

Роман Кушнір

ЯК ВИХОВАТИ

ЩАСЛИВУ ТА УСПІШНУ

ДИТИНУ?

«Коло»
Дрогобич,
2014

ББК 88.37
УДК 159.923.2
К 96

Кушнір Р.

К 96 **Як виховати щасливу та успішну дитину?** / Роман Кушнір. – Дрогобич : Коло, 2014. – 168 с.

ISBN 978-617-642-158-0

На превеликий жаль, поки що не так багато батьків ставляться до батьківства відповідально, думаючи: а навіщо вчитися виховувати дитину, я і так усе знаю: вищу освіту маю, бізнес розвиваю, собі якось раду даю, мене он якось виховали без книг, то з якого дива ще хтось вказуватиме, як поводитися з дитиною?

Однак за це поверхнєве ставлення доводиться платити дорогою ціною, передаючи свої проблеми у спадок дітям, а потім і онукам. Адже всі без винятку життєві моделі й основні сценарії закладаються у ранньому віці – до 3-5 років! Книга буде цікавою і корисною всім, хто вже мають дітей будь-якого віку, а також тим, хто готуються стати батьками.

ISBN 978-617-642-158-0

ББК 88.37
УДК 159.923.2

© Роман Кушнір, текст, 2014

ЗМІСТ

ВСТУП

5

**1. ЩО ТАКЕ ВИХОВАННЯ З ЛЮБОВ'Ю,
АБО БАЗОВІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОДІЇ З ДИТИНОЮ**

9

**2. ЯК ФОРМУЄТЬСЯ «ПОВЕДІНКА» І «ХАРАКТЕР» ДИТИНИ,
АБО ЧОМУ ГЕНИ НЕ МАЮТЬ ЗНАЧЕННЯ?**

29

**3. МОДЕЛЮВАННЯ ІНІЦІАТИВНОСТІ У ДІТЕЙ:
ЗВІДКИ БЕРЕТЬСЯ, КУДИ ЗНИКАЄ І ЯК РОЗВИНУТИ?**

45

**4. ЯК РОЗВИНУТИ ДИТЯЧУ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ
І НАПОЛЕГЛИВІСТЬ?**

63

**5. МОДЕЛЮВАННЯ УСПІШНИХ СІМЕЙНИХ СТРАТЕГІЙ,
АБО ЗВІДКИ БЕРУТЬСЯ НЕЩАСНІ СІМ'Ї?**

81

**6. МОДЕЛЮВАННЯ ПРОДУКТИВНИХ ВЗАЄМИН БАТЬКИ-ДІТИ,
АБО ЯК СТАТИ ДРУГОМ СВОЇЙ ДИТИНІ?**

99

**7. МОДЕЛЮВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ ВЗАЄМИН
ІЗ БРАТИКАМИ ТА СЕСТРИЧКАМИ**

117

**8. РАДІСТЬ БУТИ БАТЬКОМ – СПЕЦІАЛЬНИЙ РОЗДІЛ
ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ**

135

9. ОСНОВИ ВЗАЄМОДІЇ З ДИТИНОЮ У РІЗНОМУ ВІСЦІ

147

ПІСЛЯМОВА

165

ВСТУП

Кажуть, що всі знають, як виховувати дітей, окрім тих, хто їх має. А й справді, у теорії наче все зрозуміло. Але чому тоді на практиці так багато негативних результатів, які проявляються у нереалізованих людях, нещасливих сім'ях, розлученнях, проблемах із здоров'ям, складними взаєминами між батьками та їх дорослими дітьми, бідністю тощо, а це все насправді проблеми виховання? Насінинку посадили тридцять років тому, а плоди потрібно пожинати тепер, і та тонка нитка взаємозв'язку, яка поєднує минуле і теперішнє, вже давно загубилася.

Лише задумайтесь: аби лікарю довірили здоров'я і життя іншої людини, потрібно вчитися щонайменше вісім років; щоб юристу клієнт довірив свою юридичну безпеку, – вчитися щонайменше п'ять років, та навіть для того, щоб ми почали керувати авто і нам видали права, – хоча б декілька місяців, а свідоцтво про народження і ВСЕ життя іншої людини нам вручають «за просто так», за своєчасне і вміле виконання біологічної функції. Де тут логіка? Чи нормально це? Чи не тягне за собою така безпечність тисяч не свідомо скалічених нелюбов'ю життів?

Мені хотілося б, щоб ця книга стала маніфестом відпо-

відального батьківства, адвокатом маленької дитини у дорослому світі, в якому їй часто доводиться відчувати себе, наче іноземцем з нікому не цікавої країни, який не знає ані мови, ані місцевих звичаїв і якого кожен хоче переробити на свій лад. І все, що мені хочеться викласти у цій книзі, зводиться до того, як зробити дітей порадами, допомогти їм такими статтями, а швидше не затлумити ті вміння, якими наділила матінка-природа (за нашої, звісно, батьківської участі). Порадами – тобто такими, які завжди дадуть собі раду і братимуть від життя якнайбільше якнайкращого.

Загалом ідея викладання курсів про моделювання стратегій дітей, а згодом і написання цієї книги виникла після численних проведених мною тренінгів, пов'язаних із міжособистісним спілкуванням, і індивідуальних консультацій. Коли доводилося допомагати людям у найрізноманітніших життєвих ситуаціях і після детального розгляду виявлялося, що своїм корінням у всіх випадках такі ситуації сягали дитинства. У тому часі все вирішувалося сміховинно просто: достатньо було батькам не сказати якогось кривого слова, або повестися спокійніше, чи, наприклад, купити кольорову цукерку (або, навпаки, не купувати). Однак у дорослому віці вкорінена помилка потребує від людини набагато більше зусиль для позбування від неї: якщо маленькій дівчинці для перетворення на щасливу жінку достатньо було бачити, як тато час від часу широко цілує маму і допомагає їй, то дорослій жінці, яка в такому середовищі не зростала, щоб здобути своє сімейне щастя, потрібно пройти цілий квест, який складається з відмови від негативних установок, зайвих стереотипів, самонедовіри, і чи не кардинально змінити ставлення до протилежної статі. Що для малої дитини свого часу було лиш піщинкою, для дорослого стає невід'ємним валуном. І так з кожною рисою людини, яка є у неї в надлишку чи якої критично бракує: маленькі впливи у

ранньому дитинстві породжують «долю» у зрілому віці.

Тому в книзі ми з вами розглянемо ті основні засади, дотримуючись яких даватимемо дітям шанс рости кращими, формуватимемо їх збалансовані особистості і створюватимемо більше можливостей, у першу чергу виховуючи себе біля дітей – самим стаючи такими, якими б ми хотіли бачити своїх чудо-чад – щасливими й успішними.

Успіх, як зрештою і щастя, можна розділити на дві частини: внутрішню і зовнішню. Тільки коли внутрішній успіх, який власне називаю щастям, вдало поєднується із зовнішнім щастям, яке, відповідно, називаю успіхом, можемо вважати, що дитина – маленька людина – житиме повноцінно. Якщо у дитини будуть правильно виховані, збалансовані обидві частини, тільки тоді таке виховання матиме сенс. Бо насправду зовсім не важко виховати малого багатія, який вмітиме чимало заробляти, або просто хорошу дитину, яка непогано ладитиме у взаєминах із іншими людьми, – набагато складніше вміло поєднати такі характеристики. І в першу чергу важкість пов'язана з наступним: для того, щоб виховати певну рису в дитини, спершу потрібно виплекати її у себе!

Отже, під щасливою розумітимемо долюблену, оптимістичну, здорову і комунікабельну дитину, що має добрі взаємини з батьками, братиками і сестричками, яка зможе реалізувати себе у своїй майбутній сім'ї, а також вміє домовлятися з собою і навколишніми. Погодьтеся, непоганий перелік рис. Під успішністю, відповідно, розумітимемо багатий спосіб мислення, що дозволитиме дитині знаходити рішення у будь-яких ситуаціях, ініціативність, відповідальність, проактивність, вміння самій себе мотивувати і займатись у житті улюбленим заняттям. Така собі друга сторона медалі.

Зазначу, що чіткої межі перетворення успіху на щастя чи щастя на успіх немає. Так само і книга написана часто фраг-

ментами – отож, дозволяє почати читати з будь-якого місця і перерватись у будь-якому місці. Скажу чесно: я намагався вкласти максимум сенсу в мінімумі змісту і зробити книгу такою, що її можна перечитувати паралельно до зміни віку дитини і, відповідно, постійно знаходити для себе щось нове.

Щиро вірю: кращий світ починається там, де дитинство є радісним, а батьківська любов безумовна і безмежна. Тож, вчимося вихованню щасливих і успішних дітей разом, адже це наша найвідповідальніша роль у житті!

1. ЩО ТАКЕ ВИХОВАННЯ З ЛЮБОВ'Ю АБО БАЗОВІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОДІЇ З ДИТИНОЮ

Планувати дітей і бути готовим до них – це зовсім не одне і те саме. Часто буває так, що батьки чекають на дитину, втім, коли народжується те маленьке чудо життя, яке голосно верещить, незрозуміло чого плаче, ще нічого не може, та, здається, так багато потребує – батьки губляться і не знають, як з усім упоратись. Тут потрібна методична і титанічна робота

над собою, яка полягає в тому, щоб рости разом зі своєю дитиною: більше займатись самовихованням і менше повчанням маляти, більше спілкуватися і менше говорити, більше любити і менше виховувати. Не йдеться про якусь уседозволеність, а лише про те, щоб знаходити зі своєю дитиною порозуміння.

Що б не відбувалося навколо, візьміть собі перше основне правило: ДІТИ НЕ МОЖУТЬ ВАМ ЗАВАЖАТИ! Незалежно від того, чи вам зараз телефонують стосовно важливого бізнес-питання, чи ви поспішаєте вийти з дому, або навіть вам здається, що без дитини ви встигли б набагато більше. Це неправда. Все, що може заважати людині, є всередині, а не ззовні. Дитина може лише допомогти нам стати кращими. Та чи готові ми таким шансом скористатися?

РІВНІСТЬ, ЧЕСНІСТЬ, ПРИЙНЯТТЯ

Завжди будуйте взаємини з дитиною на трьох засадах: РІВНОСТІ, ЧЕСНОСТІ і ПРИЙНЯТТЯ. Тоді вам буде цікавіше зі своїми дітьми, аніж з телевізором чи у соціальних мережах, бо побачите себе без усіх соціальних нашарувань, такими, якими ви є насправді.

Рівність. Це таке ставлення до дитини, при якому її цілі, емоції і бажання є рівні за важливістю з вашими. Якщо мама вважає, що іграшки покладані неправильно, то і дитина має право на думку, що мамин порядок – неправильний. Це не означає, що не варто прибирати ті іграшки, а спонукає насамперед розуміти, що ваше «треба» є таким самим важливим, як і «треба» вашої дитини. Зазвичай рівність порушують у всьому – так діти виростають зацькованими і з постійним відчуттям гіршості.

З дітьми треба спілкуватися не на рівних, а саме як із рівними. Не говорити, а якраз спілкуватися. Будь-яке бажання

1. ЩО ТАКЕ ВИХОВАННЯ З ЛЮБОВ'Ю АБО БАЗОВІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОДІЇ З ДИТИНОЮ 11

переконати когось слабшого у власній правоті лише показує наші комплекси і слабкість. Будьте сильними – домовляйтесь!

Женіть від себе думку, що маля цього не зрозуміє! Це безглуздя, яке обмежує наші взаємини. Дитина все сприймає на іншому – емоційному рівні – і на ньому вона відчуває (розуміє) все!

Діти не слухають вас, коли ви не слухаєте їх. Вони реагуватимуть на вас так само швидко, як ви реагуватимете на них. Тільки-но почнете нехтувати ними, вони одразу почнуть нехтувати вами.

Мало хто з батьків сприймає дітей як повноцінних членів сім'ї. Для більшості – це щось середнє між диваном (бо з ними і так нема про що поговорити) і котом (бо їх теж треба годувати і можна іноді почухати за вушком або погладити). Це не залежить ані від статків людини, ані від її освіти. В інженера діти можуть бути такі ж занедбані, як і у шахтаря, чи, навпаки, у продавця такі самі доглянуті, як у банкіра.

Чесність. Те, що можна батькам, можна і дитині. Якщо дитині не можна їсти шоколаду, то його не можна їсти нікому, якщо не можна дивитися мультики, то і дорослим не можна дивитись телевізор, якщо дитина провинилась і має стати у куток, то батько, який підвищив на неї голос, теж має стати у куток. Якщо порушити принцип чесності, дитина буде жити у несправедливому світі. Її постійно обділятимуть і обманюватимуть. Вам приємна така участь своєї дитини?

Ніколи не обманюйте своїх дітей! Сказали, що віддасте якусь забавку – значить, віддавайте! Сказали, що підете у крамницю – то ідіть. Сказали, що повернетесь за годину – не ідіть на півдня. З дрібної несправедливості народжується велика зневага.

Якщо за погану поведінку хочете ставити своїх дітей у куток, то будьте готові самі там стояти, коли підвишувати-

мете голос, сваритиметесь, нестерпно поводитиметесь, не слухатимете інших, проявлятимете незадоволення. Готові? У взаєминах з дитиною все має бути чесно. Правила однакові для всіх – інакше вони не діятимуть.

Прийняття. Ніщо так не відкриває людину, як довіра і ставлення «я сприймаю тебе таким, як ти є». Дитина вам нічого не винна. Вона не зобов'язана бути ані чемною, ані скандальною, відповідати вашим очікуванням, досягати ваших нереалізованих цілей і бути зручною вам. Сприймайте свою дитину як особистість, яка прийшла у цей світ завдяки вам, та не для того, щоб обслуговувати ваші інтереси.

Не виховуйте дітей, які вигідні вам, дайте їм можливість стати собою.

Дитина все одно виросте схожою на вас, тож виховуйте не дітей, а себе біля них. Якщо вас не влаштовує якась риса у ваших дітях, то змініть її у собі. Немає нетерплячих дітей – є нетерплячі батьки, немає істеричних дітей – є істеричні батьки, немає безініціативних дітей – є батьки, які імітують бурхливу діяльність. Не подобається, як дитина реагує на невдачі – змініться самі, не влаштовує дитяча непостійність – викориніть її з себе. Дитина – це дзеркало з глибини вашої душі. Не сваріться з дзеркалом – змінійте те, що у ньому відображається.

Немає поганих дітей – є діти, яким погано. Кожна забаганка чи плач – це розповідь про те, що дитині чогось бракує. Ціла сага про власні біди і переживання. Ясна річ, здебільшого це вихована батьками звичка привертати до себе увагу. Проте діти дуже чесні – вони не застосовуватимуть методи шантажу, якщо їм запропонують кращі і дієвіші методи, незалежно від віку, наприклад, готовність домовлятися.

ПОКАРАННЯ

Заохочення краще за покарання. Безглуздо карати дитину – краще покарайте себе. Інакше це подвійна несправедливість: ви навчили дитину поводитись хибно, а тепер ще їй доводиться за це терпіти. Не карайте, якщо ви задалегідь не дали дитині можливості вчинити правильно і отримати за це винагороду.

Як це сварити з любов'ю? – іноді питають мене. Це сварити, коли ви спокійні, сварити словами, а не серцем. А серцем розуміти свою дитину і обіймати її.

Помилково вважають: що більше ви когось критикуєте і ганите, то кращою людина стає. Однак це повне безглуздя – людина змінюється лише тоді, коли їй дали шанс змінитися, а не коли їй звертають увагу на проблему, забираючи можливість її вирішення: кажуть, що вона робила не так, коли ситуація вже настала.

Я не проти критики, та уявіть, що, критикуючи, ви даєте дитині трошки отрути. І часто навіть пояснення настирливим, ображеним чи вимогливим голосом стають критикою, що вбиває її ініціативу, і самі стосунки між батьками. Хоче людина щось зробити – не чіпляйтесь до дрібниць! Це її ініціатива, і вона має право втілювати її, як їй заманеться. Дозвольте дитині проявляти себе постійно, а не тільки тоді, коли у вас є для цього настрої.

Ніхто не вчить водити на поламаному автомобілі. Тоді чому батьки хочуть криком(!) навчити дитину не розбивати посуд на прикладі тарілки, яку вже розбито, чи не бруднити одяг на прикладі одягу, на якому вже є пляма. Вчіть профілактично тоді, коли ще килим чистий, книжка ціла, а стіна не пофарбована.

Не вживайте негативних слів: *нахабний, злий, поганий, скупий, дурний, істерика, нерви* тощо, спілкуючись з дітьми, не кажучи вже про лайку. Це не є словничок дитини. Це

ваша модель поведінки, яку дитина підсвідомо перейме. Кожне слово, яке позначає негативне поняття, навіть якщо воно здаватиметься вам доречним, – це бур'ян на ментальному полі дитини, який дає їй підстави бути саме такою, якою ви б не хотіли її бачити. Уявляєте, яка робота над собою чекає на вас?

Батьки, які карають дитину за брехню, просто вчать її більш майстерно обманювати. Варто культивувати вміння говорити правду, а не переоцінювати значення брехні. Як? Власним прикладом чесності, профілактичним спілкуванням і любов'ю. Бо кожен обман – це крадіжка, а крадіжка – прояв внутрішнього дефіциту, а він виникає, коли дитині бракує часу, спільно проведеного з батьками.

Дітям погано, коли біля них комусь погано. Мама, яка свариться, дає дитині сигнал – мені погано! Тож не дивно, що дитина починає вередувати ще більше. Діти неабияк чуйні до почуттів інших людей. Все, чого вони не знають, вони відчують. Тож виховуйте дитину тільки тоді, коли ви спокійні. Годі заспокоїти дитину, самому будучи напруженим. Змініть свій стан, і дитина зміниться на очах.

Щоразу перевіряйте свої дії щодо дитини: запитуючи, чи вчинили би ви так із кимсь дорослим? Вдарили б чи домовились? Витягнули з пісочниці силою? А якби це був співробітник, який працює за комп'ютером? Батьки часто застосовують до своїх дітей силу лише тому, що відчують усе-таки свою безкарність. Але завжди пам'ятайте, що мине час і все зміниться.

Ніколи не вимагайте від когось, а передовсім від дитини, виправдань – так ви навчите її знаходити відмовки. Питайте. Просіть пояснень, ніколи не вимагаючи їх. Різняця проста: просити – означає «ти можеш відповісти», вимагати – «ти мушиш відповісти», просити – « я прийму

1. ЩО ТАКЕ ВИХОВАННЯ З ЛЮБОВ'Ю АБО БАЗОВІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОДІЇ З ДИТИНОЮ 15

все, що ти скажеш», вимагати – «мене влаштує тільки та відповідь, яку я хочу почути».

Якщо ви хочете, щоб діти вас слухали, то безглуздо на них сварити, а тим паче робити це часто. Дитина звикне і сприйматиме це як вашу нормальну мову і не реагуватиме на неї. Там, де натертий мозоль – шкіра грубіє і втрачає чутливість. Найкраще виховувати дітей з мінімальним за інтенсивністю сигналом (спокійним і плавним голосом), тоді діти розумітимуть своїх батьків з півпогляду.

Залякати дитину не складно, а от заслужити дитячу повагу – набагато важче. Культивуючи страх у дитини ви лише формуєте її безвольність і безпорадність, культивуючи повагу – виховуєте себе.

Не грайтесь із святим: «Я йду додому без тебе!», «Я тебе не люблю!», «Тебе цигани заберуть». Які ще цигани? Яке «йди геть»? Дитина має розуміти, знати і відчувати, що її не покинуть, хай там що. Не культивуйте страхів у своїх дітей. Не підставляйте таким чином під сумнів свій авторитет. Ви для дитини – найбільша частина її маленького світу і в цій частині, щоб рухатися далі і вперед, вона повинна відчувати захист і БЕЗУМОВНУ любов, яку не потрібно заслужувати, яка є, бо просто є.

Напишіть собі великими буквами:

НЕ КРИТИКУЙ!

НЕ ДОКОРЯЙ!

НЕ ВИМАГАЙ!

НЕ ОБРАЖАЙСЯ!

Кожен докір, претензійна інтонація чи обурення – це тріщина у стосунках. Вона маленька і непомітна, але згодом може перерости у великий пролом, який потопить корабель доброго ставлення між вами і дитиною. Коли захочете проявити своє незадоволення, задумайтесь: це вам

справді потрібно?

Один батько нарікав: «У мене росте дуже агресивний син. Я навіть його б'ю, щоб він не бився з іншими, але нічого не допомагає». Так, батьки часто б'ють дітей, щоб вони були менш агресивні, кричать, щоб були більш спокійні, маніпулюють, щоб були менш хитрі. Вдумайтесь: звучить смішно. Придивіться до себе: чи не робите ви таких помилок самі?

Якби батьки знали, до чого призводять їхні істерики, крики, удари і байдужість до дитини, вони були би зовсім іншими. Саме роздільність у часі причини і наслідку не дозволяє батькам сповна розуміти власну відповідальність за своїх чад. Накричати то можна сьогодні, а з роботи дитину через це виженуть років через двадцять п'ять, образити можна вже, а проблеми з чоловіком/дружиною у дитини виникнуть аж через чверть століття.

Дитину треба любити, а виховувати потрібно себе. Зазвичай ми починаємо «виховувати» своїх дітей тільки тому, що перестали виховувати себе. Адже так просто звертати увагу комусь на його дрібні прогріхи і так важко бачити їх у себе.

— ШО ТАКЕ ЛЮБОВ? —

Любов – це просто слово і, звісно, кожен у нього закладає своє значення. Але справжня любов не є тотожною ані вседозволеності, ані критичності «та я ж для тебе хочу якнайкращого», а швидше вихованому у собі відчутті рівності «ТИ=Я», а «Я=ТИ» і «твої потреби, бажання і відчуття = моїм потребам, бажанням і відчуттям».

Щоб дійти до любові, треба пройти такі сходинки. Перша – уваги: я знаю, що ти є. Моє «Я» велике і значне, твоє я – мізерне, але таки є. Часто батьки просто час

1. ЩО ТАКЕ ВИХОВАННЯ З ЛЮБОВ'Ю АБО БАЗОВІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОДІЇ З ДИТИНОЮ 17

від часу всього-на-всього звертають увагу на свою дитину. Друга сходинка – повага, Ти є кимсь менш значним, аніж я, тобто час від часу, у деяких питаннях мене цікавлять твої відчуття, думки і бажання так само, як і мої власні. (Часто і самі батьки живуть між собою на цій сходинці). Далі робимо крок на сходинку «любов» – твоє ТИ таке саме важливе, як і моє Я. Це дуже хиткий стан рівноваги, на ньому важко втриматись надовго, бо він потребує чималих зусиль над собою.

На цьому сході не закінчуються. Далі йде обожнювання: моя дитина важливіша за мене – не має значення, що думаю я, лиш би моїй дитині було добре – це вже певна форма залежності і прояв несамодостатності, який шкодить усім, зокрема й дитині. І завершує це все емоційне рабство: коли хтось живе життям своєї дитини, повністю підкорюючи себе їй. Так виростають тирані.

Людина не перебуває довгий час на одній сходинці, а постійно змінює свою позицію, переходячи то від поваги до уваги, то назад, від поваги до любові, від любові до обожнювання і т.д. Питання лише у тому, в якому стані ми перебуваємо найбільше.

Діти насамперед слухають (отримують інформацію) через інтонацію голосу, а не через самі слова. Ви спостерігаєте за тим, ЯК ви говорите? Все, що сказане підвищеним чи розгніваним тоном – буде мати переоцінене значення, все, що буде сказано спокійно – дитина сприйме як щось важливе, але без переоцінки тієї важливості. Не інтенсифікуйте сигнал. Не замінійте власну незрозумілість для дитини на гучність. Навчіться домовлятися з півпогляду, інакше будете спілкуватися через вереск.

РІВНІ СПІЛКУВАННЯ

У будь-якому спілкуванні є три рівні. Найвищий – це МОВЧАННЯ (пошук порозуміння з собою), другий, дещо нижчий – СЛУХАННЯ (пошук порозуміння з іншою людиною), третій, найпоширеніший і найбільш недосконалий – ГОВОРІННЯ (бажання щось сказати). З дитиною варто працювати на першому і другому рівнях. Бо діти не слухають своїх батьків тільки тоді, коли батьки не слухають своїх дітей.

Розвиток дітей прямо пропорційно залежить від того часу, який вклали в них батьки. Що більше часу батьки присвячуватимуть спілкуванню з дітьми, розвагам і спільній роботі, то більш розвинутими і адаптованими до життя виростатимуть їхні діти. І найважливішим є час саме перших років життя, тоді, коли з дитиною наче і нема про що поговорити, – аби не плакала, взаємини формуються наче на відмовку.

Щастя дитини прямо пропорційно залежить від кількості сказаних їй слів! Що більше ви з дитиною говорите, щось їй розповідаєте, пояснюєте чи коментуєте, особливо у віці, коли вона ще не говорить, то щасливішою вона буде, та й вам у майбутньому буде набагато простіше з нею домовитись.

Основа спілкування з дитиною – завжди одна: домовляйтесь! Не вмієте – вчіться! Годі ламати життя своїм дітям переконанням у власній правоті і спілкуванню з позиції сили.

Діти переймають ідеї від того, хто їх більше любить! Якщо це буде тітка чи дядько, то вони зможуть закласти більше, аніж це зроблять батьки. Любов до дитини завжди визначають три чинники: кількість спільного проведеного часу, кількість сказаних їй слів і кількість усмішок дитини за проведений час.

1. ЩО ТАКЕ ВИХОВАННЯ З ЛЮБОВ'Ю АБО БАЗОВІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОДІЇ З ДИТИНОЮ 19

Дитина тішить і тоді, коли бере, і тоді, коли віддає. Вона не накопичує непотребу, на відміну від дорослих. Це стосується і речей, і духовних цінностей. Дитина, яка щойно переживала, зараз сміється, малюк, який тільки що плакав, зараз весело грається. Емоцію він уже віддав. Тільки от чи віддали її його батьки?

ДИТИНА ЯК ВЧИТЕЛЬ І НАСТАВНИК

Чого ви навчилися сьогодні у своїх дітей? Доки ми поводимось із дітьми, як із рівними собі, ми готові сприймати, що процес навчання йде із двох сторін: це повноцінний обмін поглядами і вміннями – дитина забуває, як це бути дитиною, дорослий забуває, як це бути дорослим. Якби батьки бодай зрідка вчилися у своїх дітей, у нас було б набагато менше проблемних сімей. Готовність вчитись встановлює знак рівності. Заведіть собі блокнот, де щоденно записуйте свої успіхи, перейняті від дитини, і ви дуже швидко побачите, як зміниться ставлення до неї. І немає значення, скільки вам років..

Діти – це один із чудових способів прояву власної толерантності, а також «збільшення місткості» зростання можливостей своєї особистості. Тільки не сам факт їх наявності, а щоденний час, проведений із ними. Чого батьки насправді досягли, видно не тоді, коли вони демонструють дітям їхню низьку значимість, а у способі постійної співпраці зі своїми дітьми і партнерами у вихованні.

Діти чудово перевіряють силу вашої віри. Якщо не довіряєте своїй дитині, наприклад, коли вона несе щось цінне (бабусину порцелянову статуетку, золотий перстень, ключ, горнятко з фарбою тощо), то так само не довіряєте собі. Вірте!

Якщо у вас буде бодай краплина сумніву, що дитина не їстиме цієї ложки каші – то вона і не їстиме; якщо навіть

трохи вагатиметесь, пропонуючи взяти у крамниці оцю меншу ляльку замість отої більшої – дитина її не захоче; якщо бодай на секунду засумніваєтесь у виборі вбрання для дитини – вона не захоче одягатися. Важко живеться людям, які постійно вагаються!

То чого ви сьогодні навчилися у своєї дитини? Якщо не було чого вчитися чи не було коли, то ви глибоко помиляєтесь і згаяли цілий день. Діти вміють давати дуже багато, от тільки дорослі не вміють цього брати і, відчуваючи свою вищість, втрачають можливість потренувати рівність.

З дітьми поводьтеся, як із дорослими, які ще не мають всіх фізичних можливостей, котрі є у вас. Набагато краще мати вдома ще одну особистість, аніж просто ляльку. Пояснійте все, що з ними робите і для чого це робите: міняєте підгузник, одягаєте чи купаєте – пояснійте причиново-наслідковий зв'язок. Не ставтесь як до манекена чи забавки. Дитина вчиться слухати, ви вчитеся взаємодіяти. Що раніше розпочати, то кращим буде порозуміння.

Не боріться з неправильними, на ваш погляд, моделями інших людей. Вкладайте час у культивування своїх власних.

— НЕСПРАВЕДЛИВІСТЬ І ЗВЕРХНІСТЬ —

Несправедливість виникає з неоднакового ставлення до інших людей, почніть говорити з людиною, а не з її соціальною роллю (бомж, багатій, митець, двірник), інакше у спілкуванні з людьми будь-якого рівня ви почуватимете себе невпевнено. З біднішими – через власне багатство, з багатшими – через власну бідність. Урівноважте шальки терезів у своїй голові, і ви зможете знайти порозуміння з будь-якою людиною, а головне – зі своєю дитиною.

1. ЩО ТАКЕ ВИХОВАННЯ З ЛЮБОВ'Ю АБО БАЗОВІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОДІЇ З ДИТИНОЮ 21

Не можна змінити людину, до якої ви ставитесь зверхньо. Так само не можна змінити дитину, про яку ми думаємо як про «мале-дурне», чи просто когось такого, що «ще не все розуміє». Навіть краплина зверхності формує провалля у порозумінні і відчуттях. Позбудьтеся зверхнього ставлення, і ви знаходитимете порозуміння з будь-ким з першого разу.

Одна дівчинка прийшла зі школи після уроку, присвяченого Т. Шевченку:

- Мамо, а хто такі кріпаки?

- Кріпаки – це люди, які працювали на пана, мусіли у всьому його слухатись і виконувати те, що він накаже, а він їх за це годував.

- Мама, то діти – теж кріпаки?

Що ви робите для того, щоб діти не ставили такого запитання вам?

Трохи підвищений чи незадоволений голос, негативні емоції, закрита позиція тіла, відсутність зорового контакту у мами чи тата під час спілкування зі своєю дитиною – це сварка і докір. Лиш уявіть собі, наскільки часто батьки сварять, критикують, докоряють своїм дітям, самі цього не усвідомлюючи. Сподіваюсь, ви не такі.

Мама вранці каже: «Що ж ти так рано встаєш, як же це зараз з тобою цілий день носитись!». І так нарікає півдня. А в іншій половині дня скаржитьесь, що втомилась, бавлячись із дитиною. А насправді навіть секунди зі своєю дитиною РАЗОМ не була. Цілий день провела ПОРУЧ. Часто так і працівник на роботі працює: тіло лишив, а думками втік спершу у майбутнє, а потім у минуле. Відсутність у своєму житті втомлює найбіль-

ше. Коли ви із своєю дитиною – завжди будьте з нею РАЗОМ.

ПРИЧИНА І НАСЛІДОК

Все, що відбувається з дитиною, є наслідком. Жодна дія не є самою причиною, а лише елементом великої системи:

Дитина часто падає – її мало обіймають і беруть на руки батьки;

Дитина б'ється – проявляє назовні невисловлену агресію у сім'ї;

Дитина не дає іграшок іншим діткам – не відчуває впевненості і підтримки від батьків;

Постійно хоче нових машинок чи ляльок – не відчуває себе власником/цею старих забавок;

Потребує багато солодкого – брак батьківської любові – батьки мало проводять часу з дитиною, не займаються нею;

Часто хворіє – ненормальна постійно напружена атмосфера у сім'ї;

Хоче багато солоного – бракує розваг і спільних веселощів.

Кожна проблема – це вже наслідок, відволікати увагу на неї не варто, краще зайнятись профілактикою і пошуком причин.

Дитячі істерики у магазині – це не проблеми із фінансовою стратегією, а крик про брак уваги. Дітям потрібні не гроші, а увага. Потрібно, щоб їх любили і приймали! І вони добиваються цього будь-якими доступними способами. Проблема ніколи не вирішується на тому рівні, на якому вона створена – завжди потрібен нижчий рівень для розв'язання проблеми, наприклад, попереднє профілактичне спілкування.

1. ЩО ТАКЕ ВИХОВАННЯ З ЛЮБОВ'Ю АБО БАЗОВІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОДІЇ З ДИТИНОЮ 23

Люди часто не помічають, що агресія в перші роки життя, яка проявляється в розкиданні кубиків, потім переходить у биття інших дітей, а далі – в погані оцінки, у шкідливі звички, у сімейні проблеми. І це очевидно настільки, як очевидно те, що сонце сходить на сході, а сідає на заході. І всі ці проблеми першопричинами мають непорозуміння між батьками. Там, де батьки між собою розуміються, там і діти спокійні і свою агресію спрямовують у творче русло навчання та пізнання світу.

