

# ЗМІСТ

Від авторів 7

Вступ 11

**Розділ 1. Це насіння — гарне 17**

- Емоційна криза 19
- Агресивність 22
- Як змусити дитину змінити свою поведінку? 25
- Крапля переповнює бочку гніву 28
- Намагання привернути увагу 30
- Відмова від контакту 32
- Неслухняність 34
- Намагання одержати більше 36
- Настійливі вимоги уваги 37
- Дитина чіпляється до мене 38
- Прохання телефонувати до літнього табору 39
- Небажання розповідати про себе 40
- Відтворювання ситуації у грі 42
- Друзі не приймають до команди 43
- Бажання перемагати 44
- Ігри з точними копіями зброї 46
- Грати з дитиною — важливо 48
- Жартівливі сутички 50
- Коли гармидер провокує сльози 51

**Розділ 2. Приймаємо емоції дітей 55**

- У дитини поцупили гумку або іншу дрібну річ 56
- Неприйняття однілітками 58

- Дитина тремтить після потрясіння 59
- Лють і гнів 60
- Дитина боїться собак 62
- Тиша перед бурею 63

**Розділ 3. 6—7 років.**

**Розвиток уяви 65**

- Вигадки 66
- Брехня 68
- Їжа не лізе в горло 70

**Розділ 4. 7 років.**

**Розвиток розуму 71**

- Дитина нездатна одягтися самостійно 72
- Небажання займатися хатніми справами 73
- Нічні нетримання сечі 75
- Чутливість шкіри 77
- Примхи за столом, і тільки в присутності мами 78
- Дитина жує, але не ковтає 80
- Дівчинка хоче бюстгальтер 82

**Розділ 5. 8 років.**

**Правила і плани 83**

- Дитина бігає і бешкетує 84
- Розповідання побрехеньок друзям 85
- Ігнорування заборон 86
- Ненависть до обмежень і повага до правил 87
- Дитина вдає, що не чує 89
- Дитина не виконує правила 92
- Дитина нестерпна 93

• Марність покарань	94
• Незграбність	96
• Винагородження не заохочують	100
• Діти завжди хочуть більше	102

**Розділ 6. 9 років.  
Справедливість і досконалість** **105**

• Безліч захоплень	107
• Непосидючість, або невміння зосереджуватися	109
• Тики	110
• Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР)	112

**Розділ 7. 10 років.  
Довіра** **115**

• Довіряти неможливо	116
• Похвала — це винагорода	118
• Дитина прикидається	120

**Розділ 8. 11 років.  
Початок юності** **121**

• Щоразу одне й те саме!	123
• Недбале ставлення до речей	126
• Жорстокі ігри онлайн	128

**Розділ 9. Що відбувається з нами, батьками?** **131**

• Я нервую і кричу	132
--------------------	-----

• Наші діти наслідують нас	133
• Дитина провокує мене!	134
• Що спричинило мою агресію?	135
• Залишаюся дорослим у будь-якій ситуації	138
• Допмагаю дитині впоратися з проблемою	140

**Висновки** **143**

**Додаткова інформація** **148**

1. Прихильність	148
2. Основні чинники стресу	148
3. Допомога з розв'язанням проблеми	149
4. Що таке емоція?	150
5. Вплив харчування на гіперактивність та дефіцит уваги	152
6. Живлення мозку	154
7. Фізичні вправи для розвитку мозку	155
8. Недоліки покарань	156
9. Прийоми для збереження або відновлення спокою	157
10. Розв'язати проблему за 8 кроків	158
• Подяки	160

Моїм племіннику та племінниці Сезару та Хлоє Міо,  
які переживають період, про який ідеться у цій книзі,  
саме під час її написання.

Дякую вам за наші прекрасні стосунки,  
за вашу величезну, очевидну довіру до мене.  
Як же я люблю грати з кожним із вас!

З любов'ю, попри кілометри,  
які доволі часто перешкоджають нам гратися разом.

Ізабель

Моєму дорогому і ніжному Еріку,  
а також нашим двом чудовим дітям,  
Саломе і Джульєті.

