

# ЗМІСТ

Від автора.....	5
Слова вдячності.....	7
Навіщо виховувати дитину? .....	8
Як давати дітям свободу? .....	18
Як установлювати межі? .....	27
Як любити дитину, якщо немає часу й сил? .....	37
Навіщо потрібні поразки? .....	49
Як страх виховує сміливість?.....	56
Як зрозуміти, що в дитини на думці? .....	64
Як зробити зауваження й не посваритися? .....	71
Чи дозволяти няні карати дітей? .....	78
Яку няню не можна підпускати до дитини?.....	89
Чому наші діти не в ладах із грішми? .....	95
Як давати кишенькові гроші?.....	106
Коли подорожі шкодять дітям? .....	116
Чим небезпечні дитячі шоу? .....	125

Як бути, якщо в дитини друг — поганець? .....	132
Що робити, якщо дитина купує дружбу?.....	139
Що робити, якщо дитину цькують? .....	146
Як уберегти дитину від суїциду?.....	153
Як допомогти дитині в конфлікті з учителем?.....	164
Що робити, якщо доросла дитина нічого не хоче? .....	171
Навіщо дитині батько? .....	181
Чому шкідливо дружити з власними дітьми?.....	188
Як відновити батьківський авторитет? .....	195
Як домовлятися з учителем?.....	204
Як «змусити» дитину вчитися?.....	213
Як запрограмувати дитину на удачу?.....	223
Як не втратити себе в материнстві?.....	232

# Від автора

Сьогодні ми ставимося до виховання дітей супервідповідально. Ми не просто беремо участь у їхньому житті — ми ніби працюємо батьками. І стараємося сумлінно: треба ж спрямувати дитину на успіх, озброїти всім необхідним для майбутнього щасливого життя — як же інакше? Інтенсивне батьківство сьогодні в тренді. Утім, як і батьківський невроз. Ми боїмося чогось недодати дітям і тому тиснемо на них якомога дужче.

Отак на дитину лягає важкий тягар — необхідність відповідати нашим очікуванням. Але ми так високо ставимо планку, що діти до неї просто не дістають. Нам важко зупинитися, ми незадоволені ними, собою — і продовжуємо тиснути. Зрештою, дитина починає опиратися, в родині виникають надзвичайні кризові ситуації — і розгублені батьки опускають руки. У ліпшому випадку — звертаються до фахівця.

Із чого зазвичай батьки починають розмову, коли просять професійної поради? Питають мене: «Що з ним робити?» й перераховують дитячі «злочини». Вони намагаються згадати все, в чому дитина не дотягує до їхнього ідеалу. Спершу я уважно вислуховую їх, а потім кажу: «Стоп! Відчепіться від дитини і спробуйте сфокусувати увагу на собі». Чому так?

Коли ми намагаємося змінити іншу людину, безпосередньо впливаючи на неї, то зазвичай марно витрачаємо час. А от коли змінюємося самі, то поведінка оточення, зокрема й нашої дитини, також стає іншою.

Батьки завжди випитують у мене якийсь таємний психологічний прийом. Такий прийом існує, і ось який: слід розкласти

складну, заплутану ситуацію на прості елементи. А вже потім, розмотавши клубок проблем, виявити больові точки, усвідомити, де ми схибили, й накреслити план подальших дій.

Приміром, будьте послідовними: коли вже сказали «ні», то не змінюйте його на «так». Заявивши, що «не можна їсти перед телевизором», наполягайте на цьому. А визначивши ліміт кишенькових витрат, не підкидайте грошків, якщо дитина не вклалася в норму й витратила все завчасно.

Усе це простенькі правила, проте вони допомагають регулювати поведінку. Але чи самі ми їх дотримуємося — постійно й послідовно? Найчастіше ні. А діти напрочуд винахідливі, коли прагнуть домогтися свого. І вам також треба мати велику витримку, щоб діяти м'яко й доброзичливо, а водночас наполегливо й послідовно. Як кажуть, «залізною рукою в оксамитовій рукавиці».

Батькам, які дотримуються цього, на перший погляд, елементарного правила, відчиняються двері в інший світ — у світ теплих і довірливих стосунків із дітьми. Бо вони, діти, дуже гнучкі й завжди приймають нові правила життя. Досі в моїй практиці не було жодного випадку, щоб хтось не змінився на краще.

Кожна дитина унікальна, й кожен випадок треба аналізувати окремо, але сам підхід до виховання дітей — універсальний. У цій книзі я описую алгоритми мудрої батьківської поведінки, які допомагають вирішити «нерозв'язні» проблеми. Читати книгу можна з будь-якого розділу, обираючи найближчі й найактуальніші для себе теми. А можна й повністю всю, від початку до кінця, бо в кожному з двадцяти семи розділів знайдеться щось цінне.

