

УДК 37.018.1
П58

Серія «Для турботливих батьків»

Автори висловлюють подяку творцям цікавих і корисних лекцій і тренінгів — Оксані Пономаренко, Юлії Шевченко, Наталії Литвин, Ганні Вершебенюк, Світлані Гончаровій, чий матеріал використано в книзі, а ефективні інструменти впроваджено в життя.

У виданні також наведено практики з книг Світлани Ройз «Практичне дитинознавство. Продовжуємо розмову», Ернста Кіпхарда «Як розвивається ваша дитина? Таблиці сенсомоторного і соціального розвитку...», за що автори вдячні цим визнаним фахівцям у царині виховання та розвитку дітей.

Попова, Альона

П58 Книга зайнятого тата, або Малята на тата / Альона Попова, Сергій Куц. — Харків : Вид. група «Основа», 2022. — 127, [1] с. : табл., схеми. — (Серія «Для турботливих батьків»).

ISBN 978-617-00-4081-7.

Ви — батько чи невдовзі ним будете? Отже, ця книга саме для вас!

Автори — подружжя, яке має реальний досвід виховання трьох дітей, — пропонують покрокове керівництво для батьків дітей різного віку в найрізноманітніших життєвих ситуаціях, а найголовніше — цікаво й доступно розповідають, як чинити, якщо ви залишилися з дитиною наодинці: як і в які ігри грати; як розвивати, розмовляти; як реагувати на емоції, примхи, сльози, істерики тощо.

Книгу адресовано батькам, особливо — татам, а також усім, хто планує батьківство.

УДК 37.018.1



Завантажуйте безкоштовно інформацію про ознаки кризи трьох років <https://www.4mamas-club.com/catalog/knigi-pro-dobrobut/kniga-zajnyatogo-tata-abo-malyata-na-tata/>

ISBN 978-617-00-4081-7

© Попова А., Куц С., 2021

© ТОВ «Видавничка група "Основа"», 2022

ЗМІСТ

Відгуки	5
Вступ	9
Про нас	11
Сергій Кущ	11
Альона Попова	13
Щира розмова з дружиною. Домовляємося на березі	17
Вагітність — це вже початок присутності	21
Тато і перший місяць немовляти	25
Тато і дитина віком до року	32
Тато з дитиною віком 1—3 роки	39
Чим зайнятися з дитиною?	41
Як розмовляти з дитиною віком до трьох років?	42
Що робити з емоціями дитини віком до трьох років?	48
Як поводитися, якщо настала «страшна» криза трьох років?	51
Що робити, якщо в малюка істерика?	60
Чи потрібно карати дитину?	62

Якою є роль батька в житті трирічної дитини на думку досвідчених татів?	66
Тато з дитиною віком від трьох до шести-семи років	68
Чим зайнятися з дитиною?	68
Хатні обов'язки	73
Спілкування з дитиною 3+	78
Розвиваємо навички	82
Тато в житті дитини після семи років	85
Чим зайнятися з дитиною після семи років	92
Секрет на літеру «С»	95
Гаджети	97
Самооцінка підлітка: чим може допомогти тато	104
Навички, які тато може допомогти розвинути в дитини старшого віку	112
Сімейна нарада як допомога в комунікації сім'ї	115
Анкета: Сергій Куц, батько трьох синів	120
Побажання батькам від батьків (зібрано з інших анкет)	124
Замість післямови...	126
Посилання на дослідження та факти	127

ВСТУП

Ви — батько чи невдовзі ним будете? Отже, ця книга саме для вас!

У сучасному світі роль батька вже не обмежується тільки функцією забезпечення сім'ї. Сьогодні тато має такі самі права, що й мама; його роль і присутність є вкрай важливими на кожному етапі дорослішання дитини — від зачаття до повноліття і надалі.

Батько є значущою особою, яка допомагає синові набути важливих умінь, зокрема брати на себе відповідальність за себе та інших; гідно ставитися до всіх людей, а до жінок — по-рицарськи; виявляти готовність захищати й бути опорою для своєї сім'ї; розв'язувати нагальні питання, — тобто тато демонструє модель чоловічої поведінки і є взірцем для наслідування.

Для дочки батько також є еталоном чоловічої поведінки. Він допомагає дівчинці сформувати почуття жіночої гідності, впевненість у собі й самоприйняття, бути гармонійною у своїх проявах. Присутність батька в житті дочки позитивно впливає на її емоційний стан — тато врівноважує, учить спокійно реагувати на непередбачені ситуації та не боятися можливих труднощів.

