

УДК 316.6
М20

Серія «Для турботливих батьків»

Малихіна, Марія Сергіївна

М20 Батьки 24/7. Як зберегти здоровий глузд / М. С. Малихіна. — Х. : Вид. група «Основа», 2021. — 127, [1] с. : табл. — (Серія «Для турботливих батьків»).

ISBN 978-617-00-3975-0.

Це дуже вчасна й важлива книга про те, як вижити батькам, коли в родині відбуваються глобальні зміни — народжуються діти. Авторка — професійний психолог — мудро і майстерно відповідає на найактуальніші запитання, аналізує взаємини в сім'ї з їхніми стресами та радощами. Рекомендує прості й зрозумілі дії, які реально допоможуть чітко розподілити ролі, вчасно знаходити допомогу, швидко адаптуватися, упоратися з рутиною, втому, емоціями, важливими і не дуже справами.

УДК 316.6

ISBN 978-617-00-3975-0

© Малихіна М. С., 2020

© ТОВ «Видавнична група «Основа», 2021



Зміст

ВСТУП	5
ЧАСТИНА I. ІСТОРІЯ БАТЬКІВСТВА	7
Погляди на цінність дитинства	7
Уявлення про роль матері й батька в житті дитини	15
Що таке «принцип спадковості» і чому він не працює?	17
Кілька слів про теорії виховання	18
ЧАСТИНА II. НАВІЩО ДИТИНІ БАТЬКИ?	24
Чому так багато теорій виховання?	24
Чому теорії не працюють на практиці?	26
Як знайти свій стиль батьківства? Батьківські опори	29
Учіться відчувати дитину!	29
Як розвивають відчуження?	30
Базові характеристики мами й тата — найважливіші риси	35
Коли полегшає?	38
ЧАСТИНА III. ЕМОЦІЇ БАТЬКІВ	41
Післяпологовий смуток і післяпологова депресія	41
Як можна допомогти?	48
Те, про що не можна говорити...	50
Ідеальна мама з інстаграма	52
Різниця між «супермамою» і хорошою мамою	58
Усі травми різні — чого навчають фрустрації	61

Як насправді батьки травмують дітей?	64
Емоції-маркери, або Чому дитина дратує	71
Якщо мама на «нулі»	74
«Шкідливі поради» — як гарантовано загнати себе в емоційне вигоряння	75
Причини емоційного вигоряння	76
Що із цим робити?	79
«Ша, діти! Я вам роблю щасливу маму!» — де брати ресурс?	82
Про чоловіків	87
Вправи для роботи над собою	89
Хвилинка тайм-менеджменту	93
Секрети встигання	96
Кілька частих запитань	98
ЧАСТИНА IV. ОСОБЛИВОСТІ БАТЬКІВСТВА	101
Народження первістка	101
Запитання для майбутніх батьків і не тільки	102
Плач дитини	103
Тривога	105
Робота з тривогами	108
2—3—4 дитини в сім'ї	114
Бабусі й дідусі — межі й компроміси	116
Активно беруть участь	117
Пасивно беруть участь	119
Пасивно відсторонені	120
Активно відсторонені	120
Компроміси	121
ПІСЛЯМОВА	124
ЛІТЕРАТУРА	127



Вс̃тун

Поява дитини — це одна з найнесподіваніших і різких змін у житті дорослої людини. Насправді навіть найвідповідальніші й організовані батьки не можуть підготуватися до змін у їхньому житті після народження малюка.

Ви можете прочитати стоси книг із дитячої психології, відвідати курси з підготовки, навіть бути батьками зі стажем (у разі народження другої чи третьої дитини), проте реальність виявиться не такою, якою ви її уявляли.

Це не означає, що не потрібно готуватися. Це означає, що не можна бути готовими на 100%, оскільки кожна дитина унікальна, тому що ви також унікальні. Тому що немає універсальних методів, які підходять усім батькам і дітям.

Дуже багато книг написано про те, як батьки впливають на дитину, дуже багато теорій про те, як правильно виховувати. Але практично немає книг про те, як дитина впливає на батьків, як батьківство впливає на дорослих людей.

Ця книга саме про це.

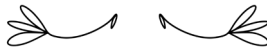
Вона не суто наукова. Звісно, я спиратимуся на наукові теорії, на дослідження, але насправді психологія людини і психологія дитячо-батьківських взаємин доволі складна для того, щоб перевірити її в межах наукового дослідження.

Тому я наводитиму певні твердження, що ґрунтуються на висновках і розумінні фахового психолога, власних спостереженнях та досвіді мами трьох дітей, розповідях і запитах клієнтів на особистих психологічних консультаціях і семінарах для батьків, знайомих, а також на спостереженнях на вулиці.

Можливо, що у якихось прикладах ви з подивом упізнаєте себе, а щодо деяких висловіте думку, що такого не може бути.

Тому читайте, дослухайтеся до себе, спостерігайте за своєю дитиною і собою та перевіряйте все на особистому досвіді. Адже реальне життя завжди складніше за найдосконалішу теорію.

З повагою Авторка





Частина I

Історія батьківства

Погляди на цінність дитинства

Трохи теорії про те, як змінювалися погляди на цінність дитинства, ролі й обов'язки батьків,— для розуміння того, чому існує багато різних теорій виховання, як виникли певні погляди на виховання, на що ми спираємося сьогодні; наскільки погляди на виховання і роль батьків залежать від соціально-економічних чинників.

