

## Передмова

*Агель Фабер*

**П**ерший натяк на пристрасць, яка підживлювала написання цієї книжки, оприявнився, коли настала моя черга везти авторів до дитячого садка.

Я посадила свою дочку Джоанну в автівку, заїхала за ріг, щоб забрати Джулі, а потім, ще через два квартали, — Роббі. Незабаром трійко дітей, надійно пристебнутих пасками безпеки, радісно лепетали між собою на задньому сидінні. Зненацька їхній настрій змінився — спалахнула запекла суперечка:

**Роббі:** У нього не було причин плакати! Він навіть не забився.

**Джулі:** Можливо, ранили його почуття.

**Роббі:** Ну то й що? Почуття не мають значення. Треба мати важливіші причини!

**Джоанна:** Ні, почуття *мають* значення. Вони так само важливі, як інші причини.

**Роббі:** Ні, це не так! Потрібно мати поважну причину.

Я слухала й дивувалася із цих трьох маленьких людей. Нескладно було зрозуміти, звідки походять думки кожного з них. Мати Роббі — серйозна, розважлива жінка. Мама Джулі, вчителька гри на фортепіано, любила розмовляти зі мною про відкриття, які я робила під час своїх

семінарів для батьків, у яких брав участь відомий дитячий психолог доктор Гаїм Гінотт. Тож ми завжди мали багато чого обговорити й спробувати з нашими дітьми. Деякі фрагменти наших дискусій навіть потрапили до книжки, яку ми з Елейн Мазліш вирішили написати разом. Кожна з нас зазнала таких глибоких змін у житті й стала свідком такої великої кількості змін у житті інших людей у нашій групі, що здавалося неправильним не розділити цю подорож із якомога більшою кількістю батьків. Найкращим було те, що ми заручилися схваленням доктора Гінотта. Він прочитав наші перші чернетки й запропонував свою допомогу як редактор.

Перенесімося на двадцять п'ять років уперед. Опублікована наша перша книга «Вільні батьки — вільні діти. Ваш посібник зі створення щасливішої сім'ї» (*Liberated Parents/Liberated Children: Your Guide to a Happier Family*). Вона здобула премію Крістофера за «літературні досягнення, що підтверджують найвищі цінності людського духу». Незабаром з'явилися ще сім книжок. «Як говорити, щоб діти слухали, та слухати, щоб діти говорили» (*How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk*) і «Брати і сестри: як допомогти вашим дітям жити дружно» (*Siblings Without Rivalry*) — бестселери, видані понад тридцятьма мовами.

Дівчатка, яких я возила в дитячий садок, вирости, вийшли заміж, і в кожній з них тепер по троє власних дітей. Вони обидві певний час жили за кордоном та опанували різні професії. Я й досі не можу стримати усмішки, згадуючи, як Джулі розповідала мені про висновки, які зробила під час свого першого стажування в агенції правової допомоги. Вона представляла в суді

справу за позовом, який, здавалося, тримався на простому непорозумінні.

«А ми можемо запросити сторони просто поговорити? Впевнена, що якби вони дослухалися одне до одного, то порозумілися б».

Начальника роздратувала її наївність: «Ми цього не робитимемо. Спілкуватися з протилежною стороною заборонене».

Саме тієї миті, за словами Джулі, вона замислилася, що, можливо, помилилася, обравши фах юриста.

І мені так само складно втриматися від усмішки, коли згадую квапливий телефонний дзвінок від Джоанни після важкого дня, проведеного у класі серед дітей з інвалідністю.

«Діти весь час б'ються. Суцільний хаос. Я не можу провести урок! Що мені робити?»

Я витримала паузу, а потім відповіла: «Ну, ти ж знаєш, як я зазвичай дію, коли щось не клеїться, але...»

«О, ти маєш на увазі розв'язання проблем. Добре, дякую. Бувай!» — і вона поклала слухавку.