Анук

Він зненацька розридався. На-стала ніч. Я облишив інструменти. Мені було байдуже до молотка, бол-та, спраги та смерті. На зорі, на пла-неті, на моїй Землі, був Маленький принц, якого треба було втішити! Я взяв його на руки. Я почав його колихати... Я не знав, що сказати. Я почувався дуже незручно. Я не знав, як змусити його довіритися мені, як допомогти йому... Вона така загадкова, ця країна сліз.

Антуан де СЕНТ-ЕКЗЮПЕРІ  
«МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ»

# ВСТУП

Структура книги проста. Перший малюнок зображує знайому ситуацію. Другий карикатурно відтворює реакцію батьків.



Тут я розповідалиму, що відчуваю.

## ► Досвід дитини

У книзі є пряма мова, що належить дітям. Від їхнього імені говоритимуть по черзі хлопчик і дівчинка, щоб додержати гендерної рівності. Ми також дотримуватимемо цього паритету, чергуючи займенники «він» та «вона»<sup>1</sup>. Адже мовлення відображає наше несвідоме і свідчить про норму. Нам здається важливим не вивищувати чоловічий рід над жіночим. Звісно, все, про що повідомляють хлопчики, стосується також дівчаток і навпаки.

<sup>1</sup> Ідеться про гендерну рівність і так зване «дискримінаційне правило» французької граматики, коли до слів жіночого роду застосовують займенник «він», а не «вона» (Прим. ред. укр. видання).



## Світлодіодну лампочку

ви побачите на початку пояснення ситуації з точки зору відкриттів неврології та експериментальної психології.

## ► Варіант позитивного батьківства

Таке спрощення — одна ситуація, один варіант — має лише освітню мету. Зрозуміло, що кожную конкретну подію можна розглянути з декількох точок зору.

Не *вірте* нам! Ця книга не надасть вам *готових рецептів*. Кожен батько чи кожна мати має спостерігати за своєю дитиною, відчувати, досліджувати її реакції.

Деякі методи позитивного виховання можуть уявитися вам спрощеними, ідеалістичними. Ви такою мірою звикли до сімейних конфліктів, що вони природні для вас. Нормою для вас також є конфлікти дітей, і ви не вірите, що можна навчити їх жити в злагоді, а тим паче, легко. Це нормально. Адже все значно простіше, ніж ви уявляли. У цьому суть книги: аналізувати події, а не застосовувати силу до дитини.



Звісно, результати будуть згодом, особливо коли ми суттєво змінюємо методи виховання, і вона деякий час не довірятиме їм.

Жодна дитина не така, як решта. Жоден з батьків не схожий на іншого. У кожного своя історія, свої потреби та мета, свої межі, залежно від віку, гормонів, можливостей для виховання дитини, на яку впливають соціальне оточення та економічне становище. І жодні стосунки не схожі на інші, оскільки вони відбуваються між двома різними людьми та в конкретно-

му середовищі. Тому кожен з батьків має створити свої стосунки з дитиною. Міркуйте разом зі мною та адаптуйте методи виховання, відповідно до потреб саме вашої дитини, а не гіпотетичної! Поважаючи індивідуальні особливості сина чи дочки, аналізуйте, що спричинило його чи її реакцію.

Хоча з дітьми 6—11 років, батьки, зазвичай, легше знаходять спільну мову, аніж із малюками 2—3 років, однак в домі не

завжди так спокійно, як хотілося б. Одні діти нам здаються занадто активними. Вони неорганізовані, не здатні зосередитися, гублять свої речі. Другі — агресивні або навіть жорстокі до своїх товаришів. Треті — надто стримані, їм бракує впевненості, і вони ризикують стати жертвами інших. Як допомогти їм упоратися з цими проблемами, не спричиняючи бору?

У розділі 1 ми розповідаємо про причини виникнення стресу, про потребу дитини в співчутті та свободі. Остання є джерелом так званих про-



блемних форм поведінки. Ви дізнаєтеся, як наповнювати резервуар любові дітей та як виховати в них почуття безпеки та впевненості у собі. У *розділі 2* вчитиметеся

слухати дітей та приймати їхні емоції. Ми знаємо, що дитина не є дорослою людиною у мініатюрі, проте часто критикуємо її саме за те, що вона поводить як дитина!

