

## ЗМІСТ

<b>Передмова</b> .....	7
<b>Вступ</b> .....	8
<i>Розділ перший. Ваш батьківський спадок</i> .....	11
Минуле повертається, щоб ударити по нас (і по наших дітях) .....	12
Розлад і примирення.....	20
Налагодження минулого .....	24
Як ми говоримо до себе .....	28
Добрі батьки/погані батьки: зворотний бік оцінювання .....	32
<i>Розділ другий. Оточення вашої дитини</i> .....	35
Важить не склад родини, а те, як усі ми ладнаємо між собою .....	36
Коли батьки не разом .....	38
Як зробити біль менш відчутним .....	41
Коли батьки разом.....	41
Як сваритись і як не сваритися.....	43
Плекаючи доброзичливість .....	50
<i>Розділ третій. Почуття</i> .....	55
Навчитися стримувати почуття .....	57
Важливо визнавати почуття .....	61
Небезпечно відмовляти в почуттях: конкретний приклад .....	67
Несправедливість, вибачення та повага до почуттів .....	72
Співчувати, а не вживати заходів .....	74
Монстри під ліжком .....	77
Важливо приймати будь-який настрій.....	79
Вимога бути щасливими .....	82
Перемикання уваги від почуттів .....	86

<i>Розділ четвертий. Закладаючи фундамент</i> .....	91
Вагітність .....	92
Магія співчуття .....	96
До якого племені батьків належите ви? .....	101
Дитина і ви.....	106
Планування пологів.....	106
Обговорюючи досвід пологів.....	108
Спонтанне повзання новонародженого.....	109
Початковий зв'язок .....	112
Підтримка: щоб бути батьками, треба самим відчувати батьківську турботу.....	114
Теорія прив'язаності.....	124
Амбівалентна прив'язаність (тривожно-стійка).....	127
Униклива прив'язаність.....	128
Дезорганізуюча прив'язаність .....	128
Вибагливі крики .....	129
Різні гормони, різні ви .....	132
Самотність.....	133
Післяпологова депресія.....	137
<i>Розділ п'ятий. Умови для доброго психічного здоров'я</i> .....	145
Зв'язок .....	146
Взаємний вплив, двобічний процес спілкування.....	147
Як починається діалог .....	150
Почергові дії.....	151
Коли тяжко вести діалог: діафобія .....	152
Важливість активного спостереження .....	157
Що відбувається, коли ви залежні від телефону .....	159
Ми народжені з природною здатністю до діалогу .....	161
Немовлята й діти — теж люди .....	164
Як ми привчаємо дітей дратувати нас — і як розірвати це коло.....	166
Чому дитина стає «причепую» .....	170
Знайти сенс у догляді за дітьми .....	171

Панівний настрій вашої дитини .....	172
Сон .....	173
Спонування до сну .....	178
Допомагати, а не рятувати .....	181
Гра .....	184
<b>Розділ шостий. Поведінка: будь-яка поведінка — це спілкування</b> .....	191
Приклади до наслідування .....	192
Гра в «перемогу або програш» .....	194
Дотримуватися того, що працює вже зараз, а не фантазій про те, що може статися в майбутньому .....	197
Якості, потрібні нам, щоб добре поводитися .....	198
Якщо будь-яка поведінка — це спілкування, то що означає та чи та неприйнятна поведінка? .....	203
Краще вкласти час у позитив, ніж у негатив .....	209
Сприяти поведінці, виражаючи почуття словами .....	210
Коли пояснення не допомагають .....	212
Наскільки суворими мають бути батьки? .....	216
Ще трохи про істерики .....	220
Скиглення .....	226
Брехня батьків .....	230
Брехня дітей .....	235
Обмеження: говоріть за себе, а не за свою дитину .....	243
Установлення обмежень для старших дітей та підлітків .....	253
Підлітки та юнацтво .....	257
І насамкінець: коли ми всі подорослішали .....	265
<b>Епілог</b> .....	270
<b>Для подальшого читання/слухання/перегляду</b> .....	272
<b>Подяки</b> .....	277

## ВСТУП

Нещодавно я переглядала комедійне шоу у виконанні Майкла Макінтайра. Він там каже, що обов'язок батьків — одягати своїх дітей, годувати їх, купати і вкладати спати. І цього цілком достатньо. До появи власних дітей йому здавалося, що він як батько повинен з ними гратися, весело бігаючи луками, і влаштовувати пікніки. Проте насправді кожен день перетворювався на нескінченну боротьбу з ними, щоб він міг виконати бодай ці чотири свої обов'язки: одягати, годувати, купати і вкладати спати. Публіка гучно реготала, коли він описував, як умовляв дітей помити голову, надягнути пальто, вийти на вулицю чи їсти овочі. Сміялися батьки, можливо, такі самі, як ми, котрим теж було це знайомо. Батьківство<sup>1</sup> може стати тяжкою працею. І ця праця буває досить нудною, інколи докучливою, нецікавою, вона стомлює, але водночас і тішить, сповнює радістю, веселощами, любов'ю, а ще, в результаті, ми отримуємо неоціненний досвід.