ЗАБОРОНИ

Є сенс забороняти дитині тільки те, що пов'язане з її безпекою та здоров'ям, а також великими матеріальними втратами (понад щомісячний дохід батьків), або те, що небезпечно для життя чи може зашкодити здоров'ю, – все інше можна! Погодьтесь, розлитий компот і розбита чашка – не великі втрати, коли на шальках терезів лежить можливість виховати дитину, яка буде ініціативною і щасливою у житті.

Працюйте не над обмеженням дитини від «вірусів» – реальних і ментальних, цього все одно зробити повністю не вдасться, а над зміцненням імунітету – середовищем батьківської любові! Не уникайте зустрічей з бабусею, вчинки якої не відповідають вашим очікуванням, пускайте гратися до інших дітей, нічого, якщо почує щось недобре у садочку. Якщо «імунітет» буде міцним, то «віруси» не приживатимуться, а робитимуть дитину сильнішою. А якщо слабкий – то нехай це виявиться швидше, коли ще можна цьому зарадити. Мало того, хай будь-яка проблемна ситуація (бійка, хтось штовхне, відбере іграшку, закурить) відбудеться при вас! Якщо процес не можна стримати, то краще йому запобігти або очолити! Річ ніколи не в тому,

що відбувається навколо, а в тому, як це трактувати і хто це робитиме.

Менше розповідайте дитині, чого їй не можна. Краще навчіть правильно поводитись з тим, що є під забороною: праскою, сірниками, брудною гіркою, пластиліном, горнятком з водою тощо. Що раніше розпочнете, то краще. «Не можна» – це стіна перед дорогою можливостей, «Можна, але так» – двері до успіху.

«У тебе розв'язана шнурівка, зараз наступиш на неї і впадеш!», «Там дуже брудно – вимастиш одяг!», «Не біжи – впадеш!», «Не кричи на вулиці – застудишся!», «Не лізь на ту гірку – впадеш, як попереднього разу, і розіб'єш коліна!», – усе це приклади моделювання неправильного причиново-наслідкового зв'язку. Звісно, що тоді, коли дитина бігтиме, то вона зашпортається і впаде – вона лише виконає мамину програму, бо любить її і безумовно довіряє: якщо мама так каже, отже, так і буде.

Батьки надто часто свою хворобливу тривожність перекладають на маленькі плечі своїх чад, як то кажуть – з хворої голови на здорову, щоб потім «у разі чого» сказати – «от бачиш, я тебе попереджала/в!». Батькове чи материне сумління чисте, то просто дитина не послухалась! Однак діти переймають тривожність і починають робити помилки, які їм «напророкували». Батьки, працюйте над своїми страхами, не мучте своїх дітей власними підозрами і недовірою! Ваші діти чудово відчують, що безпечно, а що ні. Більше довіряйте!

Розгляньмо варіант: дитина бігає і може впасти. Може! Однак еволюційний механізм передбачив, що падіння із висоти свого росту не має нашкودити людині. Тож не вибирайте: шпраник на коліні загоїться, а ваша тривожність передасться дитині на все життя.

1. ЩО ТАКЕ ВИХОВАННЯ З ЛЮБОВ'Ю АБО БАЗОВІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОДІЇ З ДИТИНОЮ 25

Кожна проблемна ситуація чи конфлікт – це завжди шанс краще пізнати іншу людину, вийти з нею на новий рівень взаємин, порозумітися. Не робіть проблем із конфліктів. Вони неминучі для двох людей, які проводять багато часу разом. Питання в тому, як ви реагуєте на них.

Для того, щоб діти адекватно реагували на ваші заборони, їх у загальній структурі спілкування має бути не більше десяти процентів. Не треба на все казати «не можна», бо тоді все стає «можна» – дитина не відчуватиме різниці. Варто десять разів дозволити щось, щоб один раз не дозволити. А яка пропорція у вас?

Будуйте взаємини з дітьми, залучаючи їх до своїх справ так, наче це розвага. Дитина хоче бути причетною до справ своїх батьків: чи куховарства, чи походу у магазин, і якщо всюди почуватиме себе тягарем, то врешті почне вимагати уваги.

Дитина бавиться у пісочниці. Мама, наче командир, зверху дає вказівки:

– А тепер візьми відерко, зачерпни туди пісочку ... так ... зроби пасочку більше сип ... ну що ти так неакуратно то вже забагато постукай по відерку

Якщо ви хочете довірливих відносин між собою і своєю дитиною, то залазьте у пісочницю! Говоріть з дитиною на одному рівні. Самі повністю розчиніться у ліпленні пасочок чи чомусь іншому. Бавтесь зі своєю дитиною, а не розважайте інших матусь. Це так цікаво!

Думка інших людей про ситуацію чи вас не має бути важливішою за думку вашої дитини про ситуацію. З чужими людьми ви жити не будете, а дитина відтепер з вами на усе

життя. Питайте своїх дітей частіше. Думайте про те, «що скажуть люди», рідше.

«Дитина повинна ...» – нічого вам дитина не повинна, вона лиш має бути щасливою. Немає більшої радості, аніж зростати поруч зі своєю дитиною і бачити, як вона тішиться та розвивається.

Будда, так само, як і Христос, вирости з люблених, може навіть гіперопікуваних дітей. Саме тому вони могли змінити світ навколо. Таки так: цим світом рухають недолюблені, але створений він саме для щастя тих, кого любили у дитинстві, і вони ним керують.

Не бійтесь забагато опікувати свою дитину. Вона сама скаже чи покаже, коли їй буде забагато. Немає сенсу відштовхувати дитину тоді, коли вона сама проситься бути з вами, адже дуже скоро настане час, коли вона захоче бути самостійною і не потребуватиме вас так часто.

Робіть усе вчасно: допоки дитина потребує вас – будьте з нею, коли потребує самотності – залиште її. Дуже часто батьки хочуть компенсувати у дорослому недостатність проведення часу з малям у дитинстві, хоча дитині вже час із батьками стає не так потрібен, бо у дитинстві часто відштовхували і уникали спільного проведення часу.

Нема сенсу бити дітей за крадіжку. Це ж ви їх так навчили! Краще відлупцюйте себе.

Безглуздо сварити kota через те, що він нявкає! Було би більше дивно, якби він гавкав. Нема сенсу сварити на дити-

1. ЩО ТАКЕ ВИХОВАННЯ З ЛЮБОВ'Ю АБО БАЗОВІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОДІЇ З ДИТИНОЮ 27

ну за те що вона живе, пізнає світ, просить щось для себе і шукає будь-яких шляхів для того, щоб отримати бажане. Це її природа.

Як побороти дитячі, нібито «безпідставні» вередування:

- покричати разом з ними – це має бути весело;
- ставити позитивні якорі на вередування (тобто копіювати їх, коли все добре);
- очолити процес – перейти на вищу швидкість мовлення;
- перейти на іншу тему – відволікти увагу, а не акцентувати на тому, чого дитина плаче;
- не ставити запитань, відповіді на які вас попередньо не влаштовують;
- не вживати слів, які є для дитини причиною моментальних забаганок: «морозиво», «батут» тощо.

Всі діти дуже люблять допомагати своїм батькам. Точніше, не так допомагати, а копіювати те, що роблять батьки. І якщо діти не допомагають чи не наслідують батьків, то це тільки тому, що:

- колись батьки насварили на них, коли вони щось почали робити (наприклад, мама розгнівалась, коли дитина хотіла підмести, але зробила це так, що ще більше насмітила);
- дітей змушують допомагати, тиснуть, переконують, вимагають (сила дії викликатиме рівнозначну протидію);
- просять дітей зробити те, що самі роблять неохоче і з невдоволеним виразом обличчя (наприклад, миють посуд насуپлені).

Коли мама гнівно каже: «Я не можу собі дати ради з тобою», то це означає – «Я не можу впоратись зі собою!». Давайте собі раду з самими собою і вам ніколи не доведеться

кричати на свою дитину.

Важко пояснювати дітям про терпіння, самому не маючи його. Важко пояснювати дітям про спокій, самому будучи істеричним.

– Ну що ти такий нетерплячий, ниєш і ниєш, ниєш і ниєш, та почекай трохи, та не все зразу, та заспокойся, не влаштовуй мені істерики. Зануда! – каже розлючена мама своєму сину, продовжуючи говорити і говорити навіть тоді, коли дитина вже давно відволіклась на щось інше.

Чи не проектуєте ви на дитину те, що насправді варто було б сказати про вас?

Приви́ла для всіх однакові. Якщо ви хочете, щоб дитина заспокоїлась, то спершу самі маєте стати спокійними. Якщо хочете, щоб дитина перестала нервуватись, то спочатку маєте перестати нервуватись ви. Якщо хочете, щоб дитина не метушилась, то самі насамперед умиротворіть власні думки. Діти лише відображають наш внутрішній стан.

Бути дитиною – це наче бути іноземцем, який геть не розуміє місцевої мови, ще й почуває себе таким неважливим, що ніхто не хоче йому доступно пояснити найелементарніших речей. Яке відчуття тоді б охопило дорослу людину?

2. ЯК ФОРМУЄТЬСЯ ПОВЕДІНКА І ХАРАКТЕР ДИТИНИ АБО ЧОМУ ГЕНИ НЕ МАЮТЬ ЗНАЧЕННЯ?

Дитина – це поле. Має свої особливості ґрунту, але плоди залежать тільки від того, чим це поле засадити. Не варто переоцінювати значення ґрунту, якщо на нього ми пригоршнями сиплемо бур'яни й очерет.

Уявіть, що одного разу, прокинувшись, ви помітили, що ваша вітальня стала вдвічі більшою. Однак та друга частина – це лише голі стіни і підлога. Що треба робити? Обживати! Постелити свій паркет (стереотипи), пофарбувати у зручний для себе колір (цінності), занести свої старі книги, улюблені вази і картини (погляди на життя, світогляд). Хочемо ми того чи ні, а ми ділимось із дитиною своїм мотлохом (минулим досвідом, непорозуміннями з близькими, конфліктами). Натомість дитина у міру дорослішання, цеглинка за цеглинкою відбудовуватиме свою частину простору. Якщо на неї тиснути – відбудовуватиме швидше. Якщо спілкуватись на засадах рівності – вибудує свою окрему кімнату і залишить для вас завжди прочинені двері.

Діти ідеально показують негативні сторони батьків. Але оскільки ми часто не любимо дивитись у дзеркало, якщо маємо поганий вигляд, так само відмахуємось від дітей і сваримо їх, коли мали б щось змінювати у собі. Послухайте, що батьки говорять про своїх дітей, і ви знатимете, які ці батьки насправді.

ГЕНИ І МІФИ

Батьки надто багато списують на якісь міфічні гени, здебільшого, і не знаючи, що воно таке. Насправді більшість рис людини – це ніякі не гени, а меми. Тобто не біологічні, а інформаційні одиниці, не «вроджений характер», а набуті звички.

Якщо людина є такою, якою вона є, то хтось її навчив такою бути – невпевненою, агресивною, надто м'якою, суворою, безпорадною, замкнутою, хитрою, зрадливою, підступною, ніжною, талановитою, наполегливою, непосидючою, істеричною, цілеспрямованою тощо. Жодна

людина не була такою, якою вона є, а лише стала такою під впливом інших людей навколо, особливо батьків. А чого навчили вас?

Всі отримують від Всесвіту по заслугі. Завжди є глибокі причини проблем. І кожна проблема – це наслідок якоїсь дії у минулому. Навіть якщо ми не розуміємо певного причиново-наслідкового зв'язку то це не означає що його немає. Просто ми надто загрубілі, щоб його побачити.

Якщо ви вагаєтесь, що у дитини проявляються гени чи меми – подумайте: чи могли би бути якісь такі умови, щоб ця риса в дитини не проявилась? Якщо могли б – значить, це не гени, це меми!

Віра батьків у «характер» – це жахливе упередження. Чому упередження? – Бо не доведене. Чому жахливе? – Бо дозволяє виправдовувати свою бездіяльність у вихованні дітей. Мовляв, оскільки в них такий характер, тобто вони такі, які є, отже, їх немає сенсу змінювати – маємо те, що маємо. Тож можна нічого не робити і поводитись типово, як зазвичай. Мабуть, такий підхід вбив більше щастя у дітях, аніж обидві світові війни разом узяті.

Більшість, якщо не все з того, що, як ми вважаємо, неможливо змінити, – змінити можна, питання лише у тому, скільки на це піде часу і зусиль, а також хто візьме за це особисту відповідальність і не облишить це все на півдорозі.

Діти – це не котики, на яких можна зганяти злість, коли щось не так, і яких можна чесати за вушком, коли все гаразд. Це окремі особистості, які поки що фізично не можуть того всього зробити, що й ви. Та вони вже мають свій світогляд, відчуття і цінності.

Характер дитини – це безглузда вигадка! Дитина – просто мікроскоп взаємин між батьками. Це дзеркало, яке демонструє найтемніші закомарки душі дорослих. А характер – це лише компенсація недоліків батьків.

Коли народжується друга дитина, вона, як і перша, відзеркалює свою сім'ю. Тільки не те, що батьки хочуть, аби вона виносила назовні, а те, що насправді відчуває глибоко у собі. Прагнете, щоб дитина почала інакше поводитись – змінійте свої думки. Уявіть, що у вас на чолі є великий екран, на якому відображається все, що ви думаєте. От коли ви будете готові цілодобово показувати все, що там висвітлюється, іншим – ваша дитина стане ідеальною!

Перше правило запозичення характеру: ми переймаємо моделі сприйняття (характер, особистісні риси) від батьків, яких любимо, і робимо все навпаки, аніж кажуть ті кого ми не сприймаємо. Якщо коханий татусь курив – то донька, цілком ймовірно, або знайде собі чоловіка-курця, або куритиме сама. Якщо сварлива мама варила яєчко на рідко – то син взагалі не любитиме яєць.

Мами з дітками бавляться у пісочниці. Одна сім'я вже йде додому і питають маму, що залишається:

- *Це ваша лопатка чи наша? (така сама звичайна за декілька гривень)*

- *Та берить собі, яка різниця, їх і так багато, – байдуже відповідає мама.*

Її дитина реагує по іншому, червоніє і йде насуплена забирати «свою» лопатку. Мама сердиться, що її син агресивний, і називає його жаднюгою. Завіса.

Звісно, що дитина буде проявляти агресивність, а як інак-

ше поводитись, коли твоє постійно комусь віддають? І ціна тут жодного значення не має, питання лише у тому, хто має право розпоряджатися моїми речами. До речі, чому ви так тримаєтесь за свій планшет, їх же у світі випущено мільйони? Віддайте його іншим!

Чому діти б'ються за свою іграшку? – Бо захищають своє, коли відчують, що його більше захистити нікому. Батьки мало коли стають на сторону своїх дітей: «ти старша», «ти хлопчик», «ти маєш бути мудріший» ... «Віддай своє!», – чують дитячі вуха, «Не віддам!» – каже маленьке хоробре серце. Діти чудово відчують справедливість. «Якщо мама не хоче мене захистити – я це зроблю сам/а». До речі, а що б ви зробили, якщо б хтось хотів взяти ваш телефон?

Якщо дитину постійно сварити, то вона виросте або черствою, або надто вразливою, але в обох випадках буде залежати від думки оточення.

Дітям не можна пояснювати, що щось є «БО ТАК Є» – це ламає їхнє бажання пізнавати світ, а ще неймовірно шкодить вам, бо дозволяє залишатись у полоні власних стереотипів. Пояснійте, чому справді не можна робити того чи іншого, але без страшилок на кшталт «бо можна впасти і вдаритись», «бо можна захворіти», «бо то дуже погано і просто бека». А справді, чому не можна їсти два морозива підряд? Чому не можна ходити по траві на стадіоні? Чому не можна їсти руками те, що дуже смакує? Чому не можна їздити велосипедом по калюжах? Чому не можна голосно сміятись, пищати? Чому нічого цікавого не можна ...?

ОМАНЛИВА ЧЕМНІСТЬ

Часто батьки тішаться, що дитина бавиться собі у куточку і їх не чіпає. Тут зовсім нема чому радіти – потім дитина буде так само тихо дивитись мультики, далі так само тихо бавитись у комп'ютерну гру, потім одружиться і так само тихо питиме пиво з чіпсами біля екрану телевізора, а його/її діти будуть позбавлені батьківської уваги і любові. Так невирішені проблеми роду передаються у спадок.

Хай вас не вводять в оману зовнішні прояви:

Недолюблена дитина самостійна не від доброго життя – у неї просто немає іншого вибору – вона недоглянута, хоч при цьому сита і гарно вбрана.

Долюблена дитина виглядає, наче мамій, бо в перші роки життя постійно на руках, надто опікувана, та це лише зовнішній прояв. Така дитина ніколи не виросте несамотійною чи «ручною», навпаки, вона набереться впевненості і з вірою у власні сили, й у те, що є Всесвіт, який завжди готовий підтримати, досягатиме всього самостійно. Те, чи дитина ховатиметься за мамину спідницю, залежить не від часу, проведеного на руках у мами, а від того, які слова і причиново-наслідкові зв'язки задає ця мама.

«Я хочу, щоб він мене слухав!» – навіщо вам мати підлеглого вдома? Набагато цікавіше жити з вільною людиною. Не робіть дітей зручними для себе, дайте їм шанс вирости особистостями. Самі будьте достойним прикладом, і дитина поважатиме вас, а отже, і дослухатиметься.

«Якщо хочеш контролювати корову, випусти її на якнайширше поле», – каже індійська приказка. Якщо хочете впливати на своїх дітей, дайте їм якнайбільше можливостей, а не обмежуйте мотузками «не можна».

«Ніколи не командує тим, чим не зможеш керувати», – казав Софокл. Ви справді впевнені, що зможете все життя керувати своїми дітьми?

Більшість батьків є зовсім іншими на вулиці, аніж удома. Вулиця змушує зважати на думку довколишніх. І дитина це відчуває, тому обов'язково маніпулюватиме батьками у той час, коли вона серед інших людей. Будьте однакові, рівні і чесні. Якщо чогось не варто робити на людях, то того самого не варто робити і вдома. Хай і ніхто цього не бачить – ви ж знаєте. Ваше внутрішнє око – оце справді всевидюще око!

Ведмедя дуже важко навчити їздити на велосипеді, тому що перерозподіл маси тіла і балансування анітрохи цьому не сприяють. Тому дресирувальники, беручи маленьке ведмежатко і сажуючи його на велосипед, суворо карають будь-який прояв його непокорі, і згодом ведмежаті таки вдається навчитися крутити педалі і тримати рівновагу у неприродній для себе спосіб. Та нема чого святкувати перемогу: хоч ведмежа і почало їздити на велосипеді, та ... воно перестало бути ведмедем.

Дресируючи своїх дітей, чи не вбиваєте ви у них Людей?

ВМІННЯ БАТЬКІВ

Хіба спілкування з дитиною – то акторське мистецтво? – Цілком ймовірно, та не обов'язково. В будь-якому випадку дитина має бути на сцені і грати головну роль.

Не думайте, що є правильні слова до дитини, які відкривають її перед вами. Є правильне ставлення, а щоб його сформувати, потрібен час. Поки ви думаєте про правильні слова – втрачаєте час, який можна провести зі своєю дитиною.

Дуже важливим для батьків є вміння «переговорити»

дитину (навіть ту, яка ще не говорить). Тобто говорити більше і довше, вміти працювати зі своєю інтонацією і мімікою. Вміння «переговорити» дає можливість заспокоїти чи, навпаки, залучити дитину у процеси навколо. Так, треба вміти багато словесно імпровізувати. Так, треба вміти говорити швидше. Так, треба вміти говорити більше. Треба вміти говорити не замовкаючи. Так, треба вміти змінювати свої інтонації. Так, треба вміти бути актором. І це має бути весело насамперед для вас, тоді і дитину можна буде розважити чи заспокоїти, і самому при цьому стати щасливими.

Не давайте дитині хибних сигналів – до прикладу, «ми зараз підемо на вулицю». Бо дитина відреагує на ключове слово «вулицю» і піде одягатися. А у вашому розумінні «зараз» може бути через півгодини чи навіть годину. Батьки часто говорять те, що зовсім не мали б казати, і вчать того, чого зовсім не хочуть навчити!

В обіцянці важливо, щоб останнє слово було за тим, хто обіцяє, – тоді людина обіцяє собі і виконає свою обіцянку.

Наприклад:

(правильний підхід, обіцянка буде виконана): Ти прийдеш вчасно? – Так (кивок головою).

(неправильний підхід, обіцянка не буде виконана): Ти прийдеш вчасно? – Так. – Точно? – Так. Точно. – Мені не треба буде тобі дзвонити? – Та не треба буде! – Ну добре, я подивлюсь!

Це стосується і малих дітей, і дорослих. Що більше сказано слів – то менше у кожному з них сенсу і довіри. А як говорите ви?

Рішення виконується лише тоді, коли людина сприймає його як своє. Те саме і з дітьми: переконування погір-

шує взаємини, адже дитина змушена буде виконати те, що не є її власним рішенням, отже, зазнаватиме своєрідного насильства.

Коли не знаєте, що відповісти дитині, – ставте їй уточнювальне запитання:

«Тату, скільки ти заробляєш?» – «Хм, цікаво, а чому ти про це питаєш?»

Коли не знаєте, як відреагувати на репліку дитини – ставте уточнювальне запитання:

«Мамо, а я, коли виросту, буду танцювати і так заробляти гроші!» – «Цікаво! А чому ти так вирішила?»

Коли не знаєте як залучити дитину до якогось процесу – запитайте її:

«Я дуже хочу, щоб ти мені допоміг, що маю тобі для цього сказати?»

Коли не знаєте, чому у дитини погані оцінки (проблема), не копирсайтесь у самій проблемі, а ставте запитання про те, як їх покращити (рішення):

«Як ти думаєш, що треба зробити, аби ти приносив кращі оцінки з фізики?»

Запитання – це вища форма спілкування. І якщо навчитись ставити їх правильно, то це можливість здобути ключик до вирішення будь-яких непорозумінь. При цьому стежте за своїм голосом – він має бути рівним і спокійним.

Щоразу перепитуйте себе: чи міг би я зробити ситуацію такою, щоб моя дитина (чоловік, дружина, працівник, керівник) так не вчинила? Завжди можна знайти варіанти навіть пост фактум, щоб те, що відбулося – не відбулося. Головне наступного разу поставити собі це питання заздалегідь, поки ситуація ще не сталася.

Щоб впливати на свою дитину, з нею, передовсім, потрібно бути рівним/ою. Розуміти, що він/вона знає, вміє, хоче, потребує саме стільки, скільки і ви! І її інтереси є такими самими за пріоритетністю, що і ваші. Ми можемо змінити іншу людину рівно настільки, наскільки готові змінюватись самі.

Не готуйте «дітей-хот-догів»: не йдіть на короткотермінові і легкі рішення: увімкнути телевізор, щоб відчепився; втекти на роботу, поки дитина спить; сказати: «Не можна!», щоб більше не просив; накричати, щоб замовк. Щоразу питайте себе: а як би було правильно? І робіть так, як було б правильно, а не так, як хочеться зробити.

«ГЕНИ» ЯК НАСЛІДОК СПІЛКУВАННЯ

Дитині все треба проговорити і пояснити. Але не так, як це зазвичай робить самовпевнений невіглас, а так як тренер для свого підопічного: без нотки зверхності і з вдячністю, що хтось хоче взяти, те, що він дає. Дивлячись в очі, опускаючись до росту дитини, пояснюючи доступно і весело, граючись.

Сон – це важливий перехідний період, і дитина має відчувати/знати, що мама завжди поруч. Це перехід від відомого до невідомого: я бадьорий – я знаю, як це, а тепер мені треба спати, я цього не знаю; я спав – я знаю, як це, а тепер мені треба вставати – я не знаю, як мені буде? Не залишайте своїх дітей, коли вони сплять, щоб легше зібратись на роботу чи ще кудись. Краще дочекайтеся і попрощайтесь, навіть якщо це буде довше. Дитина формує свій життєвий оптимізм на основі того знання, що мама (тато) повернуться до неї. Не позбавляйте своїх дітей шансу вирости щасливими.

Якщо батькам потрібно кудись поїхати і залишити дитину з бабусею і дідусем; сходити разом із дитиною до магазину; їхати в автокріслі; піти здати кров з пальця – не ставте дитину перед фактом – говоріть з нею про цю подію заздалегідь. Описуйте, що за чим відбуватиметься і як при цьому варто себе поводити. Розповідайте, чим ви будете займатися разом. Це називається моделювання причиново-наслідкового зв'язку: якщо його не задасте ви – дитина заповнить його своїми страхами і переживаннями.

Якщо ви не знаєте, як пояснити щось дитині – більше над цим думайте, рішення обов'язково знайдеться. А ще більше пізнавайте себе – ведіть конструктивний внутрішній діалог. Не хвилюйтесь за роздвоєння особистості, в кожному з нас і так живуть мільйони різних «я» і важливо, щоб всі вони ладнали між собою.

Кожну фразу варто розібрати на позитивні і негативні складові. Не можна йти на цю гойдалку, бо звіти можна впасти і побитись. Три негативні слова (не можна, впасти, побитись) і одне позитивне (йти) означає, що таку фразу казати не можна. Спробуйте дослідити пропорцію у фразах: «Чого ти знову вередуєш і плачеш? Тебе щось болить чи просто не подобається?». «Ти знаєш, як зробити так, щоб зараз нам стало весело?». А як зазвичай спілкуєтесь ви? Простежте за цим і, гадаю, результати вас вразять.

Батьки кричать на своїх дітей і карають їх тільки тоді, коли не можуть впоратись зі собою і коли бачать у дитині ту свою рису, яку у собі прийняти не можуть. Виховувати потрібно себе – діти все одно переймуть саме ті риси, які є у їхніх батьків.

Діти все одно будуть вашою удосконаленою копією. Працюйте над собою. Змінійтесь! Нечемні діти бувають тільки у нечемних батьків!

«Не кричи на мене», – кричить мама до свого сина;

«Ти такий неслухняний», – обурюється мама тим, що син не хоче її слухати (бо на його думку, мама просто не слухає його);

«Ти зануда, дістаєш мене всякими дурницями», – гнівно каже мама донечці, вчоргове приміряючи в магазині новий одяг.

Це все виглядає так очевидно неадекватно збоку і так обурливо справедливо для дорослого який в конкретний момент часу кричить і гнівається.

— РЕАКЦІЯ НА ПОМИЛКУ І ПРОФІЛАКТИКА —

Якщо хочете, щоб дитина робила щось краще, то більше відзначайте те, що вона робить добре, і майже не звертайте уваги на погане. А зазвичай все роблять навпаки: коли ти щось робиш погано – я тебе сварю (звертаю увагу, а отже, закріплюю), а коли все робиш добре – навіть не посміхнусь не кажучи вже про інше підбадьорювання.

Не кричіть на дитину. Вона дуже швидко звикне до цього і перестане реагувати на вас як на адекватних. Підсилювати сигнал можна лише у крайніх випадках – коли є загроза життю і здоров'ю дитини.

Не варто вважати всесвітнім злом сухарики, шоколад чи інші солодощі і з бейсбольним замахом вибивати їх з рук дитини. Не переоцінюйте значення чого-небудь. Нічого страшного не станеться, якщо дитина якось з'їсть щось незвичне для себе. Переоцінювання важливості стимулює дитину до того, щоб спробувати ще раз.

Батьки, не бійтесь впливів інших людей: створюйте здорове середовище вдома і віруси чужих дурниць не

чіпатимуть вашу дитину! Адже все залежить від психологічного імунітету, на який ми впливаємо часом, проведеним із ними, любов'ю і спільними щасливими годинами.

Якщо хочете посварити свою дитину, спершу посваріть своє відображення у дзеркалі – вам все стане зрозуміло.

Зазвичай батьки намагаються за негідну дію покарати свою дитину. Але це безглуздя, бо дитина не зрозуміє відповідного причиново-наслідкового зв'язку: за що саме її карають? Тож дієвим буде тільки позитивне або негативне підкріплення. Тобто таке покарання, яке визначається миттєвою реакцією. Це може бути різкий погляд, насуплення, категоричне слово саме у той момент, коли дитина повела себе «не так». Якщо момент втрачено – карати безглуздо: не можна навчити дитину чистоти, показуючи їй безлад, так само, як не можна навчити дитину не малювати по стінах, показуючи на вже створений «шедевр».

Безглуздо карати дитину за прорахунки. Це ж ви її так навчили! Коли мама позбавляє дитину морозива, бо та верещить – вона насправді демонструє свою безсилість в тому, що не може впоратись із собою. Краще карайте себе, а не своїх дітей – вони просто візуалізують ваші слабкості.

Не інтенсифікуйте сигнал у взаєминах із своєю дитиною. Один погляд кращий за тисячу слів, натомість крик привчає до непослуху. Який кінь кращий – той, хто їде тільки тоді, коли шпори вершника до крові впнуться у його боки, чи той, кому вершник може прошепотіти своє прохання на вушко. Якщо це незвичайний спосіб для вас – звикайте! Це шлях до порозуміння із вашою дитиною.

Якщо дитина свідомо зробила якусь пакість (наприклад, помалювала бабусин записник), то нема сенсу її сварити, адже це є наслідок проблем у відносинах. Шукати завжди треба причину. На полі з бур'яном випорпувати корінець замість того, щоб зривати листочок.

Дитина щось демонструє: закопилює губу, вдає образу, картинно закриває очі руками, відвертається, сунеться, кривиться, не дивитися в очі (але не плаче!), показово лягає на землю «я_нікуди_звідси_не_піду» – не звертайте на це уваги – продовжуйте говорити з дитиною рівно, плавно, спокійно, інакше виросте демонстративна, - буде більше показувати щось замість того, щоб робити і змінювати ситуацію на свою користь. Шість бонусів за правильну поведінку (усмішки, обійми, поцілунки, кивання, гарне слово, похвала), жодного за неправильну.

Культивуйте позитивну поведінку – мило і лагідно говоріть зі своєю дитиною, коли вона чемна, тоді не треба буде на неї кричати, коли вона вередуватиме. Будьте зі своєю дитиною поряд не просто на словах, а думками – інакше взаємодії не відбудеться, буде тільки говорильня.

Спостерігайте за іншими батьками на дитячих майданчиках. Це найкраще проведення часу і форма навчання. Звісно, це треба робити не всупереч побажанням власної дитини.

Дітям з обмеженими фізичними можливостями треба допомагати не тому, що вони можуть менше, а тому що вони хочуть більше!

З дітьми важко. Вони вчать присутності тут і зараз. А

більшість дорослих не живуть у своєму житті: хочуть щось нав'язати, замість того, щоб просто жити.

Про важливість правильного запитання:

– Які оцінки ти приніс? – питає мама у сина.

– Чого ти сьогодні навчився? – питає мама його однокласника.

Хто з них насправді любитиме вчитися, а хто ходитиме за оцінками?

Робіть висновки – ставте правильні запитання, які звертаються до цілей, а не засобів.

Річ не в тому, що сказати дитині, а у що ви вірите. Тож не шукайте правильних слів – працюйте над власною вірою! Якщо батько скаже синові, що грошей навколо стільки, скільки він зможе донести, але сам заважається у цьому, то його слова марні.

- Діти мусять бути дисципліновані і все тут!

- Добре, а коли вони будуть гратися? Вони ж поки що пізнають увесь світ через одну велику гру!

Ніхто краще за ваших дітей не знає, як вони почуваються. Тож не питайте інших людей: чого бракує дитині, навчіться питати самих дітей!

Постійно перепитуйте себе: що я зараз виховую в дитині? І розмірковуюйте над цим.

То які «гени» ви формуєте у своїх дітей? Все, що б ви не робили поруч чи разом зі своїми дітьми, чогось їх вчить: бурчите – тренуєте проявляти своє незадоволення, поставили у куток – тренуєте відчуття несправедливості,

знервуєтесь, що вам щось не вдалось – вчите дратуватись. Варто жити з постійною думкою: а що я зараз треную у своїх дітях?

Дитина вчиться не похапцем і спорадично, тоді, коли її цілеспрямовано вчать, а тоді коли вона спостерігає, дивиться на батьків і копіює їх. Виховання не схоже на миттєве промокання під зливою, а радше на намокання при поході через туман – начебто і дощу нема, а додому приходиш повністю мокрим.

3. МОДЕЛЮВАННЯ ІНІЦІАТИВНОСТІ У ДІТЕЙ: ЗВІДКИ БЕРЕТЬСЯ, КУДИ ПРОПАДАЄ І ЯК РОЗВИНУТИ?

Дитину не потрібно виховувати – її потрібно любити! Тоді вона вже у перші роки життя сформує у собі оптимізм, наполегливість, упевненість, ініціативність, довіру до Всесвіту.

Свою дитину треба навчати самому. Ніхто замість вас того не зробить. Не розраховуйте на школу, садок чи няню – при-

йміть, що дитину можете навчити тільки ви. Виховання час-то подають наче якусь насильницьку дію стосовно дитини, її зміну.

