

ЗМІСТ

Від авторів	7	• Дитина плаче і не відпускає	48
Вступ	11	• Малюк не вміє засинати!	49
Розділ 1. Дитина складніша за рослину	17	Розділ 3. Від 1,5 до 2 років: період «ні» дитини	51
• Що таке вередування?	18	• Дитина опирається	52
• Що відбувається?	19	• Малюк кричить з найменшого приводу	55
• Чи її резервуар для любові повний?	20	• Дитина дратує мене своїми запитаннями	56
– Слова любові	21	• Малюк скоює дурниці	57
– Час для спілкування	22	• Дитина тупотить, кусається, вириває волосся...	59
– Поцілунки, ласка, обійми ...		Розділ 4. Від 2 до 2,5 років: порядок, по порядку, без порядку!	61
Фізичний контакт	24	• Дитина намагається осмислити світ	62
• Напади люті та інші емоційні вибухи	25	• Усе вчасно й по порядку!	64
• Непосидючість	28	• Дитина не бажає йти додому	65
• Дитина розгойдується на стільці	29	• Приймайте емоції та почуття малюка	66
• Поведінка батьків	31	• Дитина боїться незнайомого оточення	68
• Це притаманно віку!	33	• Дитина не хоче спати	69
Розділ 2. Від 1 року до 1,5 років: батьки кажуть: «Ні»	35	• Малюк не чує, коли його кличуть	70
• Говорить краще «СТОП!», аніж «НІ!»	36	• Поганий апетит та/або ігри з їжею	71
• Фізичні команди	37	• Погані слова	72
• Дитина ігнорує правила, не поважає ані обмеження, ані заборони	38	Розділ 5. Від 2,5 до 3 років: «Я, я... я хочу сама!»	75
• Дитина робить саме те, що я їй щойно заборонила, ще й дивлячись мені у вічі!	42	• Я сам!	76
• Малюк не може терпіти!	44	• Я хочу!	77
• Дитина тицяє пальцем і завжди чогось хоче!	46	• Дитина не розуміє, чого хоче!	80
• Дитина впала і спочатку поглянула на мене, а потім заплакала!	47		

Розділ 6. Три роки: разом 83

- Я не хочу! 84
- Дитина знає правила, однак постійно порушує їх 86

Розділ 7. Від 3,5 до 4 років: вигадки, сні і примари 89

- Чому сняться страхіття? 90
- Дитина обдирає, розмальовує, вирізає де завгодно і що завгодно! І каже: «Це не я!» 91

Розділ 8. 4 роки: влада, правила та образ самого себе 93

- Дитина прикидається і хвалиться 95
- Сором'язливість 96
- Балакучість 98

Розділ 9. Від 4,5 до 5 років: самосвідомість і труднощі зі спілкуванням 99

- У дитини болить живіт 100
- Дитина соромиться показати своє тіло 102
- Малюк одягається годинами 103
- Нескінченні запитання 104

Розділ 10. Заборони 105

- Відмовляти, приймаючи емоції 106
- Пояснювати, що дозволено, а не забороняти 107
- Одного слова достатньо! 108
 - Довіряти, а не звинувачувати 110
 - Повідомляти свої плани 111
- Переваги уважного ставлення 112

- Дурниця? 115
 - Покарання 116
 - Крики 118
 - Знецінення, судження, ярлики 119
 - Стусани, ляпаси, побиття 120
 - Ізолювання, «тайм-аут» 122
 - Неприйняття 126
 - Докори 126
 - Вибачити і виправити 127
 - Безпосередні або логічні наслідки. Система заходів 128

Розділ 11. Суперечки між дітьми 131

- Суперництво 134
- Дати вихід почуттям 135
- Дитина не хоче ділитися 136
- Кожен по черзі
 - Боротьба за територію 138
 - Опирання деградації 139
- Молодша дитина копіює старшу 139
- Донька не бажає гратися з подругою 140

