

ЗМІСТ

ВОНА НЕ ХОЧЕ 10

Вона не хоче одягатися	18
Вона не хоче йти до школи	20
Вона не хоче йти до столу	22
Вона не хоче їсти	26
Вона не хоче допомагати.	30
Вона не хоче прибирати у своїй кімнаті	34
Вона не хоче виконувати домашнє завдання	38
Вона не хоче вчитися	42
Вона не хоче спати	46

ВОНА НЕ КОНТРОЛЮЄ СЕБЕ 50

Вона не чує слово «ні»	60
Вона не контролює себе і розбиває або ображає	62
Вона не контролює себе в магазині	66
Вона не контролює себе в ресторані	70
Має залежність від гаджетів	72
Вона не контролює себе в машині	76

ВОНА ВВАЖАЄ СЕБЕ НЕЗДАРОЮ 78

Вона вважає себе ні на що не здатною в школі	90
Вона хоче досягти результату з першої спроби	94
Вона вважає за краще ухилитися, ніж зазнати поразки	96
Вона не любить програвати	98
У неї негативне сприйняття	102
Вона говорить неправду, щоб почуватися менш жалюгідною	104
Вона вихваляється, аби збадьоритися	108

ВОНА ХОЧЕ ПЕРЕБУВАТИ У ЦЕНТРІ УВАГИ 110

Дитина опирається, щоб привернути увагу	122
Вона провокує, відповідає, поводить ся зухвало	124
Вона створює багато шуму	126
Вона втручається в розмови	128
Потрібно повторювати, а це потребує часу	130
Вона будить всіх у домі	134
Вона провокує своїх братів та сестер	136

ТРУДНОЩІ У СПІЛКУВАННІ 142

У неї зовсім немає друзів	154
Проблеми з друзями	156
Її не запросили на день народження	158
Вона знущається / над нею знущаються	160
Вона поводить ся жорстоко з іншими	162
Вона здається невихованою	164

10 ПОРАД ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ У ВИХОВАННІ 166

1. Розвивати спостережливість, увагу	169
2. Навчитися потрапляти у світ нашої дитини, знаходити до неї підхід	171
3. Допомогти дитині йти вперед, активізуючи її ресурси	174
4. Заохочувати нашу дитину на її шляху до успіху	176
5. Зрозуміти потреби, приховані за складною поведінкою нашої дитини	178
6. Сприяти переходу від саморегуляції до більш розвиненого емоційного інтелекту	180
7. Постійно коригувати свою освітню позицію, розвиватися	182
8. Моделювати соціально-емоційні навички	184
9. Підтримувати зв'язок попри все	186
10. Дозволити всьому йти своєю чергою й зосередитись на найважливішому	187
Висновок	189

ПЕРЕДМОВА

Ця книга є результатом зустрічі психолога, матері чотирьох дітей, та ілюстратора, матері двох дітей. Маючи зовсім різні життєві шляхи, вони зблизилися через свою любов до людей узагалі та бажання допомогти кожній дитині, ураховуючи її потреби.

В основу цієї книги покладено підхід позитивної дисципліни, розроблений у 1970–1980 роках у Сполучених Штатах Джейн Нельсен і Лінн Лотт на основі робіт Альфреда Адлера, а потім Рудольфа Дрейкурса (двох австрійських психіатрів, які емігрували до Сполучених Штатів). Цей підхід розвивався протягом тридцяти років переважно у Сполучених Штатах, перш ніж у Франції 2011 року його почала впроваджувати на своїх тренінгах Беатріс Сабате. Вона працювала над створенням Асоціації Позитивної Дисципліни Франції. Цей підхід постійно розвивається як у Франції, так і в багатьох інших країнах світу і дає багато відповідей як батькам, так і вчителям...

Енн-Клер є клінічним психологом та має сертифікат з «Позитивної дисципліни» (ПД). Окрім індивідуальних консультацій, вона пропонує батьківські семінари та консультації у школі за допомогою інструментів ПД. Володіючи техніками гіпнозу та ігрової терапії, вона подає в цій книзі її цілісне та інтегративне бачення, а також ділиться досвідом роботи над створенням міжособистісних зв'язків у довгостроковій перспективі...

