

# ЗАМІСТЬ ЛЯПАСІВ

## ЯК З ПОВАГОЮ ТА ЛЮБОВ'Ю ВИЗНАЧАТИ ДИТИНІ КОРДОНИ

### Ляпас

Стасику чотири роки. Його обличчя мокре від сліз. У нього був поганий день. Його мама пригнічена – як вона могла підняти на нього руку? Їй соромно. Але вона все ще відчуває гнів. Чому Стасик не виконує її прохань, хоча вона стільки для нього робить? Чому він її не слухає? Мати не знає, як можна навчити сина слухняності. Вона почувається безпорадною і розлюченою.

Більшість батьків погоджується, що бити дітей погано. Але навіть ті, які намагаються уникати фізичних покарань, іноді втрачають контроль над собою та шльопають дітей або ж дають дитині ляпаса. Чому? Може, тому що діти дуже близькі батькам. Ніхто інший своєю поведінкою не може дати нам стільки радості або... завдати стільки прикрощів. Це зрозуміло, що, виховуючи дітей, ми не раз відчуваємо сильні негативні емоції. Але дуже важливо, щоб емоції не керували нашою поведінкою.

Зрозуміло, що навіть найсильніші емоції не виправдовують побиття іншої особи. Ми б ніколи не схвалили ситуацію, коли розлючений роботодавець дав би своєму працівникові «легкого ляпаса». Можна створити собі проблеми, якщо не керувати своїми емоціями, коли знаходимось на роботі. Ми усвідомлюємо, що треба проявляти повагу до своїх колег, навіть у конфліктних ситуаціях. Це буває нелегко, але ми знаємо, що інші дорослі мають право на те, щоб до них ставилися з повагою.

**Діти також мають право на те, щоб до них ставилися з повагою і без насильства. Жодну дитину в жодній ситуації не можна бити.**

Дітей так само, як і дорослих, від побиття захищає закон. Зокрема в Конституції України зазначено, що батьки зобов'язані турбуватися про фізичне та психічне здоров'я дитини, створювати всі необхідні умови для її повноцінного розвитку. Коли батьки не виконують своїх обов'язків належним чином, тоді у справу змушені втрутитися відповідні державні служби та органи, які приймають рішення про те, що буде кращим для дитини. В крайніх випадках батьки можуть бути позбавлені батьківських прав, адже жорстоке поводження з дитиною – це злочин.

Більшість батьків визнає, що дитина – це особа, яка хоче, щоб до неї ставилися з повагою та розумінням. Це також стосується і ситуацій, коли діти створюють проблеми. Якщо ми хочемо уникнути почуття безсилля у конфліктних ситуаціях, а також допомогти собі і дитині, то маємо утриматися від побиття дитини в хвилини «безсилої злості». Це вимагає розвитку кількох навичок, які можна використовувати у всіх типах стосунків – між колегами на роботі, між партнерами, а особливо – між батьками та дітьми.

Можна навчитися ефективно узгоджувати інтереси різних людей і справлятися з конфліктами розсудливим і справедливим способом.

Розуміння та взаємоповага – це основа для хороших стосунків.

Щоб спосіб, яким ми виховуємо своїх дітей, відповідав нашим найкращим намірам, ми маємо:

- присвячувати більше часу вирішенню повсякденних труднощів,
- володіти відповідними «інструментами».

**У цій брошурі ви – батьки – знайдете інформацію про те, що ви можете зробити, коли не знаєте, як впоратися з поведінкою своєї дитини.**



## Як діти вчаться?

З кухні лунає шум води, що тече з увімкненого крана, та плюскання. Батьки відчують, що щось не так. Вони не помиляються – біля мийки стоїть стілець, а на ньому їхні сини: Максим (три роки) та Дмитрик (чотири з половиною роки). Вони всі мокрі та дуже задоволені, підставляють чашки та тарілки під струмінь води, яка розбризкується навколо. «Подивіться, який безлад ви наробили!» – верещить тато. «З вас навіть на хвилину не можна очей спускати! У вас геть розуму нема?» – кричить мати і стягує хлопців зі стільця так різко, що Максим послизнувся на мокрій підлозі. Він стоїть розгублений, коли мати витирає залиту підлогу. «Вони спеціально мене злять? Невже було важко хоч раз подумати? І це саме зараз, коли я хотіла трохи відпочити...» Думки вирують в її голові. Раптом вона помічає, що обоє синів стоять засоромлені, з виразом страху на обличчях. Звичайно, для майбутніх капітанів та піратів немає нічого кращого, ніж гра у воді. Вони були так захоплені веселою грою, що не подумали про наслідки. Зараз мама їм співчуває і відчуває, що їй їх шкода. Коли дітям не можна робити щось, чого вони дуже хочуть, то в них відбувається внутрішня боротьба. Так відбувається до того часу, поки вони не навчаться самоконтролю.

Щоб дитина могла навчитися самоконтролю, їй потрібні:

- підтримка з боку батьків,
- розуміння своїх потреб,
- зрозуміле висловлення очікувань батьків від неї та схвалення, а іноді несхвалення її поведінки.