Розділ 12. Вікові особливості 143

- Дитина бреше 144
- Прогресивне навчання, прибирання в кімнаті 145
- Що робити? 148
- Чи раніше діти були кращими, ніж сьогодні? 155
- Підсумки 155
- Висновки 156**
- Подяки 160

Моєму дорогому і ніжному Еріку,
а також нашим двом чудовим дітям Саломе і Джульєтті.
Анук

Моїй доньці Марго,
моєму синові Адрієну,
які роблять яскравим моє повсякденне життя.
Ви змусили мене мислити.
Ви багато чого навчили мене!
Коли ви були малими дітьми, я б хотіла знати все те,
що знаю тепер, щоб поводитися з вами так,
як ви потребували, і ми б стали ще ближчими.
Ізабель

Усі дорослі колись були дітьми,
хоча мало хто про це пам'ятає.

Антуан де СЕНТ-ЕКЗЮПЕРІ

ВСТУП

Структура книжки проста. Перший малюнок зображує знайому ситуацію. Другий карикатурно відтворює реакцію батьків на ситуацію.



Тут я розповідалиму, що відчуваю.

► **Досвід дитини.** У книзі є пряма мова, що належить дітям. Від їхнього імені говоритимуть по черзі хлопчик і дівчинка, щоб додержатися гендерної рівності. Цього паритету також будемо дотримуватися, чергуючи займенники «він» та «вона»¹. Але ж мова відображає наше несвідоме і свідчить про норму. Нам здається важливим не вивищувати чоловічий рід над жіночим. Звісно, все, про що повідомляє хлопчик, стосується також дівчаток, і навпаки.

¹ Ідеться про гендерну рівність і так зване дискримінаційне правило французької граматики, коли до слів жіночого роду застосовують займенник «він», а не «вона» (Прим. ред. укр. видання).



Світлодіодну лампочку ви побачите на початку пояснення ситуації з точки зору відкриттів неврології та експериментальної психології.

► **Один варіант позитивного виховання від Ізабель з малюнками Анук**

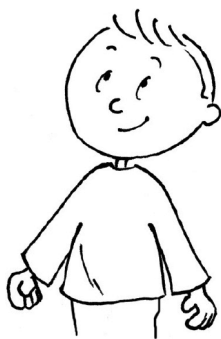
Таке спрощення — одна ситуація, один варіант — має лише освітню мету. Зрозуміло, що кожен конкретну подію можна розглянути з декількох точок зору.

Не вірте нам! Ця книга не дасть вам готових рецептів. Кожен батько чи мати має спостерігати за своєю дитиною, відчувати, вивчати її.

Деякі методи позитивного виховання можуть уявитися вам спрощеними, ідеалістичними. Ви настільки звикли до сімейних конфліктів, що вони природні для вас. Нормою для вас також є сутички дітей, і ви не вірите, що можна навчити їх жити в злагоді, а тим паче легко. Це нормально, адже ви дивуєтесь, коли, приготувавшись штовхнути двері, виявляєте, що достатньо було потягнути їх, щоб відчинити. У цьому суть книги: аналізувати події, а не застосовувати силу до дитини.

У цій книзі мало приділено уваги темі емоцій. Я розглядала її у виданні «Au coeur des émotions de l'enfant» («У серці емоцій дитини»). Ми хочемо зосередитися на поведінці, що особливо дратує батьків. Чи справді малюк вередує? Що дитина відчуває? Ці основні питання розглянемо у *розділі 1*. Виховання дітей — це передусім побудова стосунків. Перевага останніх завжди

є пріоритетом. Погані стосунки призводять до негативних наслідків — від агресії до низької успішності в навчанні. Гарні стосунки, навпаки, дають дітям змогу долати перешкоди разом з батьками. І все ж ми занадто легко забуваємо про цю перевагу.