Саме завдяки вашій присутності син буде хоробрим і рішучим, а дівчинка — люблячою і терплячою.

І якщо ви прагнете успішно впоратися із важливою місією батька, то читайте далі!

У цій книзі ми пропонуємо покрокове керівництво для різних життєвих ситуацій, а найголовніше — доступно розповімо, як чинити, якщо ви залишилися з дитиною наодинці: як і в які ігри грати; як розвивати, розмовляти; як реагувати на емоції, примхи, сльози, істерики...

Альона Попова, Сергій Куц

ПРО НАС

Передовсім ми хотіли б познайомитися і розповісти про себе, щоб було зрозуміліше, чому ми взагалі задумали написати книгу, чому авторів двоє та яке ми маємо право давати вам поради.

Ми — подружжя, чоловік і дружина: разом із 2005-го року, у шлюбі — з 2007-го. Виховуємо трьох хлопчиків. На момент появи книги їм виповнилося 1 рік, 9 і 12 років. Зрозуміло, що нам не нудно, адже, зважаючи на той етап батьківства, який ми вже здолали, ми свідомі того, що довший, веселіший, цікавіший і захопливіший шлях ще попереду.

Сергій
КУЩ

На момент написання книги мені виповнилося 39 років. Я щасливий і люблячий чоловік, а також батько трьох пацанів. Гадаю — що поки трьох і поки пацанів☺

І гадки не мав, що стану співавтором книги, а з моєю Альоною і поготів — бо в нас надто різні хобі й захоплення. Але в життя свої стежки☺ і плани:) І коли Альона запропонувала: «Чи тиинии не маєш бажання написати книгу про виховання з погляду тата?», це спричинило в мене стан ступору. Ні, не так, у мене був

СТУПОООООР. Яка книга, про яке виховання, мене самого ще недовиховали. Та й головне питання — КОЛИ, де знайти той безцінний час на написання. А тут книга, з порадами для інших татів щодо того, як поводитися із цими малими і не лише зірвиголовами. Які я можу дати поради? Про що? Хто мене слухатиме?

Але, як кажуть, вода камінь точить. Ось і мене доточили, переконали й знайшли час☺ І понеслося: а як це, а чому це, а де це, а нумо так, а ось не так.

Найцікавішим є те, що під час написання цієї книги я почав дещо інакше дивитися на своїх дітей. Згадавши щасливі хвилинки й миті втоми чи агресії, починаєш відповідальніше ставитися також до того, як ти чиниш, що і як говориш дітям. Тому що ненавмисне промовлена фраза або вчинок в емоційному пориві можуть відлунювати за багато років, до того ж зазвичай не найкраще☹ І ти собі міркуєш: «Воу-воу-воу. Я не міг цього казати або так учинити. Чому ж він (син) так чинить?». А потім починаєш аналізувати й пригадувати, і розумієш, що ти сам спричинив це. Тому завжди слід тримати себе в руках, бути стриманим — як з дружиною, так і з дітьми.

Отже, вийшло те, що ви, шановний читачу, тримаєте в руках. Маю щирю надію, що поради й підказки із цієї книги стануть вам у пригоді, реально допоможуть вам. І нехай буде вам щастя.

Хочу висловити подяку своїй коханій дружині за пропозицію бути співавтором і за чарівний «пендель» під час написання книги. А також своїм чудовим

дітям — за внесок у моє загартовування, який вони вже зробили і роблять надалі. Своїм батькам — за те, що виліпили мене саме таким. Ну і, звісно, мамі Альони — за те, що допомогла знайти потрібний час, ну і взагалі — не дай боже, образиться☺

Альона **ПОПОВА**

У свої 10 років я дізналася про метод Марії Монтессорі та, захопившись цими ідеями, я вже тоді вирішила, що мої діти обов'язково навчатимуться в школі, яка працює саме за таким методом.

Проте наша книга аж ніяк не про цей метод, тому ми не заглиблюємося в принципи цього підходу до виховання. Скажу лише, що найважливіше для мене — поважне ставлення до дитини, задоволення її внутрішніх потреб, спостереження та допомога — лише за потреби, якщо дитина насправді про це просить, а не тоді, коли хоче дорослий — «щоб швидше».