«Я буду дуже зла/злий, якщо ви ще раз це зробите. Зараз я маю витирати всю кухню, інакше сусідам почне текти на голову. Я розумію, що ви дуже любите гратися з водою, але ви можете хлюпатися тільки у ванній кімнаті».

Дитина розуміє, коли мама чи тато говорять до неї від першої особи – про те, що вони відчувають. Так само, коли вони описують те, що сталося, і кажуть, які це може мати наслідки. Такі прості речення допомагають дитині змінити неправильну поведінку.

Якщо ми кричимо на дитину: «Ти мене дратуєш!», даємо ляпаса або кажемо: «Ти ні на що не здатен/здатна», то просто виливаємо на дитину свою злість. Дитина почувається пригніченою, безсилою. І так вона нічого не вчиться.

**Якщо діти відчувають, що їхні бажання сприймаються дорослими з розумінням і повагою, але при цьому існують певні обмеження, вони вчаться дечому дуже цінному: у разі виникнення суперечностей між їхніми бажаннями чи інтересами, треба шукати рішення, які будуть прийнятними для обох сторін.**

Діти вчаться, перш за все, у батьків. Вони поводитимуться так, як батьки поведуться по відношенню до них.

- Якщо Ви назвете свою дитину принизливими словами, бо вона сказала вам «Ти дурна/дурний», вона так само і далі буде вживати образливі слова.
- Якщо Ви кинете в сина кубиком, бо він щойно кинув ним у Вас, то утвердите його в переконанні «зуб за зуб».
- Якщо вдарите дитину за те, що вона щойно вдарила іншу, то вона може вирішити, що важливо просто не дозволити піймати себе на гарячому.

**Заохочуйте дитину до співпраці. Довіряйте їй.** Пам'ятайте: Ви члени однієї команди, а не супротивники.

Навчіть, що прибирання – це не тільки завдання батьків. Максим і Дмитрик можуть допомогти їм у цій справі. Завдяки цьому в них буде нагода виправити завдану шкоду.

## Ляпаси та образи викликають пустоту в голові

Ляпаси викликають страх, а страх робить нас дурнішими. Звичайно, ляпаси стримують дітей від певних неправильних дій, але не вчать правильної поведінки. Побита дитина підкорюється, принаймні перестає поводитись «нечемно» на даний момент, але не вчиться, як треба поводитись правильно надалі. Вона запам'ятовує, що дорослі досягають своєї мети силою, або правий той, хто сильніший. Більше того, дитина почувається пригніченою, її гідність принижена. Пережиті почуття залишаються в ній ще довго після того, як щока перестає пекти, зникають червоні сліди після удару і сідниці перестають боліти. Побита дитина зазнає кривди від найближчих, тих, кому найбільше довіряє і на кого покладається найбільше в світі. Тому вона вважає себе поганою і непотрібною. Бо з якої ще причини мама з татом так до неї ставляться?

Через якийсь час дитина стає байдужою до ляпасів та побиття, це її «захисна реакція», бо інакше вона б не витримала почуття приниження.

Шльопання, штурхання, удари, ляпаси по обличчю, а також принизливі зауваження та обзивання часто супроводжують дитину з дня у день. Тоді вона може визнати насильство нормальною формою поведінки серед людей і в майбутньому застосуватиме його до своїх дітей.

## Діти хочуть завоювати та втримати визнання батьків

Це одна з головних причин їх готовності до співпраці. Їм потрібні батьки, які будуть розуміти їх потреби, чітко ставити свої вимоги та зрозуміло висловлювати очікування, тоді діти будуть краще усвідомлювати норми і правила, яких треба дотримуватись. Розуміння батьками потреб у незалежності та визнанні мотивує дітей до більш поміркованої поведінки. Але якщо батьки кричать на дитину, принижують і б'ють її через роздратування чи злість, то ця мотивація перестає діяти. Принижені діти часто намагаються підняти свою самооцінку за рахунок приниження когось слабшого, щоб знову почуватися впевненіше. Деякі,



щоб уникати страждань, підкорюються сильнішому дорослому і одночасно стають психологічно слабкими. Інші намагаються відіграватися на батьках, а оскільки чудово їх знають, то «б'ють у найуразливіше місце». Критикують їжу, над готуванням якої мама трудилася, затягують час, коли тато кудись поспішає, соромлять батьків у громаді своєю зухвалою поведінкою.

Це може запустити замкнене коло спротиву і нескінченних суперечок, які що далі, то все важче витримувати та корегувати. Батьки ведуть з дитиною боротьбу, яка завідомо призведе до поразки. І з часом, на сповнене докору питання матері чи батька: «Скільки разів я маю це тобі повторювати?», шістнадцятирічний син знизить плечима і, перед тим, як вийти, відповідь: «Ні разу, бо мене вже тут немає». Тоді батьки підлітка раптом зрозуміють, що нічого так і не досягли претензіями, тиском та примусом. Не варто допускати, щоб справи зайшли аж так далеко.