Наступного ранку Джоанна почала діяти, і ми з Елейн були просто в захваті від дивовижних результатів її нової тактики, тож описали їх у книжці «Як говорити, щоб діти могли вчитися / Вдома та у школі» (*How to Talk So Kids Can Learn / At Home and In School*).

Зрештою кожна жінка виявила, що відповідає на наболілі запитання під час семінарів для батьків у своїй частині країни: Джоанна — на східному узбережжі, Джулі — на західному. З огляду на кілька років допомоги батькам, багато з яких мали маленьких дітей і, відповідно, опинялися в найрізноманітніших ситуаціях, вони вирішили об'єднати зусилля та написати власну книжку:

Як говорити так, щоб маленькі діти слухали.  
Виживання з дітьми 2—7 років

Ми з Елейн сподіваємося, що ви дізнаєтеся багато нового й будете в захваті від усіх відкриттів, які зробите, гортаючи сторінки цієї книжки.

Приємного читання!

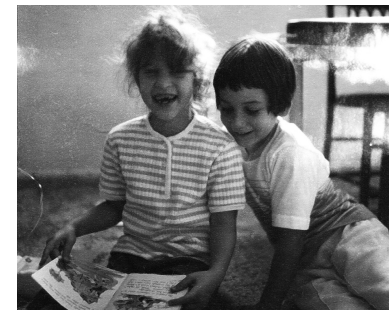
## Як усе починалося

Джулі

**М**ій дворічний син надзюрив на килим під ліжечком... Уже *вкотре!* Що робити? Мої ступені в галузях держуправління та права тут нічим не придалися б. Я була здивована, як швидко могла поставити мене на коліна маленька людина, неспроможна не те що керувати автівкою, а навіть самотужки зав'язувати собі взуття.

Я не думала, що колись навчатиму батьків, як виховувати малечу. Я вважала, що просто буду мамою, паралельно будуючи кар'єру у сфері юриспруденції. Однак коли мені повідомили, що моя перша (а потім і друга) дитина значно відстає в розвитку, я зрозуміла, що материнство не буде для мене «побічною» діяльністю. Я раптом опинилася в зачаклованому колі нескінченних візитів до лікарів та фізіотерапевтів та обстоювання інтересів дітей з відхиленнями в розвитку нервової системи.

На щастя, моє дитинство минуло в товаристві найкращої подруги Джоанни, чия мама, Адель Фабер, прослухала семінар з виховання в чудового дитячого психолога Гаїма Гінотта, на жаль,



Джулі та Джоанна починають налагоджувати співпрацю

нині вже покійного. Наші матері — також близькі подруги, і вони випробовували на нас свої нові стратегії виховання. Я й не підозрювала, що ці методи стануть для мене рятувальним кругом так багато років потому, коли я матиму проблеми у вихованні трьох власних дітей. Коли голова комітету з батьківської просвіти в дитсадку, що його відвідував мій син, поцікавився, чи може хтось організувати захід для батьків, я зголосилася провести семінар



Джоанна та Джулі сьогодні

за книгою Адель «Як говорити, щоб діти слухали». Мій перший восьми тижневий семінар мав такий успіх, що всі наполягали на тому, щоб я продовжувала вести групу ще вісім тижнів і ще... Зрештою ми зустрічалися ще чотири з половиною роки! Спрацювало «черезтинне радіо» — і ось уже інші

люди просили мене провести семінари. Так я побудувала зовсім іншу кар'єру, якої ніколи доти не могла навіть уявити.

Тим часом моя дружба з Джоанною тривала. Багато в чому ми дуже різні. Вона любить активний відпочинок на природі та собак (у нашій книзі ви знайдете багато згадок про цих чотирилапих), а я обожнюю грати класичну музику на фортепіано (ось чому згадки Джоанни про попмузику часто спадають мені на думку). Проте я завжди відчувала, що можу поговорити з нею про будь-що — і вона справді уважно вислухає і зрозуміє. Попри те, що зараз живемо на протилежних узбережжях,

протягом останнього року ми активно працювали разом, і результатом стала ця книга.