Втім, дитину немає чого змінювати, у ній і так закладено все добре – треба лише не витоптати тих паростків, щоб насадити свій бур'ян.

— СВЯЩЕННІСТЬ ІНІЦІАТИВИ —

Ініціатива священна. Її теж стосується заповідь – не вбий! Дитина тягнеться до своїх іграшок – пограйтесь із нею; хоче принести віник – хай принесе, навіть якщо при цьому і потопчеться по смітті; хоче помити моркву – дозвольте це зробити, хай і доведеться потім перемивати. Кожна заборона, докірливий погляд або непродуманий рух – це знищення однієї мурашки з мурашнику ініціативності.

Цінують якнайменшу ініціативу дитини. Частіше кажіть їй «так». Дитина має знати: Всесвіт відкритий до її ідей. Перед тим, як забороняти щось, розпитайте «чому так» і «як могло би бути по-іншому». Тільки з довіри до ініціатив виростає оптимістична і порадна особистість.

Докори вбивають ініціативу. Ще жодне дерево не дало хороших плодів після підливання його отрутою. Дитині легко докоряти – адже вона залежна від нас, нашої волі і наших рішень. Тільки не радійте передчасно власному відчуттю владності над дитиною – все, що посієте, потім віддасться сторицею.

Дуже часто надмірний тиск батьків породжує у дітей емоційну потребу захищатись. Вони вже не думають, як створити щось разом, а лише як відстояти свою (проти-лежну) думку. Не тисніть. Сила дії рівна силі протидії.

Пропонуйте, але не вимагайте. Не можна виховати проактивну дитину, постійно кажучи, що їй робити.

Батьки сварять дітей, щоб вони ставали кращими, а б'ють, щоб були добрими. Ті дорослі справді дивні, вони ще інколи воюють за мир і п'ють за здоров'я. А ще змушують бути ініціативними. Було б смішно, якби не було так сумно.

Тож перед тим, як за щось дорікнути своїй дитині, подумайте – чи не вбиваєте ви у такий спосіб її ініціативи? Може все-таки варто себе стримати?

Батьки часто поводяться так, ніби дітям усього «не можна»: до стіни не підходь, бо забрудниш її; до розетки не можна, бо небезпечно; на кухню не йди, бо там вариться суп; не лізь на підвіконня, бо там дує; під стіл не можна, бо так некультурно; не вередуй, бо то негарно; не залазь на диван, бо впадеш... Таке враження, що дитина має тільки літати, як дух, і нічого не торкатись. А звідки вона набереться такого потрібного для себе досвіду? Якщо нічого не можна – отже, можна все.

Батькам краще навчити дітей користуватись тим, що можна розбити, розлити, розсипати, забруднити, поламати, зіпсувати, аніж просто забороняти щось робити. Заборона – це прояв слабкості. Будьте сильні – набирайтесь терпіння до себе й до дитини і пояснюйте їй.

Яку систему стимулів і мотивації ви створили? Чи звертаєте увагу на своїх дітей тоді, коли вони поводяться «добре»? Чи тоді ви радієте, що дитина вас не чіпає і займається своїми справами? Дитина поводитьься тільки так, як її навчили поводитися. Якщо вона надто часто проявляє своє незадоволення,

то це лише через те, що на неї ніхто не реагував, коли в неї було все добре.

У спілкуванні з дітьми набагато важливішим є навіть не те, що ви говорите, а як ви це говорите. Чимало батьків і не чують свого дратівливо зверхнього голосу або відсторонено-апатичного, чим відбивають у дитини бажання радіти тому, що вона робить, навчаючи її подобатися мамі чи татові. Тобто дитина, відчуючи, що мама чи тато чимось не задоволені, думає, що це через неї, – і намагається вислужитися! Вам потрібен добрий слуга? – найміть собі його через газету з оголошеннями, а не ростіть собі таку дитину.

ПАСИВНІСТЬ, АКТИВНІСТЬ І ПРОАКТИВНІСТЬ

Люди бувають пасивні, активні і проактивні. Пасивні шукають можливості, як не зробити. Активні виконають те, про що ви їх попросите. Проактивні будуть робити щось своє, діяти на випередження і проявляти ініціативу. А яких дітей виховуєте ви?

Близько 80% всіх людей є пасивними – знайдуть сотню причин, щоб чогось не робити, замість того, щоб, як 15% активних, знайти одну, щоб зробити. Проактивні теж беруться і роблять, однак мотивовані вони із середини – роблять для себе, бо їм самим це цікаво.

Ініціативність – це наче одна ковдра на ліжку: якщо хтось натягнув на себе всю, то іншому не дісталось. Якщо мама (чи тато) все знає, все зробить швидше, скаже, як правильно, бо вона доросла і розумна – то навіщо мені якось особливо проявляти себе? Те саме у взаєминах жінка-чоловік.

Батьки виховують зручних для себе дітей, бо з ініціа-

тивними і допитливими важко. Потрібно постійно змінюватись і ставати іншими, а зашкарублі від стереотипів дорослі такого не вмюють.

Хваліть за будь-яку ініціативу. Щоразу, коли дитина каже «я!», давайте їй можливість зробити те, що вона хоче.

Безпорадність так само, як і вміння давати собі раду, – це набуті риси. Якщо тридцятирічна дитина не може з багаточим упоратись сама в житті, то це означає, що її навчили так поводитись, коли вона була ще маленькою. Тлумлячи дитячу ініціативу і не даючи можливостей дитині проявити себе, ви виховуєте її безпорадною.

В середині минулого століття Мартін Селігман провів серію експериментів над собаками. Закривав їх у металевій клітці і пускав по ній нешкідливий, але неприємний розряд струму, який можна було вимкнути, натиснувши кнопку всередині клітки. Собака починала крутитись, шукаючи зручного місця, врешті випадково натискала на кнопку. Згодом дослідник знову включав струм і собака, виконуючи схожі рухи, вже швидше знаходила кнопку. Аж поки не навчилася нею «користуватись» – вимикати одразу. Іншу собаку він садив у клітку, в якій не було такої кнопки. Собака не мала шансів зменшити свої неприємні відчуття, згодом переставала крутитись по клітці і тихо скавуліла. Та найважливіше: якщо другу собаку (безпорадну) закривали у першій клітці (з кнопкою), вона навіть не намагалася її шукати. Нічию поведінку вам не нагадує? Хочете навчити своїх дітей бути безпорадними чи «шукати кнопки»?

Це не означає виконувати всі її забаганки – можете і поопиратись чи, ще краще, домовитись. А в умовах сумніву що-

разу думайте: невже ініціативність моєї дитини, яка дозволить їй знайти своє гідне місце у житті, вартує менше, ніж моє бажання показати їй свою зайнятість і важливість?

До речі, те саме стосується і взаємин між дорослими людьми. Стосовно цього я жартую: якщо жінка не отримала від чоловіка шуби, то це означає, що колись вона вбила якусь його ініціативу (щодо походу в кіно, вішання картини, приготування їжі, миття посуду тощо) І не кажіть, що він такої ініціативи ніколи не проявляв. Якісь ініціативи точно були, просто ви їх не сприймали за щось важливе і витоптали. Звісно, все можна відновити, та це тривалий процес, для якого треба чимало терпіння.

ТИПИ МОТИВАЦІЇ

Люди керуються у своєму житті одним із двох типів мотивації: зовнішньою мотивацією – все, що я роблю, – для того, щоб сподобалось іншим (для тебе), або внутрішньою – все, що я роблю, має сподобатись мені (для себе, але не всупереч думці когось, бо це буде теж зовнішня мотивація), а саме заради власних цінностей і цілей. Щасливі ті люди, які виробили у собі внутрішню мотивацію, адже тепер вони не залежать від настрою, від думки навколишніх (не залежать не означає, що не враховують її), від невдач та інших каменів на своїй життєвій дорозі.

Не так багато людей живуть внутрішньою мотивацією. Більшість все-таки зіпсовані надто критичним поглядом батьків, потребою похвал, оцінками у школі, залежністю від зарплати на роботі, наданням великої ваги думці довокलिшніх про себе.

Всі діти народжуються з зовнішньою мотивацією, тобто вони отримують інформацію про правильність власних дій від мами чи від тата, однак з часом їх треба «пере-

садити» на рейки мотивації внутрішньої, на ґрунті якої і зростає проактивність та дозріває ініціативність.

Не намагайтесь виховати дитину – просто дайте їй шанс розвинути все те, що в неї вже закладено.

Діти такі, що: коли вони чогось не хочуть, то їх нічого не змусить, а коли щось надумують, то нічого не зупинить. І що більше тиснутимете, то більшим буде спротив. Найкращий спосіб забрати у дитини забавку чи рису характеру – проявляти до того предмета чи ознаки байдужість, тоді дитина сама віддасть те, що має.

ВИХОВАННЯ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ

Щоб виховати у дитини внутрішню мотивацію варто:

Питатися її думки: «А тобі подобається? Гарно?» (ширий інтерес у голосі);

Радитись: «А як би ти зробив/ла? Як можна було б зробити краще?» (погляд очі в очі, дитина має відчутти, що вам цікава її думка);

Залучати дитину до прийняття рішень: «Куди ми сьогодні підемо?», «Що приготуємо татові на вечерю?», «Як ми витратимо наш місячний бюджет?»;

Довіряти: «Я знаю, ти сам зробиш якнайкраще», «Як зробиш, так буде добре», «Ти у мене молодець!» (небайдуже, а надихаючи);

Пропонуючи правильні афірмації: «Ти вчишся не для оцінок, а для себе»; «В житті важливо, щоб те, що ти робиш, тобі подобалось», «Ніхто не проживе за тебе твоє життя» тощо, (для різного віку – різні афірмації, подавати їх треба лагідним, але впевненим голосом).

Пояснювати: «От дивись: є таке поняття «зовнішня

мотивація». Воно означає ... А є внутрішня мотивація ... Тато ходить на роботу тому, що вона йому подобається. І ще пам'ятай ...» (це для розмов із старшими дітками, втім, почати їх ніколи не рано; голос не повчально виховний, а такий, наче казки розповідаєте).

Ще один добрий спосіб виховати проактивну дитину з внутрішньою мотивацією – заохочувати будь-яку ініціативу. До прикладу, дитина показує, як вона зліпила щось із пластиліну – хвалить (не тільки голосом, але і відповідною інтонацією), дитина проявляє радість щодо того, що їй вдалося дотягтися до ручки і відчинити двері – у мить успіху потіштеся разом із нею, дитина просить ключ, щоб відчинити двері квартири чи авто – дайте їй його. Для того треба не просто бути поруч із своєю дитиною, а бути з нею разом у думках, щоб не пропустити такі важливі і хвилюючі миті, які відділяють успішну у майбутньому людину від нещасної. А про що думаєте ви поруч зі своєю дитиною?

ОПТИМІЗМ

Багато людей живуть нещасливо не тому, що у них немає підстав для радості, а тому, що їх не навчили радіти всьому, що вони мають. Тож у них нема шансу отримати більше. Оптимізму в житті потрібно навчити! Це фундаментальна риса, яка дає людині змогу у майбутньому стати успішною і щасливою.

Залежно від того, як батьки захоплюються (а не просто показують захоплення), допомагають (а не намагаються пришвидшити процес, у якому задіяна дитина), бавляться разом (а не просто проводять час з дитиною, наче з домашнім улюбленцем, якого потрібно вигуляти), реагують на запитання дитини (а не монотонно відпо-

відають стандартними короткими фразами), дитина виросте або оптимістично налаштована щодо свого майбутнього, або ні.

Оптимізм – це готовність пробувати щось нове, не зупинятись, коли щось іде не так, вставати, коли впав. До того ж не робити це через сльози і примус, а з бажанням. Така риса формується тоді, коли дитина знає, що рано чи пізно в неї вийде, треба лише пробувати і пробувати. А це у свою чергу є нічим іншим як реакцією батьків на спроби своїх дітей. Підганяння і поспіх притлумляють оптимізм, віра і допомога формують його.

Коли дитина впаде (помилиться, щось зробить не так), то допоможіть їй (допоможіть підвестися, підкажіть, покажіть варіанти тощо), але не зойкайте і бідкайтеся, наче сталось щось непоправиме. Не переоцінюйте значення помилок! І дитині не потрібно буде у дорослому житті їх робити.

Окрім того, більше звертайте увагу на дитину, коли вона щаслива, і тоді їй не треба буде маніпулювати вами через свої проблеми. Адже коли мама чи тато звертають увагу на дитину тільки тоді, коли вона впала і подерла колінце, то дуже швидко дитина навчиться падати і бити колінця. Якщо така ціна батьківської любові, треба так і робити, – зробити висновок дитяча підсвідомість. Потім підуть проблеми у школі і в особистому житті. **Ми виховуємо у дитини те, що тривалий час підкріплюємо своєю увагою!**

Всі діти цілеспрямовані (якщо не вірите – просто зараз заберіть у них ляльку чи машинку), творчі, ініціативні, життєрадісні, впевнені, сміливо пробують щось нове, наполегливі тощо. А чому тоді дорослі навколо такі пасивні, байдужі

і песимістичні? Бо хтось витоптав оті добрі паростки на їх ментальному полі.

Повторюсь: розвивайте ініціативу, використовуючи якнайбільше буденних ситуацій:

Дитина пропонує:

- А давай купимо молока.

- Давай (неважливо, треба воно чи ні!)

А от вже наступного разу при такій самій пропозиції:

- А для чого воно? (вихід на новий рівень, саме запитання, а не констатація факту: у нас вже є!)

А зазвичай буває так:

- А давай купимо молока (ініціатива, сповнений інтересу погляд).

- Ні, нам не треба (штамп, обрубвання, різкість, холод, ляпас словом)!

Через кілька років:

- Чого ти такий безініціативний?!

До речі, це стосується і ситуацій, коли молоко пропонує купити чоловік чи дружина.

ІДЕАЛЬНИЙ КІНЦЕВИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Перед тим, як почати виховувати дитину чи будь-яку зміну в ній, задумайтесь: який саме результат ви хочете отримати. На жаль, мало хто над цим замислюється заздалегідь, і тому потім доводиться лише виправляти наслідки. Не може бути доброго результату, якщо ми самі не знаємо, чого хочемо:

Хочете виховати дитину відповідальною, а де межа з «всім повинною і зобов'язаною»?

Вам справді потрібна ввічлива дитина, а де пролягатиме межа з показною формальністю?

Хочете виховати дитину культурною, а, може, краще просто не затлумлювати її доброзичливість?

Чи справді моделюєте цілеспрямованість, коли змушуєте робити монотонне і нудне заняття? Де проходить межа з бездумною механічністю?

Як відділите впевненість від зверхності і гордощів?

Де пролягає кордон між позитивною наполегливістю і безглуздою впертістю?

Шпору перепитуйте себе: окрім того, «чого саме я зараз вчу свою дитину?», також «чи справді саме ця риса потрібна?», «які переваги вона дасть моїй дитині у майбутньому?», нарешті «чи я сам дотримуюсь того що кажу?». Адже якщо кажете іншим, а самі не робите, то плоди моїх слів будуть гіркими.

Не шукайте добрих і поганих рис. Шукайте правильні пропорції. Це схоже на використання солі. Забагато – погано, немає – погано, в міру – добре. Немає поганих рис, є надміру переоцінені або недооцінені.

З дитиною не бавтесь у риторику (наприклад: «У тебе що тата немає?» – демонстрація того, що не тільки мама має завжди бути з дитиною) – питайте конкретно те, що хочете знати. Ви справді хочете знати, чи у дитини немає тата? Інший приклад: «Що це ти зробив? Гадаєш, це добре?» – ви справді хочеш знати, що він зробив? (Зрештою, це стосується не лише дітей, а й взаємин між дорослими.) «То ти справді хочеш їсти чи тільки хочеш, щоб мама пішла загрила, а ти сказав «ні»?», «Хіба ти не знаєш, що у нас вдома немає морозива?», «Ти сам точно знаєш, чого хочеш?», – такі запитання підбивають довіру між вами і дітьми – ту найміцнішу мотузку, на якій тримаються взаємини.

Не проявляйте недовіри до своєї дитини, бо виховаєте брехуна:

- Що тобі задали у школі?

- Нічого.

- (Неправильна відповідь) Ні!!! Ну так не буває, щоб нічого у школі не задавали.

- (Правильна відповідь) Гаразд.

Якщо у вас в сім'ї сформована добра (доброзичлива) атмосфера, в дитини прокинеться совість, і вона сама все скаже. Якщо ж стосунки недовірливі, то треба змінювати себе, а не дитину.

Хочете, щоб дитина вас поважала – не погрожуйте їй, наприклад:

- Ти мені краще розкажи, зізнайся. Ти знаєш, я тебе бити (сварити) не буду.

Ніколи не ставте два питання підряд – так ви нівелюєте значення своїх слів: «Ти будеш малювати? Точно? То що розбавляти тобі фарби? Чи буде так, як попереднього разу?». Вміння ставити одне питання і терпляче чекати на відповідь є показником вміння спілкуватися, а не просто говорити. Видавайте менше слів – створюйте більше сенсів.

Перед тим, як відповісти дитині словами (на запитання, прохання чи навіть вигук малої дитини) – відповідайте невербально: обміняйтесь поглядами, кивніть, привідкрийте рот, наче вже маєте щось сказати, поведіть бровами, підніміть палець чи долоню – нехай дитина вчиться чекати оті безцінні долі секунд перед відповіддю. Потім їй легше буде навчитись спілкуватися.

ЦІЛІ І ЗАСОБИ

Думайте – чого я зараз можу навчити свою дитину? У будь-якій звичній, буденній ситуації запитуйте себе, чого ви вчите?

Наприклад: чи ви справді хочете, щоб дитина показала свій щоденник? Чи щоб розповіла про погану оцінку? Чи, може, не так важливо, що у неї у щоденнику, а важливо, щоб вона вивчила предмет, аби отримати золоту медаль? А, може, річ не у золотій медалі, а в тому, щоб вступила до вишу? Чи й це не головне, а найголовніше, щоб вирости щасливою і успішною людиною?

Батьки часто сварять дітей, забуваючи, що є ціллю, а що є засобом. Бо якщо вашою ціллю є щаслива дитина, то ви не змушуватимете її до здобуття золотої медалі, а заохочуватимете до неї і не робитимете проблеми, якщо її не буде. А якщо ціллю є вивчити предмет, то вам байдуже, що дитина може вирости нещасною і непристосованою до життя: головне, щоб вивчила перемет.

Дійте відповідно до цілей, а не засобів. Стратегія ніколи не має йти на поталу тактиці. З'ясуйте спершу, чого ви хочете, якої максимально далекої цілі, а вже потім беріться за засоби її досягнення. Зазвичай за такого підходу більшість конфліктів між батьками і дітьми (та загалом дітьми) не відбуваються, бо втрачають сенс.

В умовах непорозуміння з дитиною, коли вона плаче, вередує, чи погано поводитьься – відчувайте влячність за шанс, бо проблема не виникла сама собою – це якась давня помилка, і зараз ви отримали шанс її виправити.

Якщо батькам треба щоразу переконувати своїх дітей у чомусь, то це лише тому, що вони самі собі не вірять. Бо слова, у які ви вірите, ніхто не може проігнорувати з першого разу.

Якщо питати дитину про причини проблеми (чому ти вчинив так погано?) – ви вчите її виправдовуватись. Якщо її звинувачувати чи докоряти – вчите бути зобов'язаною. Лякаєте покаранням – вчите боятися. Воно вам треба?

— ЗОВНІШНЯ ІНФОРМАЦІЯ —

Що робити, щоб дитина не сиділа цілими днями біля телевізора чи комп'ютера:

- віддати телевізор сусідам чи взагалі викинути з дому;
- самому мінімізувати час роботи на комп'ютері у присутності дитини;
- не відганяти насильно, бо заборонений плід солодкий;
- бути поруч з дитиною, коли вона переглядає відеоролики, сюжети тощо, коментувати й обговорювати їх, бо важливе не у побаченому, а у зроблених висновках;
- переглядати на комп'ютері тільки спеціальні розвивальні програми;
- цікавитися «телевізійним», «комп'ютерним» чи «планшетним» життям дитини;
- пропонувати цікаву альтернативу («коли ти закінчиш, ми ...»);
- пояснювати, що ви робите за комп'ютером («я працюю для того, щоб ...»);
- обмежувати комп'ютерний час, але демократично – зацікавлюючи іншим;
- показувати, що комп'ютер – це не лише забавки, але те-то й те-то.

Особливо важливо дотримуватись цих принципів у ранньому віці – що раніше, то краще.

Залежність від зовнішньої інформації є наслідком недостатнього проведення часу батьків зі своїми дітьми і за-

грожує тим, що дитина буде залежна від того, що хтось має створювати для неї інформацію ззовні (впливатиме на її інтерес до життя, розставлятиме за неї пріоритети, захоплюватиме своїми цілями тощо). А для успіху потрібне вміння генерувати інформацію з середини – опиратися на власні цілі і цінності. А для того, щоб було на що опертись, у відповідний момент треба цього навчитись, забавляючи себе самого/у, а не просто переглядати гарну картинку, зроблену фахівцями своєї справи для того, щоб «присадити» дитину на перегляд.

З телевізором усе просто – потрібно його позбутися. Дивитися телевізор у наш час – правило поганого тону, і це можуть собі дозволити або геть неосвічені або ті, що ще не усвідомлюють шкоди від цього зовнішнього джерела інформації. Ще ніхто не став успішною і щасливою людиною, переглядаючи телевізор і замінюючи справжні емоції, які пропонує Життя, бутафорськими і зімітованими.

Чи варто вмикати дитині мультики хоч на комп'ютері? – часто питають мене.

Залежно для чого? – відповідаю я. – Якщо батьки використовують мультики, щоб дитина «дала їм спокій», а вони могли зробити свої справи, то, звісно, що погано, бо дитина не розвиватиме своїх вмінь, а лише навчиться гаяти час і після мультиків будуть комп'ютерні забавки, далі телевізор і повна апатія до життя. Натомість, якщо ви дивитесь мультики разом і коментуєте те, що там відбувається, пояснюючи причиново-наслідковий зв'язок: чому той чи інший герой так вчинив, що можна було зробити, чого робити було не варто – то це добре, бо ви взаємодієте зі своєю дитиною, а отже, поглиблюєте взаємини. Річ бо не у власне мультиках, а у тому, як їх трактуватимуть батьки і що вони у той час робитимуть.

Ставте позитивні якорі на типове вередування дитини. Тобто жартуйте і смійтесь над ними, коли у вас все добре. Наприклад, дитина навчилась істерично кричати «Нііііі!», надто вимогливо говорити «Мммм-ама!» чи рюмсає – зімітуйте цей її плач, крик і попросіть повторити за вами і разом над ним посмійтесь. Наступного разу дитина не зможе себе «розкрутити» своїми звичними вигуками, бо якір буде позитивним.

— РОЗВИТОК І ЛЮБОВ —

Центри розвитку – це, безумовно, дуже добре, та дайте чесну відповідь: ви платите гроші, щоб вам хтось виховував і вчив дитину, чи це спосіб вашого спільного проведення часу? На жаль, більшість батьків готові тільки платити гроші замість того, щоб вчитися разом із своїми дітьми.

У навчанні дитини головне не в розвивальних іграх – а в тому, як проводить більшість часу тато і мама біля своєї дитини. Наскільки вони самі готові вчитися, розвиватись і змінюватись.

Це книга не може бути ліпшою за курс про виховання дітей і, тим більше, за час, проведений із своєю дитиною, бо це наче порівнювати рецепт і саму страву. Хто не вміє готувати страви, той буде захоплюватись рецептом.

Важливість ляльки Барбі не порівняти із важливістю книжечок, які можна придбати дитині, щоб читати разом з нею. Купуйте менше іграшок і більше книг вже з першого року життя. Щоденно переглядайте, читайте і коментуйте їх своїй дитині. Забавки теж потрібні, однак вони формують ставлення до зовнішнього матеріального світу. Книга розвиває світ внутрішній і задає глибину думки.

Щоб дитина виросла сильною і сміливою, її треба любити, а не «загартовувати» холодним ставленням (наприклад, коли вона впала, стояти над нею і змушувати підводитись самотужки). В першому випадку дитина навчиться пробувати і довіряти, а в другому – лише боятись і робити «з-під палиці».

Дівчинка п'яти років вчиться їздити на велосипеді без допоміжних коліс. Тато біля неї. Коли вона падає і починає плакати, тато кричить: «Вставай! Не будь нюнею! Ти можеш сама! Нічого не сталося!». Мама просить тата заспокоїтись, на що отримує відповідь: «Світ жорстокий, має сама давати собі раду!». Такі добрі наміри батька зіпсовані поганим виконанням і нерозумінням того, що потрібно дитині для того, щоб «давати собі раду». Адже тільки тоді, коли дитина відчуває підтримку, отримує шанс обходитись без неї.

Працюйте над собою. Ви думали, я скажу, що є правильні слова: треба сім раз у день погладити дитину по голівці і почесати за лівим вушком і все буде добре? Дитина – це не кавовий автомат, куди вклав відповідні купюри й отримав гарячий напій, це система особливих, неповторних і часто нерозгаданих взаємозв'язків, які ще треба пізнати.

Повторюсь: будь-яка ініціатива дитини є священною (незалежно від віку): вона сама взялась мити посуд, хоч і розхлюпує воду; тягне брудну морквину по цілій хаті, щоб помити; прагне поїхати у Польщу на навчання; хоче десь піти з друзями; малює пальчиковими фарбами за межами аркуша паперу; переставляє великий пуф; пише віршики; взяла величезний молоток і намагається забити цвях; бавиться водою, бризкаючи нею... Таких ситуацій щоденно і – незалежно від віку – безліч. Покажіть, як правильно користуватися, але не за-

бороняйте тільки тому, що це виглядає простішим рішенням. Вкладіть час у пояснення, як зробити так, щоб було добре, а не відмовляйте в ініціативі. Розхлюпану воду можна потім витерти, а загублену готовність проявляти ініціативу у своєму житті повернути буде набагато важче.

Важливим є намір дитини. Перш ніж щось забороняти, подумайте: з якою метою вона робить те, що робить. Наприклад, коли відкриває холодильник, щоб взяти звідти помідор, то робить це лише з метою допомогти вам, і не варто концентруватися на тому, що при цьому вона тримає холодильник надто довго відкритим. **Намір у дитини завжди позитивний і спрямований на те, щоб допомогти вам і зробити добре, просто інколи його втілення треба лише дещо підкорегувати.**

4. ЯК РОЗВИНУТИ ДИТЯЧУ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ І НАПОЛЕГЛИВІСТЬ?

Найперше, що варто зробити, щоб виховати відповідальність у дитини, – прийняти те, що всі діти дуже відповідальні за замовчуванням. І якщо вони щось роблять «безвідповідально», то або з добрими намірами, або просто їх так навчили.

Переконувати дітей щодо важливості цілей у житті потрібно не словами, а діями. НЕ поясненнями, а власним прикла-

дом. «Сину, вчи іноземні мови!» – «А скільки ти, тату, знаєш мов?». Дитина не переймає слова, а тільки результати. Перед тим, як сказати що-небудь дитині, перевірте, чи ви самі відповідаєте тому, що говорите.

ДОВІРА І ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Дитяча відповідальність прямо пропорційно залежить від розміру вашої довіри. Не можна навчити дитину відповідальності, якщо ви не довіряєте їй понести відерко малини, відкрити двері ключем, розбити яйце, помісити разом з вами тісто. Як дитина навчиться відповідальності, якщо їй не довіряють і притлумлюють будь-яку ініціативу батьки, які намагаються почувати себе зручніше замість того, щоб почати довіряти.

Не бігай, не стрибай, не товчись, не кричи, не пиши, не верещи, не ганяй, не залазь, не злазь, не виси, не йди, не вередуй, не бери, не давай, не кидай, не чіпай, не малюй, не торкайся ... – цілими днями тільки і чує дитина. Кожне «ні» – це цеглинка у побудові стіни між дитиною і реальністю, обмеження, яке спрацює через десятки років, коли дитина захоче знайти нову роботу, відкрити власний бізнес, спробувати себе у новій діяльності, у банальній готовності відмовитись, коли пропонують випити за святковим столом. А ви можете прожити хоча б один день без вживання частки «не» у проханнях до своєї дитини? І замість того, щоб казати, чого «не робити», потрібно орієнтувати на те, що ж таки робити.

Щоб дитина брала на себе більше відповідальності, треба їй її давати. Довіряйте! Делегуйте! Ніколи не робіть за дитину те, що вона може зробити сама. Наприклад, хоче дитина одягнутися (хоч скидається на те, наче вона

хоче натягти на себе футболку не тією стороною і через отвори для рук) – дозвольте! Хай це займе більше часу, та дитина виробить у собі вміння пробувати, яке саме по собі є безцінним.

Хочете взнати що і як зробити – питайте свою дитину. Не кажіть, як правильно – питайте її думку. Нехай вирішує сама дитина, бо інакше вона не буде готова до відповідальності.

Чому люди не стають відповідальними?

Бо:

- у дитинстві їм мало довіряли;
- не вчили своїм прикладом;
- не пояснювали, що це таке і для чого воно потрібне;
- звинувачували, коли дитина проявляла ініціативу, маючи добрі наміри;
- надміру опікувались;
- їхні батьки такими не є.

Нічого дивного: недолюблені батьки виховують недолюблених дітей.

Хочете щось зробити? – подумайте про це наперед:

- *Що будете робити, коли дитина принесе двійку?*
- *Відлупцюю!*
- *А з якою метою?*
- *Щоб вчився краще!*
- *А, гадаєте, допоможе?*
- *(пауза) Напевне, ні.*
- *То навіщо це робити? Знайдіть інший підхід.*

Такий короткий внутрішній діалог із собою, перед тим, як вчинити дію щодо своєї дитини, вбереже вас від багатьох помилок.

По-іншому це можна сформулювати так:

- Що б зробив ваш батько, якщо б ви отримали двійку з фізики (розлили воду, насмітили у кімнаті, розбили вазу тощо)?

- Відлущував би (насварив).

- І як ваші знання фізики? (наскільки ви акуратні, любите чистоту, зграбні)

- Погані.

То може треба міняти підхід, а не робити дитину заручником свого минулого досвіду?

ПРОЦЕС І РЕЗУЛЬТАТ

Вчіть дитину саму себе мотивувати, зокрема і до навчання: наприклад, не «потім виростеш – станеш, матимеш, знатимеш ...», а «дивися, як цікаво вчити фізику – вона ж навколо». Показуєте, як кубик виринає з води у ванні і як магніт відштовхує інший магніт.

Орієнтація має бути не тільки на результат, але і на задоволення від процесу. Якщо дитина не любитиме вчитися, то немає значення, які оцінки вона матиме. В будь-якому випадку все робитиме «на мус» і у повсякденному житті зароблені гроші (отримані оцінки) їй радості не принеситимуть. То як ви вчите дитину любити те, що вона робить? – Власним прикладом? Навчаєте граючись? Вмієте цікаво пояснювати шкільні (і не тільки) теми?

Хай якою є методика виховання дітей, та всі вони скеровують до одного – батькам треба більше часу проводити зі своєю дитиною і більше з нею спілкуватися! Тоді дитина виросте самодостатня, щаслива, впевнена, люблена і загалом успішна. Вона відчуватиме себе ПОТРІБНОЮ, а з таким відчуттям її досягнення будуть вагомішими, а радість у дорослому житті – щирою.

Прагнення написати шедевр переростає у те, що взагалі нічого не робиться. Бажання батьків, щоб дитина робила все ідеально – прибирала без пилінки, грала без фальшивої нотки, вчилася тільки «на відмінно» тощо – призводить до формування у дитини такого рівня перфекціонізму, який позбавляє її вміння радіти життю, адже вона перестає помічати красу навколишнього хаосу і намагається упорядкувати те, що таким бути і не має. Інколи не треба вимагати довершеності, хай просто буде так, щоб подобалось самій дитині.

Вчіть тих вмінь, які можна конвертувати у реальному житті: не «любити фізику» (бо виросте суперфізик-«ботанік»), а бути наполегливим і цілеспрямованим, бо це класно! Не стати старостою в класі, а бути лідером і організатором, щоб вирішувати більше питань і допомагати багатьом своїм колегам. Не плутайте зовнішні форми і внутрішні причини. Задавайте дитині справжні орієнтири.

А ви хочете, щоб дитина знала фізику чи щоб була самодостатньою і вміла сама приймати рішення? Нижчі цілі повинні бути принесені в жертву вищим. Засоби інколи треба приносити в жертву меті.

Чоловік стояв на пішохідному переході, на світлофорі якраз було червоне світло. По інший бік вулиці на зупинку приїхала його маршрутка, всі інші автомобілі були ще далеко.. З виразом муки очікування він вдивлявся у сигнал світлофора, на якому незворушно світило червоне світло, аж поки його маршрутка не поїхала, і чоловік лише розвів руками. Мораль: щоб у дорослому віці з'явилась готовність брати відповідальність за свої вчинки і інколи діяти не по правилах у дитинстві слід більше довіряти своїй дитині.

