

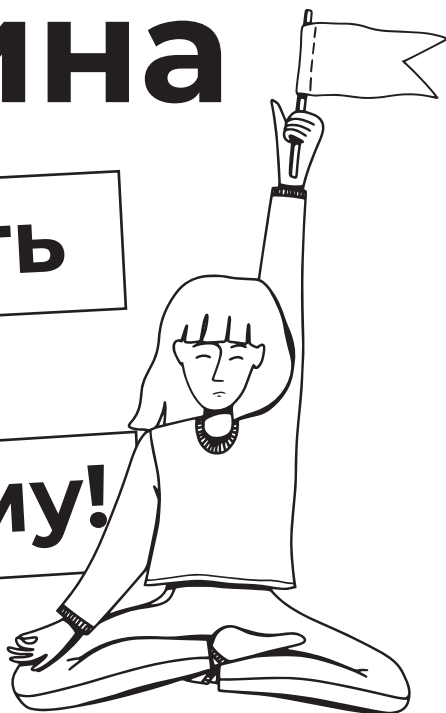
Ізабель Фільоза

Дитина

ЗВОДИТЬ

мене

з розуму!



**Зберігаємо спокій у вік вередувань
та впертості
6–11 років**

Харків
Видавнича група «Основа»
2023

УДК 159.922.73
Ф57

Перекладено за виданням:

Автор: Isabelle Filliozat

Художник: Anouk Dubois

Назва: «Il me cherche!» Comprendre ce qui se passe dans son cerveau entre 6 et 11 ans

Це видання публікується за домовленістю з Editions Jean-Claude Lattès.

Усі права захищено. Жодна частина цієї книги не може бути відтворена механічно, в електронному вигляді або будь-яким іншим способом, зокрема копіюванням, без письмового дозволу видавця, окрім рецензента, який має право наводити цитати або короткі уривки.

Матеріали цієї книги призначені для виховання. Видавництво не гарантує, що описані в книзі рекомендації матимуть стовідсотковий ефект.

Фільоза, Ізабель

Ф57 Дитина зводить мене з розуму! Зберігаємо спокій у вік вередувань та впертості. 6—11 років / Ізабель Фільоза [Текст] ; пер. з фр. Ю. Г. Горбунової ; худ. Анук Дюбуа. — Х. : Вид. група «Основа», 2023. — 160 с. : іл. — (Серія «Для турботливих батьків»).

ISBN 978-617-00-4155-5.

У віці від 6 до 11 років діти бувають неорганізованими, неуважними, незібраними, природженими брехунами, недружелюбними, невихованими... Вони погано поведуться в школі, у них нервові розлади. Авторка наголошує: такою поведінкою дітимагають про допомогу. Що ми робимо не так? Як допомогти дитині? Як запобігти непорозумінням, нервовим розладам, позбутися чварів і криків у домі? Про це і багато іншого у цій книжці.

УДК 159.922.73

Науково-популярне видання

Серія «Для турботливих батьків»

ФІЛЬОЗА Ізабель

ДИТИНА ЗВОДИТЬ МЕНЕ З РОЗУМУ!

Зберігаємо спокій у вік вередувань та впертості. 6—11 років

Художник Дюбуа Анук

Відповідальна за видання *А. В. Бойко*

Підп. до друку 23-03. Формат 60×90/16. Папір офсет. Друк офсет.

Гарн. Майріад. Ум. друк. арк. 8,0. Зам. № 23-03.

ТОВ «Видавнича група «Основа».

Свідцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6058 від 01.03.2018 р.

Україна, 61001 Харків, вул. Плеханівська, 66. Тел. (057) 731-96-34. E-mail: office1@osnova.com.ua
osnova.com.ua

Телефон для замовлення: 0-800-505-212 (безкоштовно з мобільних та стаціонарних телефонів України)

Надруковано у друкарні ТОВ «ТРИАДА-ПАК»

м. Харків, пров. Сімферопольський, 6. Тел. +38(057)703-12-21

www.triada-pack.com, email: sale@triada.kharkov.ua

ISO 9001:2015 № UA228351, FAMO TRIADA LLC (065445)

ISBN 978-2-7096-4467-9 (фр.)
ISBN 978-617-00-4155-5

© 2011 Editions JC Lattès

© Горбунова Ю. Г., переклад, 2021

© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2023

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 переполює 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 однолітками	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
• Допомагаю дитині впоратися з проблемою	140

Висновки

Додаткова інформація

	143
	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

ВСТУП

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



Тут я розповідатиму, 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»¹. 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.

¹ 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 бопору?

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 себе як дитина!

Оскільки мозок дітей значно відрізняється від мозку дорослих, їхнє бачення і розуміння речей відмінне від наших. Це спричиняє конфлікти, батьки дратуються, застосовують невиправдані 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.

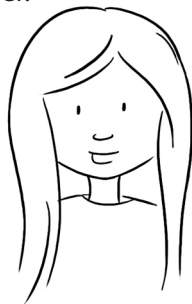
До речі, зміни в мозку не настають разом із днем її народження. Траєкторія його розвитку схожа на американські гірки. Тому навички, набуті, наприклад у 7 років, можуть не знадобитися в 11. Мозок дитини розвивається безупинно. Період значної його розбудови, змінює етап,

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 поводження 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 заслжити. 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 долі головного мозку) та запускається ланцюг стресу.

Навіщо витрачати 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 коливається! Вона розвивається: у понеділок їй може знадобитися більше свободи, щоб набути 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 перефарбуйте 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 рефлексії¹, яких поки що не мають діти. Ми, на відміну від них, здатні висувати гіпотези, робити висновки, аналізувати. Тож нумо робити це разом.

¹ *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).