

# Зміст

Вступ 7

## 1. Які є типи виховання? 13

- 1.1. Директивність і покарання 16
- 1.2. Уседозволеність і відсутність меж 30
- 1.3. Відсторонення та ігнорування 37
- 1.4. Турбота і співпраця 44

## 2. Як налагодити емоційний зв'язок з дитиною? 49

- 2.1. Як працює дитячий мозок? 51
- 2.2. Розвиваємо емоційний інтелект дитини 63
- 2.3. Даємо раду негативним емоціям дитини 72

## 3. Як установлювати здорові межі? 97

- 3.1. Разом з «ні» — підтримка 99
- 3.2. Замість покарання — наслідки дій 108
- 3.3. Замість погроз — пояснення 114
- 3.4. Замість примусу — домовленість 118
- 3.5. Замість наказу — попередження 120
- 3.6. Замість критики — розуміння 122
- 3.7. Замість порівняння — визнання 135

## 4. Як заохотити дитину до самостійності? 141

- 4.1. Значення прив'язаності в житті людини 143
- 4.2. Криза трьох років «Я сам!» 149
- 4.3. Як знайти баланс між відстороненням і гіперопікою? 154

**5. Емоції батьків важливі 173**

5.1. Чому буває так важко? 175

5.2. Контейнер емоцій 181

5.3. Час на відновлення — турбота про себе 185

5.4. Як опанувати себе й не зірватися на дитині? 197

5.5. Як говорити дитині про свої негативні емоції? 201

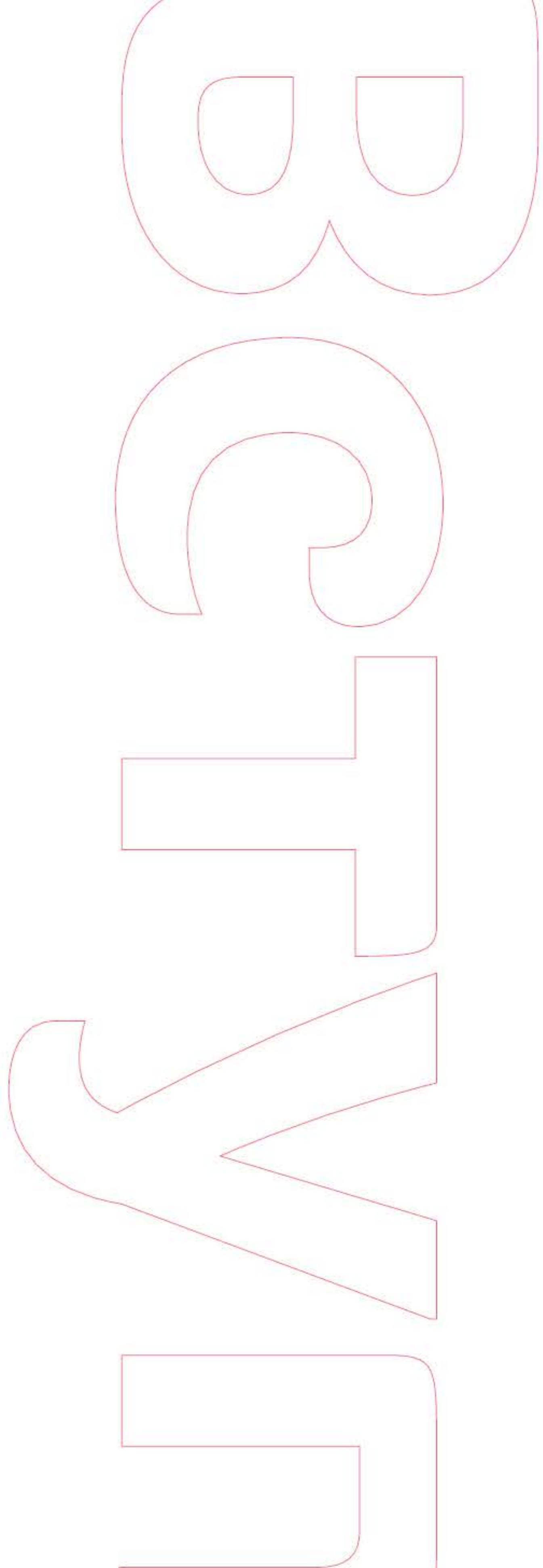
5.6. Батьківські жертви не потрібні 207

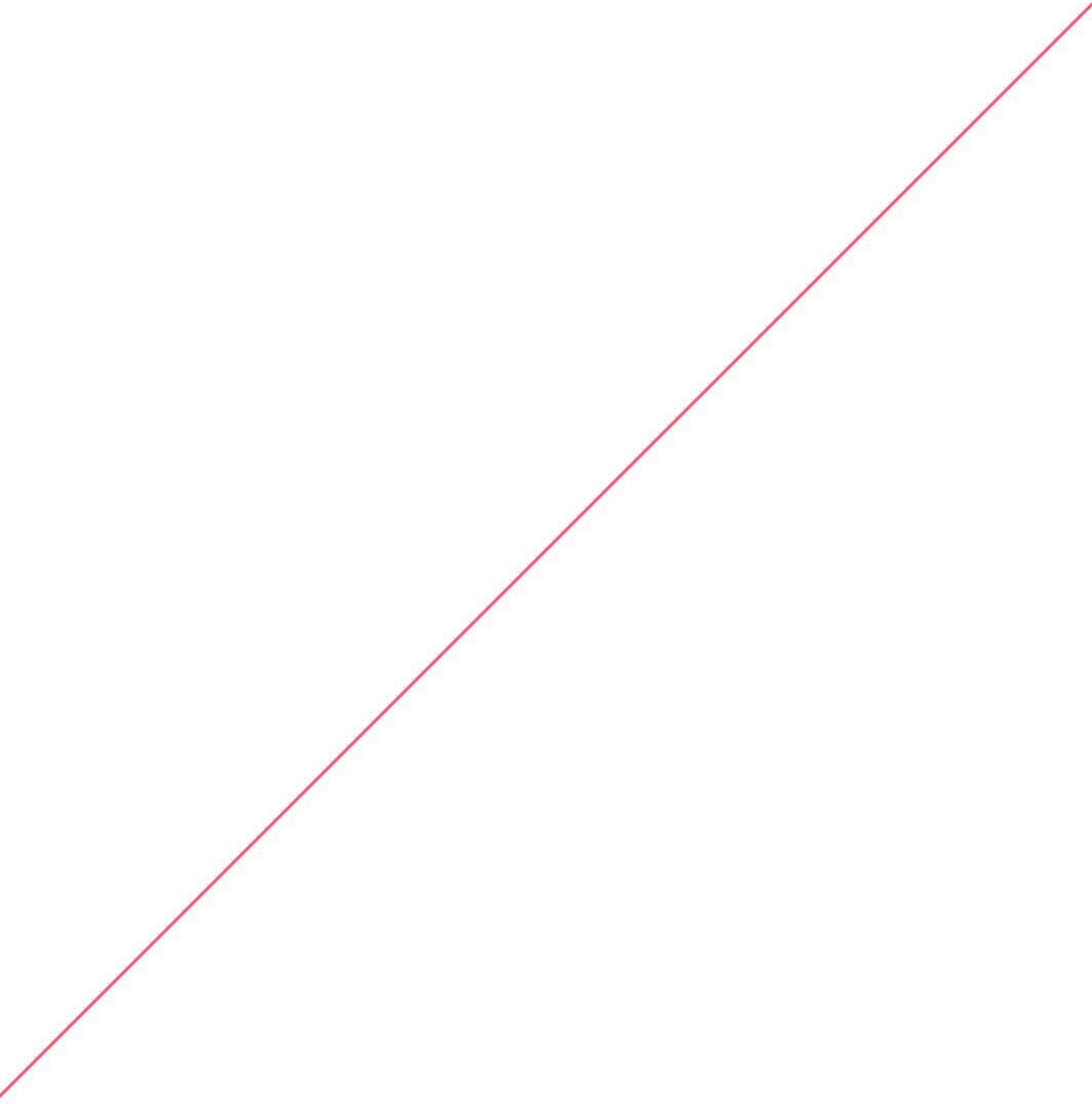
5.7. Дітям не потрібні ідеальні батьки 210


**Про авторок 217**

**Для нотаток 218**

**Вступ**







**С**віт постійно змінюється. Людські знання поглиблюються, і ми дедалі більше дізнаємося про самих себе. А отже, можемо покращувати взаємини відповідно до тієї інформації, цінностей та умов, у яких живемо.