Хто оцінює, той не готовий вчитися! Так само, як повна чаша не може прийняти більше води – переповнені власним досвідом і правильністю батьки не можуть навчитися нічого від своїх дітей, і не тому, що діти не можуть нічого їх навчити, а тому, що вони не готові того від своїх чад прийняти.

Всі стіни, на які натикаються дорослі люди, закладені ще у дитинстві, хоча заради справедливості варто відзначити, що ці стіни водночас є і частиною п'єдесталу, на який дитина поামу видряпується, вибивається в люди.

Не буває так, щоб дитина чогось не розуміла, буває лише, що «насіння» погане (те, що ми даємо, ще недостатньо якісне), сіяч невправний (те, як ми це подаємо, поки не викликає у дитини ентузіазму) або сам ґрунт не підготовлений (немає достатнього рівня взаємин із дитиною).

У пісочниці мама каже доньці: «Ти мене чуєш чи ні? Бачиши, що не можна так бавитись? То що ти скажеш? Що собі думаєш? Чому мовчиш і нічого не відповідаєш? ...». Забагато слів, а отже, нівелюється їхнє значення. Поставлено декілька запитань одночасно, і мама не отримає відповідь на жодне з них. Саме так батьки, говорячи з дітьми неважливими словами, вчать їх ставитись до сказаних слів як до неважливих.

Якщо говоритимете дитині «поясни, чому так сталося» – навчите пояснювати, і згодом вона шукатиме причини замість того, щоб знаходити рішення. «Чому ти щось не зробив?» – вчать виправдовуватись. Констатують факт «ти знову бешкетував!» – вчать обманювати і викручуватись. Тиснуть, сварять і говорять «скільки можна ...» – вчать ображатись. А треба ж натомість вчити вчитись (!) на кожній ситуації: «Які висновки

ти зробиш? Що можна було б зробити краще? Як ти думаєш, що треба було б зробити?». Акцентувати варто не на поточній проблемі, а на самостійному пошуку майбутнього рішення.

Слова без належного ставлення, у які ми ще й не віримо на всі 100% – це наче недозріла насінина – вона не дасть плодів. «Тобі не потрібна ця іграшка, у тебе є така сама вдома», «взяти кров з пальчика – не боляче», «у мене нема грошей», «то дуже смачно», «дай дівчинці іграшку, вона тобі потім поверне» ... Тренуйте свою віру: перед тим, як щось сказати – спершу переконайте у цьому себе.

СПІЛЬНИЙ КАЗАН

Уявіть, що кожна риса характеру видається на цілу сім'ю у вигляді каструльки з борщиком. Тобто радість до життя – це один банячок, ініціатива – другий, відповідальність – третій, щедрість – четвертий, економність – п'ятий, чесність – шостий і т.д. Тож якщо хтось виїсть з того банячка 90% то всім іншим дістанеться тільки 10%, якщо хтось «з'їсть» 20% то інші змушені будуть «з'їсти» решту 80%. Посудина не може залишитись повною – хтось обов'язково її спорожнить. Тож якщо дитині (чоловікові, дружині) бракує якоїсь риси, то це лише тому, що хтось взяв більше, аніж йому належало, і доки він/вона не віддасть надлишку, доти інший не зможе його нізвідки взяти.

Якщо всю ініціативу вдома проявлятиме мама – дитина буде пасивною, якщо ж мама тільки те й робитиме, що байдикуватиме, – дитина бігатиме навколо неї і тягнутиме бавитись, гуляти чи щось робити; якщо відповідальність лежить тільки на комусь з батьків, то хтось другий проявлятиме безвідповідальність, тобто якщо мама візьме на себе всі обов'язки пов'язані із дитиною – то тато просто

не матиме шансів на те, щоб долучитися до процесу виховання. І дуже часто матері самі цього не помічаючи просто відсторонюють своїх чоловіків від дітей. Якщо ж видається, що у тій сім'ї всі активні чи навпаки пасивні; веселі чи, може, серйозні, наполегливі і толерантні, то систему треба розглядати на тому рівні, на якому вона збалансується – тобто надалі аналізувати і дальших родичів (бабусь і діусів, братів і сестер, батьків і їхніх дітей).

Щоб це не суперечило твердженню про те, що дитині все треба пояснювати своїм прикладом, уточню: приблизно до двох-трьох років таки треба показувати все на власному прикладі і коментувати дитині свої дії, однак згодом ту чи іншу рису дитина щораз чіткіше формуватиме сама, а ще пізніше набуде рівно половину належних їй сімейних рис – черпатиме 50% з казанка «відповідальність», 50% з банячка «ініціативність», 50% з каструльки «терплячість» тощо.

Виховуйте не дітей, а себе біля своїх дітей. Бо часто вихованням інших ми починаємо займатися тоді, коли перестали виховувати себе. І дитина ідеально для цього надається, адже вона цілісна і водночас беззахисна. Як просто змінювати когось уступливого, особливо коли сам став черствим і буцимто «сформованим».

Мама обурено:

- Ну як можна не знати, як англійською це слово читається?!

Це ж елементарні поняття!

Дитина присоромлено мовчить.

Натомість, якщо б вона була майстром порозуміння, то запитала б спокійно:

- Мамо, ти хочеш мені показати, чого я не знаю чи хочеш,

щоб я вивчив те слово?

Проблема багатьох навчань в тому, що батьки часто хочуть показати щось, замість того, щоб зробити. Показати незнання, невправність чи недоладну рису, замість того, щоб навчити, виправити або удосконалити. Бажання показати незнання іншого – це самоствердження на слабшому, готовність вчитись і вчити – ось гідне вміння сильного.

Дитина компенсує риси батьків. «Характер» набирає обрисів, які ідеально пасують до рис її батьків. Ставайте ідеальними і вашій дитині не буде що компенсувати.

Більшість батьків хочуть активних дітей, бо від пасивних нічого не допросишся, а з проактивними самі проблеми – вони ж хочуть робити по-своєму. Але зазвичай у пасивних батьків виховуються пасивні діти. Так само як і нецілісні батьки створюють нецілісних дітей.

ЩО РОБИТИ З ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ У СТОСУНКАХ З ДІТЬМИ?

- Не беріть всю на себе – дозвольте дитині самоутверджуватись у тому, в чому вона проявляє якнайменшу ініціативу, навіть якщо вам це не здається доцільним, наприклад, якщо хоче відкрити консервну банку чи повитирати дзеркало – дозвольте, хай потім і доведеться більше прибирати.

- Усвідомлюйте, що відповідальність нескінченна, і її треба брати постійно, а не взяти один раз. Тому не переоцінюйте важливість кожної конкретної ситуації: чи то підсумкова контрольна, чи то щорічні змагання. Окрім того, її [відповідальність] не можна передати чи, тим більше, нав'язати – тільки сама людина може вирішити.

- Перебільшене почуття відповідальності в одній сфері (за важливу справу, за молодшого братика чи сестричку, за успіх у якомусь конкурсі, за добрі оцінки) часто позбавляє дитину відчуття відповідальності в іншій (наприклад, у взаєминах з бабусею чи дідусем, у ставленні до інших дітей на вулиці, у ставленні до «не своїх» матеріальних речей). Відповідальність – наче м'яз: якщо ми надто довго його використовували в одній роботі, то він стомиться для наступної. Найкраще, коли все «в міру». Іншими словами – коли немає нічого зайвого.

Якщо ви помітили надмірність відповідальності у собі і її недостачу у дитини – почніть віддавати, брати її на себе менше, частіше забороняйте собі чогось не дозволяти дитині.

Якщо вам здається, що дитина «сама не знає, чого хоче», то пам'ятайте – дитина якраз знає, просто ви не завжди готові її почути! Ясна річ, це не означає, що коли вона хоче машинку, то вона саме хоче машинку, іграшка уособлює в собі щось набагато важливіше – любов і визнання того, що «я є», яке чомусь незадоволене природним способом.

Займіться «профілактикою складних дитячих питань», тобто тих питань, на які ви б не знали відповідей, але чули їх від інших батьків чи дітей:

- Тату, скільки ти заробляєш?
- Мамо, а чому дідусь вже не приходить до нас? (наприклад, помер)
- А чому люди постійно сваряться?
- Що таке «секс»?
- Звідки беруться гроші?
- А чому у тебе ніколи нема грошей?

- Як стати футболістом?
- У тебе є відкладені долари?
- Мамо, а ти любиш тата?

Дитина може сказати все, що завгодно. Тому батькам краще підготуватися, щоб їх такі питання не застали зненацька. Аналізуйте, коли чуєте різноманітні діалоги інших батьків зі своїми дітьми. Що би відповіли ви?

МОЖЛИВОСТІ І ЗМІНИ

Батьки, які акцентують на можливостях («Що ти зробиш, щоб отримати завтра хорошу оцінку з хімії? ... Вважаєш, цього достатньо? ... А що б ти порадив мені, якби я хотів/ла вивчити предмет?»), а не на проблемах («Чому ти не вчишся? ... Хіба не можна поводити себе як нормальні чемні діти?») і ставлять правильні питання своїм дітям – фактично виховують у них вміння домовлятися з собою, що вкрай важливо у дорослому житті. Зрештою, згодом діти зможуть так само просто навчитись домовлятися із Всесвітом.

Частіше підводьте підсумки, акцентуйте увагу на позитивних змінах. Не коли дитина святкує черговий день народження чи новий місяць свого життя і навіть не щотижня, а щонайменше щодня: «Чого ти/ми сьогодні/вчора/щойно навчився/лись? – «Слово «жук» говорити, на одній нозі стрибати, допомагати мамі місити тісто, спостерігати, як мурашки у мурашнику бігають, як метелик виглядає» ... Дитина змінюється щодня, і якщо ми звертаємо увагу на такі дрібні зміни, то з часом вони приведуть до неймовірного результату, адже дитина вчить вчитися, а окрім того, ми, відчуваючи власну участь і присутність у житті своєї дитини, завдяки цьому поглиблюємо взаємозв'язок з нею. І що менша дитина, то частіше треба це робити. Для одно-

річної дитини короткі висновки треба проговорювати після кожної забави, для дворічної – двічі-тричі на день, трирічної – хоча б раз наприкінці дня. Обов'язково підкреслюйте те, що дитина навчилась сьогодні чи за конкретну вправу. Така проста вправа, а якщо про неї пам'ятати – даватиме чудові результати.

Не культивуйте фобії в своїх близьких людей і звісно дітей: «Я так за тебе переживаю!»; «Мені так зле, коли вже вечір, а тебе ще немає вдома»; «Так хвилююся за тебе, коли ти на своїх змаганнях із боротьби!» – людина (дитина), знаючи, що за неї так «переживають», поспішатиме, метушитиметься, теж хвилюватиметься й обов'язково наробить дурниць! Не тисніть на інших, бо що більше незручних ситуацій створюєте тим, хто поруч, то більше проблем виникає і у вас. Якщо це ваше хвилювання чи тривожність – то не обов'язково їх демонструвати іншим! Близькі люди – наче альпіністи – йдуть в одній зв'язці з нами, і що більше труднощів зробимо їм, то більше завдаємо собі. А кожен прояв незадоволеності і є тими малопомітними, та такими значними труднощами, які псують взаємини між людьми: нахмурення, обурення у голосі, злість, різкий рух, відсутність зорового контакту, невдоволений вигук (ууу, йой, ай!) – це все те, що не дозволяє стосункам розвиватися.

Дитина пізнає світ через рух, а всі потрібні базові риси (наполегливість, віра у себе, оптимізм тощо) у неї є за замовчанням. Щоб дитина розвивалась, забезпечте їй максимальну фізичну активність. Це так не схоже на стандартне виховання через заборони: туди не йди, того не роби, так не можна ...

Мама каже дитині:

- Не можна цього робити!
- Чому? – питає якийсь інший об'єктивний дорослий збоку.
- Бо не можна!
- Але ж чому? – допитується сторонній спостерігач.
- Бо розіб'є/забруднить/розсипе/так не робиться/то не правильно/то погано ...
- І що буде? – не вгаває той.
- І все.
- Що «все» !???

Зазвичай батьки самі не знають, чому не можна! «Не можна, бо не можна, бо мене так виховували і, як бачите, геть непогано виховали, а те, що я трохи істерична, а я трохи неадекватний – то нічого страшного, так має бути». Думайте, чого ви хочете навчити своїх чудо чад!

Щоразу, коли хочете насварити, накричати чи навіть вдарити своє чадо – зважте на шальках терезів: невже отой проступок дитини вартує того, щоб псувати з нею відносини? Невже розбита тарілка, розлита вода, вереск є чимось важливішим, аніж взаємоповага і шанс виховати дитину щасливою? Не самоутверджуйтесь коштом своїх дітей!

Скривдили свою дитину – не переймайтесь: дитина виросте і віддасть вам сторицею. Не тому, що вона злопам'ятна, навпаки, – вона абсолютне добро, от тільки Всесвіт вимагатиме рівноваги. Кожна кривда буде повернута. Кожна образа у теперішньому створює ще дві – одну для тієї людини, яку ображають (повторення у подальшому житті аналогічної ситуації), друга – для того, хто скривдив – так само поведуться з ним чи нею. Закони компенсації ніхто не скасовував.

Існує складний для опису, втім, очевидний взаємозв'язок

між дитинством і майбутнім життям. Кожне падіння дитини і плач після цього – це якась проблема у дорослому житті, кожна усмішка – це радісна подія. Дитинство – це доросле життя у мініатюрі. Що було – те буде. Все повториться. То скільки разів сьогодні сміялася ваша дитина?

РІВНІ ПРОБЛЕМИ

Усі проблеми завжди мають три рівні: Минулого, Теперішнього і Майбутнього. Дорослі зазвичай намагаються вирішити проблеми на першому і третьому рівнях, забуваючи, що вирішити їх можна тільки на рівні другому. Коли дитина скоїла проступок (порвала одяг, загубила гроші, розбила вазу, насмітила тощо) то мама сварить її лише тому, що застрягла у Минулому (в її уяві одяг ще новий; гроші на місці; тарілка ще ціла; навколо чисто), або у Майбутньому («В тому одязі ми ще мали їхати на море»; «За ті гроші ще треба було купити молока додому»; «Що скажуть бабуся з діусем – це ж вони подарували ту вазу?» ; «Тож знову треба буде прибирати!»). Якби батьки натомість приймали факти як даність і не забігали наперед, вони б мали шанс вирішити ВСІ свої непорозуміння не тільки з дітьми, але й з дорослими.

Це не означає з усім миритися, а, наче у відомій народній байці про цигана, який сварив свою дитину ще до того, як вона пішла на базар з глечиком молока, діяти наперед. «Навіщо ти його свариш за розбитий дзбанок? Він же ще нічого не зробив», – дивувалися перехожі. А коли зробить – буде вже пізно. Тобто займайтесь профілактикою (не сваркою звісно, а поясненням), а коли вже щось сталось і цього назад повернути не можна, то прийміть реальність такою, як вона є – від роздмухування проблеми, яка не може бути вирішена на цьому рівні, нікому краще не стане.

«Тут і зараз» завжди програє минулому, яке можна «домалювати», до того рівня, щоб воно почало нам подобатись, і майбутнього, якого ще немає, отож його можна ще причепурити. А з часом «тут і зараз», тобто з собою в тому часі, треба щось робити. Є вже те, що є. Не кожен дорослий може витримати тиск реальності, а дітям це чудово вдається.

ОБМАН

Якщо дитина зробила погано, скажімо, вкрала цукерку, то це не тому, що вона «погана», а тому, що в неї не було інших шансів на те, аби оту бажану цукерку отримати! Щоразу задумуйтесь чи даєте ви своїй дитині достатньо альтернатив, щоб вона не робила помилок і не отримувала бажане у неприйнятний спосіб (через брехню, вередування, крадіжку, плач тощо)?

Чому діти обманюють ?

- бо не бачать інших шляхів отримати бажане;
- бо батьки поводяться так само;
- через надмірні обмеження навколо;
- просто граються і вивчають нові можливості;

Втім, найчастіше діти (до п'яти років) не обманюють, а фантазують. Центри, які відповідають за уяву, до підліткового віку формуються швидше, аніж центри контролю за емоціями (ті, які відрізняють, де реальність, а де вигадка).

Дитина не каже, коли повернеться? Обіцяє щось, а не виконує? Дитина показує вам своє обурення? Не хоче вас слухати? Постійно робить по-своєму? Дитина щось недогорує? Дитина - А як ви поводитись з нею, коли вона буда ще мала?

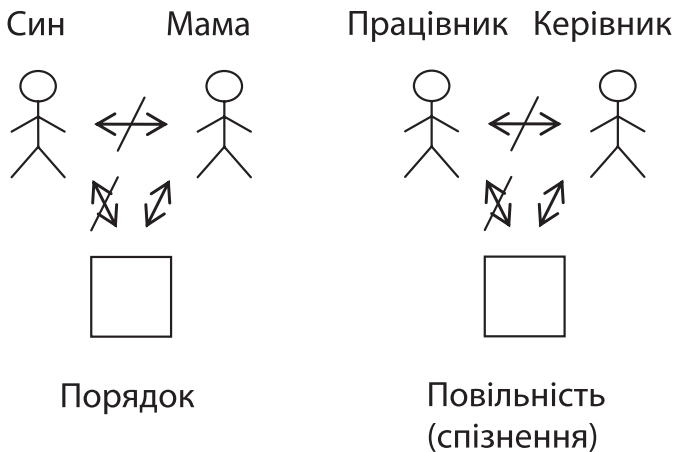
Все, що ви насправді даєте дитині, вона вам і поверне – чи то образу, чи то повагу, кривди, любов, злість, спільну

радість, зневагу, розуміння. Не зможе віддати іншого, бо має тільки те, що їй раніше хтось дав. Навіть більше, якщо цього не поверне сама дитина, то ментально поверне за неї хтось інший. Що більше негативу ви віддаєте назовні – то більше вам повертатиметься.

НА КОГО ВАРТО ВПЛИВАТИ?

Пам'ятайте, що ви можете впливати тільки на рівень, пов'язаний із вами. Час від часу малюйте собі схему, ставте чесні питання. Наприклад:

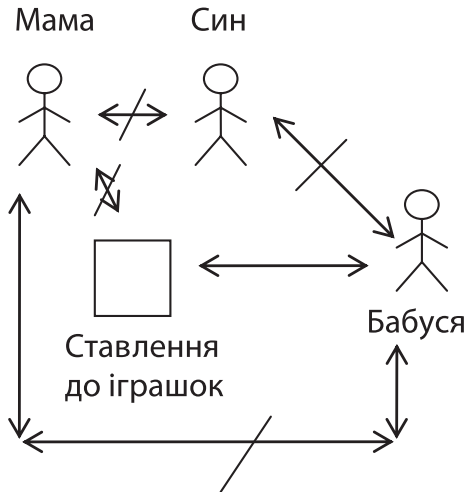
«Я хочу, щоб мій син прибирав у своїй кімнаті.
– Гаразд, а загалом у вас взаємини з сином хороші?
– Так. – А син жаліється, що йому дошкуляє безлад серед його речей? – Ні. – Тоді це ваші проблеми з «порядком»: вирішіть їх, наприклад, можете поскладати речі». Проблему треба вирішувати там, де вона створена.



До речі, те саме стосується і роботи в бізнесі: Керівник: «Мене не влаштовує робота мого працівника» (повільність, спізнення, гучний голос, зовнішній вигляд тощо). – А він сам скаржиться на цю свою рису? – Ні. – А до вас претензії має? – Ні. – Значить, його повільність (спізнення тощо) – це проблема, яку вирішити можете тільки ви самі разом із собою.

То на якому рівні ви впливаєте на систему?

Як ви дозволяєте так поводитися своїй дитині з іграшками? – обурюється бабуся. – Скажіть щось їй!» Малюємо схему: вас все влаштовує? – Так. – Взаємини зі своєю мамою? – Ок. – Взаємини з дитиною? – Добрі. Отже, нехай бабуся, якщо вважає за потрібне, сама погоджує з дитиною, те що їй не влаштовує. Не будьте посередником між проблемами двох людей, бо терпітимете з обох сторін.



Направду, це дуже чесний підхід. Не називайте егоїстичним те, що ми готові відповідально брати на себе те коло питань, яке справді можемо вирішити, а не жити

в ілюзії, що ми можемо впливати на інших у будь-який спосіб, замість того, щоб спершу вплинути на себе. Рекомендую застосовувати його і у проблемних ситуаціях з будь-якими іншими людьми, залучаючи всіх дійових осіб, а також нематеріальні об'єкти, які фігурують у словах, задіяних у схемі людей.

5. МОДЕЛЮВАННЯ УСПІШНИХ СІМЕЙНИХ СТРАТЕГІЙ, АБО ЗВІДКИ БЕРУТЬСЯ НЕЩАСНІ СІМ'Ї?

Діти завжди відзеркалюють проблеми між батьками. Вони наче є рупором їх внутрішнього стану. Настрій і душевний стан батьків, їх дрібні проблеми, емоції і непорозуміння, демонстрації й образи – все те дитина, наче на екрані, показує в якнайкращій якості, причому, чим меншого віку, тим

яскравіше. І тому, щоб змінювати малечу, спершу треба змінити себе!

Майбутня модель сім'ї дитини формується у перші три роки життя, тобто ще задовго до того, як зазвичай батьки починають розкривати такі поняття, як «любов», «шлюб», «подружжя» тощо. Формується не через слова, а через спостереження за взаємодією між батьками, через погляди і спільні подихи, а не через описи і пояснення. Найчесніша модель – наочна модель.

СІМ'Я ЯК СИСТЕМА

Всі ми системи. Не лайте свого чоловіка – він є саме таким, який вам потрібен, хоч ви, можливо, цього і не усвідомлюєте. Не сваріть свою жінку - вона є саме такою, яка вам необхідна! Не варто говорити про людину саму по собі – вона є такою, якою має бути біля вас. Людина взагалі ніколи не розглядається безвідносно, а виявляючись істотою соціальною, є такою, якою її формують/формували навколишні, зокрема ви. В інших умовах одна і та сама людина могла би бути зовсім іншою.

Взаємини у сім'ї вашої дитини будуть копією ваших взаємин із коханими. Або, навпаки, повною протилежністю. Тож, не розповідайте дітям, як правильно має бути і кого у супутники життя варто обирати – налагоджуйте власні взаємини з чоловіком чи дружиною. Дитина засвоїть модель автоматично.

Якщо ви чоловік і часто затримуетесь на роботі, не виконуєте взятих перед дружиною обіцянок, не проявляєте до неї достатньо уваги, не розповідаєте про свої почуття, ставитеся зверхньо, то задумайтеся: хтось так само колись ставитиметься до вашої доньки. Вона ж перейме мамину

модель поведінки у шлюбі! Тож, кожного разу, коли захочете зробити прикрість дружині, задумайтеся: аналогічно поводитимуться з вашою донечкою. І уявляйте, що це не ви різко говорите з дружиною, а чоловік вашої доньки так каже до неї. Доля вашої дитини - у ваших руках.

Якщо ви жінка і мало приділяєте уваги сину, гаркаєте на нього, зневажаєте, б'єте, висміюєте чи принижуйте, зрозумійте: так само колись з ним вчинятиме і майбутня дружина або, навпаки, він у ще жорсткішій формі проявлятиме негативні якості до своєї дружини. Діти завжди перевершують батьків і у випадках недолюбленості від матері виростають або потенційними жертвами, або хижими агресорами. Подумайте перед тим, як щось сказати своїй дитині, адже все вимовлене втілиться і в її дорослому житті, тільки у ще більш згущених барвах. Дитинство - це голографічна система, в якій уже зараз закладаються майбутні ситуації.

Виробіть до коханих таке ставлення, яке би хотіли побачити від зятя чи невістки по відношенню до ваших дітей. Проводьте більше часу разом із чоловіками чи дружинами. Будьте не просто поруч, але разом душевно і думками. Спільно радійте. Всі рекомендації дуже прості, варто лише їх дотримуватися. Щоденно. Безумовно.

Ідеально брати собі в пару людину з повної сім'ї, де тато і мама були щасливі разом, де вони живуть душа в душу і люблять дітей не любов'ю голодного до їжі, а любов'ю самодостатнього, коли мені і без тебе добре, але з тобою ще краще. Але подібних сімей не так уже і багато. Тому доводиться вибирати з того, що є, і робити так, як має бути. З іншого боку, людина і так притягне тільки того, хто їй потрібен. Це не карма, не фатум і не доля, а об'єктивна реальність, яку можна

змінити лише шляхом постійної роботи над собою.

На курсі з виховання дітей одна мама запитала:

- *Хочу, щоб моя донечка виросла леді, чи для того потрібно, щоб тато ходив із нею у ресторан?*

- *Ні, для того треба, щоб чоловік водив вас у ресторан і ви дозволяли йому про себе потурбуватися.*

То коли востаннє ви дозволяли чоловікові проявити турботу?

Дитина - це згусток світла й енергії у недосконалій оболонці тіла. Батькам потрібно не змінювати енергію, яка клеюче всередині, а швидше допомогти підкорити своє тіло (навчитися ним управляти), але при цьому не загубити і не розхлюпати посудину з первісною чистою енергією.

Маленьким легко, бо вони живуть із вірою і без краплини сумніву. Дитина, яка зістрибує з великого комода чи стільниці, вірить, що її підхоплять міцні руки батька чи ніжні руки матері. І насправді дитина перебуває у безпеці! А те, що при цьому думають батьки, те, що обливаються холодним потом і сивіють, – це їх справа. Так само відбувається, коли ми «стрибаємо» у руки Всесвіту і довіряємо йому.

ЦІЛІСНІСТЬ І НЕЩАСНІСТЬ

Основна проблема нещасних дітей полягає у тому, що батьки свого часу надто захопилися самоствердженням за їхній рахунок. Відповідно, пропонуючи таку саму модель дітям, вони створюють ті ж труднощі у майбутньому чад. Наче намагаючись допомогти, лише все погіршують. На дитині легко утверджувати Его, бо вона не дасть заччі, не має фінансових чи моральних важелів впливу на батьків,

залежна від нас у частині задоволення фізіологічних потреб. Таке утвердження на слабшому відображає лише неймовірну слабкість дорослого, його несамодостатність і неповноцінність. Але куди дітися від того замкнутого кругообігу, коли несамодостатність породжує несамодостатність, як не почати щось змінювати у своєму житті і ставленні до себе?

Все у Всесвіті прагне до цілісності – бути чимось єдиним, довершеним. Дитина народжується саме такою – одиницею. Натомість, якщо дорослі, які маля оточують, не належать собі – постійно нервують, не висувають довготермінових цілей, фінансово залежні, мають проблеми зі своїми батьками і один з одними, – то в першу чергу намагатимуться «відгризти» шматочок від цілісної дитини. Ніхто не скаже «Я тебе породив – виховую як хочу», а малюк ще не знає, як оборонятися. Часто дітей народжують для того, щоб заповнити власну екзистенційну пустку, знайти сенс у житті. Однак якщо його не шукати до народження малечі, то і опісля він нізвідки не з'явиться.

Отак «обгризені», недолюблені діти шукатимуть таких самих «обгризенних» і недолюблених, щоб, наче двоє голодних, ласо поглядати на скоринки хліба за пазухами в один одного. І потім народити дитину (інколи заснувати бізнес чи очолити колектив) і на деякий час мати можливість самоутверджуватися за рахунок когось. Однак це буде не вічно, згодом дитина захоче відвоювати втрачену цілісність і (нікуди від того не дітися) їй доведеться віддати належне, незаконно присвоєне дорослими ментальне поле.

Щоб ви могли пропонувати сину чи дочці свою любов, звідкись її потрібно брати. Основними джерелами повинні бути:

- любов до себе (при правильному ставленні вона не-

вичерпна);

- любов, прийнята від коханої людини (як обмін, як цінування того, що вам дають).

Однак любов не варто брати:

- у самих дітей (бо забираєте чуже);

- у своїх батьків (все, що вони могли, вже вам дали, далі навчіться цим користуватись).

Ви потрібні дітям здорові і щасливі! Тож, дбайте про себе, контролюйте емоції! Батьки часто дурять малечу «Я ж усе роблю для тебе!». «Не треба, – могла б відповісти на те дитина, – мені достатньо мінімуму. Просто стань щасливим/щасливою!» У малечі фантастична здатність до співпереживання, і, коли мама кричить на дитину, то остання плаче тільки тому, що думає: мамі погано! Натомість, коли бачить щастя, задоволення і відсутність поспіху, то теж буде сповнюватися радістю і життєствердним ставленням.

САМОСТВЕРДЖЕННЯ НА СЛАБШИХ

Якщо чоловік не самостверджується через жінку, то жінка не самостверджується через дитину. В будь-якому випадку все залежить від чоловіка. Якщо жінка не дає підстав чоловікові утверджуватися через себе, то і чоловік не буде самостверджуватися через жінку. В будь-якому випадку все залежить від жінки. Якщо ви чоловік, то більше звернете увагу на першу частину цієї теорії, а якщо жінка – то на другу.

Самоствердження – це демонстрація своєї важливості, заклопотаності, поспіху, того, як сильно від вас залежить інша людина, і, відповідно, отримані позитивні емоції внаслідок такої дії. Самоутверджуйтеся не на близьких, а у суспільстві. Показуйте свою вартість і потрібність у соці-

альному житті, діяльності громади, бізнесі, а не робіть це за рахунок найближчих і найрідніших людей.

В більшості випадків батьки забороняють щось безпідставно - не з певних причин, а через бажання показати тобі маленькому/маленькій, хто тут насправді «цар гори» і хто все вирішує. Задумайтеся про це, коли в черговий раз захочете сказати своїй дитині «ні».

Батьки сварять малечу від безсилля. Агресія - це не що інше, як прояв слабкості. Сильні батьки ніколи не лютуватимуть. Батьки, ставайте сильними!

Не можна змусити когось щось полюбити. Тим більше маленьку дитину. Бо слова, не підкріплені прикладами, порожні. Можна лише своїм прикладом показувати, як добре, коли ви щось робитимете (складатимете, читатимете, прибиратимете тощо). Не змушуйте любити людину те, до чого та ще не готова. Насильно можна нав'язати якісь ставлення і цінності, але вони не приживуться.

ТРИ РОЛІ ЛЮДИНИ

Для успіху у житті людина повинна реалізувати себе у трьох ролях. Чоловік як чоловік (мужчина для однієї коханої жінки), як господар (той, хто створив і організував раніше не існуюче) і як батько (той, хто взяв відповідальність більше, аніж тільки за себе, наприклад за колектив, за націю, за родичів і, звісно, за своїх дітей). Жінка як дружина (жінка коханого чоловіка), як господиня (та, що створює раніше не існуюче) і як мати (та, яка бере відповідальність за дітей). Тільки коли три цих ролі достатньою мірою виконуються, є шанс виховати дитину щасливою і змоделювати її успішну сім'ю.

Будь-яка надмірність чи недооцінка важливості якої-

небудь ролі призводить до подальших проблем. Тільки коли система збалансована, людина отримує щастя і гармонію у своєму житті. Переоцінка ролі чоловіка (надмірна романтичність, інфантильна закоханість) тягне за собою проблеми у соціальній самореалізації (як господар) і змушуватиме розглядати батьківство не як взаємодію з окремою особистістю, а крізь призму взаємин із коханою. Надмір ролі господаря призведе до відсутності часу формувати взаємини кохання з дружиною, а отже і нездатності використати всі перспективи, які створюють добрі відносини. Можете уявити собі такого газду, в якого все матеріальне є, але жінка недолюблена ходить, а дитина недоглянута бавиться. І надмір ролі батька – це прояв проблемних взаємин у дитинстві і недостачі опіки з боку батьків – страждає господарність і кохана людина. Життя заради дітей – це чудовий самообман, який дозволяє людині жити ілюзією власної потрібності, у такий спосіб маскуючи несамодостатність і залежність.

Те ж стосується і Жінки. Надмір дружини – прояв залежності від чоловіка, від чого страждатиме дитина, окрім того, така жінка з часом набридне другій половинці, бо не здобуватиме ризиків, які цінуються у соціумі. Переоцінка ролі господині дозволить мати повну комору закуток на зиму чи успішний власний бізнес при недолюбленому і занедбаному чоловікові або швидше взагалі без нього. І нарешті, явно виражена «Мама» – це не що інше, як втеча у материнство від проблем із інших сфер. Перелюблена вседозволеністю дитина – теж не найкраще видовище, і користі при цьому немає ані їй, ані мамі.

Невідповідність ролі блокує енергію, здатну вивільнитися за умови повноцінної самореалізації людини. То чи збалансували ви всі вищеописані ролі у своєму житті?

Чоловікам варто розуміти: дружина не може бути тільки мамою! Їй важливо залишатися ще й жінкою. Тому дружині треба дати відпочити від дитини й окремий час побути наодинці з собою! Нехай пройдеться, займеться спортом, прогуляється у парку, прочитає книгу... Не лише присвятить час господарці, а просто побуде на самоті зі своїми думками. Направду вам стане тільки краще, адже щоразу отримуватимете наче нову, емоційно збагачену, життєрадісну дружину, та й самі матимете чудову нагоду провести час із дитиною.