При цьому не обов'язково любити дитину, «віддаючи» їй усе. Основна потреба кожної дитини — відчувати любов. Це очевидно, скажете ви мені. Так, але мала дитина щоденно бачить безліч причин не відчувати, що її люблять, навіть якщо так і є. Ви дізнаєтесь, як наповнювати резервуар любові ваших янголят і виховувати їхнє почуття захищеності. Це почуття — базове, на його основі ми побудуємо виховання.

Існує сильна спокуса пояснювати напади у дитини відсутністю любові, але поведінку зумовлює безліч інших причин. Надмірні напруження чи

збудження, нудьга або звичайна фізіологічна потреба — ми дослідимо ці та інші фактори, що спричинюють істерику.



У відповідь на один і той самий шум одне немовля заплаче, а інше широко розплющить очі... Те, що спричиняє жах в одного, є предметом цікавості для іншого... Коли дитина народжується, їй дев'ять місяців, тобто вона уже має дев'ять місяців досвіду. Її батьки не схожі між собою, кожен має свою історію, свої потреби та мету, свої межі залежно від віку, гормонів, соціального та економічного становища. Усе це і зумовлює той факт, що вони не можуть виховувати дітей однаково. І стосунки між батьками та дітьми у різних сім'ях не схожі, оскільки це відносини різних людей,

що розвиваються у конкретному середовищі. Тому батько й матір мають побудувати свої стосунки з дитиною. Проте ми всі — люди, і мозок одного дворічного малюка більше схожий на мозок іншого дворічного малюка, ніж на його власний мозок у дорослому віці.

Відомо, що діти не є дорослими людьми у мініатюрі. Однак ми часто критикуємо їх за те, що вони не поводяться, як дорослі! Багато дивних реакцій наших дітей насправді пов'язані з непорозуміннями.

Оскільки мозок дітей перебуває у постійному розвитку, малюки не розуміють ситуації так, як дорослі, чий мозок уже сформовано. Незнання цього є джерелом багатьох конфліктів, марних покарань і роздратування батьків. Зрештою, війна існує лише тому, що батьки зазвичай роблять безпідставні висновки. Чи відповідають ці висновки віку дитини? Малюк бреше... Чи можна реагувати на його слова однаково, коли йому 2 або 4 роки? Поміркуймо разом та адаптуймо свої методи

виховання до справжніх, а не гіпотетичних потреб маляти!

Розділ 2 присвячено особливостям розвитку малюка у віці від дванадцяти до вісімнадцяти місяців.

У *розділі 3* йдеться про вередування, упертість та істерики дитини у віці від вісімнадцяти місяців до двох років.

Розділ 4 досліджує світ дитини, що досягла віку від двадцяти чотирьох до тридцяти місяців або двох з половиною років.

У *розділі 5* дізнаємося про егоїстичний усесвіт малюка у віці від тридцяти місяців до трьох років.

Розділ 6 розповідає про те, як реагувати на негативні вчинки дитини віком від трьох до трьох з половиною років.

У віці від трьох з половиною до чотирьох років малюк стикається з новими страхами, про них ми поговоримо в *розділі 7*.

Чотирирічна дитина зазнає страхів, їй сняться кошмари. А ще для цього віку характерні нахабство і брехня. *Розділ 8* присвячено цьому.

Розділ 9 — про дітей, чий вік від чотирьох з половиною до п'яти років. Найскладніші часи для батьків вже минули.

Дехто з дітей починає ходити у дев'ять місяців, а хтось — у вісімнадцять. Одні малюки мають великий словниковий запас у двадцять два місяці, а інші починають будувати перші речення лише у три роки. Усе це природно і не є патологією.

У книжці не оминути узагальнень, хоча вони завжди помилкові, оскільки не враховують особливостей певних людей. Однак мені здається, що нам, батькам, корисно знати загальні принципи, щоб краще розуміти реакцію дітей і не очікувати від них поведінки, що не відповідає їхньому віку. Щоб не перевантажувати текст, ми не додаватимемо до кожного речення «іноді» та «буває, що...» і покладаємо це на вас. Ми також уникали повторів. Проте багато дитя-



чих реакцій можуть виникати в різному віці. Тому ми пропонуємо прочитати всю книгу, навіть якщо ваша дитина вже вийшла з того чи іншого віку.