# Слова вдячності

Я вдячна читачам журналу «Татлер» і його головному редакторові Ксенії Соловійовій, яка, відчувши живий інтерес читацької аудиторії, запропонувала мені вести колонку про актуальні проблеми батьківства. З цього й почалася книга «Відчепіться від дитини!».

Дякую своїм колегам із «ММ-Класу» за інтелектуальну підтримку і спільний багаторічний аналіз десятків тисяч інтерв'ю. Важлива складова частина цих інтерв'ю — питання про дитинство й батьків. Кожна така розмова унікальна: ми водночас дізнаємося, як кого виховували, і спостерігаємо результат цього виховання в дорослому віці.

Особлива подяка Олені Євграфовій і Яні Бовбас за організацію роботи над текстом і точні коментарі. В умовах повноцінної консультативної роботи, яка не залишає часу на «письменство», це величезна підтримка.

Я вдячна своїм клієнтам за довіру та відкритість, із якими вони діляться своїми проблемами й досвідом їх вирішення. Щиро дякую!

# Навіщо виховувати дитину?

Одного разу моя клієнтка поскаржилася, що її чоловік ніяк не порозуміється зі старшим сином. Чоловік, професор математики й викладач університету, мріяв, що син не просто наслідує його, а ще й досягне світового успіху як математик. Він довго і старанно готував хлопчика до вступу на математичний факультет. Але той був більше гуманітарієм — любив літературу та мови, тому опирався, як міг. Батько тиснув — і хлопцеві довелося капітулювати.

Два курси він якось протримався, але все-таки покинув навчання. Вибухнув страшний скандал. Батько оголосив сину бойкот, і той пішов із дому. Хлопець влаштувався на роботу, а також записався на курси й вивчив кілька мов. Урешті він повернувся до університету, щоправда, на зовсім інший факультет, де навчається без особливого ентузіазму. А з батьком вони стали чужими людьми й нині майже не спілкуються.



## **Стратегії успіху: чемпіон чи відмінник?**

Щаслива дитина — це дитина успішна, а для досягнення успіху слід якомога раніше визначити мету і врахувати всі кроки на шляху до неї. Саме так вважає чимало «цілеспрямованих» батьків. Цілі, які вони визначили, можна поділити на «моноціль» і «поліфонічну» ціль. У першому випадку йдеться про виховання чемпіона, у другому — круглого відмінника.

## Чемпіони

Батьки, які бачать у дитині своє продовження і прагнуть передати їй свою справу, обирають стратегію номер один. Найчастіше це буває в родинях, де хтось із батьків уже досяг певного соціального статусу й матеріального добробуту. На думку дорослих, дитина повинна прямувати тим самим шляхом, що й вони. Зазвичай це стосується бізнесу, музики, спорту чи науки.

Є також інший варіант: свого часу мрії мами й тата не справдилися, тож тепер їхня дитина надолужує втрачене. Приміром, дівчаток віддають до балетної школи, а хлопчиків — на хокей. Так батьки делегують дитину в закриту для них сферу, куди самі не прорвалися, окреслюють конкретну мету — і вперед, на штурм. Тут вони не шкодують своїх сил.

Ось як дружина відомого спортсмена формулює мету виховання свого сина: він мусить стати олімпійським чемпіоном, як його батько, ще й у тому самому виді спорту. Матуся забезпечить здоровим харчуванням і дорогим гардеробом, тренуваннями й поїздками, загальною увагою, а як інакше? Хочеш, аби твоя дитина стала найкращою на планеті? Тоді не дай їй розслабитися, пильнуй особливо ретельно.

Тому п'ятирічного малюка тренують щодня по 4–5 годин. Йому не дають розлягтися на дивані. Це можливо лише як «відпочинок після тренування». Хлопчик не просто їсть — він «споживає потрібну кількість калорій». Його «мотивують» ременем, карають, замикаючи у темній кімнаті. У своєму *Instagram* матуся повідомляє, що «дозволяє собі пожаліти сина лише тоді, коли той спить». У малюка немає часу на всілякі «дурниці»: погратися на дитячому майданчику, поспілкуватися з однолітками чи просто побігати й поганяти собак. Його змусили дивитися на світ крізь призму досягнення успіху: все — заради великої мети, все —

задля майбутньої перемоги. Завдання зрозуміле, стратегія теж, дитина зайнята, і все рухається туди, куди й слід. Але для чого це все? Який фінал?

Малий зростає під жахливим пресом. Його мимоволі підштовхують до думки, що, мовляв, до справжнього життя ще далеко, а нині — так, тренування. Ну а щасливий день у житті настане тоді, коли він здобуде олімпійське золото.