### Варто запобігти

Без насильства стосунки батьків і дітей складаються краще і спокійніше, але це не відбувається само по собі. Зрозуміло, що конфлікти і

суперечки можливі між батьками і дітьми. Але важливо, як ми з ними справляємось.

В конфліктних ситуаціях дітям потрібні батьки, які:

- вміють тримати дистанцію,
- не втрачають самоконтролю,
- не тупотять від злості, як трирічна дитина.

Це неправда, що бажання дітей завжди суперечать прагненням батьків. Діти хочуть співпрацювати з батьками по-своєму, відповідно до свого віку. Але їм потрібні чіткі вказівки та допомога.



О, ні, без Латки, улюбленого плюшевого ведмедика, Марійка не піде у садочок. Часто з ранку атмосфера в їхній сім'ї напружена. Брат Марійки, Сергійко, переступає з ноги на ногу біля дверей, бо він вже поспішає до школи. «Ти і твоя дурна іграшка», – ние він. «Залиш її в спокої», – робить йому зауваження тато. Марійка турботливо пакує іграшку в рюкзак. Чи справді їй приємно, коли всі змушені її чекати? Батько відчуває зростаюче роздратування до цієї впертої особи і розуміє старшого сина, який, звичайно, не хоче запізнитися до школи. Куртка, взуття. Раптом Марійка заявляє, що їй треба до туалету. Сергійко відчуває, що зараз вибухне. Потім все відбувається дуже швидко. Коли Марійка нарешті стоїть на порозі, готова виходити, брат легко штовхає її ззаду, тоді дівчинка падає і починає жалібно плакати. Батько налітає на сина і б'є його долонею по обличчю. «Не смій підіймати руку на сестру!» – кричить він. Намагаючись зберегти рештки гідності, наскільки це можливо у вісім років і з пекучими слідами на щоці, Сергійко спускається сходами з понурою головою. По дорозі до школи він не промовляє ні слова.

Того ранку всі виходять з дому з важким серцем: Марійка йде мовчки, Сергійкові не по собі. Тато йде на роботу розлючений. Він вирішує, що від завтрашнього дня буде більш терплячим та поміркованим.

Значно пізніше батько усвідомлює, що надто довго стримував у собі гнів. Замість того, щоб допомогти дітям конструктивно вирішити їхню конфліктну ситуацію, він врешті втратив над собою контроль і вже не зміг стриматися. Він не розрадив конфліктну ситуацію між дітьми і цим поставив дітям надто високі вимоги – самостійно зрозуміти, що відбувається, у кого які потреби, які їхні потреби не задовольняються, у чому полягає суперечливість їхніх бажань.

Чи п'ятирічна дівчинка здатна зрозуміти потребу брата в пунктуальності? Марійка вже, мабуть, давно помітила, що порушує ранковий розпорядок, але очевидно для неї не було

зрозуміло, що саме вона має робити, а чого робити не треба. Вона затримувала вихід з дому, але не усвідомлювала, які наслідки це має, і була здивована неочікуваними результатами своєї поведінки і поведінки батька.

Натомість Сергійко відчував, що його ігнорують, і навчився від молодшої сестри, що увагу можна заслужити впертістю та непослухом. Приязні слова батька: «Спустися вниз і зачекай біля поштової скриньки, зараз ми там будемо», дозволили б Сергійкові відчутти, що його помічають. Скоріше за все, це б розрядило напружену ситуацію.

Але проблема почалася значно раніше. В багатьох сім'ях ранки непрості, і навіть незначні затримки на тому чи іншому етапі порушують щоденний розпорядок. Тому треба все добре спланувати звечора. Варто встати на півгодини раніше, щоб уникнути нервового поспіху. Приготувати одяг та зібрати речі з вечора. Але, перш за все, кожен член сім'ї повинен знати, що він має робити і чого від нього очікують. Якщо Марійка не може вийти без своєї іграшки, то вона точно скористається порадою, щоб покласти її в рюкзак з вечора. Слова батьків мають бути зрозумілими для неї: «Ти хочеш взяти в садок якісь речі? Добре, але ми маємо вийти з дому вчасно. Коли ти сама почнеш ходити до школи, це стане для тебе так само важливо, як для твого брата». Марійка також має знати, що станеться, якщо вона буде тягти час: «На жаль, тобі доведеться піти в садок без Латки».

Все зводиться до двох важливих моментів.

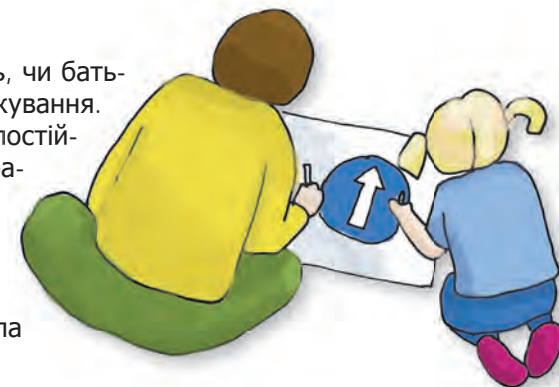
- Багатьох конфліктів можна уникнути шляхом старанного планування та хорошої організації дій та часу.
- Коли доходить до конфлікту, дуже важливо, щоб дорослі реагували у відповідний момент, брали контроль над ситуацією і відповідно нею керували. Якщо в сім'ї є певні правила, треба їх дотримуватися всім без виключень.

