

Зміст

Вступ 13

1 УСВІДОМЛЕНЕ БАТЬКІВСТВО 19

- 1.1. В очікуванні дива 19
 - 1.1.1. Планування вагітності 24
 - 1.1.2. Вагітність – особливий етап у житті 38
 - 1.1.3. Було двоє, стало троє 50
- 1.2. Виховання дітей 58
 - 1.2.1. Ролі батьків у вихованні дітей 60
 - 1.2.2. Стадії дорослішання дитини. Про що важливо знати? 69
 - 1.2.3. Сексуальне виховання 116
 - 1.2.4. Батьки та діти: конфлікти поколінь 127
 - 1.2.5. Як встановлювати правила і мотивувати дітей 134
 - 1.2.6. Особисті приклади батьків – найкращі уроки виховання 142
- 1.3. Навчання дітей 155
 - 1.3.1. Система шкільної освіти. Переваги і недоліки 164
 - 1.3.2. Навчаємо дітей фінансової грамотності 185
 - 1.3.3. Освіта в добу високих технологій 192
 - 1.3.4. Про яких батьків мріють діти? 218

2 РОЗВИТОК СІМЕЙНОЇ КУЛЬТУРИ 229

- 2.1. Створюємо сімейні традиції 232
 - 2.1.1. Як сімейні ритуали зміцнюють стосунки 234
 - 2.1.2. Таїнства в сімейних традиціях 243
 - 2.1.3. Здоровий спосіб життя родини 254
 - 2.1.4. Здорове харчування в сімейній культурі 260
- 2.2. Бренд і символіка сім'ї 270
- 2.3. Благодійність згуртовує родину 285
- 2.4. Ми щасливі 303

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА 335

БІБЛІОГРАФІЯ 339

Книжка «Стосунки в родині. Як стати усвідомленими батьками і сформувати сімейну культуру» – друга із серії «Сім'я в пріоритеті». Їй передувала книжка під назвою «Стосунки в парі. Як створити міцну і щасливу родину».

Як закохані чоловік і жінка не уявляють життя нарізно, так ці два видання серії створюють цілісну пару, доповнюють одне одного. За моїм задумом, вони мають слугувати подружжю своєрідним докладним путівником, що допомагає краще орієнтуватися у спільному житті. Розділи обох книжок – наче дороговкази на непростому, але надзвичайно цікавому шляху побудови міцних сімейних стосунків: спочатку в парі, а потім – у родині з кількох поколінь.

Уже знайомі з першою книжкою читачі сторінка за сторінкою подолали половину цього шляху. При цьому вони використали управлінський підхід: розглядали сім'ю як організацію, що потребує керівництва, розподілу обов'язків, визначення завдань тощо. Застосовуючи на практиці отримані теоретичні відомості, професійні поради і напрацювання експертів, а також мій особистий досвід, приділяючи увагу всім сферам спільного життя, подружжя:

- ✦ училися пізнавати себе й одне одного і виявляти кохання в дії, конструктивно спілкуватися й домовлятися між собою, з надбаннями виходити із сімейних конфліктів і долати сімейні кризи, відкриваючи нові можливості для розвитку взаємин;
- ✦ дізнавалися про те, як здійснити аудит своїх стосунків і вийти на зріле партнерство, як усвідомлено визначити сімейні стратегічні орієнтири – спільні принципи, цінності й місію;
- ✦ ознайомилися з критеріями розподілу сімейних ролей та обов'язків і ведення сімейного бюджету;

- ✦ зрештою визначилися з тим, які важливі юридичні документи хотіли б підписати за різних сценаріїв подальшого життя, і, згідно зі своїми планами й спільними задумами, мали змогу розробити стратегію розвитку сім'ї.

Друга книжка стане подружжю в пригоді під час виконання наступних, не менш важливих і творчих життєвих завдань. Чоловік і дружина опановують нові ролі – батька і матері. Пара народжує та в подальшому відповідально й усвідомлено, у безумовній любові виховує дітей, усебічно розвиває їх як особистостей з унікальним набором здібностей, розкриває їхній природний потенціал, прищеплює якості та формує навички, необхідні дітям для успіху в самостійному житті. Вирішуючи безліч виховних задач, вибудовуючи стосунки з дитиною, подружжя відкривають у собі та одне в одному нові грані особистості. Разом із тим опановують найпочесніші у світі професії батька і матері.