Лінда — ілюстратор, яка захоплюється психологією. Вона вивчає Позитивну дисципліну на семінарах для батьків під керівництвом Енн-Клер і знаходить багато відповідей, щоб допомогти обом своїм дітям (високий потенціал та СДУГ). Вона хоче поділитися ними з іншими батьками, які зазнали труднощів, маючи справу зі складною поведінкою своєї дитини (своїх дітей), переважно шляхом спілкування на форумі *HyperSupers-ADHD France*. Вона хоче дати доцільні поради батькам, як контролювати повсякденне життя і краще реагувати на кризові ситуації, пов'язані з їхніми нащадками.

Співпраця з Енн-Клер виявилася доленосною: нарешті з'явилася та книга, що вона мріяла потримати, коли труднощі зі своїми дітьми ще тільки розпочиналися, і яка могла б допомагати щодня іншим батькам, що опинилися на межі нервового зриву.

У цій книзі авторки діляться результатами своїх проб і помилок, своїх відкриттів, злетів та падінь, щоби допомогти іншим подолати кризу і дізнатись щось корисне для збереження стосунків у сім'ї. Видання є наочним, кольоровим та доступним для тих, хто не хоче занурюватися в ґрунтовну «текстову» роботу.

У перших п'яти розділах ми знаходимо ключі до розуміння та алгоритм реагування на низку дуже специфічних життєвих проблем. Читач може розгорнути цю книгу й ознайомитись з нею від першої сторінки до останньої. З іншого боку, вивчати весь її зміст зовсім не обов'язково, до неї також можна звертатися тільки в разі виникнення нагальних питань. У шостому розділі, що відрізняється від інших, читачеві пропонують піти далі: проаналізувати свою батьківську роль у довгостроковій перспективі, переглянути деякі засади, необхідні для того, аби бути сміливими та наполегливими батьками.

Насправді, ця книга не дає магічної відповіді, а поради не варто сприймати буквально. Вони лише мобілізують творчість кожної людини, яка бажає ними скористатися. Ця книга також не є «готовою для виховання». Звички батьків постійно формуються та змінюються, тому спосіб пристосування до кожної дитини і кожної ситуації може бути різним. Деякі люди, які читають ці рядки, скажуть, що такі пропозиції передбачають наявність часу, якого їм катастрофічно бракує, що все це можливо, лише якщо ти не в стресовому стані, і т. ін.

Робота батьків починається з прийняття самих себе такими, як ми є, з усіма недоліками, притаманними людині... А потрібно це, аби наблизитися до того, що, на нашу думку, є правильним, і рухатися вперед. І хоча це здається очевидним (як можна розпочати похід, зробивши перший крок завдовжки кілька кілометрів?), у нашій свідомості, яка прагне ідеалу, нам іноді буває важко сприйняти поступовий прогрес. Ми б хотіли одразу досягти мети!

Ця книга пропонує маршрут у вигляді мозаїки, з конкретними настановами щодо реального повсякденного життя, де кожен може вибрати певну пораду, щоб подолати кризу, а також поради на довгострокову перспективу, аби мати змогу постійно поліпшувати якість сімейних стосунків.

Отже, гарного читання та щасливої подорожі складним, але чудовим шляхом виховання!

Нашим дітям, завдяки яким ми розвиваємося щодня і без яких не було б цієї книги: Лівіо, Маттео і Адель, Лорену, Теофілю, Октаву. Нашим чоловікам — за їхні терпіння та підтримку під час наших безперервних пошуків та досліджень.

Джулі, Хлої, Кароліні та Сеголену, які повірили в цей проект і підтримали нас.

Для суперм із «секретної групи» та з форуму *HyperSupers-ADHD*, які збагатили цю книгу своїм досвідом.

Емілі, Беатріс та Катрін — за їхнє заохочувальне вичитування.

Алін — за її особливий внесок у цей проект.

Нашим батькам і взагалі всім батькам, які мають бажання і намагаються виховувати дітей, і всім, хто будує світ майбутнього.