Так само, як ми буваємо «совами» або «жайворонками» і більш-менш чутливими до запахів або шумів, у кожної дитини є свій ритм, своя чутливість, свій рівень розвитку. Ваша дитина не є ненормальною, якщо у віці п'ятнадцяти місяців вона не боїться незнайомих осіб або у неї ніколи не виникає істерик! Така поведінка є природною. Але вона не обов'язково має бути. Вона може бути.

Мозок малюка постійно розвивається. Він, звісно, не змінюється раптово в день народження дитини, проте розвивається не плавно, цей процес схожий на синусоїду. Це означає, що набуває, наприклад, у чотирнадцять місяців, необхідно буде тренувати знову у сімнадцять. Щоразу по завершенні докорінних змін у мозку дитини, настає регрес з характерними для нього хаосом і тривожністю.

Ви можете зробити висновок, що діти — це лише турботи. Це не так. Щоденне спілкування з дитиною є або може бути сповненим радощів. Ми у книзі зосередилися на проблемних ситуаціях тільки тому, що вони кепсько впливають на стосунки, погіршуючи життя малюка, а також життя батьків... та пари батьків!

Багато матерів і батьків твердо переконані, що покарання потрібні й можуть бути справедливими. Для них стусани та шльопання є природною частиною виховного арсеналу.

Хоча такі підходи і неефективні, їх нелегко поставити під сумнів. По-перше, більшість батьків застосовує їх століттями. По-друге, пошук інших варіантів потребує часу та позбавляє душевного спокою.

Оскільки мозок було вивчено недосконало, наші предки, наші батьки вірили, що виховання за допомогою страху корисне дитині. Сьогодні ж відомо про здатність мозку до візуалізації, про функції

нейронів¹, гормонів стресу, про інтелект та пам'ять, і ці знання переконують нас обирати ненасильницькі методи розвитку. Окрім емоційних, фізіологічні наслідки виховання також є безсумнівними. Дослідники довели, що ми застосовуємо до наших дітей виховні методи неспівідомо. Тобто поведимося з ними так, як наші батьки вчиняли з нами. Емоції заважають нам не тільки бути батьками, якими ми хотіли б бути, а й навіть мислити об'єктивно. У книзі «Il n'y a pas de parent parfait» («Немає ідеальних батьків») я розповіла про вплив нашого досвіду, набутого в дитинстві, на стиль виховання і як позбутися його. У цьому виданні ми розглядаємо проблему з іншої точки зору — пояснюємо, як поведінка дитини залежить від рівня розвитку її мозку.

Покарання — питання, що активно обговорюють експерти і з яким багато батьків нездатні впоратися. Так, слід

¹ *Нейрон* — це нервова клітина, структурна одиниця нервової системи (Прим. ред. укр. видання).

встановити межі.

Але як конкретно? У розділі 10 ви знайдете відповідь на запитання про те, як регулювати поведінку дитини, щоб межі були передусім системою і безпекою, а не заборонами!

Діти сперечаються без угаву! Як запобігти конфліктам? Чи все це тільки через ревності? Припиніть почуватися винуватим за те, що одну дитину любите більше, ніж іншу. Ваші діти потребують конкретної та практичної допомоги, а не розпачу або каяття. Це — тема розділу 11.

У розділі 12 знайдете 8 кроків розв'язання проблеми, перш ніж поставити заключне запитання: «Чи це справді важливо?». Перебільшення та крайнощі, до яких ми занадто часто схильні: «Якщо ти не складеш портфеля до школи, то не складеш іспитів», — не тільки підривають наш авторитет, а й впливають на стосунки з дитиною, яка, зрештою, для нас найдорожча у світі!