Коли ви перебуваєте у вирі щоденного побуту — пелюшки, дитячі хвороби, істерики (у малюків та підлітків) — або ж, відпрацювавши цілісінький день десь у офісі, повертаєтеся додому до своєї основної роботи, а це: виколупування шматочків банану із закавраша у кріслі чи з'ясування, чому класний керівник викликає вас до школи. Тоді вам не до того,

---

<sup>1</sup> Під словом «батьки» маю на увазі осіб, відповідальних за дітей, які належать їм біологічно, юридично або як близькі родичі чи друзі; інакше кажучи, слово «батьки» можна замінити фразою «відповідальні опікуни». Іноді я вживаю слово «вихователь», що може означати: батьки, сурогатні батьки, названі батьки, оглядальники, яким ви платите або ж безкоштовні, а також кожний, хто відповідає за дитину. (Прим. авт.)

щоб думати, до яких методів виховання своїх дітей ви вдаватиметеся у віддаленій перспективі. Я мала на меті дати вам загальну картину, допомогти відійти на крок і побачити, що важливо, а що ні і що ви можете зробити, щоб допомогти своїй дитині стати справжньою особистістю.

Осердям батьківства є стосунки між вами й вашою дитиною. Для рослин основою є ґрунт, який дає підтримку, живить, сприяє росту або ж затримує його. Брак стосунків, на які можна опертися, порушує в дитини відчуття безпеки. А треба, щоб вони були для неї джерелом сили, а в майбутньому — і для її дітей також.

Як психотерапевту мені доводилося вислуховувати й консультувати людей, яким важко всебічно опанувати методи виховання. Працюючи у своїй галузі, я мала змогу проаналізувати, чому стосунки між батьками й дітьми псуються і як допомогти їм запрацювати знову. Мета цієї книжки — поділитися з вами своїми знаннями щодо виховання дітей. А також, зокрема, й тим, як працювати з емоціями — своїми та їхніми, як налаштовуватися на дітей, щоб навчитися посправжньому розуміти їх, і як налагодити з ними контакт, щоб не відсторонитися від них і не загрузнути в суперечках, які лише виснажують.

Я розглядаю виховання радше в тривалій перспективі, ніж із позиції якихось підказок та батьківських хитрощів. Мене дужче цікавить, як спілкуватися з дітьми, ніж як ними маніпулювати. Я пропоную вам переглянути досвід свого раннього й пізнього дитинства, щоб ви змогли передати дітям те найкраще, що прищепили вам ваші батьки, і критично поглянути на окремі методи їхнього виховання, яких ви не можете сприйняти. Я говоритиму про те, як можна поліпшити

**Філіппа Перрі. Важливо, щоб ваші батьки прочитали цю книжку...**

стосунки з дітьми, створивши середовище, у якому їм буде комфортно жити й дорослішати. Я розповім, як наші настрої під час вагітності можуть позначитися на майбутній близькості з дитиною та як поводитись із немовлям, дитиною, підлітком чи дорослою дитиною, щоб ваші стосунки були джерелом сили для неї й задоволення для вас. І водночас — як із щонайменшими труднощами одягати її, годувати, купати й укладати спати.

Отже, ця книжка для батьків, які не лише люблять своїх дітей, а й тішаться, спілкуючись із ними.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Розділ перший

# **ВАШ БАТЬКІВСЬКИЙ СПАДОК**

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Правду кажуть: діти роблять не те, що ми їм кажемо, — вони роблять те, що робимо ми. Перед тим як замислитися над поведінкою дітей, корисно — ба навіть важливо — поглянути на їхні перші приклади до наслідування. І найпершим таким прикладом є ви.