ЕК та Л



Насправді, своїми діями наша дитина хоче сказати саме це:



ВОНА НЕ ХОЧЕ = ВОНА НЕ МОЖЕ

через свої

ПЕРЕКОНАННЯ



ВОНА НЕ РОБИТЬ.

ВОНА РОБИТЬ НЕОХОЧЕ.

пасивний опір

активний опір

УХИЛЯННЯ

ІСТЕРИКА

Істерика через деякий час

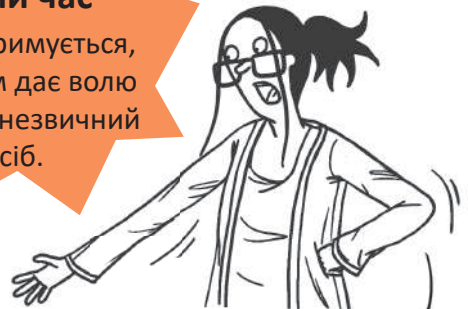
Дитина стримується, але згодом дає волю емоціям у незвичний спосіб.

СОМАТИЗАЦІЯ:
(напад, біль у шлунку, головний біль, блювота...)



Так, так, я це зроблю!

Ні!!!



Але чому ти так реагуєш на такі дрібниці?



Дуже важливим є те, щоб наша дитина відчувала, що її **ЧУЮТЬ, ПІДТРИМУЮТЬ, РОЗУМІЮТЬ**.
Не треба одразу намагатися зрозуміти, чому саме вона не хоче чогось робити...



Саме ми, батьки, в потрібний момент повинні повернутися до дитини, щоб спробувати зрозуміти причини її блокування та знайти разом з нею **РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМИ**, щоб наступного разу їй було легше.

У неї є ПРОБЛЕМА,
яку вона не називає.

ПОСТАНОВКА ПИТАННЯ

Я не хочу
туди йти!



Які уявлення
виникають у тебе?



Розкажи,
мені це
цікаво!

ШЛЯХ ЗДОГАДОК

Ти боїшся, що
в тебе не вийде...



Боїшся посваритися,
боїшся, що тебе
не приймуть?

Тебе щось
турбує?

Це важко
для тебе?

АКТИВНЕ
СЛУХАННЯ

Ммм...



ПОШУК ШЛЯХІВ
РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМИ:
дозволити дитині бути актором.



Як можна було б
вчинити, аби було
легше тобі й нам?

Що тобі
було по-
трібно?

Що б тобі
допомогло?..

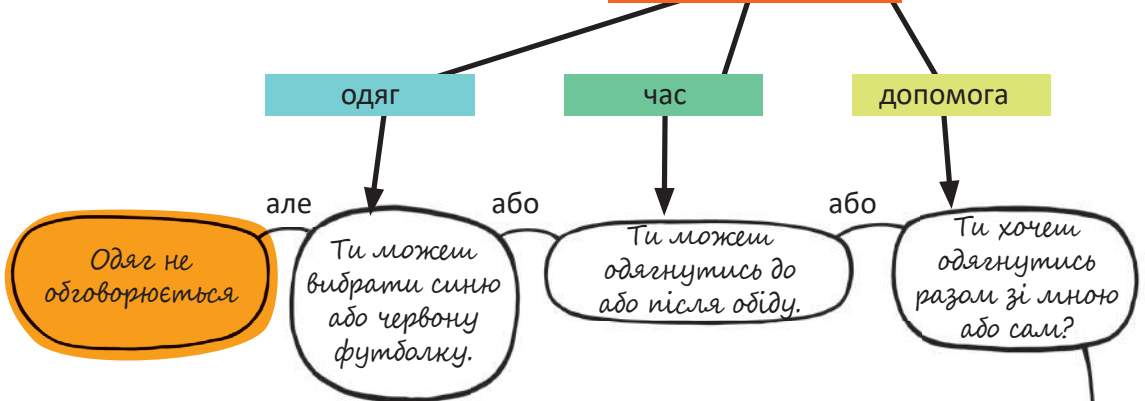
Спробуймо дослідити все це в нашому повсякденному житті...