Коли світ змінюється й вимагає від нас нових якостей і вмінь — іншими стають і методи виховання дітей. Старі методи надавалися до того, щоб виростити слухняних, заляканих і не впевнених у собі людей для тоталітарної системи. А в демократичному суспільстві XXI століття основними цінностями у вихованні є повага до особистості й відсутність насильства.

У цивілізованому світі успішними й щасливими стають ті, хто поважає себе й інших, уміє вчитися й домовлятися, пробувати і помилятися, дослухатися до себе та захищати свою гідність, бути гнучким і відповідальним — усе це неможливо прищепити

дитині приниженням, агресією та залякуванням. Також цього неможливо досягти і вседозволеністю, адже якщо дитині не встановлювати меж, чи зможе вона навчитися відчувати власні кордони й поважати кордони інших людей?

Будь-які крайнощі — небезпечні. Межі встановлювати необхідно, але при цьому варто зважати на форму, у якій це слід робити.

Фізичне й психологічне приниження — це небезпечна й часто неефективна форма встановлення меж, адже вона руйнує стосунки з батьками та самооцінку дитини, а також визначає суспільну модель поведінки «або ти, або тебе». Так дитина вчиться принижувати чи терпіти приниження, потім відтворюючи цю модель у дорослому житті, зокрема у ставленні до близьких людей.

Наразі є інші, безпечні й ефективні, форми встановлення меж — вони базуються на сучасних наукових дослідженнях<sup>1</sup>, що вивчають людську психіку, дізнаються дедалі більше про причини поведінки дітей, надають широкий спектр дієвих альтернатив і виходів із конфліктних ситуацій<sup>2</sup>. В основі цих методів — прийняття, спілкування, підтримка, турбота, захист дитини і співпраця.

.....

1 Naomi I. Eisenberger, Matthew D. Lieberman, Kipling D. Williams. Does Rejection Hurt? <https://bit.ly/2X7pXF3>

2 Corporal Punishment and Elevated Neural Response to Threat in Children. Jorge Cuartas, David G. Weissman, Margaret A. Sheridan, Liliana Lengua, Katie A. McLaughlin. First published: 09 April 2021 <https://bit.ly/3s2O2Z7>

Ці знання існують не лише на папері, вони десятиліттями втілюються в життя у розвинених країнах, де діти виростають самостійними, поважають батьків та одне одного, уміють адаптуватися до викликів світу, який так швидко змінюється.

Цікаво, що цивілізовані країни (зокрема скандинавські) з гуманним ставленням до дітей не завжди були такими — там теж застосовували фізичні покарання й вірили, що без цього виховання не діє. Однак поступово, зі зниженням рівня агресії щодо дітей (Швеція перша заборонила бити дітей у 1979 році), у цих країнах також скоротився рівень злочинності, вживання наркотиків та алкоголю (особливо серед молоді).

Варто розуміти, що такі зміни стали можливі не лише завдяки шведському законодавству, а передусім — завдяки освіті й підтримці батьків. Заборонити бити чи принижувати — недостатньо, варто надати ефективну альтернативу. Світовий досвід свідчить, що змінити шкідливі звички цілком реально, хоч на це потрібні роки масштабної інформаційної кампанії для всіх громадян.

Сьогодні Україна рухається до цивілізованого світу.

Ми перебуваємо на етапі зміни цінностей: від «права сили» — до «сили права», від «ти або тебе» — до взаємоповаги, від «не висовуйся» — до гідності особистості. Зміни — це непросто, але результат вартий зусиль. Великі зрушення починаються з маленьких кроків щодня.