## Правила, які полегшують життя

Незалежно від того, чи йдеться про ранковий вихід з дому, поведінку за столом, прибирання власної кімнати, засинання, виконання домашньої роботи, перегляд телепрограм чи користування комп'ютером, домашні правила допомагають як батькам, так і дітям. Вони дають їм почуття стабільності та порядку. Це як дороговкази, на яких написано: «Все буде добре, якщо ти підеш цією дорогою». Якщо діти знають, в якому місці вони знаходяться, то не відчують потреби у постійній перевірці меж дозволеного. Тоді вони можуть краще співпрацювати з нами.

**Діти відчують себе значно безпечніше і впевненіше тоді, коли батьки чітко встановлюють межі дозволеного та правила поведінки, а також сприяють формуванню кордонів особистого простору дитини.**

П'ятирічні діти часто перевіряють, чи батьки помітили знак заборони паркування. Зверніть увагу, як Ваша дитина постійно сперечається з другом про правила настільної гри. В ситуаціях, які вже сотні разів вели до конфліктів, викликаючи у нас стрес і роздратування, варто раніше встановити правила з користю для обох сторін.



Якщо Ви домовились з донькою, що вона вимкне телевізор, щойно закінчиться фільм, нагадайте їй про це на початку, під час та за деякий час до завершення перегляду. Будьте послідовними, коли чуєте благання: «Ще лише п'ять хвилин!» Якщо Ваше «ні» справді означає «ні», подбайте про те, щоб Ваша дитина мала з цим повну ясність.

«Взуття знімають у передпокої». Такі правила припиняють нескінченну кількість нагадувань та пояснень. Ви теж маєте пам'ятати про їх дотримання. У протилежному випадку можете почути: «Мамо/Тату, ти знову не зняла/в черевики».

Діти можуть дивитися телевізор, гратися, просити батьків, щоб ті їм почитали, але спочатку вони повинні зробити те, що треба. Ви просите



дитину, щоб вона склала свої машинки назад в коробку? Будьте рішучими. Скажіть: «Машинки мають бути в коробці». Пройгноруйте протести дитини, а якщо

Ви повторите прохання тричі, а син все одно його не виконає, Ви будете змушені щось вдіяти з цим (і Ви чітко маєте знати, що саме). В садочку це відбувається цілком природно: «Перед тим, як ми почнемо нову гру, маємо прибрати іграшки після попередньої». Час від часу щось подібне ми спостерігаємо на футбольному полі: жовта картка, червона картка, і гравець йде з поля. Може, у сім'ї теж варто прийняти санкції,

подібні до тих, які діють на футбольному полі? Умови та правила не усувають усіх конфліктів, бо діти є діти. Солодощі все одно дуже смачні після чищення зубів, а розмазування картопляного пюре по всій кухні – чудова забава. Але йдеться про те, щоб діти знали наслідки такої поведінки.

### ■ Спочатку дайте собі відповідь на запитання, чого Ви хочете досягти у вихованні і що для Вас справді важливо.

Ви б хотіли, щоб ваша дитина вранці вставала вчасно? Не їла з відкритим ротом? Робила домашнє завдання швидко і правильно? А, може, йдеться про прибирання в кімнаті? Подумайте про це хвилину, щоб усвідомити, що не все однаково важливе, а реальність не завжди буває ідеальною.

### ■ Подумайте про розробку детального плану, якого Ви будете дотримуватись.

У момент, коли Ви просите дитину, щоб вона щось зробила, Ви маєте знати, що станеться, якщо дитина це прохання не виконає. Дитина також повинна про це знати.

Діти найкраще вчать брати відповідальність за свої вчинки, коли відчувають їх наслідки.

- Якщо ти тільки граєшся їжею, то, мабуть, вже наїлася/вся і можеш вийти з-за столу.
- Якщо ти докучатимеш молодшому брату, то він не захоче з тобою грати.
- Якщо ти витратиш усі кишенькові гроші за один день, то решту тижня не матимеш ні копійки.

Природні раціональні наслідки порушення правил допомагають дітям краще їх розуміти та виконувати. Якщо наслідки нашої поведінки для нас очевидні та зрозумілі, то ми можемо вирішити заздалегідь, як себе поводити. Те саме стосується і дітей.

### Коли Ваші нерви піддаються випробуванням...

Конфлікт з дитиною може наростати блискавично. Якщо ми, дорослі, втручаємося надто пізно, то потім можемо не втриматися.

«Не дозволяй собі втрачати контроль» – це найважливіше правило, якого батьки повинні дотримуватися, коли чують усю серію бунтівних «НІ!», коли трирічна дитина кидається на підлогу у нападі нестримної злості і коли у батьків немає уявлення, що ж робити.