ВОНА НЕ ХОЧЕ ОДЯГАТИСЯ

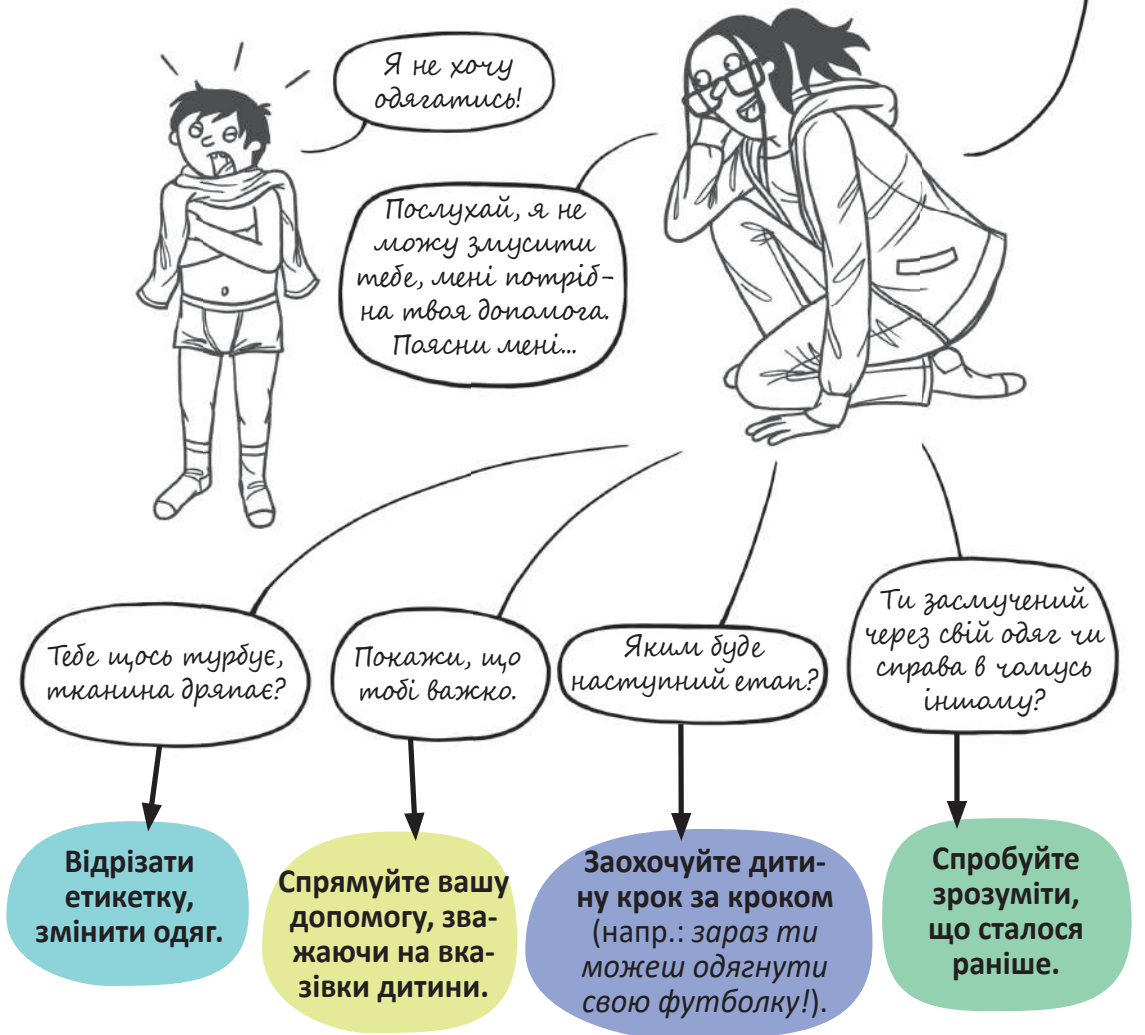
Замість того, аби вдаватися до боротьби...



Дайте дитині можливість здійснювати контроль, запропонувавши їй чітко **обмежений вибір**.



Якщо ситуація залишається незмінною, ми можемо вчинити інакше.



ВОНА НЕ ХОЧЕ ЙТИ ДО ШКОЛИ

Замість того, щоб тягнути її силою через брак часу...