Пропонуємо вашій увазі сучасну книжку про виховання — з малюнками й підказками, як зрозуміти

свою дитину та налагодити з нею міцний емоційний зв'язок. Ви дізнаєтеся про різні типи виховання, їхні переваги й недоліки. Зрозумієте, як розвивається дитячий мозок та емоційна сфера людини. Отримаєте практичні поради, як спілкуватися з дитиною, щоб вона відчувала підтримку й водночас знала межі дозволеного. Дізнаєтесь, як висловлювати свої емоції в безпечний спосіб, щоб не травмувати дитину. А також усвідомите, як бути щасливими батьками й навчити бути щасливими власних дітей.

Ця книжка є результатом багаторічної співпраці психологині Антоніни Оксанич з авторками освітнього проєкту #НеБийДитину Наталею Бідою та Олександрою Сидорченко. Інформація, подана в ній, базується на наукових дослідженнях, сучасних підходах у вихованні дітей та історичному досвіді цивілізованих країн.

Особливістю видання є подання відомостей коротко й по суті: найважливіші ідеї зосереджені в інфографіці, у кожному розділі представлені практичні кроки й подані влучні вислови, що стануть ключем до формування довірливих стосунків батьків та дітей.

Ця книжка створена для підтримки — вам, батькам. Пам'ятайте: для своїх дітей ви — найкращі!



## СТРАХ

### **Боятися — не соромно. Боятися — нормально.**

Страх — це дуже важлива людська емоція, що є складовою інстинкту самозбереження. Без цього відчуття людство не було б спроможне вижити. Страх сигналізує людині про небезпеку, примушує бути обережною, послідовною, планувати та зважати на власний ресурс. Але якщо ця життєво важлива емоція зашкалює, тоді людина відчуває паніку, розгубленість чи жах; у такому випадку сильні переживання блокують раціональність, а вчинки стають невинуватими<sup>66</sup>.

Дитина також відчуває страх змалку. Щоб вона могла вижити, інстинкти формують у дитини прив'язаність до батьків. Найбільший страх малюка — втратити такий зв'язок із дорослим. Коли дитина загубилася, надовго залишилася сама або відчула себе покинутою, вона переживає дуже високий рівень страху. Якщо дорослий не відповідає на емоції дитини, не помічає їх, ніяк не реагує на плач і потреби — вона переживає страх порушення прив'язаності, близький до страху смерті. Такий зв'язок є способом виживання дитини.

*Ті, хто в дитинстві був змушений долати страх і біль без допомоги батьків, — у дорослому житті гостро реагують на стрес, застрягають в агресії чи розпачі<sup>67</sup>.*

66 The Biology of Fear / <https://bit.ly/3gcZX1K>

67 Петрановська Л. Таємна опора: емоційний зв'язок у житті дитини / Л. Петрановська; пер. з рос. О. Рибки. — Х.: Віват, 2018. — С. 224.

## Коли дитині страшно — їй потрібен поряд спокійний дорослий

*Якщо тобі страшно, говори мені про це. Страх стає меншим, коли ним ділишся.*

Протягом дорослішання одні страхи змінюють інші, наприклад, страх темряви, незнайомих, монстрів — природні переживання в маленьких дітей. Заперечення чи ігнорування батьками дитячих страхів не зменшують їх.

*Батьки витрачають багато сил, пояснюючи дітям, як позбутися страху, але рідко приймають і визнають це почуття. Так діти навчаються пригнічувати свої страхи, щоб догодити батькам і не засмучувати їх власними переживаннями<sup>68</sup>.*

Дитина прагне, щоб її почули, підтримали, звернули більше уваги, вона хоче відчувати, що родина — її фортеця. Проте якщо в сім'ї напружена атмосфера, має місце насильство, якщо дитину карають, залякують, б'ють — вона не відчуватиме безпеки, її страхи лише посиляться.

Щоб дитина почувалася безпечніше, грайте з нею в хованки, будуйте різноманітні «хатинки»

.....  
<sup>68</sup> Оклендер В. Окна в мир ребенка / Вайолет Оклендер; пер. с англ. — Москва: Класс, 2012. — С. 245.