### Коли рівень нашого гніву починає небезпечно зростати, ми маємо «натиснути на гальма».

«Ні кроку далі» – ці слова мають виднітися на знаку «СТОП», який з'являється у голові батьків, коли в них починає свербіти рука. Цей знак нагадує нам, що незалежно від того, наскільки безсилим ми відчуваємось, діти все одно слабші за нас. Також він нагадує, що діти мають право виховуватися без фізичного та психічного насильства.

Коли Ви відчуваєте, що за хвилину вибухнете, спробуйте **перервати замкнене коло. Вийдіть з кімнати до того, як лють захопить Вас.** Найкраще, якщо Ви якимось чином дасте дитині зрозуміти, що Вам потрібен час, аби заспокоїтись.

Багато батьків в такі моменти кажуть: «Мені треба на хвилину вийти – охолонути» і або виходять з кімнати, залишаючи там дитину саму (якщо це для неї безпечно), або відправляють дитину в іншу кімнату і зачиняють за собою двері. Увага: для дитини, в якій наразі триває напад злості або істерика, найкращим буде, якщо батько чи мати обійме її і почекає, коли в неї стихне внутрішня боротьба. Але якщо Ви відчуваєте, що перестаєте себе контролювати, краще вийти. Також можете покласти немовля, яке плаче, в ліжечко і ненадовго



залишити на самоті – крик чи трясіння малюка не допоможе Вам заспокоїтись і не змусить дитину перестати плакати, натомість такі дії є дуже небезпечними для її здоров'я. Якщо така ситуація стається не вдома, знайдіть спокійне місце, куди Ви можете піти.

А ось кілька інших способів досягти спокою:

- глибоко дихайте,
- порахуйте до 10, а ще краще – до 40,
- випийте склянку води,
- подумайте про ситуацію, коли Ви почувалися дуже добре, або про людину, яка для Вас важлива,
- поговоріть спокійно самі з собою.

А коли вже заспокоїлись...

**поверніться до дитини.** Підійміть її та потримайте на руках. Покажіть, що Вам прикро, що Ви були такими суворими до неї, наприклад, скажіть: «Вибач». Вам обом стане легше, що буря вже минула.

**На цьому зупиніться. Не дозволяйте, щоб конфлікт розвивався далі.**

Чи вдома є хтось, хто б недовго зміг приділити час дитині? Не для того, щоб включитися в суперечку, а щоб Ви змогли повністю заспокоїтись.

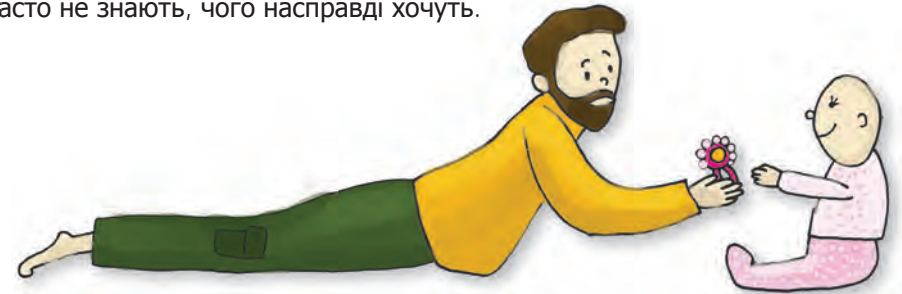
**Найкращі правила розвиваються разом з Вами.**

Діти значно більше охочі до співпраці з нами, ніж нам здається. Але очевидно, що ця співпраця змінюється в залежності від віку дитини. Не можна вимагати від немовляти, щоб воно не тягло за ланцюжок своєї мами; 12-річна дитина може сама запропонувати, як може вибачитися перед сусідами за надто гучну музику. А ось загальні рекомендації, які допоможуть Вам пристосуватися до ситуації, що змінюється.

Немовлята та маленькі діти відчувають жагу до знань – вони прагнуть досліджувати і краще розуміти світ, який їх оточує. Вони не вміють оцінювати ризики та загрози. Запобігати, проявляти стриманість та передбачувати наслідки – ось на вихованні чого повинні зосередитись батьки дітей такого віку. Ви не можете зробити так, щоб діти поведилися вдома безпечно, але Ви можете зробити дім безпечним для дітей.

Встановлений розпорядок дня та кілька ритуалів – наприклад, вечірній ритуал вкладання спати – забезпечують дитині почуття безпеки та сталості, необхідні для того, щоб вона могла з нами співпрацювати.

Маленькі діти – природжені дослідники, сміливі, невтомні та винахідливі. Цей період може бути складним для Вас, оскільки малі діти дуже часто не знають, чого насправді хочуть.



