

## ЗМІСТ

ЯК НЕ ЗБОЖЕВОЛІТИ ВІД БАТЬКІВСТВА .....	8
Як правильно хвалити дитину .....	11
Як правильно карати дітей.....	17
Як розумно забороняти щось дітям .....	25
Як без стресу повернути дитину до школи після канікул.....	31
Як мотивувати дитину робити домашку .....	37
Як допомогти дитині надолужити пропущені шкільні заняття....	49
Шкідливі поради: як батькам поводитися на дистанційці.....	55
Як привчити дитину чекати.....	61
Як навчити дитину обирати друзів .....	67
Як відучити дитину брати чуже.....	75
Як підготувати дитину до зустрічі зі стоматологом.....	81
Як відучити дітей битися між собою .....	89
Як допомогти дитині позбутися небажаної поведінки .....	99
Як виховати дитину незалежною.....	107
Як подолати дитячі страхи .....	113
Як подолати страх дорослішати .....	121
Чи пізно виховувати після трьох років? .....	127
Як привчити дитину цінувати час .....	133
Як говорити з дитиною про Діда Мороза .....	141
Іграшки за віком: що дарувати дитині .....	147
Як зменшити кількість іграшок.....	155
Як обрати няню. Три типи нянь, яких варто остерігатися.....	163
Як знайти хорошу няню.....	171
Як визнавати помилки перед дітьми.....	177
Як не відштовхнути дитину .....	181

Як не демотивувати дитину.....	187
Як дати раду з агресивним однокласником.....	193
Які слова заборонено казати дітям .....	199
Як привчити дитину до відвертості .....	207
Як дружити з дітьми .....	215
Як уповільнити виховання дітей і навіщо це потрібно .....	221
Як бути суперсучасними батьками .....	229
Як відсвяткувати перший дзвоник .....	235
Як сваритися при дітях .....	241
Як зрозуміти і прийняти підлітка .....	247
Як підсадити дітей на книжки.....	253
Як зміцнити імунітет .....	259
Як відмовитися від усіх батьківських чатів.....	265
Як допомогти дитині полюбити школу .....	271
Як допомогти дитині адекватно себе оцінювати.....	277
Як прийняти дитину .....	283
<b>ЯК ПОДБАТИ ПРО БЕЗПЕКУ В МЕРЕЖІ.....</b>	<b>288</b>
Перші друзі в інтернеті: 7 порад для батьків.....	291
Як улітку влаштувати гаджет-детокс.....	297
Відверті фото підлітка в інтернеті: що робити дитині, батькам, вчителям .....	305
<b>ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО... .....</b>	<b>312</b>
Як говорити про сімейну історію з дітьми.....	315
Як говорити з дітьми про війну .....	323
Як говорити з дітьми, чиї батьки на війні.....	335
Як говорити з дітьми про секс .....	343
<b>ЯК КРЕАТИВИТИ РАЗОМ.....</b>	<b>350</b>
Формула успішного дитячого відеоблогу: користь, емоція, мрія .....	353
Кулькова ручка — ворог каліграфії: як дитині отримувати задоволення від письма.....	357
Як ліплення з глини допомагає дітям долати страхи.....	361

## ПЕРЕДМОВА

Скільки разів ви ставили собі питання: а чи достатньо я хороша мама чи тато? Так, це роблять усі, а деякі батьки — по кілька разів на день! До цього питання додається безліч інших. Як виховати дитину щасливою? Як подолати дитячі страхи? Як хвалити, але не перехвалити? Ростити дитину в любові та безпеці, але готовою до життєвих випробувань? Як говорити про складне? І як, нарешті, зводити до стоматолога без бою?

Авторська команда «Освіторія.Медіа» вже багато років пише про освіту та виховання дітей. Ненудно, професійно та емпатично. У цій книжці ви знайдете відповіді на багато «як?», а ще — на що я дуже сподіваюся — підтримку. Адже ми знаємо, що, окрім порад експертів, усім батькам іноді потрібне добре слово і... трішки розслабитись. Ми підібрали для вас наші найкращі матеріали, щоб ви ніколи не почувалися розгубленими у світі батьківства, адже він сповнений не лише тривоги, а й пригоди, радості та любові. Приємного прочитання та щасливого батьківства!

