поділ на позитивних і негативних персонажів, чи якісно промальовані картинки.

Зверніть особливу увагу на те, наскільки страшно дитині буде переглядати такий мультік. Адже саме мультфільми часто є першо-причиною дитячих страхів й агресивної поведінки. Персонажі не повинні викликати в дитини страху і жаху, ставати героями її нічних кошмарів.

Отже, ви запропонували дитині альтернативу телеперегляду. Тепер можете разом з нею дивитися найкращі улюблені мультфільми. Крім того, перегляд мультфільму, записаного на диск, можна зупинити в будь-який момент і через деякий час знову до нього повернутися.

Деякі батьки заперечать, що їхні малюки не замінять улюблений телевізор на DVD, однак усе залежить від того, як запропонувати. Адже якщо ви зможете зацікавити дитину по-справжньому, то навряд чи вона встоїть перед вашою пропозицією.

Ми не будемо категорично забороняти дитині дивитися те, що їй подобається, але поступово пропонуватимемо альтернативи. Наприклад, похід до улюбленого зоопарку або парку розваг, можливість послухати казку, яку прочитає тато або мама, яка-небудь спільна справа, якою дитина може захопитися разом з батьками. Звичайно, вам знадобиться деякий час на те, щоб змінити ситуацію. Але необхідно набратися терпіння, щоб відучити дитину від шкідливої звички, яку ми самі ж і сформували.



Секрет другий. Дещо складніший

Спорт, гуртки, цікаве заняття дасть вашому малюкові можливість зрозуміти і відчути, що світ навкруги набагато ширший і цікавіший, ніж маленький блакитний екран. Тому прислухайтеся до своєї дитини, дайте їй можливість проявити себе в чомусь і підтримайте починання. Наприклад, якщо помітили в малюка жагу до малювання або музики, помітили, що він із захопленням ганяє у футбол, віддайте його до гуртка або в секції, де його вміння розвиватимуть професіонали. Повірте, часу на телевізор у нього буде зовсім небагато. Подбайте про те, щоб у дитячій кімнаті вистачало різноманітних іграшок, які будуть корисні для розвитку малюка і не дадуть

занудьгувати. Конструктори, кубики, матеріали для малювання, цікаві іграшки для дитячої творчості, сюжетно-рольові та настільні ігри не повинні припадати порохом на полицях. Пам'ятайте про те, що дитину іноді треба вчити, як користуватися тією чи іншою грою або іграшкою.

«Отже, треба позбавити дитину вільного часу?» — запитала в мене одна мама у відповідь на таку пораду.

Виходить, що так. Але це не повинно виглядати занадто жорстко. Ви не можете сказати дитині: «Ти забагато часу проводиш перед телевізором, тому щодня тобі доведеться робити щось, що займе твій вільний час». Усе має бути природно й органічно. Наприклад, відновіть прогулянки з малюком перед сном або читання книг, грайте в настільні ігри, ходіть у гості. Тоді дитина із задоволенням переключиться на це цікаве заняття.



Секрет третій. Найскладніший

Третя порада може виявитися найскладнішою саме тому, що вона допомагає позбавитися найголовнішої причини дитячої телеманії. Сьогодні багато мам і татусів занадто зайняті роботою, щоб мати можливість приділити досить часу своїм дітям. Тому малюкам нічого іншого не залишається, як сісти перед екранами телевізорів і проводити час саме в такий спосіб. Секрет № 3 буде непростим саме у своїй реалізації. Вам доведеться виділити якомога більше часу для своєї дитини. І хоча звучить це цілком природно, однак виконати такі рекомендації не всім батькам під силу. Адже йдеться не про той час, який ви проведете просто поряд з дитиною, прибираючи у квартирі, управляючись на кухні або розмовляючи по мобільному телефону. Вам доведеться робити разом з дитиною якусь спільну справу, наприклад, піти на прогулянку, полагодити машину, випекти пиріжки, купити нову сукню тощо. І тоді ви побачите, як вашому синові або дочці сподобається робити щось разом з вами. Навряд чи в цей час малюк хоч би раз згадає про телевізор.

ДИТИНА НЕ ХОЧЕ ОДЯГАТИСЯ, ЩОБ ПІТИ НА ПРОГУЛЯНКУ

Не можу одягти малюка на вулицю. Ніколи не могла б подумати, що в мене виникне така проблема, тим більше що зі старшим синочком було все чудово. А тепер виходить, що дочка, якій лише півтора роки, просто «мостить гніздо». Щойно я говорю їй, що треба збиратися на прогулянку, вона відмовляється одягатися, кричить, може впасти на підлогу. Доводиться одягати її силоміць, але іноді ми навіть на прогулянку не виходимо. Мені здається, що я щось роблю не так, але як поводитися інакше — я не знаю.

Можна хоч сто разів вважати себе поганими і невмілими батьками, але проблема від цього не розв'яжеться. Тому ми припинимо нарікати і спробуємо спершу з'ясувати причини дитячої поведінки.

Навіть найменша дитина в змозі попсувати батьківські нерви. Чому ж вона намагається зробити на зло, як нам здається? Чому така дрібниця, як одягання і вихід на вулицю, раптом стає великою проблемою? Відповідь на це запитання треба шукати у віці дитини. Що відбувається тоді, коли ваш малюк вже навчився говорити і ходити? Само собою, йому дуже хочеться стати самостійним. При цьому він ще багато чого не може вирішувати, і ось одного разу малюк помічає, що якщо гарненько покапризувати, то цілком можна змінити ситуацію, наприклад, замість піти на прогулянку, залишитися вдома. Тобто для дитини це дуже показовий момент, адже малюк починає розуміти, що якісь рішення він може приймати сам, не покладаючись на думку дорослого.

Цікавий досвід однієї сім'ї, у якій працювала няня. Вона допомагала виховувати маленьку дівчинку. І ось коли крихітці виповнилося приблизно півтора роки, дівчинка стала дуже вередливою. Мама стривожилася. Адже раніше нічого подібного не було. Най-

дивовижнішим було те, що коли дівчинка залишалася з нянею, вона практично ніколи не вередувала. Намучившись, мама спробувала проаналізувати ситуацію. І виявилось, що няня ніколи не віддавала дівчинці команди, завжди запитувала: «Ти хочеш чай чи компот?», ніколи не наполягала на своєму рішенні, пропонуючи дитині вибір або розумний компроміс. «Нам треба обідати. Ти хочеш піти зараз чи за десять хвилин?» — запитувала няня. Природно, дівчинка віддавала перевагу другому варіанту, але вже не відчувала, що нею командують. І результат був отриманий без сліз і нервів.



Секрет перший. Досить простий

Погляньмо на ситуацію з боку. Уявіть, що до вас прийшов хтось і говорить: «Зараз ми підемо на вулицю». А ви п'єте каву, лежите у ванні, читаете цікаву книгу або розмовляєте по телефону з подругою. Ось приблизно так і відбувається з малюком. Він захоплений цікавою справою: малює, грає, читає, переглядає телевізор тощо. І тут мама або тато говорять ствердно (а можливо,