Для більшості країн і культур сучасного світу є характерним культ дитинства — дитиноцентризм: коли дитину сприймають як найважливішого члена сім'ї, перед яким батьки мають низку зобов'язань, а то що ж вони за батьки такі... Варто зазначити, що ця ідея поширилася буквально кілька десятиліть тому, основна ж частина історії батьківства і дитинства — це історія виживання, насильства й доволі філософського ставлення до життя дитини.

Почнімо з того, що змога вибирати, бути чи не бути батьками, коли народжувати дитину й скільки дітей мати, з'явилася

не дуже й давно (за історичними мірками). Проте для наших дідів і прадідів батьківство не було питанням особистого вибору так само, як і кількість дітей (хоча тут уже є нюанси).

З настанням статевого дозрівання і статевого життя люди ставали батьками, а відповідно — дорослими. Зрозуміло, що про психологічну готовність до цієї події навіть не йшлося. І дітей у сім'ях народжувалося багато, щоправда, багато вмирало немовлятами та в ранньому дитинстві. Це не означає, що батьки не любили дітей. Любили й часто тяжко страждали, утративши дитину. Але те, що виживуть не всі, сприймали як щось належне, як якусь норму.

Ставлення до дітей було доволі егоїстичним, і першість завжди належала дорослому. Наприклад, якщо бракувало їжі, то її розподіляли за старшинством — від дорослого

до наймолодшого члена родини, оскільки з погляду популяції дорослий був ціннішим за дитину (якій ще дорослішати й дорослішати). Доволі часто траплялися й випадки дітовбивства як варіант контролю (регулювання) народжуваності. Хоча водночас, якщо дитина починала хворіти, її намагалися виликувати.

Чим суворішими ставали умови життя, тим менше «свободи» було в дитини. Якщо батькам доводилося багато працювати, то немовля могли повністю або частково знерухомити заради його ж власної безпеки. Спочатку, наприклад, туго сповивали, а потім прив'язували до меблів або чогось важкого, щоб дитина не могла виповзти з дому чи підповзти до гарячого чану. Традиція сповивання, до речі, не так давно зникла з побуту батьків, проте не у всіх культурах.

*Ти, звісно, знаєш ~
батьки ніколи не бувають
хорошими, батьки завжди
не такі, як потрібно.*

Фредерік Перлз

Ба більше, батьки намагалися контролювати природні випорожнення дитини, наприклад, годування за розкладом чи клізми (популярні у XVIII—XIX століттях) застосовували як способи регулювати дефекацію. Адже підгузків не було! І з'явилися вони порівняно недавно — покоління 1980-х виросло без них. Тому дітей намагалися якомога раніше привчити до горщика, іноді силоміць. І такий погляд на раннє привчання я часто спостерігаю, коли на консультації приходять батьки і з відчуттям провини зізнаються, що їхня однорічна дитина не проситься на горщик.

Емоційне й фізичне насильство вважали нормою, тому що це був досить ефективний спосіб змусити дитину слухатися та виконувати вказівки батьків.

По-перше, уявіть маму нехай навіть початку ХХ століття. У неї 5—6 дітей різного віку: від немовляти до 7—8 років. У кожної дитини — свої бажання, емоції, потреби, а немовля до того ж випорожнюється кілька разів на добу. Жінка повинна приготувати на всіх їжу — піцу, як сьогодні, не замовиш, виконати роботу — хатню і не тільки. Вона просто фізично не може вислуховувати всі істерики або «не хочу». Дитина має слухатися по-доброму чи по-поганому, і вибору тут жодного немає ані в неї, ані в батьків.

По-друге, слухатися батьків — це запорака виживання. Мама наказала не виходити з дому, отже — не виходити. Вийшов — з'їв вовк. І пісенька зі словами: «Не вкладайся на краю, прийде сіренький вовчок та укусить за бочок», — не страшилка на ніч, а сувора

*Виховання означає живлення
здібностей дитини,
а не створення тих нових
здібностей, яких у ній немає.
Джузеппе Магзіні*

реальність. Дитину потрібно було змусити слухатися батьків: ліпше мама відлупцює, аніж вовк украде.

До речі, така реакція батьків у разі реальної небезпеки для дитини є абсолютно нормальною, зважаючи на давні відділи мозку, що відповідають за швидку реакцію на кшталт: «Бий або біжи!». Доволі часто можна спостерігати ситуацію, коли батьки кричать на знайдену дитину, яку шукали впродовж кількох годин або яка мало не потрапила під машину, і сварять її.

Це — несвідома, проте абсолютно нормальна реакція страху за її життя! Потім уже дитину жаліють і всі ридають, обіймають, тримають її на руках, контейнують (відтермінуючи власну емоційну реакцію, намагаються зрозуміти, що переживає дитина, та висловити свою реакцію в неагресивній формі) — коли знову «включаються» в роботу великі півкулі.

Ми жили в цьому столітті, але в останні 20—30 років вирішили раптом перебудуватися на м'яких спокійних батьків. Еволюція так не працює!

Діти зобов'язані були працювати. Узагалі дитинство було нетривалим. Навантаження на батьків від значної кількості дітей частково компенсувалося тим, що діти рано починали працювати й обслуговувати себе.

Сьогодні мами першокласників переймаються тим, що дитина не зможе самостійно перевзутися у змінне взуття в школі.

У книзі Ернеста д'Ервільї «Пригоди доісторичного хлопчика» (1888) описано історію шестирічного хлопчика, який залишався сам на всю ніч і підтримував вогонь, поки старші полювали. Коли ж вогонь погас, родичі вигнали його з племені назавжди.