Розділ 1

Дитина складніша за рослину



ОСЬ ТАК ТИ МЕНІ ДЯКУЄШ ЗА ВСЕ,
ЩО Я РОБЛЮ ДЛЯ ТЕБЕ! ЛИСТОЧКИ
ОПАДАЮТЬ, РОСТЕШ КРИВО! Я ПОЗБАВЛЯЮ
ТЕБЕ ДОБРИВ І СОНЯЧНОГО СВІТЛА.
ПОСИДЬ ПІД СХОДАМИ,
ПОМІРКУЙ НАД СВОЄЮ ПОВЕДІНКОЮ.
МИ ЩЕ ПОБАЧИМО, ХТО КОГО!



Коли листочки вашого фікуса жовкнуть й опадають, ви не вважаєте, що рослина чинить так зумисне — виказує невдоволення та звинувачує вас у кепському догляді. Стан рослини залежить від поливу, освітлення, підживлення... Тому небажані наслідки трапляються через нестачу або надлишок останніх.

Дитина значно складніша за рослину, але не вигадливіша. Її вередування свідчать про потреби. Про незадоволення або надмірну турботу. Що, коли поведінка дитини є тільки наслідком, відповіддю, реакцією?

Також дорослі іноді називають проблемою цілком природні речі. Ви ж не панікуєте через те, що дерева восени скидають листя? То чому вас бентежить, що ваш чотирирічний малюк ненавидить програвати?

► Що таке вередування?

На думку більшості батьків, діти вередливі.

Тетяна відмовляється пити з блакитної чашки, Анастасія не хоче одягатися, Антон бажає, щоб його купала саме мама... Вони зводять нас з розуму!

Чи це справді дитячі витівки? Чи вередування — це примха? А що, як така поведінка притаманна всім дітям під час інтенсивного розвитку їхнього мозку? Чи справді ваша трирічна донечка не коверзує,

а ніє лише через процеси, що відбуваються у її голові?

Ви впевнені, що дитина свідомио бажає захопити владу над вами: «Погляньте, як пильно він дивиться в мої очі, роблячи дурість!». На жаль, пильний погляд сина свідчить не про його злий намір, а про дещо інше.

Ви хочете, щоб діти були спокійними, тихими, мудрими, щоб вони ніколи не кричали й не плакали? Це — неможливо. Ви хочете викоринити примхи? Це — можливо!

► Що відбувається?

Так, щось справді відбувається. Дитина реагує таким чином не випадково і не має наміру заподіяти шкоди. Тож перш ніж нервувати її та себе, запитаймо вголос: «Що відбувається?». Це допоможе нам стриматися.

Будьте певні: дитина не прагне влаштувати батькам

пастку, щоб випробувати їх. Її інтелект ще не досяг такого рівня розвитку.

Примхи та вередування, і ми постійно говоритимемо про них у книзі, насправді є реакцією мозку малюка на занадто складні ситуації.

Тож нумо досліджувати разом, що відбувається з дитиною.

Це вередування?

Дослідження, що допоможе з'ясувати правду

Щоб перевірити, чи здатна ваша дитина водити вас за носа, проведіть просте дослідження. У вашого малюка, ймовірно, є іграшка з отворами, до яких підходять відповідні фігури. Тож покажіть їй 2 отвори, наприклад, трикутник і коло, дайте одну фігуру, наприклад трикутник. Потім запитайте, до якого отвору підходить ця форма. Спостерігайте за її діями.

Більшість дітей у віці 1 року і 8 місяців роблять вибір навмання. У віці трьох років 4 місяців 85% дітей вставляє трикутник у відповідний отвір. Тож малюки навіть цього віку не завжди відповідають правильно. Лише досягши чотирьох років, більшість дітей виконує завдання, адже вони уже вміють тримати в голові образи трьох предметів одночасно.

Поки дитина силкується дібрати фігуру, що пасує отвору, і не може назвати її форму словом, доти вона не здатна маніпулювати. Зовсім.