Закінчивши школу, а згодом — університет, упродовж кількох років я розширювала свій кругозір в авіакомпанії, де працювала борт-провідницею. До речі, саме там я зустріла Сергія (тобто ця робота була для того, щоб знайти чоловіка ☺). Потім ще впродовж десяти років працювала в маленькій компанії маркетологом, хоча сфера моєї діяльності була значно ширшою, тому що всі співробітники були взаємозамінними.

Компанія розвинулася до інтернет-холдингу в 25 сайтів, а я за цей період доросла до посади директора з маркетингу, виросла як особистість і протягом кількох років здобувала всілякі знання в царині батьківства.

Коли мені виповнилося 33 роки, я відчула потяг до вивчення себе, розвитку своєї жіночності, інтуїції, психології, пошуку інформації про розвиток дитини тощо. Разом із чоловіком ми прослухали чимало лекцій у Київській модельній школі Монтесорі, я опанувала дворічний курс дитячої та сімейної інтегративної психології у відомої психологині Світлани Ройз, потім упродовж року — навчання на монтесорі-педагога в Українському Монтесорі Центрі, по пів року — на монтесорі- та арттерапевта в Міжрегіональному інформаційному Монтесорі Центрі. Протягом майже цілого навчального року я як асистентка педагога працювала з дво- та трирічними малюками, а потім присвятила себе роботі з дітьми віком до двох років.

Ось уже понад п'ять років я працюю з мамами — їхніми розкладами, налагодженням побуту, ресурсним станом. Допмагаю розв'язувати найрізноманітніші питання в царині виховання дітей, пояснюю, що вони НЕ «погані мами» та пропоную напрацьовані лайфхаки, у відповідь на які чую: «А що, так можна?».

Для того, щоб донести до мам думку про важливість ресурсу, розуміння та прийняття себе, було організовано безліч програм, марафонів, курсів, на яких допомагаю жінкам зазирнути всередину себе й дізнатися про себе щось нове, навчитися доглядати за собою,

розуміти своїх близьких, не робити з дитини центр Усесвіту, а також приділяти увагу чоловікові, знайти те, що драйвує, по-новому поглянути на емоції (навіть на негативні), скласти й здійснити список бажань, знайти опору всередині себе і не спиратися на зовнішні захоплення типу «молодець», «у тебе це вийшло».

Уся моя діяльність — це про щасливе батьківство, про щасливе життя, про те, як навчитися любити СЕБЕ, розуміти СЕБЕ, досягнути балансу свого внутрішнього й зовнішнього стану, знайти власні способи розслаблення, навчитися відчувати задоволення від життя.

Я обожнюю свою сім'ю і тішуся тим, що саме ці люди разом зі мною — підліковують, підрощують, спонукують просуватися в своєму розвитку й пізнавати нове, щоб нести ці знання в сім'ю, відточувати батьківську майстерність, знаходити ключики до кожного з моїх рідних, губити їх і шукати заново. Батьківство — це шлях, а точніше шляхи — у кожній сім'ї вони такі різні й подеколи непрості, але завжди захопливі й неповторні.

Ну а якщо не надто емоційно, але інформативно:

- я щаслива дружина й мама ТРЬОХ активних і улюблених хлопчаків;
- консультантка для мам із питань тайм-менеджменту, організації побуту й виховання дітей з використанням методу Монтесорі;
- авторка книг «Мама 3.0: Хочу і Буду!», «Як приборкати час? 32 ідеї тайм-менеджменту для дітей», тижневика «Мій УСПІШНИЙ рік»;

- авторка тренінгів «Самостійний малюк. Монтессорі в побуті у мами», «Малюк до року»; марафонів: «ФотоОбРанку», «!ХОЧУ!», «12 кроків на шляху до себе», «Мій УСПІШНИЙ рік»;
- організаторка кафе та ЯХТ-зустрічей для мам у Києві;
- ведуча трансформаційної гри «Перлини мрії».

* * *

Сподіваємося, що ми змогли передати наше серйозне ставлення до питань виховання та веселу вдачу сімейних стосунків. Те, що ви прочитаєте далі,— здебільшого нами прожито, відточено й натреновано. Хоча наш маленький Захар ще влаштує нам іспит (ми це знаємо напевно). І не факт, що саме з цією дитиною ми складемо свій іспит на «відмінно». Але ми й не прагнемо цього, знаючи, що ідеального батьківства не існує. Основне — намагатися, щоб вам усім було весело й максимально комфортно.