Намагайтеся володіти ситуацією, вводячи мінімальну кількість правил та обмежень. Правила повинні бути простими та зрозумілими – Ви маєте терпляче пояснювати і багато разів повторювати. Розмовляйте з дитиною на її рівні – **підтримуйте зоровий контакт, покладіть руку їй на плече, щоб сконцентрувати на собі її увагу.** Краще сказати їй, **як вона повинна поводитись**, ніж чого *не варто робити*. **Запропонувати інше рішення – це важливий спосіб вирішення конфліктних ситуацій, що виникають у взаємодії з дітьми такого віку.** Якщо Ви не хочете, щоб дитина гралася картопляним пюре, поведіть її в пісочницю чи дайте пластилін. Малій дитині дуже важко відмовитись від захопливих відкриттів, які вона робить. М'яко, але рішуче, заберіть сьогоднішню газету, поставте вазон на вищу полицю... **Але пам'ятайте, що зробити це треба якомога раніше, щоб скерувати поведінку дитини у вірному напрямі, не втрачаючи при цьому контролю.**

Діти дошкільного віку хочуть все знати і постійно просять, щоб їм щось пояснили. Ваші **пояснення стають все більше важливими для них.** Пояснюючи дитині, відповідаючи на її запитання, Ви виявляєте повагу до прагнення дитини зрозуміти світ. **Підтримуйте дитину і допомагайте їй крок за кроком знаходити правильний шлях у світі дорослих через зрозумілі правила, позитивні очікування, заохочення та прояви довіри.**

Зараз переключення уваги на щось інше вже не буде ефективним, зате фраза: «Я знаю, що ти це зможеш» збільшить готовність до співпраці та посилить відчуття власної компетентності у дитини. Ваше визнання окрилить її на шляху до самостійності. Якщо дитина порушує якесь важливе правило, чітко скажіть їй про це. Але пам'ятайте, що завдяки помилкам дитина легше пізнає свої власні межі та можливості.

Діти шкільного віку **потребують батьків, які вміють їх слухати, та розмов з ними.** Надмірна поблажливність, підхід: «Я краще знаю» та критиканство послаблюють готовність дитини до відповідальності за свої дії та до того, щоб «стати на власні ноги». Готовність слухати дитину та щире бажання її зрозуміти – без перебивання та втручання – дають зовсім інший ефект. Коли діти відчувають розуміння та підтримку, вони можуть мислити самостійно.

**Коли Ви розмовляєте зі своєю дитиною і хочете, щоб вона Вас слухала, впевніться, що Ви справді маєте з нею діалог, а не лише самі говорите до неї.**

Коли мова йде про взаємодію з дітьми шкільного віку, правила, які діють у сім'ї, мають встановлюватися спільно з ними.

- Кожен член сім'ї має по черзі представити свої пропозиції та очікування, у той час коли інші повинні уважно вислухати сказане.
- Кожен член сім'ї може пропонувати способи, як вирішувати суперечки та справлятися з розбіжностями – можливо, знайдуться такі з них, що задовольнять усіх?
- Після випробувального терміну, встановленого спільно, сім'я збирається знову і думає, чи обрані рішення себе виправдовують і що можна зробити інакше.

Такі «сімейні конференції» вимагають певної практики – найкраще у спеціально запланований спокійний час. Зусилля точно дадуть результат – тут немає тих, хто програв; батьки таким чином теж можуть багато чому навчитися.

**Правила не повинні бути «витесані з каменю» як непорушні догми, що встановлюються на віки. Кожного року варто корегувати їх за потреби та додавати до них пункт чи два – адже найкращі правила розвиваються разом з вами.**

## Позитивне зауваження

П'ятирічний Петрик ігнорує третє запрошення до столу. Спокійно грається далі. «Я кажу тобі останній раз!» Невже хлопчик справді не чує грізний тон матері, який вказує на те, що буде буря? Нарешті він приходить. Сідає до столу і ніє: «Я не люблю капусту». Мама дивиться на нього і намагається вмовити їсти: «Ти хоч спробуй. Я так втомилася, коли готувала». А подумки додає: «Ні, тільки не це! Після такого важкого дня я мріяла про приємну вечерю. Невже я не можу хоч раз за день мати спокій?» «Дай, будь ласка, кетчуп», – говорить Петрик. «А він тобі треба? Ти ж знаєш, що кетчуп шкідливий». Петрик демонстративно відсуває від себе тарілку: «Тоді я нічого не їстиму!» Це вже занадто. Мама Петрика знову це відчуває – цей гнів, який іноді розбухується в ній, коли Петрик погано поводить себе. Зараз син просить картоплю фрі і отримує її. До того, як Петрик встигає щось покласти до рота, його мама, ще не усвідомлюючи, що з нею відбувається, кричить на сина, виплескуючи свою лють. У чому ж тут справа?

За свої п'ять років Петрик, як багато інших дітей, помітив, що може «витребувати» у своєї мами те, чого він хоче, ниттям, плачем, капризуванням. Так він може зосередити на собі її увагу, а це для п'ятирічної дитини не завжди легко. З того часу, як мама перейшла на нову роботу, думками вона десь далеко, здається, що вона взагалі не цікавиться хлопчиком. Петрик уже не раз помічав, що як тільки він приносить на кухню свої машинки, щоб погратися з мамою, вона знаходить купу відмовок. Нарешті він з'ясовує, що може зосередити на собі всю її увагу, якщо просто ігноруватиме її прохання і відмовлятиметься їсти те, що вона приготувала. Тоді мама розсердиться, і хоч це не дуже приємно, але точно краще, ніж коли тебе не помічають.