Оскільки мозок дітей значно відрізняється від мозку дорослих, їхнє бачення і розуміння речей відмінне від наших. Це спричиняє конфлікти, батьки дратуються, застосовують невинуваті покарання. Дівчинка бреше... Чи це правильно — поводитися з нею однаково у 6 та 11 років? Кожен із нас унікальний, однак ми всі — люди, і мозок десятирічної дитини більше схожий на мозок іншої десятирічної дитини, аніж на її власний мозок у дорослому віці.

У *розділі 3* йдеться про дітей віком 7 років. *Розділ 4* розповідає про вік свідомої

поведінки. 8 років — це вік правил. У *розділі 5* ми торкаємося дуже важливої теми заборон та покарань. Установлення меж — одне з важливіших питань, і багато батьків безпорадні у цьому. Так, межі необхідно. Але як конкретно їх установити? На сторінках цієї книги ви дізнаєтеся, що зробити, аби межі були системою і захистом, а не обмеженнями, і передусім, щоби діти визнавали їх! У *розділах 6 та 7* йдеться про взаємодію з дітьми 9 та 10 років відповідно. *Розділ 8* досліджує переживання одинадцятирічних дітей.

У книзі ми надаємо узагальнену інформацію стосовно кожного віку дитини, тому вона не завжди достовірна, оскільки не враховує особливостей конкретних людей. Однак, я гадаю, нам, батькам, корисно знати основні принципи виховання, щоби краще розуміти своїх дітей і не очікувати, що вони поведуться як дорослі, адже це суперечить їхньому віку. Щоб не перевантажувати текст, ми не додаватимемо до кожного речення «іноді» і «трапляється, що...», і покладаємо це на вас. Ми також уникали повторів.

Тому що багато дітей розвиваються у своєму темпі, та їхні реакції виникатимуть в іншому, аніж описано, віці. Тому ми радимо читати всю книгу, навіть якщо ваша дитина вже вийшла з того чи іншого віку.

Так само, як ми буваємо «совами» або «жайворонками», і більш-менш чутливими до запахів або шумів, кожній дитині притаманні особливі швидкість розвитку, чутливість, ритм. Якщо восьмирічний хлопець не влаштовує істерики, щоб одержати мобільний телефон, — це нормально. Нормально також, коли ваша дочка у віці 11 років не бажає влаштовувати піжамну вечірку! Навіть якщо для цього віку влаштовування істерик і захоплення вечірками є природними, у вашої дитини вони не обов'язково, а лише ймовірно, будуть.

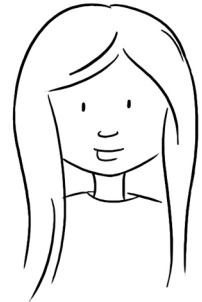
До речі, зміни в мозку не настають разом із днем її народження. Траєкторія його розвитку схожа на американські гірки. Тому навички, набуті, наприклад у 7 років, можуть не знадобитися в 11. Мозок дитини розвивається безупинно. Період значної його розбудови, змінює етап,

коли вона стає дезорганізованою і тривожною, тому що втрачає деякі навички.

Безперечним є одне — йдучи дорогою свого становлення як особистості, дитина має відчувати нашу безумовну любов, щоб черпати з неї ресурси, необхідні для зростання. Але нам не завжди легко забезпечити цю любов.

У розділі 8 ми спробуємо розібратися з тим, що відбувається з нами. Чи легко нам стримувати емоції? Що змушує нас зриватися на неї?

«Як пояснити синові/дочці, що його/її поведінка є неприйнятною?» — запитують часто батьки. Діти замикаються в собі, бурхливо протестують, застосовують силу чи ігнорують нас та наші рекомендації? Складається враження, що вони нас провокують! Уважаючи їхнє поведіння неприйнятним, ми зазвичай посилюємо контроль: «Припини це негайно!», «Швидко чистити зуби!». Загрози, покарання, позбавлення привілеїв, спроби підкупити — ось наш «виховний» арсенал. А згодом, коли він





себе не виправдав, роздратовано вибухаємо: «Я спробувала усе, і він/вона однаково робить це!». Ми звинувачуємо, адже дитина не виправдовує наших сподівань!

Одні дослідники засумнівалися, що людина може свідомо змінювати установки (схильність до певної програми поведінки у конкретній ситуації), одержані від батьків у дитинстві. Інші, використовуючи сучасні методи нейровізуалізації (зображення структури та функцій нервової системи), довели значний вплив дитячого досвіду на доросле життя. Наші, занадто сильні, емоції перешкоджають нам чітко мислити і бути гарними батьками.