МАНІПУЛЯЦІЇ

Хоч як довго мами чи тата немає вдома, дуже важливо, що і як ви про них говоритимете. Це пряме моделювання майбутньої сім'ї дитини незалежно від теперішнього віку. Адже малеча переймає не так слова, як іскорки в погляді, коли мама говорить про тата, чи інтонацію голосу, міміку. Тож, якщо хочете змодельувати успішну сімейну модель дитини, то з ніжністю в голосі і любов'ю на обличчі. Жодних маніпуляцій. Бо діти успішно маніпулюватимуть вами тільки тоді, коли бачитимуть непорозуміння між батьками і те, що через маму можна впливати на тата і навпаки.

- Бачиш, який твій тато: не хоче з тобою (нами) бути, йде собі на свою роботу;
- Тато нас не любить;
- Бачиш, яка мама, не бажає виконувати прохання тата.

Подібні слова - це бомба сповільненої дії у стосунках із дитиною. Адже кожна маніпуляція призведе до такої самої дитячої маніпуляції, спрямованої згодом на вас. І не кажіть, що ви про це не знали – вже знаєте.

Навіть якщо батьки розлучені чи просто з якихось причин не живуть разом, для формування майбутньої моделі

сім'ї дитини важливо, щоб вони з повагою ставились один до одного у розмовах при малечі. Боронь Боже, зневажливо говорити про другого з батьків. Вам здається, що після такого спілкування – виливання душі – настає полегшення, але насправді ви просто передаєте проблему дитині в її майбутнє. Не передавайте негативу в спадок – вирішуйте власні проблеми самі, на власному рівні!

Якщо малюк часто хворіє, то не варто списувати все на протяги, садочки, морозиво й інших зашмарканих діток. Звісно, частка їх внеску теж є, але найбільша складова - це завжди сімейна атмосфера між батьками і якість часу, який вони проводять разом із дітьми. Хворобливість малюка завжди відображає особистісні батьківські проблеми. Важко залишатися здоровим у ментально не здоровому середовищі. Помиріться з коханими і більше часу проводьте зі своїми дітьми – ось перша запорука міцного імунітету.

Мені доводилося консультиувати сім'ї з найрізноманітніших проблемних питань, і дуже багаті, де люди мають усі можливі контакти, і нескінченні гроші, і бідні, які ледь зводять кінці з кінцями; де четверо-п'ятеро дітей і де дитина росте одна; де люди мають освіту і де обходяться без неї, однак корінь проблем у всіх завжди один і той самий – відсутність ставлення рівності, несамодостатність батьків, недостатня кількість спільно проведеного часу. Бо не може бути проблем там, де двоє самодостатніх людей, щасливих самі по собі, яким цікаво і приємно проводити час разом, народжують дитину і спільно займаються нею. Проблеми виникають, коли дитина стає засобом для досягнення цілей когось із дорослих, нею наче затикають дірку в якійсь глибинній пустці, маскують власну недосконалість. Замість того, щоб порозумітися один із одним, передають проблему з по-

коління у покоління.

Всі емоції маленькі сприймають через призму себе. Тобто, коли тато кричить на маму в присутності дитини, то незалежно від ситуації остання звинувачує себе. Якщо мама бурчить на тата, то дитина теж це сприймає як камінь у свій город. Добряче подумайте перед виявом незадоволення, гніву, образ, істерик, своєї правоти і вищості у присутності малюка. Натомість дуже часто батьки виражають негативні емоції щодо коханої людини при дітях з маніпулятивною метою, мовляв, швидше виправиться, коли я висловлю «фе» таким чином. Натомість у результаті завжди малюк налякається і потерпає від невпевненості, а у дорослому житті братиме на себе забагато провин.

РІЗНІ ПОГЛЯДИ І ВЗАЄМОДІЯ БАТЬКІВ

Навіть у спілкуванні один із одним не докоряйте коханим і не висувайте звинувачень на кшталт «Ти мав/мала би бути якимось якимсь/якоюсь там», бо дитина дуже швидко почне цим маніпулювати! Не страшно, коли мама і тато мають різні погляди, головне, щоб вони не переконували один одного в їх істинності при дітях, а ще гірше при дітях і інших дорослих. Бо саме через це може виникнути такий ефект, коли дитина чудово поводить поряд із мамою і прекрасно разом із татом, але нестерпно, коли поруч із ними обома.

Коли у вас навіть різні погляди на одну ситуацію, візьміть собі за правило: думка першого, хто заговорив із дитиною чи щось запропонував, приймається за основу. Наприклад: на кухні тато, мама і дитина. Остання хоче відкрити холодильник, та це не вдається. Припустимо, тато вважає, що того робити і не варто, а мама - що треба допо-

могти. Так от: з тим, хто першим озвучить свою думку, не сперечайтесь! Таке собі правило першого. Інакше підриватимете довіру дитини до батька чи матері. Це не означає: хто першим щось зробив, той і має рацію, а лише те, що, доки невдоволення не виразила дитина, ви свого варіанту не пропонуєте. Цей спосіб також чудово допомагає порозумітися з собою і перейти на новий рівень цілісності.

При спілкуванні з іншими думка обох батьків повинна ставати монолітною. Жодних сумнівів по відношенню один до одного, жодних сумнівів у своїй дитині. Ніхто нікого у нічому не переконує.

Аби тато хотів бавитися із дитиною, її не мають давати, як «кару Божу», що часто роблять матері зі словами «Ну, йди побався з ним хоч трохи», «У тебе врешті-решт є дитина!», «Може, ти хоч трохи побудеш із нею???». Навпаки, тато повинен бачити, як весело мамі і дитині чи дітям разом, як гарно вони бавляться, веселяться, і тоді він сам захоче долучитися до розваг. Бо якщо, хоча б глибоко у підсвідомості, батько почне сприймати час із дитиною як навантаження чи «покарання», то він припинить проявляти ініціативу у дитячих питаннях і лише час від часу «відбудуватиме покуту».

Татам інколи дуже важко дається сприйняття факту: коли поряд є мама, це від турботи про дитину не звільняє. Наприклад, якщо двоє батьків поруч і дитина завередувала, то батько розраховує, що у першу чергу до неї підійде мама. Хоча водночас варто розуміти: мама розраховує на таку саму дію від батька.

Мати, яка виховує сина сама, без чоловіка, повинна

пам'ятати: її завдання – виховати Чоловіка, достойного мужчину для іншої жінки, а не зручного Сина для себе. Найкращий спосіб не зіпсувати життя такій дитині – це налагодити особисте життя. Знайти у своєму житті людину, якій даруватиме жіноче тепло і ласку. А сину тоді передаватиме тільки материнські відчуття, не ставитиметься до нього як до божества: коли, наприклад, «чоловіки всі погані», а сину все толерується (пробачається), чи, навпаки, син уособлює все чоловіче плем'я і за це потерпає через які завгодно дрібниці.

— ВИЩІ РІВНІ ПРОБЛЕМ —

Всі проблеми між вами і дитиною треба розглядати на вищому рівні, і вирішити їх можна тільки на тому рівні, де вони виникли:

- непорозуміння між вами і вашими дітьми усуваються на рівні порозуміння між вами і вашими батьками;

- дивна і непередбачувана поведінка дитини вирішується на рівні вашого ставлення до себе;

- непорозуміння між дітьми у пісочниці чи у школі – це проблеми між вами і коханою людиною;

- проблеми з братиком чи сестричкою – це проблеми між вами і братами чи сестрами (незалежно від того, чи вони у вас є) або у виробничому колективі.

Мова йде не про якісь одноразові ситуації (штовханя інших діток, вереск з найменшої причини, труднощі у спілкуванні), хоча вони теж багато що демонструють, а про типову деструктивну поведінку. І тому, коли батьки намагаються виховати дитину, а не змінитися самі, вони щоразу натикатимуться на відсутність результатів. Той, хто шукає не там, де загубив, приречений на постійні помилки.

– Що робити, аби у дитини в дорослому житті не виникло проблем?

– Позбутися власних проблем зараз! – тоді не знадобиться передавати їх у спадок своїм дітям. Проблема виникає тільки тоді, коли батьки переоцінюють значення проблем або поведуться як ханжі, з подвійною мораллю – тобі це не можна (сваритися, плакати, бойкотувати мене), бо ти ще малий, а мені можна.

Ставайте самодостатніми, знаходьте порозуміння з собою і з коханими - і у ваших дітей у дорослому житті не з'явиться жодних значних проблем. Любіть себе, домовляйтеся з собою - і дитина виросте без гніту негативного досвіду і проблем із самоідентифікацією.

НАВЧАННЯ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Дитина завжди поводить себе тільки так, як її навчили. Ніколи не обманюйтеся тим, що верески, демонстративність, обман чи агресивність залежать від вроджених рис – це все набуте, так виховали. Завдяки чому? Завдяки тривалому закріпленню саме такої поведінки. Тобто звертання уваги на дитину саме тоді, коли вона поводить себе деструктивно.

Як батьки провокують проблеми дітей? – Вони їх моделюють пророкуючи. Бажаючи лиш добра, дають сили злу:

- Не біжи, бо впадеш.
- Не стрибай, бо поб'єшся.
- Не скигли, бо нічого не отримаєш.
- Не залазь на крісло, бо перекинеш його.
- Не тягни, бо висиплеш все на себе.
- Не йди сюди, бо забруднишся...

Надто багато акцентується уваги на негативі. І фак-

тично дитина, яка завжди довіряє батькам чи прабатькам, один до одного виконує те, на що запрограмована. Та після такого проступку батьки часто ще й карають дитину, ставляться до неї як до нерідної, злорадіють «От бачиш, я казала тобі не бігати, а тепер нема чого рюмсати!». Фактично малюкові дістається двічі: перший раз – падіння змодельоване мамою/татом/дідузем/бабусею, а другий - холодність від людини, від якої очікується тільки співчуття і співпереживання.

Кожне падіння дитини – це матеріалізована негативна думка її батьків. Діти ніколи просто так не падають, не дряпаються, не вколюються, не обпікаються, загалом не завдають собі шкоди! Вони неймовірно відчують безпеку чи, навпаки, небезпечність ситуації і ніколи навіть не підійдуть до чогось загрозливого, якщо батьки своїми думками (а далі мімікою, жестами, поглядом і інтонацією) до цього не підштовхнуть. Думайте перед тим, як подумати щось про дитину, ваші думки матеріалізуються!

Агресивною дитина стає через негативні думки батьків та їх затаєну злість на когось; плаксивою - коли на неї звертають увагу тільки тоді, якщо вона має проблеми і реагує: жаліється, скиглить, дується; жорстокою – коли з нею поводяться жорстоко; істеричною – коли на неї реагують і задовольняють прохання лише тоді, якщо розкричатися; нечесною – коли батьки живуть за подвійними стандартами: мені можна, тобі – ні; зверхність виховується, коли батьки дозволяють собі обговорювати інших людей поза очі. Всі поточні риси можна прослідкувати у минулому, так само, як і білою ниткою побачити їх слід у майбутньому.

Діти відчують емоції батьків і озвучують їх: «Я тебе ненавиджу, йди геть! Ти мені набридли! Більше так не хочу! Я

буду плакати! Не хочу того їсти!» Про все, що говорить дитина, колись подумали її батьки! Хочете знати, що думають батьки (чи ваші чоловіки/дружини) – послухайте їхніх (своїх) дітей!

Коли син намагається вдарити тата, це неспроста: він чомусь недоотримує маминої любові. Таке трапляється, якщо жінка поводить себе надто добре з чоловіком, коли той приходить з роботи, «забуваючи» (приділяючи менше уваги) про сина (сину), з яким провела цілий день. Це також може бути формою висловлення маминих емоцій, що вона не готова озвучувати. Син конкурує за маму з татом і захищає її: всі сини проходять через таке, однак надмір проявів характеризує глибинну проблему, яку не так просто буде «перерости»: її треба вирішувати, проводячи більше часу разом, утрюх.

Якщо хочете вирішити проблеми з дитиною: чи то слабке здоров'я, двійки з біології, плаксивість чи, навпаки, надмірна агресивність, – почніть із покращень взаємин із чоловіком чи дружиною. Ось де справжній ключ до скриньки з труднощами. Тільки коли взаємини між батьками добрі, малюк має шанс вирости щасливим. Як би це дивно не звучало і як би виглядало непередбачувано, всі проблеми з дитиною можна вирішити на такому рівні – рівні взаємин із коханою людиною, яку ви вибрали для свого життя.

Жінка, що хоч якось сумнівається у своєму чоловікові на людях, робить свою сім'ю слабкою:

- перепитує (а ти впевнений, що треба?);
- бавиться у риторичку (навіщо? чому?);
- доводить йому щось на людях;
- сперечається з ним при його батьках;

- публічно не погоджується з ним;
- розповідає про його негативні риси при інших.

Це ваш чоловік, ви його вибрали – тож не сумнівайтесь! Це ваша дружина, ви її вибрали - не сумнівайтесь у ній!

Ми всі наче градусники – не можемо не міряти, не оцінювати і загалом позбутися бажання визначати, що добре, а що погано, що у стосунках є правильним, а що ні. І оте постійне фіксування температури взаємин, вимірювання й оцінювання позбавляє нас вміння насолоджуватися тим, що є, радіти кожному моменту, любити просто так, а не за щось. Любити і жити, як уміють тільки діти.

ПРИСУТНІСТЬ

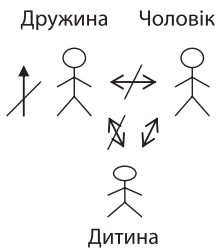
Батькам важко з дітьми, бо ті завжди присутні «тут і зараз», а дорослі часто у цьому світі «відсутні». А один із одним дорослим іще важче! Бо вони хоч і поруч, але часто не разом - постійно розминаються у часі, навіть залишаючись в одному просторі. Поверніться до стану «тут і зараз» - і у вас не з'явиться проблем із порозумінням.

Тато, мама і дитина вечеряють і час від часу розмовляють. Дитина «присутня», вона «в тому місці, де є її тіло», тобто, наприклад, думає про те, що їсть. Натомість мама думками у наступних вихідних, а тато - у минулому проєкті, якого не закінчив. Вони всі поруч, але не разом.

Якщо ви хочете знайти порозуміння з найменшими, навчіться бути присутніми у своєму житті. Дитина плаче – мама намагається її заспокоїти. Дитина заспокоїлась – мама далі думає про її плач. Дитина пішла далі по стрічці часу, мама застрягла у минулому і буде себе самонакручувати. Дитина давно забула проблему, натомість мама ще всередині неї. Направду, якби навчити всіх батьків присут-

ності, у них ніколи б не виникало деструктивних відчуттів при взаєминах із малюками.

Діти – це збільшувальне скло особистісних проблем батьків. Саме у них проявляються всі «вади», «хиби» і недопрацювання, що потрібно вирішити у собі. Тому батьки при інших людях намагаються закрити рота своїм дітям будь-якою ціною: підкупом (шоколадками і покупками) чи криком (силою). А треба всього лиш змінити себе.



Жінка жаліється: «Чоловік занадто мало часу проводить із дитиною. Хочу, щоб він проводив його більше». Малюємо схему. Чоловік на щось жаліється? – Ні. З вами проводить достатньо часу? – Так. Тоді ваше завдання – вибудувати добрі взаємини з чоловіком і дитиною (і, звісно, порозумітися між собою). А їхні взаємини вирівнюються самі собою, адже ви повністю впливаєте на систему! Але тільки тоді, коли працюєте на першому колі взаємозв'язків (на своєму рівні!)

В умовах сумніву: для визначення того, як поведеться з дружиною/чоловіком правильно, перепитайте себе, а як у подальшому дорослому житті ви б хотіли, щоб чоловік вашої доньки чи дружина вашого сина вчинили з нею чи з ним у схожій ситуації? І зробіть аналогічно. Чи будете ви після такого дорікати, затримуватися, не виконувати обіцянок, байдкувати, підвищувати голос, ображати? Щоразу нехай перед вашими очима постає така сама ситуація у дорослому житті своєї дитини. Робіть правильні вчинки і не передавайте власних проблем у спадок дітям.

6. МОДЕЛЮВАННЯ ПРОДУКТИВНИХ ВЗАЄМИН БАТЬКИ-ДІТИ, АБО ЯК СТАТИ ДРУГОМ СВОЇЙ ДИТИНІ?

Народжена нами дитина не є власністю і розпоряджатися нею не можна: дитина лише тимчасово ввірена нам Всесвітом для того, щоб ми могли виростити (так, саме виростити – дати можливість зрости), а вона, в свою чергу, могла досягнути своє подальше призначення. Ніколи про це не забувайте, коли захочеться привласнити вам не належне.

В основі всіх проблем між батьками і дітьми – недостатнє проведення часу! Коли батьки достатньо присвячують часу своїм чадам, то виникають багато тем для розмови, спільні інтереси, приємні емоції, які можна згадати, взаємний досвід. Це поглиблює стосунки, переводить їх із рівня батько-дитина на рівень особистість-особистість. А на цьому рівні вивільняється набагато більше енергії і радість життя відчувається краще.

Батьки часто роблять усе для дитини – купують їй дорогі забавки, відправляють у хороші школи, пропонують чудові поради і загалом хочуть дати все найкраще, що тільки можуть. Тільки не дають себе! Не дають свій час! Не стають чесними при дитині і не готові зізнатися їй: моя робота (настрій, думки, діяльність) є для мене важливішою (важливішими), аніж ти!

Одна багата мама запитала:

- *Як ви ставитеся до того, що дитину виховують дві няні: одна її вчить, як добрий педагог, а друга гуляє з нею на вулиці?*
- *А може, краще дві няні поміняти на одну маму?*

ПРОБЛЕМИ «БАТЬКИ-ДІТИ»

Не буває проблеми «батьки-діти»! Проблеми виникають лише у батьків, але через часте небажання нічого не вирішувати їх перекладають, радо «передають у спадок». Кожна дитяча проблема (хай навіть вона проявляється у 30 чи 40 років) сягає корінням моделей батьків. Діти завжди перевершують батьків, і тому, якщо вам здається, що син або дочка пішли не своїм шляхом, насправді не варто обманюватися – вони роблять саме те, до чого ви їх весь час поведінкою підштовхували.

Мамусям із татусями варто пам'ятати: діти лише компенсують їх недоліки, адже є частиною великої батьківської (родинної) системи. Навіть більше того: покликані у цей світ, щоб їх компенсувати – вирівняти цілу систему. Фактично вони виконують своє покликання. Тож, шановні батьки, ставайте ідеальними і вашим дітям не залишиться що компенсовувати! Інакше проблеми шлейфом тягнутимуться з покоління у покоління.

В чому проявляється ключова відмінність між батьками і дітьми? Дитина не застрягає у минулому, і воно не тисне, створюючи проблеми собі і навколишнім. Наприклад, чадо вередувало хвилину тому. Мама досі невдоволена: як воно вивело мене з себе! Так, але ж зараз малеча радіє, сміється, грається і вже все забула. Це взагалі основна причина всіх проблем – застрягання у минулому і, як наслідок, самонакручування. Вчасно повертайтеся у стан «тут і зараз» – і у вас ніколи не буде труднощів у порозумінні з дитиною.

Що таке кризи перехідних періодів? Це коли дитина змінюється швидше, аніж уявлення батьків про неї: я думав, ти ще маленький хлопчик у підгузниках, а ти вже йдеш у школу і відстоюєш свої права вдома; я думав, ти ще смаркатий школяр, а ти вже хочеш ходити на дискотеки і цілуватися з дівчатами. Якби батьки змінювалися так само, як їх діти, більшості «типових» вікових криз не виникало б взагалі. Якщо думки еластичні, вони приймуть реальність, якщо жорсткі – намагатимуться втримувати нестримуване – минуле.

Немає проблем батьків і дітей, є проблеми батьків загалом і проблеми батьків, котрі вони передають дітям. Повторюся: немає проблеми дітей – є проблеми батьків, із якими вони не хочуть справлятися і щедро передають дітям у спадок. Дуже часто ще й пишаються цим – активно розповіда-

ють про це знайомим, співробітникам і просто навколишнім, тобто хваляться.

За взаєминами між рідними людьми одразу можна визначити минуле їх роду, а також передбачити майбутнє. І тут немає нічого неординарного чи екстрасенсорного: просто наслідок породжує причину і навпаки. Нічого просто так не буває. Кожна хвороба, сварка чи проблема – це маркер хибного шляху. Якщо їх своєчасно читати, труднощів не буде або майже не буде.

По материній лінії дитині передається внутрішній успіх (вміння ладити з собою і коханою людиною, щастя у сім'ї, добра взаємодія з дітьми). Тому коли людина не приймає матір, то ослаблює в першу чергу свою сім'ю і стає несамодостатньою особистістю – перекриває той канал, яким тече енергія внутрішньої гармонії. По батьківській лінії передається зовнішній успіх (соціальне становище, кар'єра, багатство тощо). Неприйняття батька у собі не дозволить людині розбагатіти, неважливо, має вона при цьому гроші чи ні. Всі майбутні моделі білою ниткою тягнуться з моделями минулого і взаємодії дитини з батьками. Відповідно, моделі наших батьків – це їх взаємодія з власними батьками, тобто разом цілий клубок, який поєднує минуле і майбутнє. І, щоб не передати дітям власних невирішених проблем, потрібно вирішити їх на своєму рівні.

Міркування: Чи може бути так, що дівчинка народжується у тих, кому в конкретний момент важливо вирішити жіночі проблеми у сім'ї, а хлопчик – чоловічі?

ПЕРЕРОСТИ СВОЇХ БАТЬКІВ

Для реалізації себе у житті потрібно вирівняти енергію у трьох ролях: Чоловік-Господар-Батько або відповід-

но Жінка-Господиня-Мати. Натомість більшість проблем виникають тому, що дорослі люди не переростають своїх батьків. Мені доводилося бачити таких людей і у тридцять, і у п'ятдесят, і у сімдесят років, бо таке не залежить ані від посади, ані від кількості грошей у гаманці, ані від того, чи батьки ще живі, ані від наявності власних дітей – це лише внутрішній стан людини – стан внутрішньої зрілості. А для доходження до нього потрібно щоденно і наполегливо йти: пізнавати власну родинну модель поведінки, приймати себе як частину батьківської системи, культивувати вдячність до людей, які доклалися до того, що ви стали саме такими, позбуватися оцінювальних суджень.

Всі без винятку проблеми з дітьми можна вирішити, коли перерости своїх батьків – припинити бути Синами і Доньками, а ставати Чоловіками і Жінками. Уявіть гусеницю, котра мала б стати прекрасним метеликом і, випурхнувши, полетіти у небо для насолоди як красою самого польоту, так і смаками життя навколо, однак залишилася приземленою гусинню, що старіє, але метеликом не стає. На превеликий жаль, це доля більшості. Доля не в сенсі приреченості ще до народження, а в сенсі того, що мало хто готовий докласти достатньо зусиль, аби таки тим метеликом стати. І, відповідно, майбутнє культивує модель гусені – коли гусинь породжує нову гусинь, дітей залишає в перехідному стані Сина чи Доньки замість виховання у них Чоловіків і Жінок.

Способи визначити, що ваша внутрішня дитина ще не переросла своїх батьків:

- свариться чи конфліктує з ними;
- її болюче зачіпають слова батьків;
- намагається у чомусь переконати чи загалом змінити

їх;

- дуже хоче щось довести;
- ображається на їх слова чи поведінку;
- фінансово залежна;
- вважає їх гіршими за себе;
- не спілкується з батьками, не вважає за потрібне бачитися з ними;
- більше дослухається до них та проводить більше часу з ними, аніж із своїми сім'ями;
- не готова приймати батьків такими як вони є.

То ви вже переросли своїх батьків? Чи далі нав'язуєте дітям власні деструктивні моделі? Доки людина залишатиметься у перехідних ролях, доти над нею постійним дамкловим мечем висітимуть невирішені проблеми з батьками, які вона, сама того не підозрюючи, радо передасть дітям у спадок разом із маєтками чи генетичними задатками.

Як проявляється стан, коли дитина вже переросла батьків?

- вона готова їх спокійно слухати;
- приймає такими як є, без оцінок і водночас не залишаючись байдужою;
- вдячна;
- любить на засадах рівності.

Що в першу чергу потрібно зробити для переростання батьків, тобто яка профілактика необхідна тим, хто став на шлях самодостатності і вирішив не передавати проблеми роду наступним поколінням?

- почати жити окремо, не списуючи неминучі проблеми на жодні «об'єктивні обставини»;
- фінансово чи у жоден інший матеріальний спосіб не залежати від батьків;
- мати свої цілі, повністю займати свій час, бути цілісними і самодостатніми.

Сюди вартувало б додати: створити добру атмосферу у власній сім'ї (залежить виключно від нас самих); не перейматися думкою далеких і не дуже родичів; не обмежувати спілкування з онуками, однак і не тяжіти до того, щоб стати сусідами своїх батьків (під'їзди поряд, квартири навпроти, будинки поруч).

Готуйте дітей до того, що вони мають перерости вас. А ваші проблеми з вашими батьками їх взагалі не мають цікавити. Бо ніхто не переростає через роль Онуки чи Онука, а тільки через Сина чи Доньку. Уточню: тут не йдеться про те, що діти не повинні бачити взаємодію між батьками і прабатьками – навпаки, нехай помічають турботу і розуміння. Однак ваше застрягання у ролі Сина чи Доньки (бажання щось доводити, обурення, страхи) їм справді ні до чого. Вирівняйте взаємини зі своїми батьками – і у вас не буде проблем із своїми дітьми.

Батьки, не передавайте дітям проблем із власними батьками! Набувайте цілісності! Вирішуйте свої питання самі. Ваше єдине завдання полягає у тому, щоб ви почувалися добре: фізично, ментально, матеріально – не всупереч комусь, а заради себе. Якщо батькам буде насправду добре, дитина біля них виросте щасливою. Взаємини у сім'ї – це лише ваш особистий вибір і ваша особиста відповідальність.

Навколо наймовірно багато перверзійних психологічних ролей батьків по відношенню до дітей: це і роль Батька, яку виконує мати-одиначка, і роль Чоловіка для батька, який не зумів знайти жінку свого життя і наділяє відповідними ризами Доньку, і роль Жінки, яку виконує мама, яка не змогла реалізувати себе для свого Чоловіка, і роль Адміністратора, який бере на себе той із батьків, кого не навчили проявляти

батьківські почуття тощо. Так, вмінню вибирати правильні ролі у житті теж потрібно вчитися, так само, як і професії, освоєної в університеті. Однак хто з дорослих про це пам'ятає?

Бога придумав і наділив його рисами, по образу і подобі людській, той, у кого був дуже критичний батько. Не сприйміть цю фразу за атеїстичне висловлювання: просто той, хто би мав люблячого батька, не потребував би настільки багато розмірковувати про Бога. Він був би щасливий з тим і у тому, що вже має. Наші взаємини з Богом – це наші взаємини з власним батьком.

На дітях геніїв природа відпочиває – кажуть у народі, налякаючи на те, що рідко коли нащадки геніальних батьків перевершують їх. Але це не так: на дітях геніїв, якщо хтось і відпочиває, то не природа, а самі генії. Вічно не маючи часу на дітей, заклопотані надто багатьма геніальними справами, вони не передають того, що могли б. Так само у сина бізнесмена, яким не займається батько, нізвідки не виникне «підприємницької жилки», а у доньки співачки, яка постійно у роз'їздах, не виникне таланту до співів. Щоб геніальність передалася «генетично», «у спадок», її потрібно розвивати.

Батько, який 24 години проводить на роботі, має ще заслужити право бути цікавим своїм дітям. Інакше природно у тата не виникатиме спільних тем із ними (включно з тими, які ще не говорять). Не беручи участі у житті дитини, батьки часто втрачають найцінніше – радість життя, можливість бути причетним до майбутнього і щастя від спілкування з кимось присутнім «тут і зараз».

ШКОДА ВІД ІНТЕНСИВНИХ СИГНАЛІВ

Якщо ви хочете, щоб дитина слухала вас і розуміла, частіше слухайте її і проводьте достатньо часу спілкуючись. А у передконфліктних ситуаціях дуже важливо не діяти на інтенсивному сигналі. Якщо ви виявитесь достатньо чутливими, тобто коли дитина поруч із вами, і залишатиметеся у думках разом з нею, то коли вона захоче зробити щось не те, першою вашою реакцією має бути звичайний погляд в очі з думкою «такого робити не варто». Якщо це не спрацює і дитина далі візьметься за своє, подивіться на неї і злегка нахмуртеся. Не подіяло? При зоровому контакті нахмуртеся ледь-ледь сильніше. Наступна черга «санкцій» – всі вищеперелічені дії плюс виставлена вперед рука, щось між невербальним сигналом «стоп» і «зверни увагу». Лише, коли це не подіє, ви тихим голосом називаєте дитину на ім'я (Іриинкоо, Васиилькуу, Галиинкоо тощо). Тільки після того, на шостому етапі, спокійним голосом скажіть «Не роби цього». І, нарешті, на сьомому етапі можна гучніше вимовити з невдоволеною ноткою «Іринко, не роби так-то» і, якщо вже і це не подіяло, то використати «важку артилерію» – підвищений голос і ті самі слова, підкріплені мімікою незадоволення, щоб залишити у своєму арсеналі ще крик, демонструючи іскри в очах: «Не роби того!»

Натомість батьки дуже часто починають одразу з сьомого рівня – інтенсивного сигналу, сповненого незадоволення. А наступним етапом стріляють з гармати по горобцях, ставлячи риторичні запитання і видаючи з себе купу іншого словесного мотлоху: «Васильку, скільки тобі повторювати, що так робити не можна? Ти чому мене ніколи не слухаєш? Що ти за така нечемна дитина? Нема з тобою спокою!» Тобто батьки вчать реагувати тільки на крайні за інтенсивністю сигнали, що згубно впливає як на самих

батьків і їх дітей, так і на взаємини між ними. Працюйте над собою: не використовуйте сигнали вищого рівня, доки не скористалися сигналами нижчих шаблів, бо саме так формується порозуміння з півпогляду.

У відомого французького письменника Бернарда Вербера в одному з творів є сюжет, де людина після смерті перед перевтіленням у нове життя залежно від кількості позитивних балів, набраних у минулому житті, має можливість вибрати родину, в якій вона народиться. Наприклад: народиться у сім'ї багатіїв, що, проте, ніколи не матимуть часу на неї; чи у сім'ї пияків, де тато постійно лупцюватиме, однак згодом вибитися в люди; чи у сім'ї інтелігентів, які ледь зводитимуть кінці з кінцями, але прищеплять любов до книг тощо.

Так от, коли здається, що вас неправильно виховували і не давали навіть частини описаного тут у книзі, пам'ятайте: ми вибираємо найкращих батьків із усіх варіантів. Ця думка, незалежно від того, має вона реальне підґрунтя чи ні, з часом може допомогти вирівняти ваше ставлення до батьків до рівня прийняття і вдячності. Нагадуйте собі про неї, особливо тоді, коли хочеться дорікнути «Чому ж ви мене так не любили?!».

Перелюбити дитину не можна, бо вона, на відміну від дорослих, не є жадібною і візьме рівно стільки, скільки потрібно. Це так само, як і з їжею – малечу не перегодуєш – вона сама знає, скільки хоче з'їсти. Однак із часом, під впливом надто наполегливих батьків «Ну_з'їж_ще_одну_ложечку», мірка збивається і дитина бере більше, ніж насправді потрібно. В подальшому це може стосуватися не тільки любові, але й уваги від інших, і алкоголю, і читаних книг, і заробляння грошей – чого завгодно. Збивається внутрішня мір-

ка у дитини, і вона [мірка] стає соціальною, залежною від інших.

Тіштеся бажанню чад знаходитися поруч, бо вони виростуть і, навпаки, відганятимуть вас від себе. Нехай усе буде природно! Чим менша дитина, тим більше потребує уваги батьків – вона наче набирається впевненості і потім буде готова шоразу відходити все далі і далі, пробувати свої можливості, шукати нових рішень. Натомість батьки часто відштовхують від себе маля, коли воно так наполегливо хоче бути з ними, і втручаються у справи дорослої дитини, коли вона вже цього не потребує. Якщо дотримуватися природних форм взаємодії, проводити з малюками стільки часу, скільки вони потребують і тоді, коли його потребують, проблем між батьками і дітьми не виникне.

ЦІЛІСНІСТЬ

Людина розвивається, шар за шаром намотуючи на себе Цілісність, так наче робить із себе великого сніговика, сформованого з цінностей, стереотипів, міркувань, світогляду; так наче борошно (риси) під впливом води (часу), коли його довго мнути (зусилля над собою), перетворюється на щось однорідне (при цьому долучаються все нові і нові вміння); наче клубок ниток, який, коли він намотаний правильно, буде твердим і міцним; наче викувана вмілою рукою Майстра металева куля – заповнена всередині. Чим більше людина розуміє: все, що відбувається з нею у житті, – це її особистий вибір і персональна відповідальність, – тим ціліснішою, а не пустотілою є її куля. Чим менше пустот у кулі, тим менш вона вразлива до зовнішніх факторів (тим важче її погнути), тим менше різні дрібні клопоти припиняють зачіпати.