Таке бачення мети створює ілюзію, що ми здатні контролювати все на світі. І що головне — наполегливо працювати, й тоді перемога звалиться до ніг, як стигле яблучко. Та насправді є речі, непідвладні нам. У перемоги купа складників, і то не лише копітка праця, а й збіг обставин. Зрештою, треба, щоб просто пощастило. Навіть у надталановитого й суперстаранного спортсмена шанс на олімпійську медаль дуже малий.

Це чудово, що батько хлопця здобув чемпіонське звання, але пліч-о-пліч із ним тренувалися водночас тисячі не менш здібних людей, які чемпіонами так і не стали. Бо іноді багаторічну працю перекреслює випадкова дурниця: один отримав травму, другий захворів перед відбірковим туром, а хтось посварився із тренером. Можна докласти всіх зусиль, але так і не досягти мети — і що тоді? Таке враження, ніби згаяв усе своє життя.

Припустимо навіть, що малюк досяг мети, накресленої його батьками. І як йому жити тепер? Так, він став чемпіоном, але шукати й знаходити те, що йому до душі, самому ухвалювати рішення і втілювати їх у життя — такого досвіду він не надбав. Йому не дали жодного шансу подорослішати самостійно. Хто поведе його за ручку до нових перемог?



## Відмінники

Стратегія номер два — це намагання зробити з дитини круглого відмінника. Бо в суспільства зараз такий виховний тренд: «якомога раніше, якомога більше, якомога краще».

Саме в цьому напрямку ми беремося за розвиток дитини ледь не з пелюшок. Тягаємо її на репетиції, читаємо вголос, крутимо Баха й Моцарта, разом розмовляємо англійською і водночас ревниво оглядаємося довкола — а як у інших? Хто раніше за мого почав повзати, ходити, розмовляти? Щойно малюк підріс, починаємо кидати його з боку в бік: музика й малювання, гарцювання на конях і балет, фігурне катання тощо. Ми зі шкіри пнемося, аби він здобув якнайбільше знань, умінь і навичок, які стануть у пригоді. Бо раптом щось випустимо з уваги, раптом не забезпечимо його чимось дуже важливим...

І от у дітей наче все ладиться, ми пильно за ними стежимо, щоб не допустили жодної помилки, й пояснюємо, що вони мусять бути найкращими завжди і в усьому. А ще ж є світові стандарти! І ми заганяємо їх під одне мірило: ага, у п'ять років дитина повинна робити одне, у десять — інше, а ось у цьому віці ще щось, «бо інакше вона нічого не досягне». І діти, допоки не стали підлітками, щосили намагаються виправдати наші надії.

А в кінцевому підсумку — бунт або нервовий зрив. Хтось усе кидає й починає ненавидіти батьків, в іншого — ламається психіка, бо боїться виклику до дошки чи контрольної роботи, змагання чи публічного виступу. Напередодні чергового «змагання» одного нудить, другий втрачає сон. Найгірше, коли невроз виливається в депресію: тоді начебто слухняні й старанні, «заряджені й цілеспрямовані» діти взагалі припиняють робити будь-що та поступово перетворюються на відвертих «лузерів».

## **Заирнути у завтра**

Виходить, що ми ростимо дитину, беручи за основу власні уявлення про успіх і про те, як його досягти. Ми покладаємо на себе відповідальність за її майбутнє, не знаючи, яким воно буде і якою виросте дитина — чого вона захоче й на що здатна.

Такий метод виховання не враховує бажання самої дитини, адже «що вона розуміє в цьому віці?». У неї немає можливості обдумати, чи до вподоби їй та справа, яку обрали батьки, й чим вона хотіла б зайнятися, якби вирішувала сама.

Іноді амбіції заважають нам побачити, що в дитини зовсім немає перспектив у тій сфері, на тому шляху, який ми їй визначили. І нас це абсолютно не бентежить: урешті-решт, «терпіння і праця все перемагають».

І найголовніше: ми навіть не уявляємо, які знання й навички дійсно знадобляться нашій дитині. Чого саме світ вимагатиме в неї через 10–15–20 років?

Із давніх-давен, якщо людина вміла читати й писати, це вважалося її конкурентною перевагою. Наприкінці ХХ століття високо цінувалася комп'ютерна грамотність, і в центрі загальної уваги опинилися люди з цифровими навичками. Сьогодні ж навіть маленька дитина легко маніпулює гаджетами, а ось уміння спілкуватися, взаємодіяти з людьми стає рідкістю. Цілком імовірно, що зовсім скоро перевагою при прийомі на роботу буде саме емоційний інтелект.

Цікаво, що деякі компанії почали відмовлятися від фахівців із університетськими дипломами: поки ті вчаться, світ встигає змінитися. Нині наймають людей без вищої освіти й готують їх на коротких курсах для швидкого засвоєння знань та навичок. Голова *IBM* Джинні Рометті називає таких фахівців «новими комірцями».