Сподіваюся, викладені тут відомості так само змінять ваше життя на краще, як колись — моє, і ви сміятиметеся так само часто, читаючи книжку, як і ми, пишучи її. Я познайомлю вас зі своїми трьома дітьми в п'ятому розділі, з якого ви зможете дізнатися більше про досвід батьківства та виховання дітей, які не є нейротиповими.

## Як усе починалося

Джоанна

Я маю в дечому зізнатися. Мене виховувала мама, яка написала книжки-бестселери про батьківство. Ми з двома братами вирости в сім'ї, де мама й тато поважали думку та емоції своїх дітей. Навіть наші найзапекліші конфлікти долали завдяки «сеансам» розв'язання проблем, а не через покарання.

Тож батьківство для мене мало бути легкою справою. У мене немає виправдань! З іншого боку, я гадки не мала, що мені знадобляться якісь ще знання в цій сфері. До того ж мене не тільки виховували майже ідеальні батьки, я й сама мала солідний багаж професійного досвіду. Студіювала чимало літератури про особливості розвитку дітей і дитячу психологію. Я здобула ступінь зі спеціальної освіти й маю десять років стажу роботи з англійськими дітьми і з білінгвами в Західному Гарлемі як учителька у системі шкіл Нью-Йорка. Я планувала поводитися зі своїми дітьми природно.

Пам'ятаю, як взяла свого первістка в супермаркет, розмовляла з ним і солодко співала про яблука та банани. Одна покупчиня підійшла до мене й великодушно порадила: «Насолоджуйтеся ним зараз, поки ще не навчився говорити». Яка страшна жінка! Я не могла дочекатися, коли моє маленьке сонечко зможе висловлювати свої дивовижні думки.

Перенесімося на кілька років уперед. Ось я знову опинилася в продуктовому магазині. Тепер у мене було трійко маленьких дітей, і цього дня вони поводитися особливо добре. Двоє молодших їхали у візочку, а старший допомагав мені діставати товари з полиці. Якийсь літній чоловік зупинився поряд, подивився на цих чарівних істот і мовив: «Ви такі чемні. Б'юся об заклад, що ваша мама ніколи не кричить на вас!» Це була прекрасна мить. Мій найстарший уважно подивився на нього й відповів: «*Ні*, вона весь час кричить на нас... без причини!»

Що це було? Де були ці майже досконалі істоти? І де знайти ідеальну маму, яка ніколи б не «кричала без причини», принаймні не «*весь час*»?

Виявилося, що цілодобова турбота про малих дітей згубно позначається на батьках, притлумлюючи їхню здатність мислити тверезо. Хоча я й обіцяла собі поводитися природно, коли справа доходить до того, щоб день за днем давати раду усім нагальним потребам та емоціям, що виникають, не існує нічого легкого чи досконалого. Іноді цілком достатньо бодай просто вижити.

На початку материнства я, звісно, не відчувала, що можу поділитися якоюсь мудрістю щодо виховання дітей. Я навіть не почувалася достатньо компетентною в цій сфері. Щиро кажучи, я вважала за найкраще не згадувати про власне материнство. Стримувалася й не розповідала іншим знайомим матусям, що моя мати — відома письменниця. Коли мої діти плакали, скиглили чи били одне одного, я вважала за краще впоратися із цією ситуацією, не замислюючись постійно, чи хтось дивиться на мене й думає: «Гм, невже це її мати написала книжку про виховання дітей?»

Виявляється, щонайменше одна людина все-таки пильно приглядалася до мене. Якось на дитячому майданчику моя подруга Кеті сказала: «Джоанно, в мене є книжка, яка тобі сподобається. Це справді твій стиль. Коли читала її, згадувала, в якій манері ти розмовляєш зі своїми дітьми. Вона називається "Як говорити, щоб діти слухали, і слухати так, щоб діти говорили"».

Тоді я подумала, що вдавати здивування буде безглуздо, тому зізналася, що цю книжку написала моя мати. Кеті була в захваті. Вона поклікала інших матусь: «Гей, дівчата, мама Джоанни написала цю чудову книжку, а вона ніколи нам про це не розповідала!»