Фахову майстерність мами і тати постійно підвищують у якісному, близькому спілкуванні з дітьми, у безперервному навчанні та оволодінні батьківськими компетенціями, що впливають з психологічних потреб дитини, її вікових та індивідуальних особливостей. Саме на батьків (а не на освітні заклади) насамперед покладена велика відповідальність за духовне і моральне виховання дитини, становлення її особистості. Відповіді на актуальні для багатьох батьків запитання дає перша частина книжки.

У сім'ї, де панує любов, створені розвивальне середовище та умови для того, щоб кожен відчував себе щасливим, старше й молодше покоління сім'ї разом, у натхненній співпраці, формують і розвивають родинну культуру, дотримуються наявних та створюють власні унікальні сімейні традиції. Як саме втілити цей задум у життя, докладно описано у другій частині книжки.

Вона адресована тим, що:

- ✦ прагнуть стати усвідомленими батьками, про яких мріють діти, та разом із ними творити майбутнє;
- ✦ налаштовані разом із коханою людиною старанно працювати над створенням і збереженням сім'ї, покращенням її мікроклімату, особистісним розвитком і духовним збагаченням родинних взаємин.

Нехай у цій справі вам послужить мотивацією надихаючий образ.

Є добра сімейна традиція – складати генеалогічне древо, тобто карту свого Роду. Його зображують у вигляді дерева, міцне коріння й широкі гілки якого символізують представників кількох поколінь. Створюючи сім'ю,

ви ніби саджаєте дерево, яке потрібно дбайливо доглядати. Робіть це разом і щодня! Тільки від вас із подружжям залежить, чи перетвориться паросток (ваші стосунки) на велике плодоносне дерево, чи без старанного безперервного догляду зачахне (і ваш рід перерветься).

Могутні гіллясті дерева зростають протягом десятиліть і навіть століть. Бажаю вам, щоб і за півтори сотні років ваші нащадки милувалися пишною кроною, рясним цвітом і плодами Древа вашого Роду. Щоб вони із вдячністю згадували вас як людину, що зробила вагомий внесок у побудову сімейної династії, котра складається з унікальних особистостей і має свою неповторну історію та культуру.

1.1. В очікуванні дива

Кличте, кличте в душі вашу майбутню дитину, розповідайте, що ви їй обіцяєте. Що чистіші й щиріші будуть ваші думки і бажання, що сильнішим і палкішим стане ваш поклик, то швидше розвинений дух іще не народженої дитини помітить вас і обере собі за батьків.

Шалва Амонашвілі, «Учитель від Бога»

Найвища насолода – реалізувати свою творчу ідею чи бізнес-проект, створити власний унікальний продукт і представити його світові! Засновники бренду і творці успішного продукту гордо називають його «наше дітище», адже він є втіленням їхніх знань, творчості та фахової компетентності. Схожі батьківські почуття має художник, виставляючи картини в заповненій відвідувачами галереї, письменник, який презентує нову книжку перед цілою залю, композитор, що вперше виконує музичний твір за цілковитого аншлагу... Світ бачив тисячі талановитих, креативних і затребуваних суспільством творінь, та жодне з них не дорівнюється до величезного дива – народження на світ дитини.

Кожне дитя – досконале творіння! Не просто людське створіння, яке ввібрало в себе генетичні коди батьків, а продовжувач роду, Особистість з унікальним набором якостей, здібностей і схильностей. Народження дитини – значуща подія в житті будь-якої сім'ї, хоч би де вона жила і хоч би до якої національності належала. Емоції, що їх відчувають батьки й близькі родичі, не порівняти ні з чим! Люди святкують появу нової Людської Долі.

На моїй рідній землі, в Україні, ця народна традиція називається «родини». Гості вшановують новонародженого та матусю, приносять їм дари з побажаннями щастя та здоров'я, а батьки частують їх за святковим столом.

МАМА І ТАТО – ЦЕ ПРОФЕСІЇ!

