

## З М І С Т

Передмова Гордона Ньюфелда .....	13
Передмова від авторки: Чому так важливо розуміти дошкільнят .....	17
<b>1</b>	
<b>ЯК ДОРΟΣЛІ ВИХОВУЮТЬ МАЛЕНЬКИХ ДІТЕЙ</b> .....	25
Диво розвитку .....	26
Три процеси дозрівання .....	31
Зберігаючи дух дитинства .....	37
<b>2</b>	
<b>ОСОБИСТІСТЬ ДОШКІЛЬНЯТИ: ПОЧАСТИ «КРАСУНЯ», ПОЧАСТИ «ЧУДОВИСЬКО»</b> .....	41
Мозок дошкільняти .....	42
Чутливі діти-орхідеї та інтеграція мозку .....	47
Маленькі діти в дії: одна думка або почуття за раз .....	49
1. Коли маленькі діти намагаються зрозуміти навколишній світ, вони «заповнюють пропуски» .....	49
2. Маленькі діти говорять усе як є, а також усе добре розуміють, але поводяться інакше .....	50
3. Золотої середини немає і все серйозно .....	52
4. Лише щось одне в полі зору, немов у коня в шорах .....	52
5. Потрібна лише гра, а не праця .....	54
6. Або «я», або «ти», але тільки не «ми» .....	55
Стратегії розв'язання проблем із незрілістю .....	56
1. Керування як засіб від незрілості .....	56
2. Використовуйте розпорядок і режим для управління поведінкою .....	56
3. Станьте режисером дій незрілих дітей .....	57
4. Зберігайте альфа-позицію і уникайте витіснення дитячих емоцій .....	57
5. Заохочуйте внутрішній конфлікт і дисонанс .....	58
Поява змішаних думок і почуттів .....	58

## 3

**ЗБЕРІГАЄМО ГРУ: ЗАХИСТ ДИТИНСТВА  
В ЦИФРОВОМУ СВІТІ . . . . . 62**

Необхідна дітям гра під загрозою вимирання . . . . . 63

Що таке гра? . . . . . 65

*1. Гра — це не робота. . . . . 65**2. Гра — не по-справжньому. . . . . 67**3. Гра служить для вираження і дослідження. . . . . 67*

Яка мета гри? . . . . . 68

*1. У грі виражається істинне «я». . . . . 68**2. У грі відбувається ріст і розвиток мозку. . . . . 70**3. Гра підтримує психологічне здоров'я і благополуччя. . . . . 71*

Свобода, необхідна для гри . . . . . 73

Стратегії створення умов, що спонукають до гри . . . . . 76

*1. Задовольняйте потребу в контакті і близькості. . . . . 77**2. Створюйте порожнечу, яка зажадає заповнення. . . . . 77**3. Створіть розпорядок, ритуали і режим, щоб підтримати  
гру. . . . . 78**4. Не заважайте грі похвалою або винагородами. . . . . 79*

Які наслідки раннього навчання і праці? . . . . . 79

## 4

**ЖАГА БЛИЗЬКОСТІ: ЧОМУ СТОСУНКИ ТАКІ ВАЖЛИВІ . . . 83**

Жага близькості і здобуття спокою . . . . . 84

Як виглядає хороша прив'язаність? . . . . . 88

*1. Прив'язаність через відчуття — з народження. . . . . 89**2. Прив'язаність через схожість — з 1 року. . . . . 90**3. Прив'язаність через приналежність і відданість — з 2 ро-  
ків. . . . . 92**4. Прив'язаність через значущість — із 3 років. . . . . 94**5. Прив'язаність через любов — з 4 років. . . . . 95**6. Прив'язаність через відчуття бути пізнаним — з 5 років. . . 96*Як зміцнювати прив'язаність за допомогою ритуалу  
заволодіння . . . . . 100

Однолітки як конкуруючі прив'язаності. . . . . 103

## 5

## ХТО ТУТ ГОЛОВНИЙ? ТАНЕЦЬ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ..... 106

Ієрархічний танець прив'язаності..... 107

Альфа-дитина і неможливість залежати ..... 111

Звідки беруться альфа-діти?..... 114

1. Батьки спираються на спогади про власне дитинство.... 115

2. Турбота на вимогу. .... 116

3. Батьківство за принципом рівноправності. .... 116

4. Забагато розділення. .... 117

5. Кривдження, що виходить від батьків, братів або сестер,  
однолітків або вчителів. .... 118