Багато хто з батьків вважає, що виховувати — це забороняти, і що любов треба заслужити. Вони глибоко переконані, що необхідно карати дітей, бо це — справедливо. У виховному арсеналі деяких батьків стусани та шльопання — обов'язкові складові. Попри те, що ці переконання (установки) завдають

непоправної шкоди дорослому життю дітей, їх нелегко поставити під сумнів. Адже, по-перше, ними століттями користується більшість батьків.

По-друге, пошуки інших варіантів виховання потребують часу та душевного спокою.

Оскільки в минулому про мозок було відомо дуже мало, наші предки й батьки вірили,



що виховувати дітей за допомогою страху корисно. Сьогодні науковці довели, що стрес, зумовлений страхом, згубно впливає на мозок, що перебуває в процесі розвитку. Тривале напруження порушує рівень гормонів, це, в свою чергу, спричинює зміни в структурі кори головного мозку дитини. Нейровізуалізація, наші знання про нейрони (нервові клітини), гормони стресу, інтелект та пам'ять однозначно доводять, що існує нагальна потреба у застосуванні ненасильницьких способів виховання. Ляпаси, крики та погрози мають не тільки емоційні наслідки, а й фізіологічні, згубно впливаючи

на розвиток мозку: змінюються властивості білої речовини, недорозвиваються певні ділянки кори головного мозку, надмірно функціонує мигдалеподібне тіло (скупчення сірої речовини мигдалеподібної форми, розміщеної всередині кожної півкулі скроневої доли головного мозку) та запускається ланцюг стресу.

Навіщо витратити стільки часу та енергії на конфлікти, коли можна жити інакше? Спілкування з дитиною може стати приємним, коли все розставити правильно по своїх місцях.

Після цього короткого висновку про значення якості стосунків, ми на довершення пропонуємо вам стислий виклад інформації, щоб пояснити деякі питання. Зверніть на неї увагу перед тим, як почати читати книгу.

До 6 років дитина не може вижити без піклування батьків. Роль батьків змінюється, як тільки вона навчається обслуговувати себе сама. З доглядачів вони перетворюються на тренерів. Мета виховання

в тому, щоби навчити дитину одного дня обходитися без допомоги батьків.

Це важко — розрив з близькою людиною. Ба більше, батьки не завжди вчасно помічають, що вона потребує самостійності, щоб припинити наглядати за нею. Їм складно визначити: їхні правила мають на меті захищати дитину чи обмежити її свободу й самостійність. Тим паче, що поведінка дитини щоденно колівається! Вона розвивається: у понеділок їй може знадобитися більше свободи, щоб набутися досвіду, а у вівторок вона шукатиме захисту на руках у мами. Дитина 7—11 років то віддаляється і досліджує світ, то прагне близькості та контакту. Вона в процесі розвитку. Щоб гармонійно рости, їй необхідні внутрішня безпека та впевненість у собі та своїх навичках.

У підлітковому віці з дитиною відбуваються докорінні зміни, і батькам необхідно навчитися довіряти їй! Ми, батьки, маємо постійно ставити собі запитання: «Чи може моя дитина довіряти мені?» у будь-якій ситуації.



# Розділ 1

## Це насіння — гарне



Коли ми висіваємо насіння в землю, то не викопуємо його щоденно, щоб пересвідчитися, чи воно укорінилося. Протягом певного часу рослина розвивається під землею. Ми не розкриваємо бутон квіт-

ки, а з подивом і вдячністю спостерігаємо, як він у своєму темпі поступово розтуляє пелюстки.

Насіння **знає**, чим воно має стати. Ви ніколи не перетворите троянду на маргаритку,

навіть коли видалите колючки з її стовбура та перефарбуєте її пелюстки. Хіба троянда менш красива, аніж маргаритка? Хіба дуб кращий за сосну?

Нам довірили насіння. Наша роль — дати змогу йому прорости, забезпечивши найкращим ґрунтом, живленням, підв'язуючи молодий пагін, виявляючи його потреби відповідно до його реакцій. Йому необхідно більше сонця чи, навпаки, тіні? Воно любить полив чи віддає перевагу сухому ґрунту? Досвідчений, обізнаний садівник уважно спостерігає за рослиною. Вона сигналізує про потреби в'яненням або цвітінням, пожовтінням або утворенням густого листя, квітів і плодів.