Увесь цей розділ присвячений вам, адже саме ви матимете найбільший вплив на дитину. У ньому я наведу приклади того, як минуле може вплинути на теперішнє, коли йдеться про стосунки батьків з дитиною. Розповім про те, як дитина здатна викликати призабуті спогади з вашого дитинства, під впливом яких ви можете припускатися помилок у поводженні з нею. Я також критично зважатиму й на власний досвід, щоб, бува, не передати чогось небажаного наступному поколінню.

### **Минуле повертається, щоб ударити по нас (і по наших дітях)**

Дитина потребує тепла та прийняття, фізичного контакту, вашої фізичної присутності, любові плюс почуття міри, розуміння, гри з ровесниками та дорослими, спокійної підтримки й щонайбільшої вашої уваги й часу, проведеного з нею. О, тоді все геть просто — на цьому книжку можна завершувати. Але це

не так — завжди щось стає на заваді. У житті можуть перешкодити: обставини, сам догляд за дитиною, гроші, школа, робота, брак часу й заклопотаність... І це, як ви розумієте, не вичерпний перелік.

Однак найбільшої шкоди може завдати те, як виховували нас, коли ми були дітьми й підлітками. Якщо ми зважатимемо на те, як робили це наші батьки, переймати їхній досвід, то все може обернутися проти нас. Іноді ви кажете: «Я розтулив рота, і почув, що промовляю слова своєї матері». Звісно, якщо від цих слів ви в дитинстві почувалися бажаним, улюбленим і захищеним, то чудово. Утім, дуже часто вам було прикро їх чути.

На заваді можуть стати такі речі, як брак упевненості в собі, песимізм, наші захисні реакції, що блокують почуття, і страх втратити контроль над емоціями. Або, коли йдеться, зокрема, про налагодження стосунків із дітьми, — те, що нас непокоїть у них: наші очікування щодо них або наші страхи за них. Ми всього-на-всього є ланкою в ланцюгу, що тягнеться крізь тисячоліття в майбутнє і невідь-коли завершиться.

Добра новина полягає в тому, що ви можете навчитися змінювати свої посилення, і це покращить життя ваших дітей і дітей, які народяться в них, і почати змінювати їх можна вже зараз. Не конче потрібно робити все, що робили для вас, — те, що не допомагає, можна відкинути. Якщо ви вже батьки чи збираєтеся стати ними, можете видобути багаж свого дитинства й ознайомитися з ним, проаналізувати, що з вами відбувалося, що ви з роками відчували, повертаючись у минуле, і що відчуваєте зараз. І, зробивши таку ревізію й гарненько все оглянувши, покладіть до багажу лише те, що вважаєте за потрібне.

Якщо в дитинстві вас здебільшого поважали як унікальну й цікаву особистість, виявляли безумовну любов, достатньо

**Філіппа Перрі. Важливо, щоб ваші батьки прочитали цю книжку...**

приділяли заохочувальної уваги, а взаємини з членами родини давали вам задоволення, ви матимете готовий план створення позитивних, функціональних стосунків. Своєю чергою це покаже вам, що ви здатні зробити позитивний внесок у свою родину й соціум. Якщо ваше дитинство запам'яталося саме таким, тоді вправа з його дослідження навряд чи буде для вас надто болісною.

Якщо ж ваше дитинство було геть інше — а в більшості так і було, — погляд у минуле може завдати емоційного дискомфорту. На мою думку, треба глибше усвідомити цей дискомфорт, який ви відчуваєте в собі, щоб краще збагнути, як не передати його далі. Багато з того, що ми успадкували, перебуває за межами нашої свідомості. Через це іноді важко збагнути, реагуємо ми на поведінку дітей тут і тепер чи наші реакції закорінені в нашому минулому.

Гадаю, проілюструвати те, що я маю на увазі, допоможе ось ця історія. Її розповіла мені Тей, любляча мама й старша лікарка-психотерапевт, яка навчає інших психотерапевтів. Я згадую обидві її ролі, щоб було зрозуміло: навіть найбільш самосвідомі й доброзичливі з нас можуть потрапити в емоційну часову петлю та зреагувати на власне минуле, а не на те, що відбувається тут і тепер. Історія починається з того, що донька Тей, Емілі, якій було майже сім років, покликала її, бо застрягла на гімнастичній драбинці й, щоб спуститися з неї, потребувала допомоги.

Я наказала їй спускатися, а коли вона відповіла, що не може, то я раптом розсердилася. Я подумала, що вона клеїть дурня, бо вважала, що доньці неважко впоратися зі спусканням і без мене. Я наказала їй: «Негайно спускайся!»