6. Підвищена чутливість і надмірна вразливість. .... 118

7. Тривожний досвід або умови. .... 118

Приручення альфа-дитини ..... 119

1. Демонструйте переконливий образ альфи. .... 120

2. Полегшуйте і робіть безпечною залежність дитини від  
вас. .... 120

3. Зчитуйте потреби і беріть на себе провідну роль..... 121

4. Забезпечте альфа-інстинктам законне вираження. .... 122

5. Розвивайте природні ієрархічні стосунки. .... 122

6. Здійснюйте контроль над обставинами і рішеннями..... 123

7. Підготуйте ґрунт, щоб стати відповіддю для дитини.... 124

## 6

ПОЧУТТЯ І ОБРАЗИ: ЗБЕРІГАЮЧИ СЕРЦЯ ДІТЕЙ  
М'ЯКИМИ ..... 126

Емоційне життя маленьких дітей ..... 127

Що таке емоції?..... 128

П'ять кроків до емоційного здоров'я і зрілості ..... 130

1. Батьки як провідники у світ емоцій..... 131

2. Батьки як захисники вразливих, м'яких сердець. .... 138

3. Батьки як чинник врівноваження. .... 146

## 7

СЛЬОЗИ Й ІСТЕРИКИ: РОЗУМІННЯ ФРУСТРАЦІЇ  
ТА АГРЕСІЇ ..... 149

Сила малюків і ураган дошкільнят ..... 150

Як допомогти дитині при фрустрації?..... 152

Важливість сліз смутку .....	154
Поширені дитячі марності .....	157
Чотири марності, з якими найважче зіткнутися віч-на-віч .....	161
Допомагаємо маленькій дитині адаптуватися до життєвих марностей .....	162
1. Дитина прагне змінити те, що пішло не так. ....	163
2. Дитина адаптується до того, чого не може змінити. ....	165
3. Дитина схильється до атаки. ....	168
Фрустрація і сльози у чутливих дітей .....	172
<b>8</b>	
<b>СТРИВОЖЕНІ РОЗДІЛЕННЯМ: СОН, РОЗЛУКА І ТРИВОГА .....</b>	<b>174</b>
Маленькі діти не створені для розділення .....	175
Що таке сепараційна тривога? .....	176
Тривожність у маленьких дітей .....	180
1. Хронічне очікування розділення .....	182
2. Використання розділяючої дисципліни. ....	183
Як використовувати прив'язаність для розв'язання проблеми сепараційної тривоги .....	184
1. Зменшення розділення .....	184
2. Перекривання відстані .....	185
3. «Сватання» .....	188
4. Зародження сліз і розвиток психологічної стійкості. ....	190
<b>9</b>	
<b>«НЕ КОМАНДУЙ МНОЮ»: РОЗУМІННЯ ОПОРУ І ПРОТИСТОЯННЯ .....</b>	<b>192</b>
У маленьких дітей алергія на примус .....	193
Форми примусу і контролю .....	196
Дві сторони супротиву .....	198
1. Супротив на сторожі прив'язаності .....	198
2. Супротив закладає основу самостійності й незалежності. ....	202
Як розрізняти два боки супротиву .....	204
Стратегії розв'язання проблем із супротивом.	
Супротив і протистояння .....	205
1. Перекриття супротиву і зміцнення прив'язаності .....	206

2. Зниження примусовості і контролю.....	208
3. Створення простору для прояву волі дитини.....	210
<b>10</b>	
<b>ДИСЦИПЛІНА ДЛЯ НЕЗРІЛИХ: ВИГРАЄМО ЧАС, ЩОБ ДИТИНА ВСТИГЛА ПІДРОСТІ.....</b>	<b>213</b>
Зрілість як розв'язання проблеми незрілої поведінки.....	214
Шість рис слухняних дітей.....	217
Критика сучасних дисциплінарних підходів.....	219
1. Методи на основі тривоги.....	220
2. Методи на основі розділення.....	221
3. Методи на основі наслідків.....	223
Безпечна для прив'язаності і сприятлива для розвитку дисципліна.....	227
Дванадцять стратегій безпечної для прив'язаності і сприятливої для розвитку дисципліни за Ньюфелдом.....	228
П'ять основних практик безпечної дисципліни.....	228
Три дисциплінарні стратегії, які сприяють здоровому розвитку.....	234
Чотири запасних рішення для незрілих.....	237
Спеціальне керівництво для вирішення конфліктів між братами і сестрами.....	239
<b>11</b>	
<b>ЯК МАЛЕНЬКІ ДІТИ ВИХОВУЮТЬ ДОРΟΣЛИХ.....</b>	<b>242</b>
Емоції, які з'являються у нас, коли ми стаємо батьками.....	244
Що нам робити з почуттям провини?.....	246
Стаємо відповіддю на потреби дитини.....	247
Що значить «Спокій. Гра. Розвиток»?.....	249
<b>Про Інститут Ньюфелда.....</b>	<b>251</b>
<b>Подяки.....</b>	<b>253</b>
<b>Про авторку.....</b>	<b>255</b>
<b>Примітки.....</b>	<b>256</b>
<b>Відгуки про книгу «Спокій. Гра. Розвиток».....</b>	<b>270</b>