Від кого залежить ваш сьогоднішній настрій? Чи впливає хтось на те, як ви сьогодні почуватиметеся? На чій відповідальності те, скільки ви заробляєте? Чи усвідомлюєте, що у кожній ситуації завжди маєте вибір, як реагувати, і не обов'язково це робити імпульсивно, піддаючись першому пориву невдоволення? Наскільки легко можна вивести вас із себе, тобто добитися того, що ви припиняєте належати собі? Від кого залежить те, що ви досягнете чи не досягнете у житті? Чим більше відповідальності ви перекладаєте на плечі інших, зовнішні обставини чи загалом фактори, від вас не залежні, тим менш ви цілісні, а, отже, тим більше забиратимете цілісності у своїх дітей.

Саме нецілісні батьки, позбавляючи цілісності дітей, уподібнюють їх до себе, а отже і роблять нещасними. Формують їх комплекси і страхи, задають хибні орієнтири, позбавляють можливості впливати на власне життя. І тільки тоді, коли діти (20-ти, 30-ти, 50-тирічні припиняють віддавати частинки цілісності), тобто болюче реагувати (зовсім не означає ігнорувати) на образи, докори, демонстрації чи невдоволення ними батьків, починається зцілення (так, як у випадку лікаря чи психолога). Частинка за частинкою, протягом кількох років, – і людина знову цілісна!

Ставитися до дитини одразу після її народження як до окремої особистості неможливо або принаймні дуже важко. Бо об'єктивно це тривалий процес, що потрібно пройти, чимало працюючи над собою. Однак бажано все зробити якнайшвидше – хоча б до півроку.

У питаннях, що стосуються дитини, поведіться з нею, як із дорослими: ви ж пояснюєте іншим дорослим, що і чому ви від них хочете?! – То чого тягнете дитину в необхідне вам

місце без попередніх пояснень? Ви ж не змушуєте через примус робити те, що дорослий не хоче. – То чого змушуєте дитину одягати саме те, що самі вважаєте за потрібне? Не відриваєте насильно від місця, де людина сидить, скажімо, від комп'ютера. – То чого витягуєте з пісочниці, коли вирішили за дитину, що вже досить у ній бавитися?

Багато батьків вважають, що дають дитині «все» – їжу, одяг, дах над головою і, відповідно, беруть собі право ставитися до неї як до залежного підлеглого. Забуваючи про те, що дитина, натомість, дає цілком еквівалентні речі – радість материнства/батьківства, відчуття потрібності і вміння бути присутнім. Правда, батьки рідко коли готові це брати.

СХОЖІ РИСИ

Протилежні риси характеризують одне і те ж. Тобто не пунктуальність – це те саме, що і пунктуальність, надмірна потреба чистоти – те саме, що і посіттюшство, чесність – те саме, що і брехливість, а надмірна вага характеризує стрункість людини. Як так – спитаєте ви? Подумайте: це наскільки треба відчувати себе худим, щоб стільки їсти, навіть важачи понад центнер? Це ж скільки треба відчувати запасу часу, щоб постійно спізнюватися на зустрічі? Так, пунктуальна людина і близько не розраховує на той запас часу, що непунктуальна. Це ж наскільки треба внутрішньо відчувати себе негарною, щоб так довго вибирати одяг чи фарбуватися? Наскільки гарною має почуватися людина, яка ходить замурзаною і у лахмітті? Наскільки бідною має відчувати себе людина, щоб заробляти нові і нові мільйони? Наскільки багатим має почуватися той, хто працює на мінімальну зарплату, щоб дозволити собі не вдосконалюватись і нічого не робити додатково? Парадокс,

але протилежності виявляються зовсім не протилежностями, а рисами з тим самим корінням.

Тому якщо діти вам видаються зовсім іншими, аніж ви, це ілюзія: вони завжди перевершують батьків у тих рисах, які їм справді прищпилили. То ж не питайте малого «Звідки ти того набрався?», краще спитайте себе «Яка моя риса виразилася яскравіше у дитині?».

Якщо діти заперечують схожість між собою і батьками, то насправді саме цим її тільки підкреслюють. Окрім того, невизнання когось із свого роду заважатиме рухатись уперед. Якщо яблуко впало з яблуні і подумало, що воно ананас, то, доки воно не проведе правильної самоідентифікації, доти не буде ананасом, ані не повернеться до стану яблука.

Дитина, яка народилася, – це наче порожня кімната. Гени, тобто стіни, вже є, а от меми – інтер'єр – ще треба створювати. І якщо у батьків є старі радянські меблі – погані риси, то як їхні діти можуть перетворити ці риси на щось хороше? Коли ви думатимете про певну сформовану «саме вами» рису характеру, то пам'ятайте: «майструвати» її доводилося з того, що було під рукою. Ще раз уточню: ми, звісно, можемо «вимайструвати» якусь «свою» рису, але знадобиться купа часу і вмінь, а матеріалом для цього все рівно стане той грубий підручний матеріал, який заклали батьки, тобто основоположні риси! Ніщо нізвідки не береться і нікуди не дівається.

Основне завдання батьків – сформувати такі довірливі взаємини, щоб із проблемними питаннями у першу чергу приходили до вас. Звідки беруться діти? Що таке секс? Як реагувати, коли тебе хтось вдарив? Що таке крадіжка? Чому не можна пити алкоголь? Чому цей дядечко не має де жити? Хто

такі наркомани? Таких питань безліч, і відповіді на них формують внутрішній світ людини. Якщо дитина в першу чергу обговорюватиме подібні теми на вулиці, з друзями, у садочку – отже, чомусь батьки не здобули відповідного авторитету, або були надто строгі у вихованні, чи, наприклад, занадто багато забороняли, так що тепер до них підійти просто бояться. Не відмахуйтеся і не відганяйте дитину при перших проблемних запитаннях – і ви матимете шанс стати їй найкращим другом.

БАТЬКІВСЬКА УВАГА

Єдине, що дітям потрібне, – це батьківська увага! І діти ладні робити все що завгодно для її отримання: сміятись – будь ласка; падати на спину в крамниці і бити ногами і руками – так, звісно; просто летіти і набивати синці чи подряпини – прошу дуже; хворіти – а чом би й ні. Не відкупуйтеся іграшками, солодощами чи дорогими подарунками – це все одно нічого не дасть. Якщо не будете приділяти дитині достатньо уваги – проводити з нею свій час, спілкуватися, дивитися в очі, гратися і тішитися, – найвигадливіший спосіб «обхитрувати систему» виявиться неідеальним. Дуже важливо, знаходячись із малечю, думати про те, що ви у конкретний момент разом робите, про час, у якому зараз разом перебуваєте. Тоді, відчуваючи вашу присутність, дитина ростиме задоволеною і щасливою.

Малюк не заспокоїться, поки мама не вибудує добрих взаємин із ним, тому «нереагування» – найбезглуздіше, що можуть робити батьки у випадку проблеми, яка вже існує. Гештальт буде відкритим – і дитина весь час шукатиме можливості його закрити. Наприклад: малеча щось хотіла – мама втратила цілісність і зі словами «більше тебе не люблю» віддала її татові чи просто пішла в іншу кім-

нату – дитина, маючи відчуття, що «тепер це назавжди», пробуватиме найрізноманітніші методи для відновлення попередніх взаємин включно з тим, що падатиме, завдаватиме собі дрібні травми, вередуватиме ще більше, плакатиме і кричатиме. Заспокоювати у такому стані означає підкріплювати негативну поведінку, тож набагато краще загасити вогнище, коли воно тільки почало розгоратися, аніж коли вже охопило все навколо. Відчуття «мами, яка пішла» може мучити дитину все життя, і різні прояви деструктивної поведінки саме і є цьому підтвердженням.

Діти надміру захищають свою територію (іграшки, кімнату, час із батьками) тільки тоді, коли виростили в умовах дефіциту. Коли завжди їм чогось бракувало і для того, щоб це здобути, треба було показати характер. Зауважте, дефіцит – це не коли у хаті мало іграшок, а коли всіма ними розпоряджається мама: коли хоче і як хоче забирає і кому хоче віддає. Дефіцит батьків – це не обов'язково тоді, коли їх ніколи немає вдома чи вони розлучені, а тоді коли мама рідко думками присутня зі своєю дитиною і коли на вулиці частіше стає на сторону інших діток, аніж власної.

Деякі батьки тішаться, що малюки їх не чіпають і бавляться самі, але це не те, чому насправді варто радіти, адже дитина повинна тягнути і вимагати уваги – її батьки для неї є цілим Всесвітом! До того ж, якщо маля ніколи не грається наодинці, то це, звісно, теж ознака хибного розподілу проведеного часу з батьками.

Батьки жаліють кого завгодно: жертв авіакатастроф чи воєнних дій; діток, які гинуть від голоду в Африці, нещасних бездомних котів і собак, тільки не власних нащадків, які, плачучи, вередуючи і вимагаючи уваги, насправді потребують її для подальшого щасливого життя.

- Чи варто наймати няню? – часто чую і таке запитання.

- Залежно для чого. Якщо для вивільнення часу і домашнього господарства, то краще найміть помічницю – прибиральницю-кухарку, якщо для того, щоб більше встигати по роботі, то залучіть ще одного асистента чи менеджера. Не втікайте від дітей! Не позбавляйте себе радості батьківства! З іншого боку, в няні немає нічого поганого, якщо вона час від часу приходиться до дитини, поки ви вирішуєте справи. Питання лише в тому, чи не буде це час від часу занадто частим.

НЕПОРОЗУМІННЯ МІЖ БАТЬКАМИ

Діти не повинні бачити суттєвих непорозумінь між батьками. Не тому, що матусі з татусями їх не показують, а тому, що їх немає – двоє дорослих людей мають вміти домовлятися між собою і знаходити варіанти співпраці. Найбільші маніпулятори виростають у родинях, де батьки не здатні дійти згоди між собою – тоді дитині доводиться вчитися, як завдяки мамі впливати на тата і навпаки.

Навіть якщо у батьків різні погляди на дріб'язкові проблеми, що зазвичай характеризує претензійне ставлення одне до одного, зумовлене недостатньою кількістю спільно проведеного часу і хронічною недолюбленістю, то саме під час вияву дитячих капризів варто вчитися толерантності. Наприклад, у батьків різні погляди на те, можна чи не можна дозволяти малюку брати викрутку (їсти стільки цукерок, гратися продуктами у холодильнику, малювати пальцями тощо). Якщо вони довірятимуть один одному, то перевага повинна залишатися за тим, хто говорив першим! Якщо мама вже заборонила щось, нехай тато не дозволяє до того, як дитина його попросить, так само, коли тато дозволив щось зробити, нехай мама не сперечається. Батьки мають бути монолітні у своїх ставленнях до спільних ситуацій і в той же час завжди залишатися на стороні дитини.

Люди не люблять повчань про виховання. Ну і справді, уявіть: у ваш офіс прийшов хтось і починає нав'язувати, що правильно робити, а що ні у вашому ж бізнесі. Втім, якщо в офісі чистота і порядок, бізнес-процеси налагоджені і все організовано за найвищими стандартами, то будь-які поради ззовні не сприйматимуться в штики, а навпаки, інтегруватимуться у структуру роботи фірми. Те саме і з вихованням дітей: якщо з ним усе добре, то чужі рекомендації батьки використовують, якщо ж усе запущено, то намагатимуться дослухатись якнайменше, щоб, боронь Боже, не усвідомити реальний масштаб проблеми.

«Дитина народжує батьків!» – писав Станіслав Єжи Лец. А й справді: чи могли б ми стати такими якими є, отримати такий рівень відповідальності і стільки ресурсів від Всесвіту без своїх дітей? Подякуємо за те, що вони у нас є, за те, що виховують нас і дають нам шанс ставати кращими.

Завжди найважче працювати без видимих результатів. Уявіть: те, що ви робите у своєму бізнесі сьогодні, знадобиться аж років через двадцять. Тобто до цього часу вам доведеться навмання, без жодних помітних успіхів, просуватися вперед наосліп. Те ж стосується і процесу виховання. Адже саме те, що ми закладаємо у перші три роки, проявиться аж через п'ятнадцять-двадцять. Звісно, перші переваги раннього розвитку і виховання з любов'ю дадуть плоди вже через декілька років – у садочку, на дитячому майданчику, в школі. Однак саме відсутність моментальних результатів і оманливе міркування «всього, що треба, і так навчиться» загрожують батькам згаяти перші три найпродуктивніші роки життя дитини.

7. МОДЕЛЮВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ ВЗАЄМИН З БРАТИКАМИ І СЕСТРИЧКАМИ

Народжуйте стільки дітей, наскільки у вас вистачить любові. Ніколи не більше, бо виростатимуть обділені і нецілісні. Ніколи не менше, бо займатиметеся самообманом «Я ще не можу мати більше дітей, бо мені бракує їх розуміння (часу, любові, грошей тощо)». В той же час ніколи не знатимемо, скільки маємо любові, доки не перевіримо це в реальності.

НАРОДЖЕННЯ ДРУГОЇ ДИТИНИ:**ПОМИЛКИ БАТЬКІВ**

Часто батьки народжують дітей одних за одними, мовляв: «відстріляємося» зараз, а потім будемо жити «один для одного» і насолоджуватись. Однак якщо вони не навчаться тішитися спочатку первістком і повноцінно інтегрувати його у власну модель існування щасливої сім'ї, то з другою дитиною буде тільки додаткова морока і обидві виростуть недолюбленими. Рослини потребують достатньо місця між ними, тварини вимагають достатньо простору для життя, навіть рибки в акваріумі потребують, щоб він був достатньо великим. То чому тільки потомство людей повинно зростати в умовах дефіциту батьківського простору і любові?

Часом батьки народжують дітей одразу один за одним у цілях економії і «спрощення життя дитини»: разом ходитимуть до школи, зможуть використовувати одяг одне одного, навчаться писати і читати, їм буде цікаво і вони матимуть спільних друзів. Таке рішення ухвалене за дітей – це створення своєрідного конвеєра, коли малюки є чимось неосновним і додатковим у житті батьків, що не дозволяє відчутти всю радість батьківства, а окрім того, діти в таких сім'ях можуть розраховувати тільки самі на себе, а отже виростають невпевненими або з численними комплексами.

У патріархальних сім'ях народжують дітей як робочу силу – «чим більше працівників, тим краще моє підприємство». Забуваючи, що кількість ще треба перевести в якість. Навіщо мати дітей лиш би мати? Кому яка користь від того, що діти просто є і що ніхто не думає, як виховати їх щасливими? Безперечним позитивом є те, що подібні моделі відходять у минуле і зараз так майже ніхто

не робить. Однак про таку помилку варто знати, аби краще розуміти моделі своїх прадідів і на основі цього розуміння вирішити шлейф проблем, який, цілком можливо, тягнеться ще з минулого.

Бажання народжувати якнайбільше, щоб «залишити про себе згадку в цьому світі», завжди викликає запитання: ймовірно, краще вкласти в якість, а не у кількість? Адже залишити можна не лише гени – фізичні ознаки, але і меми – розвинуті особистісні риси.

Народжування дітей неконтрольовано «скільки бог пошле» разом із цілком правильним, але хибно трактованим підходом «дасть Бог день, дасть Бог і їжу», або, керуючись геть безвідповідальним підходом «якось воно буде», робить у подальшому нещасливими шо дітей, шо їх батьків: перші зростають без підтримки і любові, а останні не вчаться брати на себе відповідальність.

Що вже говорити про хибність народження дітей як основної роботи для мами – тобто, щоб не виходити з декрету й отримувати державну допомогу? Жінка, яка ніколи не розвивалась як професіонал в якійсь справі, а лише займалася вихованням дітей, покладе своє життя на жертковий камінь їх успіху, але їй потім постійно болітиме власна нереалізованість. Окрім того, в певному віці вона просто припинить бути цікавою своїм дітям як особистість, а отже отримає нову порцію розчарувань і горя, що не зробить щасливішою ані її, ані в подальшому її рідних кровиночок.

Звісно, мати одну дитину для галочки «одна штука в одні руки» – це теж хибний підхід, бо тоді малюк розглядається не як повноцінна особистість, із ким треба разом рости і розвиватися, а швидше як якийсь соціальний бонус – «всі мають, і я повинен мати». На

таких засадах важко сформувавши взаємини любові і довіри та й загалом важко радіти співжиттю з маленькою особистістю.

Часом хтось із батьків чи навіть обоє використовують народження другої дитини як своєрідну лотерею. «Хочу хлопчика!» – кажуть вони або, навпаки, «Не зупинимосся, поки не народиться дівчинка!». Фактично використовують фізіологічний процес, як азартну гру «Ану, хто буде цього разу?» і *пробують* доти, доки не народиться дитина *потрібної* статі. А що ж тоді робити дітям із *непотрібною* статтю? Хто любитиме їх? Невже не краще навчитися любити незалежно від того, буде це майбутній продовжувач роду чи та, хто покликана прийти у рід свого чоловіка? Для чого пояснювати власне невміння любити і приймати побажаннями до статі і фанатичною потребою мати когось такого, кого хочу, а не когось такого, хто вже є?

Деколи батьки народжують другу дитину для своєї першої. Тобто: наша дівчинка велика, їй уже дванадцять років – допомагатиме мені доглядати за братиком/сестричкою. Фактично «народжують роботу» для доросліших нащадків, не розуміючи, що позбавляють при цьому права останніх на повноцінне і щасливе дитинство. Вчіться працювати зі своїми дітьми самостійно – вони ж ваші кровинки! Якщо батьки надто заохочують старших брати участь у вихованні молодших, то цілком можливо, що вони у такий спосіб позбавляють їх бажання мати у подальшому своїх дітей або, навпаки, несвідомо підштовхують до втечі з дому і до раннього батьківства/материнства, бо виникає справедливе запитання: навіщо мені бавити батьківських дітей (навіть коли це мої рідні брати і сестри), якщо я вже можу мати своїх?

7. МОДЕЛЮВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ ВЗАЄМИН З БРАТИКАМИ І СЕСТРИЧКАМИ —121

Перед тим, як вирішити питання народження другої дитини, добряче подумайте: для чого вона вам? А третя навіть? Невже у вас уже сформовані настільки добрі взаємини з первістком? Ви вже справді навчилися справлятися так добре з собою, маючи одну дитину, що вирішили перейти на вищий рівень? Чи вистачить у вас любові, розуміння і терпіння на всіх? Чи достатньо ви місткі, щоб виховати щасливими й успішними декілька дітей? Чи матимете достатньо часу для кожного свого чада, а також на чоловіка чи дружину? Чи не намагаєтеся компенсувати кількістю дітей якісь глибинні особистісні проблеми? Можливо, краще вкладати в якість, а не у кількість? Попередні профілактичні відповіді на такі запитання дозволять уникнути чимало проблем у подальшому вихованні декількох дітей одночасно.

Щоб мати декількох нащадків, потрібно ще мати достатньо фінансових ресурсів. Хоча, звісно, не стільки, щоб дітей мати перехотілось. Інакше можна все життя «збирати гроші», «робити кар'єру», але так і не наважитися народити, міркуючи, що зібраного замало. Наче цілий день готувати прекрасну вечерю і таки зробити її, а потім не скуштувавши викинути у смітник. Дивно? Але є люди, які роблять і так.

Ідеальний час для народження другої дитини – п'ять-сім років, коли ви вже інтегрувалися з першою дитиною – присвятили їй достатньо любові, заклали базові риси для її подальшого щасливого життя, навчилися насолоджуватися спільним часом. Тобто разом із своєю першою дитиною провели достатньо часу, необхідного для закладання фундаментального ставлення до життя, а далі потрібен буде час лише на підтримання напрацьованого рівня.

При надто рано народженій другій дитині перша завжди недолюблена! Бо «вона старша і сама дасть собі раду», «старша, а отже мудріша», «старша, отож має більше розуміти і мені допомагати»... Дитина у будь-якому віці – це дитина! Батьки, не позбавляйте своїх чад дитинства!

Нереально по-справжньому любити малюків, не маючи їх. Так, можна любити чужих діток більше, ніж їх рідні батьки, але все одно це буде нечесна любов людини, яка не наважилася взяти повну стопроцентну відповідальність за нове життя.

РІЗНИЦІ У МОДЕЛЯХ ПЕРВІСТКА І НАСТУПНИХ ДІТЕЙ

Перша дитина зазвичай переймає «характер» (типові риси) сильнішого з дорослих. Це не той, у кого більші м'язи, чи хто більше кричить, чи проявляє агресію, а той, хто у подружніх взаєминах досягає більше своїх цілей. Друга дитина зазвичай переймає роль слабшого (мусить вирівняти систему). Двох однакових ситуацій не існує, адже всі родинні системи дуже різняться між собою, однак якщо уважно поспостерігати, цю закономірність таки можна побачити. Причому, чим більш різносторонніми є моделі батьків, тим очевиднішим буде «характер».

Батьки та їхні діти – це велетенська система важелів і противаг, адже у кінцевому результаті вся система має бути збалансована, тобто всі риси вирівняні, всі схильності поділені порівно.

Глобально у довготерміновому періоді дитина може еволюціонувати лише зі швидкістю, з якою змінюється вся система, до якої вона долучається. Це вигадка, наче хтось із сім'ї розвинувся, а хтось деградував – разом система не змінилася, а отже і всі теж не змінилися, хіба зовсім трохи

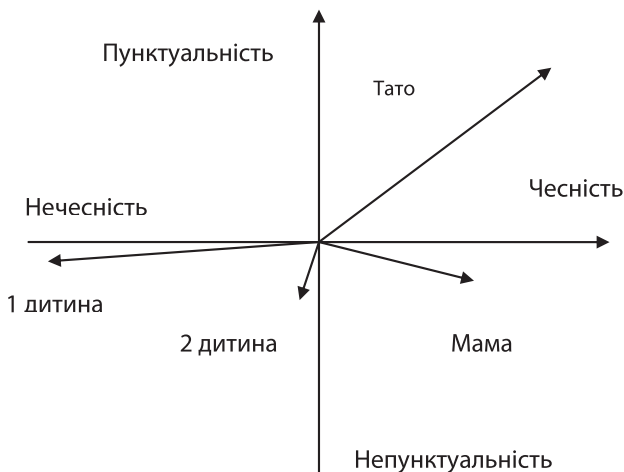
у межах групової еволюції.

Чим більш розбалансована сім'я, тим більш несхожими будуть діти між собою. Під розбалансованістю маю на увазі крайні прояви однієї і тієї самої риси: хтось дуже агресивний, а хтось інший демонструє страх; хтось гіперініціативний, а хтось повинен бути гіперпасивним; хтось дуже захоплюється мистецтвом, отже, комусь доведеться виявляти підвищений інтерес до математики і розрахунків; хтось надто зациклений на порядку, отже, іншій людині нічого не залишиться, як створювати навколо безлад тощо.

У збалансованій сім'ї приналежність рис дитини котромусь із батьків прослідковується слабше. В ідеально збалансованій сім'ї можливо навіть таке, що діти мають схожі «характери» – проявляють однакові риси, задатки, схильності і їм притаманний однаковий світогляд. Діти, які схожі між собою, характеризують батьків, які чудово ладають.

Уявіть собі дві осі, як показано на рисунку (звісно, замість пунктуальності і чесності можете підставити які завгодно інші риси), і змодельуйте таких систем десятки чи навіть сотні і тисячі (для кожної риси, яку хочете розглянути). Так от, усі вектори демонструють важливість кожної з цих рис для учасників системи і дозволяють спрогнозувати поведінку нових учасників, долучених до системи (народжених дітей чи онуків, зятів чи невісток, яких привели, родичів, що переїхали жити на тривалий період часу, тощо). Те саме, до речі, стосується і моделі взаємодії у виробничому колективі – закони компенсації діють скрізь, де існують люди.

Так от, у нашому прикладі дуже чесний і пунктуальний тато знайде собі (створить біля себе) чесну, але не дуже пунктуальну жінку, і, відповідно, перша їх дитина



буде крутіюкою-вертійкою, якій доведеться обходити чимало безглузких батьківських заборон, виявляючи при цьому більш-менш нормальне ставлення до пунктуальності, а друга дитина довіривняє систему певною непунктуальністю і більш-менш адекватним ставленням до чесності.

Якби ми мали всю вхідну інформацію, а саме: час, проведений із іншими учасниками системи (наприклад, батьків із своїми батьками) і їх загальну кількість, а також об'єктивне визначення таких якісних параметрів (наприклад, чесність чи пунктуальність), – то графік можна було б побудувати з математичною точністю за якою завгодно кількістю параметрів, окрім того, спрогнозувати поведінку людини в інших умовах (у приймах, на роботі). Гадаю, з часом психологічну частину цієї теорії можна буде записати у вигляді формул.

Є ще один підхід, який характеризує відмінності у поведінці молодшого і старшого нащадків. Первісток зазвичай намагається добитися батьківської уваги і любові, поводячись

7. МОДЕЛЮВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ ВЗАЄМИН З БРАТИКАМИ І СЕСТРИЧКАМИ — 125

відповідно до очікувань батьків, тобто «чемно». Це не означає, що він обов'язково сидітиме мовчки і «нікого не чіпатиме», навпаки, може бути шибайголовою, але звикло отримуватиме свою порцію уваги і турботи, виправдовуючи батьківські очікування. Натомість друга дитина зазвичай отримує необхідну увагу, діючи всупереч бажанням батьків: вона наче вимагає те, що належить їй, в інший спосіб – протилежний, аніж це робить первісток. З часом ролі можуть змінитися.

Дослідники провели експеримент: в ігрову дитячу кімнату, наповнену найрізноманітнішими забавками, запрошували мам та їхніх двох дітей віком орієнтовно два і чотири роки. Матусі отримували завдання бавитися тільки з молодшою дитиною, а на старшу не реагувати, фактично ігнорувати її. Що робила старша дитина, щоб привернути увагу? Вона чемно складала кубики і постійно запрошувала маму подивитися, «як гарно», час від часу казала «Я тебе люблю», просилася на руки, підходила і гладила маму. Потім, через деякий час, за умовами експерименту, мама одержувала завдання, навпаки, приділяти увагу лише старшій дитині, а тепер уже ігнорувати молодшу. Що робили малюки? Кидалися іграшками, вередували, плакали, всіляко демонстрували незадоволення і гнів.

Звісно, діти – це не роботи чи якісь запрограмовані механізми і баналізувати їх поведінку до рівня: перший-чемний, другий-не чемний не варто. Та й, окрім того, буде дуже багато доказів існування протилежних моделей. Однак можна стверджувати, що діти обиратимуть несхожу і часом протилежну поведінку для задоволення своїх цілей, і вже цей принцип виявиться цілком логічним, оскільки кожна дитина, прагнучи бути індивідуальністю, змушена займати «вільну нішу» – спосіб поведінки, який ще ніхто з її братиків чи сестричок не використовує.

Уявіть собі звичайний великий автобус, який має по два ряди крісел із сторін обох вікон. Коли ми заїдемо у нього, то побачимо, що на одному з кожних двох місць хтось сидить. Отже, питання, на яке крісло сядемо ми: на вільне чи комусь на коліна? Відповідь очевидна – ми завжди обираємо вільні місця. Десь приблизно так само відбувається з другими, третіми і наступними дітьми – вони заходять у «автобус із рисами характеру», де деякі позиції вже зайняті братиками і сестричками, і їм нічого не залишається, як займати вільні місця.

Якщо батьки хвалитимуть одну дитину за вміння малювати, то другій залишиться ніша – «не вміти малювати», якщо казатимуть, що одна дитина вміє логічно мислити, то друга ставатиме «нелогічною», якщо одна дитина любитиме їсти морепродукти і батьки на цьому акцентуватимуть, то друга може отримати алергію на них. І так у яких завгодно дрібних питаннях. Згадайте своїх братів і сестер: у вас багато спільних рис? А відмінних? А можете прослідкувати деякі вияви «нелюбви до чогось», які вкорінилися на основі того, що батьки хвалили або навіть захоплювалися відповідними рисами у ваших братів і сестер?

Звісно, дитина здатна піти й іншим шляхом – намагатися перевершити своїх брата чи сестру в тому, за що їх хвалять батьки. Наприклад, докласти зусиль, щоб почати краще малювати, вивчити математику чи зайнятися кухарством (відповідно до попередніх прикладів), але такі випадки зазвичай трапляються рідко і тільки тоді, коли батьки не дають інших можливостей отримати свою увагу і любов, крім конкуренції за них із своїми однокровками.

ПРО ШКІДЛИВІСТЬ КОНКУРЕНЦІ І ПОРІВНЯННЯ

Якщо конкуренція між дітьми перевищує те, що можна вважати нормою, тобто малюки проявляють риси агресивності, тривожності, часто хворіють, не можуть сконцентруватися тощо, отже, вони чомусь потребують бонусної уваги від батьків, тобто це означає, що їм тієї уваги бракує. Фактично батьки зробили свій час і свою любов дефіцитом і маніпулюють дітьми, намагаючись змінити їх, граючись із святим – батьківською любов'ю. Як би не хотілося застосувати той «ultima ratio rexes», але не використовуйте таку велику карту! Батьки, не робіть свою любов до дитини дефіцитом, який можна отримати, «правильно» поводячись! Для того, аби дитина виросла успішною і щасливою, вона повинна знати, що батьки її прийматимуть і любитимуть у будь-якому разі! Розумію, що інколи є бажання проявити слабкість і розіграти свою найбільшу карту – «поводься так, як я кажу, бо інакше тебе не любитиму», – але цього робити НІКОЛИ не варто, тим більше у присутності іншої дитини. Не влаштовуйте маніпулятивних ігрищ у святилищі душі своєї кровинки, – бо, декілька раз використавши свій козир, потім можете втратити авторитет і повагу назавжди.

Не зіставляйте своїх дітей між собою! Акцентуйте увагу на тому, наскільки кращими вони стали порівняно з попереднім днем, чи хоча б на тому, наскільки кожен із них є особливим і неповторним, а не наскільки вони випереджають одне одного. Інакше засієте у них дух реваншизму (реваншист – той, хто прагне взяти реванш після своєї поразки) і бажання доводити всім навколо свої переваги. Насправді ж потрібно, щоб дитина вміла справлятися з життєвими ситуаціями, а не демонструвати навколишнім свою

вищість і крашість. Перше дає їй довготермінові переваги, друге – лише поглиблює комплекси.

Постійне порівняння вчитиме дитину завжди орієнтуватися на когось, грати другим номером, а отже позбавлятиме відчуття внутрішньої мотивації і проактивності. Змушуватиме завжди шукати нових шляхів, аби отримати щоразу більше і більше батьківської уваги, а це, у свою чергу, формуватиме залежності і надмірності. Так, усі без винятку залежності дорослої людини – це її аберовані, хибно запрограмовані способи отримання батьківської любові і, враховуючи те, як працює наш мозок, подібна людина ніколи не зупинятиметься на досягнутому. Саме так стають алкоголіками у сім'ях, де вживання спиртного є під карою вигнання з дому, чи безбожниками у домі священика, або трудоголіками у родині ледарів. І немає значення, яким «-голіком» стала людина: соціально негативним (алко-, сексо-), соціально нейтральним (шопо-, владо-) чи соціально толерованим (трудо-, книго-), все одно її залежність – це прищеплене батьками невміння дотримуватися «середнього шляху», базоване на засадах постійного олімпійського гасла у сім'ї «швидше за брата, вище за сестру, сильніше за інших і так, щоб мені сподобалося».

Хочете, щоб ваші діти ладили між собою? Не нацьковуйте їх одне на одного, задаючи моделі «або ти, або ти», а навчіть шукати співпрацю «і ти, і ти» – «ти виграєш тільки тоді, коли виграє братик/сестричка». (Звісно, спершу такої взаємодії з коханими і близькими треба навчити себе в усіх без винятку ситуаціях!) Не можуть поділити машинку – не забирайте в одного, щоб віддати другому, – покажіть: краще і цікавіше бавитися разом; обоє хочуть сидіти біля вікна – запропонуйте зіграти у гру або спільно почитати книжку; обоє хочуть

7. МОДЕЛЮВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ ВЗАЄМИН З БРАТИКАМИ І СЕСТРИЧКАМИ —129

копати м'яч – станьте на ворота. Що б не відбулося, завжди можна знайти вправу, яка відволіче і від проблеми, і від намагання довести свою кращість. Окрім того, необхідна буде ваша участь у заняттях дітей, адже машинка, вікно чи м'яч – це лише зовнішні прояви внутрішньої потреби перевірити вашу уважність, терпіння і готовність ділитися любов'ю.