Від народження дитини настає переломний момент у житті подружжя – у новому статусі вони переходять на новий етап взаємин, зріліший і відповідальніший. Якщо батьки готові до цієї події, тоді виховання й клопоти дарують їм радість, і батьківство стає для пари психологічним ресурсом*. Непідготовленість до батьківських ролей може стати для подружжя серйозним випробуванням, витримати яке без негативних наслідків для стосунків і дитини складно.

Втім, добре вдається лише те, чого ми навчені: красиво писати, швидко рахувати, говорити іноземними мовами, водити авто тощо. **Але де й коли ми навчаємося бути хорошими батьками для своїх дітей?**

Шкільній освіті відводиться близько десяти років, ще кілька років людині потрібно на здобуття фаху, перш ніж вона зможе розпочати кар'єру. У цей досить тривалий період життя вона оволодіває знаннями з різних дисциплін. Однак ні у школі, ні в університеті не викладають навіть основ найважливішої професії у житті – батька чи матері. Тому більшість з нас, стаючи батьками, не знає, як нагодувати і вбрати своє кохане чадо, поминаючи вже вирішення складніших виховних завдань.

Чому ж у сучасному світі, де можна опанувати будь-який фах, чоловіків і жінок не вчать бути батьками? Адже це така сама відповідальна праця, як, скажімо, робота лікаря! Будь-яка помилка чи недбальство може вартувати пацієнтові не лише здоров'я, а й життя. Наслідки батьківських промахів позначаються на всіх аспектах життя дитини. Так, дитячі психологічні травми можуть супроводжувати людину все життя, приректи її на душевні страждання, позбавити впевненості в собі та можливості стати щасливою.

Батьківство завжди сповнене відкриттів – маленьких і великих, приємних і не дуже. Досвід, знання, педагогічні навички, інтуїція, вибір цілей

* Наявність фізичних, інтелектуальних, психоемоційних, духовних сил та енергії для виконання поточних завдань.

і зусилля для їх досягнення потрібні матері та батькові всі 365 днів на рік, без вихідних і відпусток!

У мене четверо дітей різного віку (а на двох із чоловіком – семеро): найстаршому Дмитрові – сімнадцять, Александрові – дев'ять, Ані – сім, Софії – два роки. З особистого досвіду знаю, як тривають вагітність і пологи, як жінці правильно харчуватися під час грудного вигодовування й годувати дитину, як чинити, коли в малюка висипка, він не має апетиту, неспокійно спить, у нього ріжуться зубки, трапляються істерики, кризи та ще безліч різних «коли» та «якщо»... А під час першої вагітності я була недосвідчена і не підготовлена до материнства. Власне, як і чимало інших молодих жінок, що чекають на первістка. Здобуті на курсах підготовки до пологів знання багато в чому допомогли мені в період очікування дитини, під час перебування у пологовому та в перші місяці після народження малюка. Що ж до решти – то довелося вчитися на власних помилках. А вони були неминучі, адже до малюка не додається інструкція. Дитина – складно влаштоване створіння, часом не доступне для дорослого сприйняття.

Може видатися, що тепер я маю достатньо материнського досвіду. Втім роки спливають, діти дорослішають, а я не перестаю вчитись, як слід виховувати їх, і весь час довідуюся щось нове з педагогіки та дитячої психології!

БАТЬКІВСЬКОЇ ПРОФЕСІЇ НЕ НАВЧАЮТЬ, ТОЖ УСВІДОМЛЕНІ БАТЬКИ САМОТУЖКИ НАПРАЦЬОВУЮТЬ НЕОБХІДНИЙ БАГАЖ ЗНАНЬ.

Усвідомлене батьківство – відносно новий у сучасному світі феномен. Це поняття передбачає осмисленість у всіх видах взаємодії з дитиною і між подружжям, глибокий зв'язок із нею, коли протягом усього життя обоє батьків розвивають її особистість.

Поява на світ запланованої, бажаної й довгоочікуваної дитини автоматично не перетворює чоловіка й жінку на усвідомлених батьків. Вони лише стають на цей освітлений безумовною любов'ю шлях.

Перший крок цих батьків – визнати, що вони такими не є (або є не повною мірою), що усвідомленого батьківства слід учитися, помиляючись, надалі обирати виховні методи й засоби. І найголовніше, про що слід пам'ятати: діти можуть навчитися любити себе та інших лише завдяки безумовній любові й дбайливому ставленню батьків.