Хлопчик думає: «Мама не займається мною, але якщо я зроблю таким чином, то вона мною зацікавиться».



Його мама думає: «Він робить це навмисно, щоб мене роздратувати, і тоді я перестаю володіти собою».

Петрик та його мама потрапили у замкнене коло, яке діє, як чіткий механізм, оскільки мати хлопчика щоразу нагороджує його за неправильну поведінку, присвячуючи йому більше часу та надаючи необхідну увагу. Петрик не робить цього «на зло» – просто він поводить себе єдиним способом, який дозволяє йому досягти бажаного.

Батьки часто не приділяють дітям уваги тоді, коли ті поведуться так, як від них очікують. Натомість вони годинами можуть сварити дитину за помилку чи невдачу. Спробуйте відповісти на запитання: Чи кожного разу після школи Ви запитуєте дитину, чи добре вона поведлася, та заохочуєте за гарну поведінку? Чи часто хвалите її, коли вона біля порогу знімає брудне взуття? Спробуйте так на це подивитися: Ви точно можете щодня «спіймати» свою дитину на тому, що вона зробила щось добре, та приділити час, щоб відзначити це. Окрім того, на одну й ту саму ситуацію батьки можуть відреагувати з двох позицій. Наприклад, величезна різниця – для вас і для дитини – полягає у тому, чи висловите Ви задоволення з того, що Ваш малюк сміливо пробує налити собі склянку соку, чи ж розізлилися, що він знову його розлив. Пам'ятайте, Ваше заохочення допомагає дитині будувати віру в себе.



Отож, можливо, наступного разу під час чергової вечери мама Петрика поводитиме себе інакше. Розрядить ситуацію приязним: «Тобі не смачно? Дуже шкода». А коли набурмосений хлопчик відсуне від себе тарілку, мама проігнорує цей жест і запропонує, щоб у такому випадку він зробив собі бутерброд. А що на завтра? Може, спагеті? Через хвилину Петрик вже весь світиться, з ентузіазмом

розповідає мамі про різні машини, які бачив у своїй книжці з картинками. Мама зі здивуванням відкриває, скільки її син знає про швидку допомогу, цистерну, сміттєвоз... Як впевнено і з яким знанням предмета він про це розповідає. І вона усвідомлює, що Петрик хотів за столом отримати від неї те, чого вона очікувала від нього: уваги. Неподільна позитивна увага – це найбільший дар, який Ви можете дати своїй дитині.

Це не має тривати надто довго, але найважливіше, аби Ви сказали дитині: «Зараз я тільки з тобою». Саме тоді, коли Ви дуже зайняті і коли у Вас купа справ. Ситуації, в яких батьками дарується і приймається неподільна увага, – це джерело сил для всіх.

### Піклуйтеся про себе

Причини нашого поганого настрою, частіше, ніж нам здається, полягають не в тих, на кого ми кричимо і кого шарпаємо зі злістю, а в нас самих. Часто до того, як почнеться конфлікт з дитиною, ми уже в поганому настрої – після важкого дня на роботі, сварки з чоловіком і т.д. Тоді будь-який привід може призвести до вибуху.



### Вміння піклуватися про себе необхідне для того, щоб ми могли піклуватися про інших.

Це особливо важко, коли ми переживаємо через роботу, маємо справлятися з розлукою, боремося з фінансовими проблемами, живемо в поганих умовах чи страждаємо через такі проблеми як алкоголь, хвороби, нещасні випадки. Але навіть тоді не треба піддаватися труднощам. Ми точно не вирішимо всіх проблем, але можемо визначити питання, у яких ми потребуємо допомоги, поради і практичної підтримки. Це також стосується батьків, які не хочуть бити своїх дітей, але ж роблять це. Якщо в дитинстві Ви самі зазнавали насильства, а сьогодні Вам важко володіти собою у складних ситуаціях, Вам потрібна допомога. Батьки, які наважуються прийняти підтримку, щоб вберегти свою дитину від кривдження, якого самі зазнавали у дитинстві, заслуговують на повагу.

### Пошук підтримки – це не ознака слабкості чи поразки, а розумний правильний крок до зміни складної ситуації.

## МАЛИМИ КРОКАМИ – ДО ВЕЛИКИХ ЦІЛЕЙ

### ■ Щодня проводьте час з дитиною

Визначте час протягом дня, який сім'я проводитиме разом, не займаючись іншими справами. Це додасть сил і батькам, і дітям. За кількість часу, проведеного разом, набагато важливіша увага та радість, яку отримують всі члени сім'ї. Дитина повинна отримати чітке послання: «Я тут зараз для тебе і присвячую тобі увагу».

### ■ Мисліть позитивно

Щодня спрямовуйте свою увагу на хороші, а не на погані сторони життя. З того, хто бачить наполовину порожню склянку, перетвориться на того, хто бачить її наполовину повною.