Використовуйте правильні афірмації – вислови: Пам'ятайте, разом ви сила! Треба допомагати один одному і підтримувати, що б не сталося! Ви найкращі діти у світі! Тато і мама вас обох дуже сильно люблять. Завжди можете розраховувати один на одного... Тільки слід пам'ятати, що спершу треба виробити такі відчуття, про які ви говорите, у взаєминах із близькими і навколишніми. Лише тоді ваші слова сприйматимуться як достовірні й матимуть силу. То чи готові ви спершу повторити всі наведені фрази, наприклад коханій людині чи своїм братам і сестрам?

У дитячих проблемах «суперник» завжди має бути зовні. Тобто діти повинні грати разом проти якоїсь проблеми, а не проти один одного. До речі, це стосується і випадків, коли малюк один: ви теж маєте завжди грати з ним проти проблеми. Наприклад: дитина не хоче сидіти в автокріслі. Неправильно буде примушувати «Ти повинен сидіти в автокріслі», бо для дитини ви сприйматиметесь як частина проблеми, краще сказати «Я теж дуже хочу пройтися по салону і встати з крісла, але є Правила і вони не дозволяють...» – ви вдвох, наче союзники, граєте проти Правил. Дитина хоче вже третю порцію морозива: неправильно – «Я тобі не куплю і не проси» (протиставляєте себе дитині), набагато краще об'єднатися – «Я б теж ще з'їв/з'їла морозива, але ми сьогодні маємо гроші тільки на розрахунок за опалення/меблі/книги/.../продукти, а завтра обов'язково заїдемо сюди знову» (показати, що ви на стороні

дитини, змоделювати позитивне майбутнє). Одна дитина хоче збирати з вами конструктор, друга, щоб ви читали їй книжку, – задайте зовнішню ціль (наприклад, зоопарк чи каруселі): чим швидше ми зберемо конструктор і прочитаємо книгу, тим швидше разом підемо у зоопарк/на морозиво/у парк атракціонів, швидше буде, якщо ми допоможемо один одному (проблема стала спільною, так само як і рішення), то що робитимемо? (не проявляємо зайвої власної ініціативи, діти самі мають вирішити, що їм робити). Заохочуйте співпрацю! Будьте винахідливі!

- А у мене дитина не реагує на такі слова, це не працює.

Якщо малюк не реагує на ваші лагідні й адекватні слова, отже:

- Ви багато раніше обіцяли і не дотримували свого слова. – Наберіться терпіння і готовності від зараз виконувати все, що зобов'язалися;

- Звикли працювати на інтенсивних сигналах. – Перейдіть на нижчий рівень інтенсивності і запасіться терпінням;

- Не дивитися в очі – навчіться, це основа спілкування;

- Надто поспішаєте – наберіться терпіння і поверніть собі свій час, коли говорите з дитиною;

- Думаєте про щось інше – поверніться у «тут і зараз»;

- Тривожна інтонація і міміка – розслабтеся, напруження лякає вашу дитину.

Немає технік, які б не працювали, є лише ті, які ми недостатньо освоїли.

ВМІННЯ ДІЛИТИСЯ

Навчіть дитину ділитися. Це фантастичне вміння, у глобальному прояві саме воно дозволяє людині соціально зростати, а отже ставати місткішою особистістю. Це сто-

сується чи то відерка у пісочниці, чи то шматочка подарованої шоколадки, чи то взаємодії з рідними братиками чи сестричками, чи то з іншими дітками. Тільки ніколи не робіть це через силу (взяти і забрати у дитини щось), через примус (ну, що ти за жаднюга), через вимагання (ми нікуди не підемо, доки ти не віддаси...). Дитина повинна сама захотіти зробити добро іншому малюку, а це, погодьтеся, вміння високого соціального рівня. І виробляється воно батьками, тоді, коли вони просять щось у дитини, а потім щиро радіють, коли вона це їм дає. Особливо це проявляється у дрібних ситуаціях. Наприклад: батькам купити цукерки, а ще краще, щоб дитина вибрала собі якогось смаколика з корисних (або хоча б не шкідливих), потім попитати її дозволу і самим скуштувати, а після того подякувати й обняти. Окрім того, попросити поділитися з мамою (чи, навпаки, з татом) і похвалити за доброту. Малюки дуже радо діляться, якщо не живуть в умовах дефіциту батьківської уваги і якщо це вміння у них культивувати.

Профілактично заберіть щось у дитини: забавку подивитися, книжечку почитати, морозиво потримати, – а потім віддайте. Таким чином виробиться відчуття «все, що у мене просять, згодом повернуть» – і малеча довірятиме вам. Коли двоє дітей бавляться разом, виступіть інколи посередником, причому не тільки тоді, коли вони вже почали плакати через одну і ту ж машинку, а ще до того, як вони навіть подумують це зробити. Однак наголошу: не вимагайте! – просіть і дякуйте! Окрім того, всі свої дії супроводжуйте коментарями і поясненнями.

Інколи, як би смішно не це звучало, роль братиків і сестричок виконують домашні улюбленці. Адже вони теж можуть докомпенсувати нашу систему, адже дуже чутливо

реагують на прояви любові чи, навпаки, агресії. Фактично у дечому вони є єдиним разом із нами інформаційним полем. Чи варто мати котиків-песиків (птахи, земноводні і плазуни не рахуються, бо мають відмінну систему сприйняття)? Швидше за все варто, адже на них можна навчити дитину відповідального ставлення до навколишнього, вміння турбуватись і взаємодіяти. Однак при тому всьому батькам варто уважно спостерігати за такими взаєминами, щоб дитина не проявляла насильства, тобто щоб «не зганялася» на домашньому улюбленцеві. Та й за собою теж необхідно слідкувати, щоб не почати виховувати «брата свого меншого» замість виховування себе.

Як заохотити обох дітей до однієї і тієї ж справи?

- Однаково хвалити і не порівнювати між собою, ніколи не ставити у приклад одне одному, не надавати переваг жодному з малюків. Ваше завдання – зберегти добрі стосунки з кожною дитиною.

Нікого з малюком не порівнюйте! Кожна дитина – особистість, вона неповторна. Он дивись, як твоя сестричка це робить, ти маєш вміти ще краще! Дивись, який Петрик чемний, не те що ти! От бачиш, Марічка їсть пиріжок, а ти не хочеш! – Дитина, бажаючи проявити свою індивідуальність, ще більше прагнутиме відрізнятись від того, з ким її порівнюють. Малюка можна і варто порівнювати тільки з ним самим у минулому. Тобто відзначати все те, що змінилось, і підкреслювати позитивне.

Якщо модель батьків «добра» (малюкам давали *всього* вдоволь), то швидше за все старша дитина піде стопами батьків, або хоча б діятиме відповідно до їх очікувань, чи суміжними

7. МОДЕЛЮВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ ВЗАЄМИН З БРАТИКАМИ І СЕСТРИЧКАМИ — 133

стежинами (з сім'ї доцентів стане професором (науковцем), з лікарів – зав. відділенням (фармацевтом), з весільних музикантів – професійним співаком (чи просто співаком)), а молодша – піде іншою дорогою – від протилежного! Бо кожна дитина прагне підкреслити свою особистість і тому обиратиме ще не зайнятий шлях (з сім'ї доцентів стане журналістом, з лікарів – програмістом, з музикантів – юристом). Натомість, якщо модель батьків «погана», швидше за все відбудеться навпаки: старша дитина «втече з дому» в іншу галузь, а молодша – залишиться при батьках. Не все так однозначно, бо є інші фактори впливу на такий фундаментальний вибір, але загалом при уважному аналізі можна побачити: вищеописані правила спрацьовують.

Чим краще було у батьківському домі, тим більше схожий світогляд, професії та якість життя, навички у дітей. Постійно пам'ятайте, що всі ми системи! І одна людина – взагалі не людина. Для того, аби зрозуміти конкретну особистість, потрібно аналізувати її у комплексі з усіма, з ким вона проводить і проводила свій час. Тому діти розбігаються геть по різних дорогах життя тільки тоді, коли їм є що дуже багато компенсувати у нецілісних і несамодостатніх моделях батьків.

Заохочувати до чогось, тобто *говорити*, як це класно (бачиш, як мамі подобається підмітати, вчити англійську цікаво, у житті дуже добре тим, хто знає математику, тощо) і що варто саме так і робити (добре зранку їсти кашу, слід чистити зуби, варто робити уроки звечора тощо), можна до певного віку – трьох-п'яти років. Далі не треба вже так багато слів – варто лише *показувати власним прикладом*, коментуючи лише зрідка, інакше слова сприйматимуться як тиск і будуть відторгнуті реактивним спротивом. Так само як розпалюється вог-

нище: спершу потрібна горюча речовина (слова і дії), а потім кисень (час на засвоєння), так само, коли ми запарюємо чай: заварка потрібна (слова і приговорювання), але якщо тим пакетиком трясти занадто довго (багато говорити, мало робити), то чай згіркне.

8. РАДІСТЬ БУТИ БАТЬКОМ – СПЕЦІАЛЬНИЙ РОЗДІЛ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ

Шановні матері, жінки, не читайте цей розділ! Якщо ваш чоловік присвячує достатньо часу дітям, то читання буде для вас гаянням часу, краще просто зараз порадійте чомусь разом із своєю дитиною чи приготуйте татові несподіванку. Якщо ж вам здається, що ваш чоловік не присвячує достатньо часу сім'ї, то після прочитання цього розділу ви ще більше гризтимете його, маючи достатньо аргументів для демонстрації несправедливості у його ставленні до вас і до дітей, що ще

більше шкодитиме стосункам і може призвести до ще більшого спротиву чоловіка проводити час із дітьми. Тож хай цей розділ буде тільки нашим чоловічим секретом.

Дякую!

Немає нічого кращого, аніж бути поруч, коли твоя кохана жінка, мама твоєї дитини весело бавиться з нею. Саме у такі миті проявляється справжня радість життя чоловіка. Не на роботі, не після підписання важливих угод, не після досягнення довготермінових цілей, а у звичайних побутових ситуаціях. Не варто позбавляти себе цієї справжньої найширшої радості, бо так і життя може минути, без нас у ньому.

- Яке ваше найбільше досягнення у житті? – запитали мене одного разу, натякаючи на написані книги, школу розвитку й успіхи у професійній діяльності.

- Це моя донечка, - пам'ятаю, без вагань відповів я.

І досі вважаю, що нічого важливішого я не досягнув.

Перші п'ять років життя малюка основна професія у жінки – це бути мамою, а у чоловіка – бути татом. Не просто «заробляти гроші» – бо це лише засіб, не просто «годувати сім'ю», бо це лише засіб, і тим паче не просто «ходити на роботу», бо це лише засіб для досягнення іншого засобу – а саме бути батьком – проводити час із сім'єю, спілкуватися, любити, допомагати по господарству . «Заробляти гроші, щоб прогодувати свою сім'ю» – це дуже часто і є тією ширмою, за яку напхом напхано різного невміння і небажання бути справжнім батьком для своїх дітей, – постійна втеча від них. Не варто робити ціллю те, що є лише засобом.

Жодні успіхи в бізнесі не замінять вам радості від широкі усмішки рідної дитини.

Кожен зовнішній успіх, якого ви здобули чи здобудете, як от: кар'єра, гроші, посада, майно тощо, це лиш внутрішній прояв взаємин з коханою людиною і дітьми, вміння радіти життю, ставлення до себе і до навколишніх. Соціальний успіх – наче верхівка айсберга: щоб виштовхати її нагору, потрібно нарощувати те, що перебуває під водою. Не тіште себе зовнішніми проявами – справжні цінності завжди закладені всередині.

Батько має вміти:

змінити підгузник;

- заколисати дитину;
- приготувати їсти для малюка і нагодувати його;
- заспокоїти дитину, яка плаче;
- вибрати одяг і вбрати свою дитину;
- заспівати колискову чи будь-яку іншу пісеньку;
- бавитися зі своєю дитиною у пісочниці;
- мирити двох діток, які хочуть бавитись одною забавкою;
- все інше, що вміє мама.

Відмовки, що це не чоловіча робота, – повна нісенітниця, бажання приховати власну слабкість і нікчемність. Лише разом із готовністю повноцінно брати участь у житті своєї дитини ви отримуватимете і радість спілкування з нею.

Ніщо не замінить дитині любові батьків. Ані гроші, ані можливості, ані знання іноземних мов, ані престижна освіта. На будь-якому етапі розвитку, серед будь-яких умов це завжди найважливіший ресурс, який потрібен дитині. Він проявля-

ється у спільному проведенні часу, підтримці, спілкуванні, веселошах. Це наче те паливо, яке приводить у рух саме Життя. Не позбавляйте його своєї дитини!

Кажуть, що до трьох років діти мамині – більше потребують саме її опіки і ласки. Натомість після трьох – батькові. Більше потребують чоловічого впливу і спільно проведеного часу. Може, і так, але для того, щоб дітям було цікаво проводити час із своїм батьком у трирічному віці, він має проводити чимало часу з ними і до того. Тільки так формуються спільні цінності й інтереси.

ТИПОВІ ПОМИЛКИ У СТАВЛЕННІ ЧОЛОВІКІВ:

- «Виховання дітей – жіноча справа»;

Якщо батько не братиме однакової участі у навчально-виховному процесі, то цим позбавить свою дитину збалансованого всебічного розвитку, а заодно і можливості досягнути гармонії і щастя у житті. Весь зовнішній успіх передається по чоловічій лінії.

- «Поки він ще не говорить, мені з ним робити нічого, от коли підросте, тоді я вже буду і футбол з ним грати»;

Для того, щоб дитині було цікаво з вами, має бути цікаво з нею і вам. Цікавість не є чимось таким, що виникає нізвідки, а лише виплеканим відчуттям – «вмінням зацікавити себе самого». Тож для того, щоб дитина хотіла грати з вами футбол, треба брати участь її житті «з пелюшок» – у прямому і переносному значенні. Що більше ви спільно проводите час, то глибші стосунки, а отже, і більша радість спілкування.

- «Основне завдання чоловіка – прогодувати свою сім'ю»;

Будьмо відверті: прогодувати – це не тільки заробити гроші, це ще і купити продукти, приготувати їх, налаштувати відповідні умови для їх споживання і підтримувати їх. Ширма «годувальник сім'ї» – чудовий засіб для того, щоб займатися своїми справами і жити для самого себе, нехтуючи часом із власною сім'єю.

- «Батько має бути строгий, щоб дитина не росла «рюмсалом»;

Діти виростають скигліями, плаксіями і маміями тільки тоді, коли їх навчили так поводитися, щоб отримати бажане. Від проявленої батьківської любові ще ніхто не виріс ані боягузом, ані «слабаком», навпаки – це ресурс, який довгі роки потому буде доступний дитині у будь-яких її життєвих ситуаціях і який даватиме їй більше шансів на успіх загалом.

- «Доки мене не просять – не буду втручатися»;

Якщо не брати активну (проактивну, ініціативну) участь у житті своєї дитини, то так завжди і залишитесь для неї якимсь лише додатком – чоловіком, який просто спить з мамою у одному ліжку.

- «Чоловік має виховувати жінку, а жінка нехай виховує дітей»;

Чоловік з такими поглядами передовсім самоутверджується через приниження дружини. Однак їй нічого не залишиться, як самостверджуватись на дитині. Слабший забирає у ще слабшого. Чоловік має насамперед виховувати себе, а кохану дружину і дітей потрібно просто любити.

Батькові треба вивільняти час і присвячувати його дітям і нічого з тим не зробиш! Не може мати добрих результатів у житті та дитина, до виховання (розвитку, спілкування) якої не докладався батько. Не позбавляйте себе радості батьків-

ства! Поки ваша дитина мала – вона сама хоче проводити час з вами, а коли виросте – вже і не захоче, відштовхуватиме. Тож опануйте професію батька тоді, коли належить. Насолоджуйтесь, поки ви потрібні, щоб з відчуттям впевненості у своїй дитині відпустити її тоді, коли вона відкриє для себе дорослий світ.

Бавитись з дітьми у пісочниці має бути цікавіше, ніж з кращими друзями чи з діловими партнерами. Адже просто зараз поруч тебе є Хтось, кому ти можеш показати цілий світ! Що може бути краще? А окрім того, де ще можна навчитися такої щирої і природної взаємодії? Відчути час у повній присутності «тут і зараз»? Насолодитися відчуттям потреби і співучасті у житті іншої Людини?

Якщо для людини її сім'я – це щось найцінніше, то справді важко бажати більшого щастя.

ВИПРАВДАННЯ БАТЬКІВ

«Я ж зараз маю мити посуд, а потім прасувати одяг, а після цього передзвонити клієнту..», – такі приблизно відмовки чує дитина. Так батьки уникають справжнього контакту, маскуючи його під нестерпну зайнятість. «Але ж справді треба зробити оцю роботу І ще оцю ... А потім ще ту» , – знову спробуєте виправдатись ви. Не обманюйте себе: дитина вимагає вашої присутності у своєму житті вже і негайно. Посуд ще можна буде помити, а подивитись, як зростає дитина можете тільки зараз.

Не виправдовуйтеся тим, що проводите мало часу з дитиною бо *мусите* заробляти гроші. Ваші зароблені гроші не коштують того зіпсованого життя дитини, коли вона росте без уваги батька чи матері.

Не виправдовуйтеся, що проводите мало часу з дитиною, бо не знаєте, що з нею робити. Не вмієте – вчіться! Дитина і є для того, щоб ви разом могли зростати і пізнавати світ через взаємодію один із одним.

Не виправдовуйтеся тим, що ви проводите мало часу з дитиною, тому що вона і так ще нічого не розуміє. Діти *все* розуміють, а що не розуміють, те відчують, з ними не може бути нецікаво. То з собою вам нецікаво, і себе ви бавити теж тоді не вмієте. Бо дитина вимагає присутності, а для зашлакованих своїми стереотипами і правилами дорослих це відчуття нестерпне.

Не виправдовуйтеся тим, що ви проводите мало часу з дитиною тому, що маєте надто багато справ. Навіщо було тоді народжувати дитину? Для чого, маючи можливість зробити ще одну людську істоту щасливу у цьому Всесвіті, ви робите її нещасною? У вас є 24 години на добу – розставляйте свої пріоритети правильно.

Не виправдовуйте своє небажання вчитися правильно взаємодіяти з дитиною тим, що у вас поки немає проблем із дитиною. Коли вони будуть – буде пізно.

Хлопчиків, який виховувався без батька чи за мінімальною його участі, коли виросте і стане батьком, буде важко проявляти любов і ніжність. Дівчинка, яка виховувалась без батька – матиме труднощі в особистому житті, бо ніколи не бачила справжніх взаємин між батьком та матір'ю. Чоловіки, не позбавляйте своїх дітей майбутнього заради хибних принад «розвитку бізнесу», «заробляння грошей» чи «самореалізації»! Власні амбіції не коштують зіпсованого життя своєї дитини.

Чи знаєте ви, що саме діти надають життю довершеності? Що це найкраща форма тренінгу і саморозвитку? Що це

найбільший сенс життя? Що це і є водночас і Шлях, і Місце, і Ціль, і Засіб для людини, яка досягає успіху, або просто не хоче марно прожити своє життя?

Що кращі у вас взаємини з вашою дитиною, то краще розвивається ваш бізнес, то більше у вас часу, то більше у вас підписаних контрактів і вдячних клієнтів. **Щаслива дитина – це причина нашого ділового успіху, а не його наслідок.**

Саме ваше вміння взаємодіяти зі своєю дитиною (дітьми) свідчить про те, наскільки повноцінно ви живете «тут і зараз».

Нормально бути «недільним татом», – думає багато хто з батьків, – цілий тиждень я працюватиму з ранку до ночі, а один день повністю проводитиму із своєю сім'єю. Однак, навіть якщо ви на правду цілком зосередитесь на своїй сім'ї (що від незвички буде робити важко), то все одно цього не буде достатньо. Бо так само, як не можна наїстися один раз і на цілий тиждень, так само і батьківська любов потрібна постійно і рівними порціями. Будьте ефективні – організуйте себе так, щоб і впродовж дня достатньо часу приділяти своїй сім'ї. Немає нічого неможливого для людини, яка визначила собі ціль.

Я обожнюю те, чим займаюсь - проводжу тренінги, консультую, пишу книги і статті, розвиваю найрізноманітніші проекти мало не цілодобово, але точно знаю, що нічого не забезпечує стільки вивільнення енергії, наснаги і сил, скільки дають забави із донечкою. Звичайне носіння на руках, ліплення пасочок, бігання по хаті – це саме те щастя, яке не купиш за жодні гроші, бо воно справжнє і безцінне.

Ніколи не відмовляйте собі у задоволенні поспостережати за тим, як ростуть ваші діти. Всі інші справи можна буде доробити потім, коли ж діти виростуть, а ви прогавите цей момент, повернути все назад, щоб виправити помилки, буде вже неможливо.

ЧАС НА БІЗНЕС І ЧАС НА СІМ'Ю

До мене часто звертаються дружини багатих чоловіків із однією й тією самою проблемою: чоловік весь час «пропадає» на роботі: іде, коли дитина ще спить, приходиться, коли дитина вже спить. Якщо це про вас, то задумайтесь: невже робота має справді більший пріоритет, аніж життя вашої сім'ї? Так, можна вік прожити, а одруженим не бути і дітей не мати, попри штамп в паспорті і декілька дитячих свідоцтв про народження. Не кажіть, що у вас немає часу, бо це самообман – у нас усіх є 24 години на добу, і так, як ми їх використовуємо, – лише питання наших пріоритетів. Ставайте ефективними – вмійте поєднувати і знаходити час на свою сім'ю. Як кажуть: на смертному ложі мало хто шкодує про те, що занадто мало часу проводив на роботі, а про те, що замало любили, зокрема й своїх дітей..

Ваше основне завдання у житті – не організувати якнайбільше бізнесів чи зробити щонайкращу кар'єру, та й навіть не зібрати якнайбільший капітал, а побачити, як ваша донечка виросте і сама стане дружиною й мамою, а син змужніє і створить свою сім'ю, де у радості і гармонії плекатиме своїх дітей. Це природний еволюційний механізм турботи про наступне покоління і передача своїх набутих рис, та саме собою нічого не передається – потрібно передавати, а для цього необхідно проводити час і вмійти насолоджуватись спільно проведеним часом.

Шановні чоловіки, не втрачайте будь-якої нагоди бути

присутнім у житті своєї сім'ї – потрібно допомогти по господарству – допоможіть, треба залишитись з дитиною – чудово, відвести у садок – хто ж як не ви, погодувати – звісно, заспокоїти – так, і це чоловіча робота.

Я не побоюся безапеляційно ствердити, що всі посправжньому успішні (зовнішній прояв) чоловіки є щасливими сім'янинами (внутрішній прояв). Тож не обмежуйте себе у можливості стати багатими і успішними – проводьте більше часу зі своїми сім'ями.

Жінці обов'язково потрібно дати час побути наодинці з собою і без дитини! Почніть давати своїй коханій такий час, і вона знову розквітне. Хай пройдеться вулицею чи крамницями, відвідає фітнес-центр, погуляє у парку, сходить у косметичний салон чи проведе час з подругами. Жінка, яка не має можливості ані на крок відійти від своєї дитини і жінка, яка перманентно має час на себе – це дві різні жінки. Час від часу така можливість не просто бажана, але і необхідна. Постійне безперервне перебування вашої дружини поруч з вашою дитиною – шкідливе і для їхніх стосунків, і для ваших взаємин.

Якість виховання вашої дитини, тобто її майбутній успіх, прямо пропорційно залежить від якості взаємин між вами і вашою дружиною. Не можна мати погані взаємини з коханою жінкою і при цьому розвивати тільки взаємини із дитиною. Тільки коли жінка долюблена – дитина буде щаслива. Дуже часто виховання дитини – це формування власних щасливих подружніх взаємин. Тож ніколи нічого своїм дружинам не доводьте, ні у чому не переконуйте, не самоутверджуйтеся на тих, хто залежний від вас (бо поки дитина маленька, так і є). Сконцентруйтеся на тому, щоб зробити свою жінку щасливою.

Повірте, натомість вона зробить вас багатими, а вашу дитину виховає успішною.

Чомусь чоловікам важче вчитися виховувати дітей. Вони завжди «знають більше» і мають меншу схильність адаптовувати своє мислення до думок інших людей. Принаймні на курсах, присвячених моделюванню стратегій дітей, відсоток присутніх чоловіків завжди нижчий за відсоток жінок. Однак саме від поведінки чоловіка більше залежить те, якою виросте його дитина. Він – наче той фундамент, на якому тримається перший поверх його сім'ї: дружина, на якій тримається другий і наступні поверхи – діти. І якщо вам видається, що дружина не так взаємодіє з дітьми (тріщина на першому поверсі), то, можливо, уся проблема у фундаменті і треба щось змінювати у взаєминах із нею? Почати більше любити, турбуватись і приділяти час?

Запитайте себе: вас все влаштовує у поведінці ваших дітей, у взаєминах з ними та й загалом у тому, як живе ваша сім'я і як ви вмієте ладнати зі своєю дружиною? Якщо, так – то й гаразд, мабуть, і не потрібно вам випробовувати нові підходи у взаємодії. Втім, якщо бачите, що щось іде не так, то треба почати вчитися: відкидати старі шаблони і тестувати нові способи. Життя іншої людини і її майбутніх поколінь – не жарти! А виховання і є якраз таким відповідальним завданням, життєвим викликом для справжніх чоловіків.

Не обманюйте себе: виховання дитини – таке саме чоловіче завдання, як і жіноче. Бо хто, окрім вас, може прищепити дітям риси цілеспрямованості, наполегливості і впевненості у собі?

Часто помилково вважають, що для особистісного зростання дитина більше потрібна жінці, аніж чоловікові. Що, мовляв, коли жінка вже стала матір'ю, то може бути повністю реалізованою і довершено щасливою. Однак для чоловіка – батьківство є не менш важливим, ба навіть обов'язковим етапом, який необхідно пройти для того, щоб стати повноцінною особистістю. То що дає народження дитини, догляд за нею і процес виховання чоловікові?

- новий рівень відповідальності, а отже, і більше можливостей;

- повернення до часу «тут і зараз» - таке собі ресурсовідновне «одитинення»;

- реалізація себе у ролі батька – голови сімейства;

- можливість передачі власних мемів (рис, навиків, світогляду тощо) наступним поколінням;

- більше часу – у парадоксальний спосіб вміння поєднувати час на професійну діяльність і сім'ю робить нас ефективнішими, позбавляє зайвого і вивільняє нам час;

- можливість краще зрозуміти себе і причини власних життєвих сценаріїв, закладених батьками у ранньому дитинстві;

- можливість відчувати справжню радість життя, беручи безпосередню участь у новому житті.

9. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ З ДИТИНОЮ У РІЗНОМУ ВІЦІ

Перші три роки виглядають найменш цікавими для батьків, особливо для чоловіків, яких зазвичай приваблює логічність і послідовність, а не емоційність і прив'язаність. З дитиною ще не можна «поговорити», її спосіб передачі інформації вимагає чимало терпіння і готовності працювати над собою, на вулиці за нею потрібно постійно дивитися, немає спільних розваг... Однак це лише так здається на перший погляд, бо якщо навчити себе зацікавлювати часом, проведеним із малюком, то можна чимало корисного почерпнути і неймовірну кількість радості отримати. Фактично всього, чого ми вчимо

дитину, ми можемо паралельно вчитися і самі, а її приводи для радості можуть стати і нашими. Перші роки здатні виявитися такими ж цікавими, як і наступні, коли малюк стає більш свідомим, однак для цього потрібно вчитися і розвиватися з ним паралельно.

Багато хто сприймає рівність свою і дитини хибно, урівноважуючи те, що рівним бути не може, наприклад: інтелектуальні здібності (вимагає розуміння того, що малюк за віком ще зрозуміти не здатен), словниковий запас свій і дитини (розмова з нею надто розумними словами: чесність, доброта, ініціатива, бажання, без коментування прикладів навколо), рівень покладеної відповідальності (ти маєш робити так-то, тому що...) і т.д. Натомість рівність треба проявляти у першу чергу в емоційних сферах – мої бажання такі самі важливі, як і твої, мої цілі так само повинні бути досягнуті, як і твої, мої інтереси мають таке саме значення, як і твої тощо. Тож, не співставляйте свою дитину з собою у сферах знань, вмінь і досвіду, а насамперед будьте з нею рівні емоційно, це прояв вашої дорослості. Якщо ми є науковцями і спеціалізуємося на якійсь дуже важливій темі, безглуздо порівнювати наші знання зі знаннями студента-першокурсника у тій же царині, однак це не повинно виключати ставлення до нього як до повноцінної і рівної нам особистості. Так само ставтесь і до своїх малих дітей.

ВЗАЄМОДІЯ З НАЙМЕНШИМИ

Малюк і мама – наче два радіопристрої, які працюють на однаковій частоті. Відповідно, для того, щоб викликати певний стан у дитини, треба сконцентруватися на викликанні його у себе. З віком така залежність слабне, але у перші роки життя відіграє дуже важливу роль. Тож, щоб

заколихати маленького, потрібно розслабитись самим. Інакше процес заколисування буде схожим на пошук радіосигналу при сотні перешкод і він просто заглухатиме.

Часто дитина засинає тільки тоді, коли матір знесилюється її колихати. Бо фактично, дуже бажаючи якнайшвидше досягнути мети й очікуючи цього, мама посилає сигнал «Дій! Дій!» замість налаштування на хвилю «Спи... Спи...».

Коли ваша маленька дитина не хоче спати, то це не «просто так». Можливо, вона:

- не хоче лягати у холодне ліжко;
- не має дурника;
- справді ще не хоче спати;
- голодна;
- хоче послухати казку чи колискову;
- змерзла;
- має «каку» в оці.

Цей перелік, звісно, залежить від віку. Однак пам'ятайте, що, деталізуючи проблему, ви водночас знаходите шляхи її вирішення. «Просто так» дитина нічого не робить, точно існує причинно-наслідковий зв'язок, про який дитина хоче вам повідомити своїм плачем, хниканням, вереском чи іншими діями.

Існує парадокс малюка: як тільки мама бере щось у руки, дитині одразу стає потрібне те саме, чи то стосується віника, чи тарілки. Те саме можна щоразу спостерігати на майданчику: поки хтось на гойдалці, малюк теж хоче туди, проте якщо вона є порожньою, інтересу не проявлятимуть. Ставтеся до таких речей спокійно і використовуйте їх: коли хочете щось у дитини взяти, не забирайте (це викличе лише зворотну реакцію), а проявіть байдужість і малюк сам усе віддасть.

ВЗАЄМОДІЯ З ДІТЬМИ ДО ТРЬОХ-П'ЯТИ РОКІВ

У перші роки життя виробляються найважливіші для подальшого успіху риси: оптимізм, наполегливість, впевненість у власних силах, посидючість (коли потрібно), готовність пробувати ще раз і ще раз, уважність і вміння концентруватися. Тож, якщо займатися з дітьми у ранньому віці, то вони розвинуть у собі саме ці риси, якщо ж почати моделювання після трьох-п'яти років, а до того тільки забезпечувати фізичні потреби, то ми можемо здебільшого надати лише знання – певним чином допомогти засвоїти практичну інформацію. У ще старшому віці ми подекуди лише надаємо інформацію, а вона вже сприйматиметься у межах попередньо засвоєних когнітивних схем. Дитина напевно схожа на глину: коли вона м'яка і піддатлива, то реально виліпити що завгодно, однак згодом, хочемо ми того чи не хочемо, вона висихає і твердне і можливостей для зміни стає дедалі менше. Не гайте найпродуктивнішого віку – почніть задумуватися про моделі якнайраніше. Бо далі доведеться хіба «різьбити по глині», а це вже процес набагато часозатратніший і вимагає більш складних навиків.

Не залишайте дітей, коли ті сплять! Навчіть їх не боятися прокидатися чи засинати. Це ж елімінація – перехід від знайомого (стану бадьорості) до незнайомого (стану забуття) – тому малюки часто плачуть перед сном і не хочуть спати (якщо це, звісно, ще не зовсім мала дитина, яка просто не вміє засинати). Малечі потрібні гарантії, що після прокидання поруч знаходитиметься мама, що вона її любитиме і все буде по-старому. Для надання таких гарантій не практикуйте зникання після сну в перші роки життя малюка, багато говоріть перед сном про те, що буде коли

він розплющить оченятка. І навіть якщо вам знадобиться піти під час дитячого сну, обов'язково розкажіть, хто сидітиме поруч, коли малюк прокинеться. Вкладіть у це рівно стільки часу, скільки потрібно, потім за такий підхід відячать сторицею.

Для дитини кожне прощання з матір'ю – як останнє. (Тож їй потрібні гарантії маминого повернення – не відривайте малюка від себе!). А зустріч як перша – ось де місце для щирості. Пам'ятайте про це – не спішіть нав'язувати дружбу і не дозволяйте собі раптово покидати дитя.