*Зоя Литвин, голова Громадської спілки «Освіторія»,  
засновниця «Освіторія.Медіа» та Новопечерської школи*



ЯК **НЕ**  
ЗБОЖЕ  
ВОПІТИ  
**ВІД**  
БАТЬКІВСТВА



# ЯК ПРАВИЛЬНО ХВАЛИТИ ДИТИНУ



Карати дитину багатьом батькам складно і страшно, натомість хвалять дорослі зазвичай без вагань. Однак похвалою теж можна нашкодити. Щоб уникнути цього, потрібно використовувати кілька педагогічних прийомів.

*Текст Аліни Мірошнікової,  
фахові поради дитячої психологині Олени Шамрай*

## ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНА ДІЯ ЗАРАДИ ПОХВАЛИ

Навіть серед педагогів та психологів є такі, які вважають, що похвала — це противага покаранню. Такий собі метод батога і пряника. Дитина зробила те, що нам не подобається, — покарали. Вчинила так, як нам подобається, — похвалили.

Якщо похвала стає «пряником», тобто винагородою, дитина починає її прагнути. Здавалося б, це ж добре. Проте в будь-якій діяльності її відтепер цікавить не результат, а оцінка. Вона починає вимагати похвали за найменшу дрібницю, адже прагне позитиву, орієнтуватися змалечку на те, «що скажуть люди».

Не раджу радіти, що виросте чемна та слухняна дитина: у підлітковому віці, коли доведеться відокремити свою позицію від батьківської, такі діти орієнтуватимуться на компанію. Заради того, щоб бути крутим, дорослим або хоча б смішним в очах інших, підлітки, які звикли чекати на похвалу, підуть на будь-яке дивацтво і ризик, аби лише їх оцінили позитивно: заселфляться в небезпечних обставинах, спробують паркур, перебіжать дорогу на червоне.

## НЕ ТРЕБА ЖЕРТВ

Нерідко те, що подобається батькам, шкодить дитині, неприродне для неї. Похвала ж буває маніпуляцією, спонукає до жертв. Наприклад: «Молодець, тихенько сидиш, не бігаєш»

(невитрачена енергія — це шкідливо), «Розумниця, з'їла все, тарілка чиста» (переїдання формує неправильні харчові звички). Тоді дитина не сприймає сигнали тіла й починає орієнтуватися на поведінку, яка сподобається іншим.

Те саме з рисами характеру. «Чемний хлопчик, розповів мені, що накоїв брат», «Добре, що кинула ті східні єдиноборства, ти ж дівчинка, маєш бути ніжною».

Недарма деякі видатні педагоги, зокрема Марія Монтессорі, вважали, що похвала взагалі шкідлива, мовляв, дитина має йти за цікавістю, бажанням щось творити — і лише від цього отримувати насолоду. Також у дитинстві важливо вчитися саможестійно оцінювати результати.

## ДОПОМОЖЕ ПОЯСНЕННЯ

Між крайнощами «хвалити якомога частіше» і «не хвалити» є компромісний варіант — пояснювати похвалу: замість однакового постійного «Молодець» розповідати, що саме і чому вдалося, які від цього у вас почуття.

Наприклад: «Ти намалював чудові квіти, так добре дібрав кольори — дуже яскраво і радісно, у мене аж настрій покращується, коли я на них дивлюся». Або ж: «Ти погладив нашу Кіті так лагідно й обережно, що вона не втекла, як завжди, а сама шию підставляє, їй приємно. І мені радісно це бачити».

Таким чином ви досягаєте відразу двох цілей: демонструєте, як вимірювати результат, і вчите орієнтуватися на емоції інших, а не схвалення чи просто увагу.

Водночас не потрібно казати те, чого немає, тим паче симулювати емоції, й краще не ділитися негативом, хіба що ви