А тепер час рушати!

ЩИРА РОЗМОВА З ДРУЖИНОЮ. ДОМОВЛЯЄМОСЯ НА БЕРЕЗІ

Перш ніж ви почнете читати, що ж робити з дитиною, важливо поговорити про те, що будь-яке виховання буде ефективним за однієї умови — якщо і мама, і тато «пливтимуть» в один бік. Тому вкрай важливо ще на етапі планування народження дітей обговорювати певні питання:

- яким ви уявляєте процес виховання; яким виховним методам і підходам віддаєте перевагу;
- що, на вашу думку, можна дітям, а чого не можна (їсти, говорити, робити тощо).

А якщо ви вже маєте дитину, але між вами, батьками, немає домовленостей щодо виховання, — не баріться і поговоріть з дружиною.

ПРАКТИКА Випишіть на окремих аркушах паперу, як виховували вас і вашу дружину батьки. Адже кожного по-різному. Можна в два стовпчики: I — те, що подобалося у вихованні; II — що не подобалося. Підбийте підсумок і зробіть висновки: що ви хотіли б наслідувати у своєму сімейному житті, а що — ні. Обговоріть це з дружиною.

Моя мама	
Завжди	
Часто	
Іноді	
Ніколи	

Мій тато	
Завжди	
Часто	
Іноді	
Ніколи	

Я хочу, щоб у моїй родині	
Завжди	
Часто	
Іноді	
Ніколи	

Якщо ви від самого початку обговорюватимете те, що вас непокоїть, то зможете уникнути багатьох гострих кутів.

Наприклад, є мами, які лякають дітей татами. Звісно, що не навмисне, а через безсилля, через те, що чоловік забагато працює, а інших важелів впливу жінка ще не знайшла. І ось, якоїсь миті в такий спосіб мама перетворює тата на «поганого поліцейського», погрожуючи дитині його розправою.

Або ще такий варіант підривання авторитету: один із батьків розмовляє з дитиною, а другий починає сперечатися та заперечувати сказане партнером / партнеркою.

Якщо у вашій сім'ї або в сім'ї вашої дружини траплялися не поодинокі приклади такого спілкування, то ви ризикуєте забрати їх до своєї скарбнички. Тому сподіваємося, що вам допоможе ця практика.

Що ще потрібно обговорювати? Ви не можете знати, що в голові у вашої половини, а вона також не вміє читати ваші думки. Тому озвучуйте їх і пропонуйте дружині ділитися з вами своєю думкою.

Єдина стратегія можлива лише тоді, коли є точки дотику і готовність до компромісів. Вам обов'язково все вдасться. Адже мета у вас із дружиною, безперечно, одна — щаслива дитина. А для цього дитина потребує щасливих батьків, які вміють запроваджувати правила й межі, не змінювати позиції, аргументувати, пояснювати. Але найголовніше — ЛЮБИТИ!

Домовтеся з дружиною: якщо вона матиме якесь бажання, то докладно про це розповідатиме — чого хоче, де, у якій формі... Адже багато жінок мають мрії, та іноді не дуже розуміють, чого хочуть, а потім ображаються через те, що ви не відгадали їхнього бажання. Так-так, і авторам цієї книги також довелося долати цей етап взаємин, поки не дійшли спільного висновку: думками слід ділитися.

Також дружині варто озвучувати не тільки те, що їй НЕ подобається і чого НЕ хоче, а й навпаки — чого

ХОЧЕ і що ПОДОБАЄТЬСЯ. І ви маєте чинити так само. Діліться одне з одним своїми думками й бажаннями. Не ізолюйтеся, не ігноруйте одне одного і виявляйте повагу до своєї половини. Повірте: так легше домовитися.

Ну і найважливіше: намагайтеся донести до дружини те, що ви обов'язково докладатимете зусиль для того, щоб задовольнити її прохання, хоча результат насправді може відрізнятись від тієї картинки, яку вона намалювала в своїй уяві. Адже НІХТО й НІКОЛИ не зробить саме так, як вона. Хоча запевняємо, подеколи у вас однозначно вийде навіть краще, аніж вона уявляла. І віримо, що ваша мудра дружина це визнаватиме.

Отже, просуваймося далі?