Якщо наші діти розвиваються не так, як належить, якщо вони погано їдять чи сплять, якщо мають проблеми з навчанням, це — сигнали. У такий спосіб вони нам повідомляють: «Мені чогось бракує» або «У мене не все добре». Вони ще не знають, як словами сказати: «Мамо, пригорни мене», «Мені страшно, коли ви, тату

й мамо, сперечаєтесь», «Я не можу координувати рухи свого тіла» або «Моє тіло напружене» чи «Колонія бактерій заволоділа моєю травною системою». У найкращому випадку вони покличуть: «Мамо!» і скажуть: «Мені страшно!», «У мене не виходить», «Я хочу цукерку!» або «Я хочу їсти лише макарони або рис».

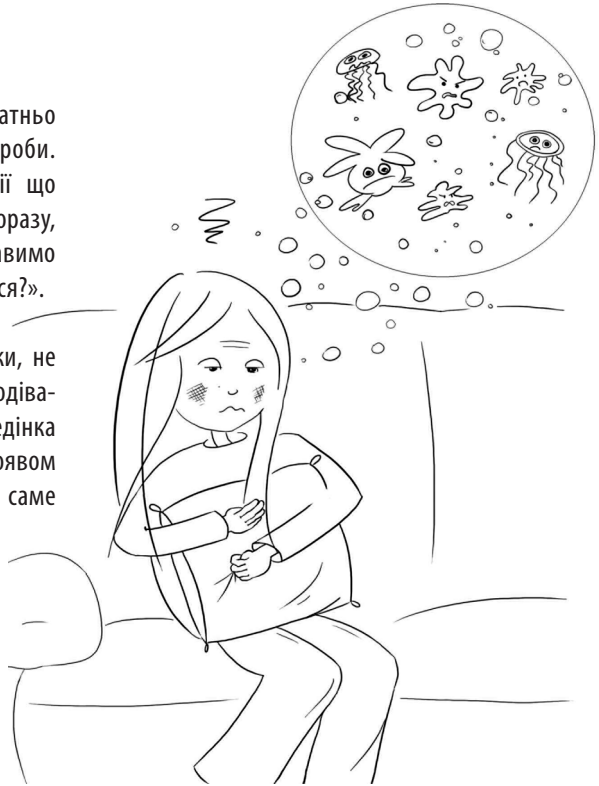
Ми маємо навчитися розшифровувати їхню поведінку та визначати потреби. Тому що, поки ми міркуємо тверезо, заважаючи ділянкам нашого мозку, що відповідають за емоції, керувати нами, доти залишаємося дорослими. Тобто маємо розвинути в собі навички рефлексії<sup>1</sup>, яких поки що не мають діти. Ми, на відміну від них, здатні висувати гіпотези, робити висновки, аналізувати. Тож нумо робити це разом.

<sup>1</sup> *Рефлексія* — це навичка, яка дає змогу людині спрямовувати увагу, усвідомлювати власні думки, відчуття і загальний стан, спостерігати за собою збоку і бачити себе очима оточуючих (*Прим. ред. укр. видання*).

## ► Емоційна криза

Коли дитина хворіє, недостатньо позбавитися симптомів хвороби. Необхідно знищити ті бактерії що спричинили захворювання. Щоразу, побачивши симптоми, ми ставимо собі запитання: «Що відбувається?».

Позбутися неприємної поведінки, не усунувши причини, марно й сподіватися. Що ж робити, коли поведінка дитини є симптоматичним проявом проблеми? Поставити собі те саме запитання: «Що відбувається?».



Перше, що спадає на думку, — це стрес. Зовнішніми проявами стресу є агресивність, замкненість або загальмованість дитини. Покаравши її, чи допомагаємо ми дитині подолати стрес? Аби дізнатися, розгляньмо, що відбувається в мозку.

Невелике утворення, яке називають мигдалиною, ви-

кидає в кров гормони, які залежно від обставин, наказують мозку: «Бий або біжи». Серцебиття прискорюється, щоб кров швидше донесла цукор і кисень до кінцівок, аби ті почали бігти або бити якомога швидше. М'язи напружуються. Це напруження в тілі дитини змушує її діяти — вона атакує.