Не погоджуйтеся на дітей хот-догів, тобто на прості і швидкі рішення у взаєминах – крикнути замість того, щоб пояснити; змусити замість того, щоб домовитися; зробити, незважаючи на плач, замість того, щоб знайти причину. Попри швидкий ефект від вчинку в довготерміновій перспективі він лише заподіє шкоду: можна так і не навчитися знаходити порозуміння з дитиною і не виховати біля неї самих себе.

- *Більше говоріть з дитьми. Домовляйтесь. Пояснюйте.*
- *Добре, а що робити, коли нема часу чекати і домовлятися з дитиною?*
- *А чому це у вас немає часу?*
- *Через різні обставини...*
- *То так і скажіть дитині: для мене обставини важливіші за тебе і твоє майбутнє – і почніть її насильно одягати, шантажувати, кричати чи маніпулювати нею... Не перекладайте свої проблеми на дитячі плечі, навчіться бути ефективними і відповідальними дорослими.*

Як пояснити дворічній дитині, що чогось робити не можна?

- Дивитися їй очі в очі на одному рівні (якщо потрібно, присісти);
- Взяти ініціативу в свої руки: сказати, що і як можна було б зробити;
- Говорити спокійно і не намагатися забрати те, що дитина має;
- Кивати, виразною мімікою показувати, що ви від неї хочете;
- Пояснювати профілактично – тобто ще до того, як ситуація може розвинутися;
- Не використовувати риторики, докорів, шантажу і примусу.

Часто батьки не можуть посадити на горщик чи відлучити від грудей, бо не чутливі до дитячих сигналів. Малюк усе говорить, особливо якщо його «слухати» – спостерігати за мінімальними невербальними сигналами, мімікою, звуками. При цьому самому треба бути чистим: нічого не очікувати, нікуди не поспішати, залишити минуле у минулому. Перед тим, як надзюрити у штани, дитина обов'язково спершу щось скаже або видасть якийсь особливий звук; якщо бути достатньо чутливими і спостережливими, то обов'язково наступного разу можна все розпізнати і вчасно посадити маля на горщик. Варто також врахувати, що приблизно до півторарічного віку малюки не можуть передбачити сечовиділення і проконтролювати відчуття, яке його супроводжує. В будь-якому випадку не переоцінюйте значення проблеми, однак звертайте дитині на неї увагу.

- Як переконати дитину прибирати за собою речі?
- А для чого це їй?
- Щоб усе було гарно.

- Ну то, в першу чергу визнайте, що це вам самим потрібен порядок і ви його наводите не для дитини, а для себе. І окрім того, прийміть, що це ви насправді вносите безлад у її світі!

- Хм., гаразд. То як все-таки навчити дитину прибирати?

- Якщо ви любитимете складати речі і на правду будете щасливими від самого процесу, а ще якщо час від часу проситимете (а не вимагатимете) допомогти, то і малеча залюбки наводитиме лад. До речі, ви насправді любите порядок, чи швидше, як і більшість, просто боретеся з безладом?

Чому плаче дитина (окрім об'єктивних причин фізичного дискомфорту)? Тому що чує:

- підвищений голос мами – отже, мамі погано і малюк співчуває;

- критику в голосі мами – отже, мама чимось не задоволена і дитина проявляє незадоволення разом із нею;

- докори у голосі мами – отже, мама щось демонструє і малюк повторює за нею.

Навіщо вам показувати дитині своє невдоволення? Краще виховуйте себе і будьте присутні у своєму житті!

Діти до певного віку сприймають себе одним цілим із мамою. Тому і вередують, коли мама не хоче виконувати бажаного. А як би відреагували ви, якби ваша рука самовільно пішла собі кудись гуляти?

- Чи нормально, коли дівчинка не бавиться ляльками, а хлопчик не проявляє інтерес до машинок?

- Та чого ж ненормально? Дитина цікавиться всім, чим захоплюються батьки і на що вони звертають увагу. З часом малюк це переросте. Головне, щоб дитина взагалі бавилась і проявляла інтерес до навколишнього.

Обов'язково дивіться дітям в очі, коли з ними говорите! Це запорука подальшого порозуміння. Говорячи, так би мовити у стелю, ми наче наливаємо воду (зміст) у посудину (форму), яка знаходиться за півметра – більшість розплескається.

ДІТИ І ЧАС ДОРΟΣЛИХ

Якщо від вас чогось потребують, то навіть попри надмірну зайнятість краще відірватися і піти з дитиною чи хоча б звернути на неї увагу, аніж потім заспокоювати її розплакану. Дитяча нервова система збуджується швидше, ніж у дорослої людини, а заспокоюється довше. Не варто очікувати до останнього: це у будь-якому випадку буде менш ефективно, аніж звертати увагу на ранніх стадіях виникнення потреб.

Навіть вдома наодинці з малюками можна встигнути все що завгодно, але лише коли ви справді знаєте, що хочете, і вірите в те, що встигнете. Бо коли дитина відчує ваш мінімальний сумнів, то плакатиме і проситиметься на руки, а якщо навколо неї бігати і пояснювати свої дії, при цьому ще й залучаючи до роботи, то можна все чудово встигнути. Не сумнівайтесь! – Встигайте з малюками більше!

З дитиною треба бути швидшим за вітер! З нею не можна сидіти і скиглити «Ти мені нічого не даєш зробити», варто навчитися бігати навколо неї і паралельно виконувати свою роботу. І не кажіть, що вам важко, бо насправді цікаво. Зрештою, хто сказав, що жити легко? Все, як завжди, у ваших руках. З дитиною може домовитися тільки той, хто має свої 100%-ові, безсумнівні цілі.

Малим спершу важко відкручувати ковпачки, бо довгий час треба щось робити, не бачачи при цьому резуль-

татів своєї роботи (вичавлену зубну пасту, розмазаний гель тощо). Тому вони намагаються тягнути – докладати короткотермінові зусилля для отримання миттєвого результату. Так само часто вчиняють і дорослі – хочуть тягнути там, де треба крутити, діють через силу чи примус там, де потрібно проявити кмітливість і терплячість.

Батьки з дітьми часто розминаються в часі, зрештою як і при спілкуванні між собою. Дитина завжди присутня – її цікавить тільки те, що є «тут і зараз», тому вона швидко забуває і змінює свій емоційний стан. Батьки, натомість, часто застрягають у минулому (надто довго згадують і розмусолюють те, що відбулося за день, годину чи навіть декілька хвилин тому, або, навпаки, надто випереджають події, гублячись у власних очікуваннях і сподіваннях). Для порозуміння з ким завгодно, і у першу чергу з дитиною, слід повернутися з нею у час «тут і зараз»!

НЕФУНКЦІОНАЛЬНІ ВИМОГИ УВАГИ

Дитина б'ється, свариться, шантажує, маніпулює, часто хворіє, рюмсає, скиглить, істерить «без причини» – тобто насправді привертає увагу своїх батьків (і для неї будь-який спосіб придатний, так само як для голодного просити про шматок хліба), а це часто списують на випадковість, на особливий вік, в якому «всі такі», на другу дитину, на щось, чого не можна пояснити. І потім справді до п'яти-семи років усе минає. Школою знівельюються відмінності між вихованими і невихованими, долюбленими і недолюбленими дітками, однак коли далі у 20-річному віці знову виникнуть проблеми, то все заллють поганеньким майонезом торгової марки «Характер» і посиплять приправою «він/вона завжди були такими». Покинуть і забудуть всі

історії і передумови – і кінці у воду. Те, що все могло б скластися по-іншому, якби дитину по-справжньому любили, – забудеться.

Якщо малюк падає або випадково вдаряється, то це матеріалізація думки батьків, які колись хотіли його вдарити. Нічого просто так не буває. І слава Богу, що наші слова і думки не реалізуються одразу! Думайте перед тим, як подумати.

Якщо не обіймати дитину (чи близьку людину), то вона часто вдарятиметься і битиметься, компенсуючи брак дотиків. Якщо дитина часто падає, то не шукайте в цьому чисієсь провини – частіше обнімайте її. Всі падіння – це попередньо засвоєні навички, а також матеріалізовані думки. Розумію, як категорично це звучить, однак насправду набагато краще прийняти таке твердження за основу і частіше приголублювати свою кровинку, аніж шукати причини у тому, що тренер не вслідкував, інший малюк на майданчику підштовхнув чи дитина «просто» зашпорталася, хоча і вже добре вміє ходити, і взуття зручне, і вона при цьому не «забавилася». Підсумую: діти, які падають, – це матеріалізація думок батьків, своєрідні «подарунки» і «подяки» їм за «недоглядженість».

Мама каже дитині:

- *Нащо тобі ті салфетки?*
- *Хіба ти не знаєш, що так робити не можна?*
- *Що це ти наробив?*
- *Хто тебе так виховує?*
- *Ти що справді хочеш, щоб у мами боліла голова?*
- *Ну, для чого ти влаштовуєш ці істерики?*

Кожного разу, коли хочете запитати схожу дурницю, перепитайте себе:

- *Ти справді хочеш знати, навіщо дитині серветки?*
- *Ти справді думаєш, що відповідь тобі допоможе?*
- *Ти справді не бачиш, що він просто розлив воду на хідник?*
- *Ти що справді не знаєш, хто виховує твою дитину?*
- *Ти справді можеш припустити, що дитина свідомо викликає у тебе головний біль?*
- *Ти справді думаєш, що дитина пояснить причини істерик?*

Припиніть ставити риторичні запитання. Адже запитання – це вершина спілкування, і ними варто користуватися тільки тоді, коли ви освоїли вміння знаходити порозуміння з самими собою. Питайте дитину тільки те, що ви насправді хотіли б почути, і те, що не є для вас очевидним. Це важка робота над собою, але ви швидко відчуєте її солодкі плоди.

АГРЕСІЯ І НАСИЛЬСТВО

Існує суттєва відмінність між насильством (прояв слабкості) й агресією (природний механізм): насильство – це те, що ми проявляємо до іншої людини (дитини) всупереч її волі, натомість агресія – вияв невдоволення, яке при цьому не зачіпає іншого. Наприклад: ми зайшли в кімнату і побачили, що дитина бавиться чорнилом, розмазуючи його по паркеті. Насильством будуть: виривання чорнильниці з рук, крик, удар чи образливі слова – дії, які вчиняють слабкі дорослі через власну несамодостатність і непогамовну безсилу лють. Агресією будуть: кусання себе за палець, удар кулаком об підлогу (без зорового контакту), вираз болю на обличчі. І один, і другий прояв є нашою слабкістю, однак перший є деструктивним для обох учасників, а другий – у надмірних кількостях заважатиме лише дорослому. Гамуйте свою агресію і у жодному разі не

вдавайтеся до насильства: вирішуйте проблеми, а не зганяйте злість на дитині.

Дехто апелює до власного прикладу:

– А от мене у дитинстві били, то що я поганий виріс?

– Хтозна, можливо, ви би стали ще кращими?

Виховання через побиття чи без нього – це наче лотерея: ми ніколи не знатимемо, як могло б бути в альтернативній реальності. Однак якщо пам'ятати, що після двох років дитина сприймає удар як загрозу й особисту образу, що змусить її закриватися і давати здачі, то швидше це шкідлива практика, аніж корисна.

Залякати і добитися слухняності – легко, підлаштовування – теж. Однак постійно пам'ятайте, що у такий спосіб ви забираєте значну частину волі до життя і вміння сприймати світ оптимістично.

- Чому дитина б'є мене?

- Можливо, це пов'язане з віком, бо до певного часу (двох-двох з половиною років) для дитини це не удар (в розумінні дорослого), а розвага, перевіряння кордонів Всесвіту. Однак цілком ймовірно, що малюк просто відчуває ваше бажання вдарити його: припиніть цього хотіти – і він не битиметься.

Довіра до дитини в першу чергу віддзеркалює довіру нас до себе самих. Не варто власні комплекси передавати у спадок дітям, їм же, у свою чергу, доведеться передавати те саме вашим онукам! Працюйте над власними страхами і проблемами самі.

ДУМКА ІНШИХ ЛЮДЕЙ

Ніколи емоції інших людей для вас не повинні затьмарювати емоцій вашої рідної кровинки. Байдуже, що поду-

мають інші, – лиш би моїй дитині було добре. Однак цей підхід не передбачає заподіювання шкоди іншим людям. Тобто у крамниці, наприклад, можна півгодини розглядати одну ляльку і потім покласти її на місце попри зневажливі погляди консультантів чи, наприклад, разом із дитиною натискати кнопки на автоматичних вагах, видрукуючи штрих-коди, незважаючи на осудливі погляди тітоньок з середини минулого століття. Однак не можна розривати упаковок чи розкидати товарів/їжі/забавок на підлозі – потім комусь доведеться прибирати. Зазвичай наша соціальна невпевненість змушує робити навпаки: байдуже, як моїй дитині, головне, – щоб хтось чогось не сказав, таким чином культивуючи невпевненість і у малечі.

В будь-якій ситуації при чужих людях батьки завжди мають бути на стороні малюка. Тільки так він вчиться сприймати Всесвіт як дружній. Однак, щоб це не переросло у вседозволеність, наодинці з дитиною слід проводити профілактичні бесіди і пояснювати, що і чому робити не можна, наводячи приклади, як робити варто.

Сучасна сім'я приїхала до батьків у село з дитиною в слінгу. Бабуся аж сплеснула у долоні:

- Не соромте мене, купіть нормальну коляску, а не замонтуйте дитини в ту шмату, бо ще люди скажуть, що у нас грошей немає.

Дарма що добрий слінг коштує майже стільки, скільки і возик, і носять його через зручність, а не щоб показати найдорожчий варіант возика, який сім'я може собі дозволити. Будьте готові до того, що доведеться постійно стикатися із забобонами і стереотипами п'ятдесятирічної давності. Це означає не те, що від усіх порад старших людей потрібно відмовитись, а лише те, що варто вміти відділяти зерно від половини, не нама-

гаючись підлаштуватися під думку інших, всупереч зручності для своєї дитини.

Незалежно від віку менше при інших людях і між собою свою кровинку називайте словом «дитина»: «моя дитина», «ще дитина», «дитина сказала», «дитина зробила», «дитина така», «дитина сяка»... Дитина – це певна соціальна роль, окрім того, деяке абстрагування – тобто до маленької людини ми починаємо ставитися як до якогось об'єкта, маленького і незначного, що позбавлятиме нас рівності у взаєминах. Також мінімізуйте вживання «він», «вона». Бо це теж видає ставлення до дитини як до об'єкта (наче стіл чи дерево за вікном) і формує відповідну модель такого ставлення. Використовуйте імена. Ім'я – це показник повноцінного ставлення до особистості, про яку ми говоримо.

Навчіть дитину вибирати (відмовлятися чи відтермінувати альтернативи). Адже це чесний спосіб взаємодії з Всесвітом, який постійно надається у нашому дорослому житті. Нехай дитина сама вибере, у що одягнутись і взутись, яку буханку хліба вибрати у крамниці чи з якою іграшкою йти гуляти. А ви з її вибором погодьтеся. Врешті відчуття, що «я приймаю рішення» (хоч по-дитячому воно, мабуть, відчувається інакше) вартує більше, ніж іграшка, яку виберуть проти вашої волі, чи менш рум'яний буханець хліба.

Семирічному малому дають у школу канапки і гроші на їжу. Раніше він бутерброди викидав, а за гроші купував собі різні смаколики. Після того, як із сином поговорили про цінність грошей, про довготермінові цілі і про те, що за кошти можна отримати, він почав харчуватися канапками і складає гроші на свої дитячі мрії. Звичайне спілкування робить чудеса.

Якщо ви бачите майбутні проблеми з іншими дітьми, то кажіть про це матерям. Доносьте думки про любов і прийняття! Чужих дітей не буває! Потім із такими недолюбленими екземплярами доведеться жити вашим же дітям!

- Мама, чому той дядя палить?

- Він ще не знає, яку шкоду для здоров'я собі заподіює. Якби знав, – то не курив би.

ЩО РОБИТИ З ПІДЛІТКАМИ, І ЧИ ВСІ ВОНИ МАЮТЬ БУТИ СКЛАДНИМИ?

Криза – це звичний період у житті людини, який означає: попередні підходи припиняють працювати і минулі очікування вже не справджуються. До криз у взаєминах варто ставитися як до норми – так само, як до грози весною. Чим кращі були взаємини з батьками, тим простіше мине підлітковий період.

Підлітки не обов'язково є складними – це трапляється лише у складних батьків, які не хочуть змінюватися разом із дітьми, застрягли у пісочниці і ставляться до своїх мужніючих синів і жіночніших доньок, як до безпорадних малюків, що тільки і потребують батьківських порад. Найкращий спосіб перерости підлітковий період – це рости разом із дитиною, і якщо надійну основу для виховання себе біля своїх чад було закладено у ранньому дитинстві, то особливих проблем не виникне.

Важливу роль у проходженні підліткового періоду відіграють цікаві заняття. Фактично у процесі змушнення в дитини вивільняється чимало часу на усвідомлення себе і на вибір діяльності. Якщо його не заповнити корисностями – спортом, читанням, творчістю, навчанням, спільними подорожами, – то він автоматично заповниться деструк-

тивними діями – непомірним сидінням у соціальних мережах, поїданням чипсів, спілкуванням у «поганих» компаніях. Фактично у дитини зароджується усвідомлення «Я є» і оте я, котре прагне себе проявити у будь-чому. Тож, якщо батьки не заохотять задалегідь спрямовувати своє я на створювальну діяльність, то дитина захопиться руйнівною.

- Як відірвати дітей від комп'ютера?

- Власним прикладом: самі не сідайте за нього у вільний час, а знаходьте цікаве заняття разом із малюком. Щоб дитина могла відмовитися від таких «ментальних смаколиків», як комп'ютерні забавки, Інтернет чи телевізор, мало просто відключити їх чи заборонити – потрібно знайти альтернативу, тобто таке проведення часу, яке було б цікавим підлітку. І справа не у тому, чи існують подібні «цікаві» заняття, а у тому, чи батьки вміють зацікавлювати самі себе глибокими й інтелектуальними розвагами. Бо у дітей врешті-решт буде таке саме дозвілля, як і у їх батьків.

Якщо помічаєте обман, то не шукайте причин у самій дитині – отже, середовище сприяє брехні, а тому заковику варто шукати у стосунках між батьками або між батьками та вже з їх батьками. Дії дитини – це лише наслідок: «копайте» глибше.

КОЛИ ВІДПУСКАТИ ДИТИНУ В СВІТ, АБО ВІД 16-ТИ І СТАРШЕ

Щоб до 16-річної дитини виробити ставлення, як до дорослої, потрібно тренувати відчуття рівності ще з пелюшок. Натомість багато хто намагається виструнчувати своїх чад тоді, коли поїзд уже давно поїхав. Пізно рівня-

ти дерево, крона якого вже сформувалася. Звісно, можна обрубувати гілки, однак це може призвести до всихання. Тож, набагато краще прийняти все так, як є, і просто по можливості давати добрива і не заступати сонця.

Навіть не намагайтеся директивно впливати на своїх дітей після досягнення ними 16-18-річного віку – вони вже повноцінні сформовані особистості, яким можна допомогти, тільки коли вас про це проситимуть. Не псуйте ніколи життя, краще займіться собою: у вас є цілі у житті? Ви всього досягли, чого прагнули? Ви задоволені стосунками з близькими? От питання, над якими варто працювати. І ніколи не пізно почати по-дорослому ставитися до своїх дітей. Одна слухачка курсів сказала: навіть якби мої батьки почали дотримуватися засвоєного тут, коли нам було по двадцять років, все одно життя б спростилося. Тож, прийміть своїх дітей такими, якими ті є, і припиніть бажати їх змінювати. Вони вже не належать вам. Ваша місія скінчилася. Подякуйте дітям за все те, що вони зробили для вас, за ті шанси попрацювати над собою, які вони вам дали, за ті вміння, які у вас виплекали, за ті відчуття і почуття, які вони викликали, і відпустіть у вільне плавання в доросле життя, не вказуючи, що і як правильно робити, доки вас не питатимуть.

Не сприймаючи дітей як дорослих, батьки псують життя і собі, і їм. Мені доводилося бачити, коли старенькі батьки ставилися до своїх дорослих і вже одружених дітей, як до маленьких, і цим демонстрували лише власну інфантильність і слабкість, неможливість реалізувати себе поза успіхом когось, не створюючи власних сенсів, а використовуючи їх замітники – життя своєї дитини. Я аж ніяк не пишу тут про розірвання будь-якого зв'язку – це було б цілком неприродно. Відчуття батьківського дому – місія,

з яким пов'язані такі насичені дитячі спогади, де тебе раді бачити і куди ти завжди можеш повернутися, – необхідне людині будь-якого віку. Причому дім – це не просто адреса чи конкретне місце на мапі, а кімнатка у душі людини, ставлення до тих, із ким провів ранню частину свого життя. Однак лише тоді, коли батьки зможуть ментально відпустити дитину, вона почне досягати більшого.

ДІТИ.

КОРОТКА ІНСТРУКЦІЯ З ВИХОВАННЯ:

1. Більше спілкуйтеся зі своїми дітьми.
 2. Більше пояснюйте і запитуйте.
 3. Більше залучайте до прийняття рішень.
 4. Ніколи не робіть нічого насильно.
 5. Не кажіть, чого не робити, – акцентуйте на тому, що робити варто.
 6. Щоб 1 раз заборонити, перед тим треба 9 раз дозволити.
 7. Не переконуйте – домовляйтеся.
 8. Наберіться терпіння як до дитини, так і до себе.
- І пам'ятайте: для якісного виховного процесу потрібен час. Поспіх – найгірший порадник.

ДІТИ.

НАЙКОРОТША ІНСТРУКЦІЯ З ВИХОВАННЯ:

1. Більше спілкуйтеся.
2. Домовляйтеся на засадах рівності.
3. Більше проводьте часу в стані «тут і зараз».

ВИСНОВОК

Мало просто знати, як правильно виховувати дітей, – потрібно все ще й використовувати! І саме ця частина знань дається найважче. Діти набагато динамічніші, аніж дорослі, тобто ми з вами, і тому потрібно докласти чимало зусиль, щоб знання не перетворилися на звичайну інформацію. Посправжньому ефективна людина ніколи не скаже «Я все це знаю», а навпаки, вимовить «О, це якраз те, що треба зараз використати».

Саме батьки, які вкрай потребують зміни способу взаємодії зі своєю дитиною, рідко коли добираються до книг, присвячених вихованню, а якщо і читають, то кажуть: «О, я все роблю так, як написано, це інші роблять неправильно», – і знову повертаються до щоденної практики зверхності, примусу, образ і гніву. Поставте собі чесне запитання: чи все вас влаштовує у стосунках із своєю дитиною? Якщо так, то, мабуть, і справді ви – чудові батьки, однак, якщо є дещо, чим ви невдоволені, – отже, варто вживати заходи. Адже це перша пастка – заплюшувати очі на очевидні речі і думати «У мене все гаразд», коли насправді все інакше. Та й, зрештою, свою

книгу я писав як нагадування собі правильних способів поведінки у буденних і, навпаки, незвичних ситуаціях, про котрі часто забувається. Як казав один із учасників моїх курсів: «Романе, придумайте таку кулю, аби вона літала за нами (батьками) вдома і щоразу нагадувала про те, як варто вчинити і про що варто пам'ятати при спілкуванні з дітьми». Кулі не маю, але пропоную узагальнити все викладене в цій книзі у десяток правил, які можна великими буквами виписати на помітних місцях у домі і сумлінно дотримуватись. Отже:

1. ДІТИ НЕ МОЖУТЬ ВАМ ЗАВАЖАТИ. Що б не робила дитина, вона ваш помічник, який дозволяє вчитися і ставати кращим – скористайтеся своїми можливостями.

2. ЛЮБІТЬ ДИТИНУ БЕЗУМОВНО. Для отримання материнської чи батьківської любові дитина не повинна відповідати вашим очікуванням, для неї це життєва необхідність, яка повинна бути доступною у необмеженій кількості.

3. ДЛЯ ДИТИНИ ВЗАЄМИНИ З БАТЬКАМИ – ЦЕ МІНІАТЮРА ВЗАЄМИН ІЗ ВСЕСВІТОМ. Пам'ятайте: від вашого поведіння зі своїми чадами в дитинстві залежить, що вони отримуватимуть від Всесвіту в майбутньому.

4. НЕ РОБІТЬ ІЗ ДИТИНОЮ ТОГО, ЧОГО НЕ НАВАЖИЛИСЯ Б ЗРОБИТИ З ДОРΟΣЛИМ. Кричати, лупцювати, ображати – це лише прояви власної слабкості і нещасності – навчіться з ними справлятися. Не самостверджуйтеся на дітях, продемонструйте свою важливість суспільству!

5. НЕ ВИХОВУЙТЕ ДІТЕЙ – ВИХОВУЙТЕ СЕБЕ БІЛЯ СВОЇХ ДІТЕЙ. Тільки власний приклад дозволяє дитині насправді виробити потрібну рису. Слова без віри в ці слова не діють.

6. ДОМОВЛЯЙТЕСЯ! Не шукайте простих способів наполягти на своєму. Діти – це повноцінні особистості, і з ними

варто взаємодіяти лише як рівний із рівним.

7. ДЛЯ ТОГО, ЩОБ СПРАЦЮВАЛО ОДНЕ «НІ», ДО ТОГО ПОВИННО БУТИ ДЕВ'ЯТЬ «ТАК». Надмір заборон призводить до вседозволеності і непослуху.

8. НЕ ЗАСТРЯГАЙТЕ У МИНУЛОМУ. Нехай кожна ситуація, яка залишилася у минулому, вас не бентежить: забувайте, відпускайте, живіть у часі «тут і зараз».

9. БІЛЬШЕ ГОВОРІТЬ ІЗ СВОЄЮ ДИТИНОЮ. Спілкування, читання вголос, пояснення, розповіді розвивають у дитини відчуття самодостатності й впевненості.

10. ПРОВІДЬТЕ БІЛЬШЕ ЧАСУ ЗІ СВОЇМИ ДІТЬМИ І КОХАНИМИ. Ніщо не замінить малюку часу, проведеного разом із батьками. Також пам'ятайте, що щаслива кохана людина поруч з вами – це запорука радісної дитини.

Успіхів вам у вихованні порадних, щасливих і успішних дітей, адже саме вони роблять цей світ кращим!

*Якщо хочете виховати успішних дітей –
вкладайте в них у два рази більше часу!*

**Школа розвитку SPE
запрошує Вас
на унікальний курс,
який покликаний змінити ставлення
батьків до щоденного процесу
спілкування зі своїми дітьми:**

МОДЕЛЮВАННЯ СТРАТЕГІЙ ДІТЕЙ

***Дайте своїм дітям шанс досягнути
більшого, адже успішність – це лише
вихований спосіб мислення!***

Ціль курсу: Навчитись виховувати
відповідальну, ініціативну, фінансово
грамотну і самодостатню дитину і навчити
її «давати собі раду» у житті займаючись
улюбленою справою.

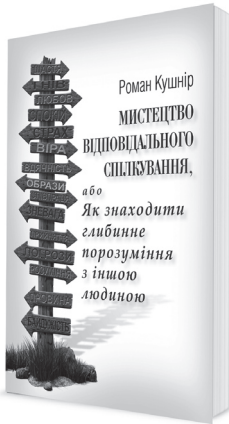
Курс розрахований: на всіх батьків (зі «стажем» від півроку до 16 років), хто хоче виховати успішну дитину, яка зможе досягнути всього, що визначить за власну ціль.

Дітей брати з собою не потрібно, адже у першу чергу ми працюватимемо з Вашими відношеннями і установками, а формування нової моделі дитини відбуватиметься, як наслідок зміни Ваших поглядів.

***Кожна дитина геніальна, потрібно лише дати розвиватись її таланту!
Допоможіть своїм дітям досягнути більше!***

**ДЕТАЛІ НА САЙТІ
www.spe.org.ua**

Нещодавно видані книги Романа Кушніра:



Мистецтво відповідального спілкування, або як знаходити глибинне порозуміння з іншою людиною

Наше щоденне спілкування, в першу чергу, вимагає відповідальності й глибинності, але про це ми, на жаль, часто забуваємо. Є правила, ніби-то настільки очевидні, що їх просто забувають дотримуватися, створюючи конфлікти і непорозуміння «на рівному місці». Скількох проблем як протягом дня, так і впродовж цілого життя, можна було б уникнути, якби люди вміли відповідально ставитися до такого звичного і, здавалось би, простого процесу – спілкування.

В книзі немає ніяких складних технік чи особливих моделей, а лише все те, що необхідно знати кожному про буденну і водночас таку захопливу річ – радість людського спілкування.

ISBN 978-617-642-085-9

358 с.

Історії і притчі для особистісного зростання



Найкращі історії та притчі, які можна використовувати для особистісного зростання, а також у повсякденних ситуаціях, зібрані в окремій книзі. 175 повчальних історій з найрізноманітніших сфер людської діяльності, починаючи від теми ставлення до себе і закінчуючи моделями ефективного самонавчання, з коментарями і особливостями сприйняття цих історій.

Рекомендується всім, хто прагне розвитку і хоче досягнути більшого.

ISBN 978-617-642-095-8

224 с.

Великий оратор, або як говорити так, щоб Вам аплодували стоячи

Кожен добрий оратор колись був поганим оратором. Але той, хто щодня докладає зусиль, щоб стати кращим, зрештою досягає того, що ним починають заслуховуватись інші. В книзі доступно викладено всі аспекти мистецтва публічного виступу, включно із вправами, які варто виконувати, для того, щоб щодня досягати нових вершин в ораторстві.

Лаконічний і захоплюючий підхід автора допоможе Вам готувати свої щоденні виступи як великі промови.

Книга буде корисною всім, хто хоче покращити представлення власних думок, набутти впевненості на публіці, навчитись відкривати і надихати інших і загалом прагне саморозвитку.

ISBN 978-617-642-000-2

256 с.



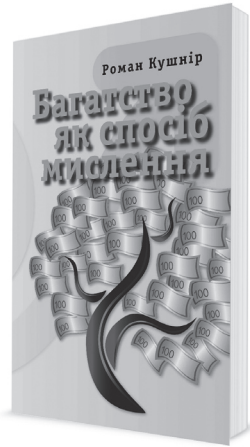
Багатство як спосіб мислення

Всупереч поширеній думці, багата людина від бідної відрізняється не обставинами, які дають їй змогу реалізуватись, і не сприятливістю навколишнього середовища. А тим більше багатству не завдячують «випадковостям долі» чи вродженим здібностям.

Багата людина вирізняється особливим способом мислення, яке спрямоване на творення і вкладання, а не на споживання і марнування. Досліджуючи правила використання фінансових можливостей людини з позиції формування особливого способу мислення, використовуючи доступні порівняння і основи мистецтва інвестування, а також показуючи глибинні психологічні причини, які ведуть до збагачення, автор виводить зрозумілу і доступну кожному модель досягнення багатства.

ISBN 978-617-642-119-1

224 с.



Спосіб мислення як багатство

Хтось успадковує від батьків багатство матеріальне і не може з ним дати собі раду, а дехто – родинну модель, яка дозволяє жити багато і щасливо впродовж усього життя. А який спосіб мислення успадкували ви? Як його змінити чи за потреби відкорегувати? Чому фінансові принципи збагачення для різних людей працюють по-різному? Як виховати свою дитину фінансово грамотною?

У книзі доступно описано процес засвоєння нами своїх фінансових моделей, що є першим кроком на шляху до їх виправлення й удосконалення, а також подано важливі рекомендації стосовно фінансового виховання дитини, які допоможуть суттєво спростити життя їхніх батьків.

ISBN 978-617-642-129-0

192 с.



ЧИТАЙТЕ ТА
ПЕРЕДПЛАЧУЙТЕ

ЕКСПЕРИМЕНТ

психологічний журнал для тих, хто думає

ПЕРШИЙ УКРАЇНОМОВНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЖУРНАЛ

НАЙЦІКВІШІ ДОСЛІДЖЕННЯ З:

- ТАЙМ МЕНЕДЖМЕНТУ;
- ФІНАНСОВОЇ ГРАМОТНОСТІ;
 - ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ;
- МИСТЕЦТВА СПІЛКУВАННЯ;
 - ПСИХОЛОГІЇ БІЗНЕСУ;
- ДІЯЛЬНОСТІ НАШОГО МОЗКУ;
 - СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ТА БАГАТЬОХ ІНШИХ СФЕР!



ВДОСКОНАЛЮЄМОСЬ РАЗОМ!

www.experymet.com.ua

Долучайтесь до нас у соціальних мережах :

<http://vk.com/experymentuua>

<https://www.facebook.com/experymetUA>

Навчально-пізнавальне видання

Кушнір Роман Олегович

Як виховати
щасливу та успішну
дитину?

Літературні редактори:

Анна Весній

Ніна Муравицька

Макет і верстка:

Андрій Кучерук

Підписано до друку 15.08.2014 р.

Формат 60x84¹/₁₆

Папір офсетний. Друк офсетний.

Наклад 500 прим.

Видавець та виготовлювач друкарня «Коло», 2014
м. Дрогобич, вул. Бориславська 8
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК№498, від 20.06.2001 р.