І ось так мене вивели на чисту воду: мою таємницю було розкрито.

Незабаром Кеті розповіла мені, що відповідає за організацію серії лекцій для прихожан своєї церкви, і запитала, чи не погоджусь я виступити там з розповіддю про те, як воно — зростати під крилом Адель Фабер. З наближенням дати моєї презентації я почала мріяти про те, що в церкві станеться якась надзвичайна ситуація. Нічого такого, що заподіяло б комусь шкоду, просто невеличкий потоп чи, можливо, таке доречне відключення електроенергії. Що я мала казати цим людям? Я почувалася справді неспроможною презентувати себе як зразкову матір. Я навіть не хотіла про це думати!

Утім, жодних форс-мажорів не сталося, і церковна громада таки очікувала, що я розповім щось цікаве. Прогноз погоди був непоганим, на горизонті не майоріло жодних ураганів та хуртовин. Я була в розпачі. Нарешті мене осяяло, що я таки можу дещо запропонувати. Кеті помітила це, говорячи про мій стиль. Я не ідеальна мати й часто

конфлікую з своїми дітьми. Однак водночас набула навичок, які допомагають нам долати ці конфлікти, і я застосовую їх щодня.

Я виступила тоді в церкві. Відтак парафіяни з ентузіазмом поставилися щодо створення батьківської групи. Я почала проводити семінари з питань виховання, а згодом — здебільшого читати лекції та врешті-решт виступати по всій країні з презентаціями для батьків, учителів, соціальних і медичних працівників.

Книжка, яку ви тримаєте в руках, з'явилася завдяки тому, що багато батьків зверталися до нас із Джулі з проханням навести більше прикладів і стратегій виховання, придатних для застосування з дуже малими дітьми. Страшні дворічки, войовничі трирічки, дикі чотирирічки, нерозважливі п'ятирічки, егоцентричні шестирічки та іноді напівцивілізовані семирічки. Ця праця також стала результатом мого повторного заглиблення в той обсяг знань, який я накопичила за життя, та водночас містить свіжі ідеї щодо того, як усім нам бути батьками в XXI столітті. Невід'ємною складовою робочого процесу стала співпраця з моєю подругою дитинства Джулі Кінг, яка заохочувала мене не зневірюватися, коли мені здавалося, що я ще тільки шукаю свій шлях. Книжка містить практичні поради від Джулі та мене, а також від усіх батьків та вчителів, які довірилися нам і поділилися своїм досвідом.



Ми пропонуємо на ваш розсуд цю працю у двох частинах. У першій описано інструменти, які збагатять ваш арсенал і стануть у пригоді, коли ваша дитина перетворюватиметься на мале чудовисько. У другій частині ми розглядаємо конкретні проблеми, з якими, на нашу думку, найчастіше мають справу батьки дошкільнят: харчування, одягання, збирання на прогулянку, бійки, вкладання спати — і розповідаємо, як учасники наших семінарів застосовували отриманий інструментарій у різні креативні та незвичайні способи. Сподіваємося, що ця книжка стане для вас глибоким колодязем ідей, з якого ви зможете черпати прохолодний та свіжий ресурс, коли відчуєте, що спрагли нових підходів до виховання!

## Зауваження від авторок

**М**и довго думали, хто ж із нас буде оповідачкою. Писати весь час «Я, Джоанна...» і «Я, Джулі...» незручно, тож ми спробували створити певний збірний образ оповідачки з проблемними дітьми, але це було таки неправдоподібно, адже ми хотіли використати реальні історії із життя власних сімей. Зрештою, як ви помітите, ми таки вестимемо оповідь кожна від себе: під заголовком кожного розділу ви бачитимете наші імена — Джоанна або Джулі.

Усі історії, що їх розповідають герої нашої книжки, реальні. Імена й іншу ідентифікаційну інформацію ми змінили, але у всіх випадках справжні, живі діти та справжні, живі батьки й фахівці дійсно говорили й робили описане.