### ■ Хваліть свою дитину

Ваша дитина знає, коли Вам подобається її поведінка? А, може, Ви постійно її критикуєте? Звертайте увагу на ту поведінку дитини, яка приносить Вам задоволення і яка є для Вас приємним сюрпризом. У таких випадках приділяйте дитині багато уваги. Для дитини немає нічого кращого за відчуття, що її схвалюють. Збільшуйте Ваші шанси на успіх – діти мають знати, що вони заслужать підтримку та похвалу, якщо утримаються від небажаної поведінки або ж поміркують над її наслідками та визнають помилку. Не скупіться на похвалу!

### ■ Розмовляйте з дитиною

Ми часто думаємо, що наша дитина чудово знає, чого ми від неї хочемо. Це неправда. Отже, подбайте про те, щоб вона справді розуміла ваші прохання. Перш за все:

- Не кричіть до дитини з іншої кімнати, прийдіть до неї.
- Дивіться на неї, коли говорите, чого від неї чекаєте.
- Торкніться до її плеча.
- Знайдіть підходящі слова – речення повинні бути короткими, зрозумілими і простими, щоб дитина могла усвідомити їх сенс.
- Дайте дитині трохи часу для закінчення гри.
- Цікавтеся думкою дитини у справах, які її стосуються.

Сприймайте серйозно думку дитини, адже ви – одна команда. Разом ви зможете придумати набагато кращі рішення, ніж ті, які Ви знайдете самостійно.

### ■ Будьте поблажливими

Ви можете з гумором та тактом дивитися «крізь пальці» на деякі «порушення». Якщо в дитини вирветься погане слово, проігноруйте це. Якщо вона капризує за столом, виявіть трохи розуміння. Якщо розіб'є чашку, сприймайте це спокійно. Це може статися з кожним.

### ■ Реагуйте швидко та позитивно

Якщо поведінка дитини Вас дратує, слова «Зроби так» завжди звучать краще, ніж «Не роби так» («Відсунься на хвилину від дзеркала» завжди краще, ніж «Не закривай мені дзеркало»). Зміцнюйте віру дитини в себе замість того, щоб принижувати. Проявіть до неї довіру. Підбадьоруйте. Категоричне «ні і крапка» залиште для найважливіших ситуацій.

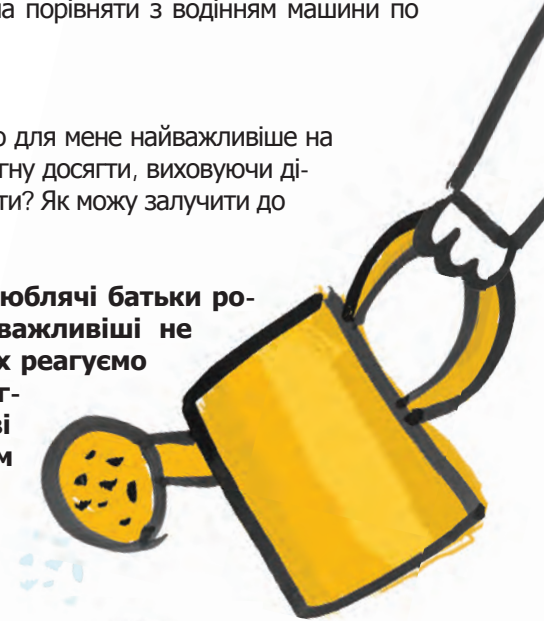
### ■ Вирішуйте конфлікти

Не втрачайте контакту з дитиною. Не сваріться з нею. Ви можете без примусу керувати її поведінкою за допомогою підтримки, заохочення, чітких правил та розмови. Це можна порівняти з водінням машини по вкритій льодом дорозі.

### ■ Знайдіть час для себе

В спокійний момент подумайте: «Що для мене найважливіше на цьому етапі життя? Яких цілей я прагну досягти, виховуючи дітей? Що можу зробити, щоб їх досягти? Як можу залучити до цього процесу своїх дітей?»

**Навіть найбільш турботливі та люблячі батьки роблять помилки. Для дітей найважливіші не наші помилки, а те, як ми на них реагуємо – чи вміємо вибачитись, чи прагнемо до порозуміння, чи готові змінюватись. Це дає нашим дітям силу і сміливість.**



## «МУДРІ БАТЬКИ – ЩАСЛИВІ ДІТИ»

Публікацію підготовлено в рамках проведення кампанії «Мудрі батьки – щасливі діти», метою якої є захист дітей 0 – 3 років від жорстокого поводження шляхом популяризації відповідального батьківства та ненасильницьких методів виховання. Кампанія звертає увагу на те, що виховання дитини є вкрай відповідальним обов'язком батьків, з яким іноді важко впоратись. Зазвичай, засоби масової інформації, показуючи маленьких дітей, представляють образи щасливих, усміхнених дітей та дорослих. Таким чином, батьки, які зіштовхнулись з проблемами у вихованні, часто соромляться говорити про це, вважаючи таку ситуацію особистою невдачею. Часто вони не знають, куди можна звернутися за допомогою.

Вперше кампанія була проведена у Польщі організацією Fundacja Dzieci Niczyje у 2009 році.

Відвідайте сайт: [www.childfund.org.ua](http://www.childfund.org.ua)



Благополуччя дітей  
Український фонд



OAK  
FOUNDATION

