

## Зміст

Вступ .....	7
Розділ 1. <b>Ненавидь зараз. Подякуєш потім</b> .....	11
Розділ 2. <b>Сила зв'язку</b> .....	25
Розділ 3. <b>Спостерігайте, але не втручайтеся</b> .....	41
Розділ 4. <b>Емоційна зрілість</b> .....	55
Розділ 5. <b>Слідкуйте за мовою</b> .....	73
Розділ 6. <b>Діти Prada</b> .....	93
Розділ 7. <b>Менше ґаджетів</b> .....	113
Розділ 8. <b>Дозвілля</b> .....	135
Розділ 9. <b>Неминущий спадок</b> .....	149
Розділ 10. <b>Вустами дітей</b> .....	161

## Вступ

Більшість із нас усе життя мріяла про люблячих та турботливих батьків, яких ніколи не мали. Як психіатр, я часто засмучуюсь, коли зі сльозами на очах мої пацієнти розповідають про своє дитинство й те, як воно досі впливає на їхнє життя. Якби я тільки могла змахнути чарівною паличкою й повернутися в ті часи, коли методи їхнього виховання ще можна було змінити – коли помилки їхніх батьків ще не остаточно сформували негативне ставлення цих людей до себе та навколишнього світу!

Хочу, щоб ця книжка стала вашою чарівною паличкою, інструментом, який допоможе стати такими батьком чи матір'ю, яких потребують ваші діти.

Я завжди любила й люблю дітей. Я працювала нянею, була вожакою в таборі, замінювала вчителів та ходила до медичної школи, мріючи стати педіатром чи дитячим психіатром. Але своє покликання я знайшла, коли зрозуміла, що лише у здорових батьків можуть вирости здорові діти.

Якщо ми будемо дбайливіше ставитися до того, як виховуємо наших дітей, то зможемо врятувати їх від болю в майбутньому. Тільки уявіть, як склалося б ваше життя, якби батьки були більш уважними та чуйними до ваших потреб. Головною причиною написання цієї книжки стало моє щире бажання надихнути людей бути настільки хорошими батьками, наскільки це можливо. Я вірю в профілактичну медицину, і ця книжка про профілактичне батьківство. За допомогою неї я мрію допомогти батькам побудувати значущі та теплі стосунки з їхніми дітьми.

Я ніколи не була прихильницею старої школи виховання, де за дитиною наглядали, але її зовсім не чули. Тоді тілесні покарання були нормою, заслужити їх не вартувало великих зусиль; не говорячи вже про страх та сором, за допомогою яких дорослі контролювали поведінку дітей. Повірте, я щодня спілкуюся з людьми, які в дитинстві боялися батьків та постійно ризикували бути осоромленими. Запевняю, всі вони мають серйозні проблеми з самооцінкою.

Минув час і покоління знехтуваних дітей виросло, тепер ці люди прагнуть бути уважнішими за своїх батьків. Вони почали читати книжки, відвідувати лекції та сповідувати нову філософію виховання.



Багато хто з них сфокусувався на формуванні високої самооцінки у своїх дітей.

Намір, вважаю, чудовий. Але нині ці спроби стали чимось схожим на гру в зіпсований телефон: одного разу втрачений сенс важко реконструювати, і тому, зрештою, ми дістаємо спотворений зміст.

Якимось чином становище дітей перетворилося з ганебного на виняткове й центральне. Уся сімейна ієрархія обернулася так, що діти, очоливши її, отримали право порядкувати батьками лише за те, що народилися на світ. Тепер, бажаючи сформувати високу самооцінку, батьки надмірно хвалять своїх дітей, пильнують кожен їхній крок і бояться сказати «ні», аби часом не образити.

У спробах зробити дітей щасливими, ми досягли протилежного результату. Адже наслідком цих крайнощів батьківства стало ціле покоління емоційно нестабільних людей. Рух за високу самооцінку обернувся хибним розумінням того, як вона реально формується. Сьогодні батьки більше зосереджені на результаті, ніж на навчанні, на змаганні, ніж на зв'язку із дітьми.

В умовах стрімких культурних змін ми забули, чого початково прагнули, втратили стійкість та внутрішній спокій. Ба більше, нам складно запропонувати дітям щось, чого ми самі ніколи не мали. Сталася надто контрастна зміна методів виховання: донедавна дітьми нехтували, а тепер вони зіткнулися з явищем гіперопіки. А втім, їхні глибинні потреби однаково так і лишилися непоміченими. Керуючись найкращими намірами, ми залишили поза увагою вразливість дітей до стресу: рівень їхньої тривожності, випадки депресії, вживання наркотиків, а також спроби суїциду продовжують зростати. Тож я відчуваю, що *мушу* допомогти.

Хіба немає золотої середини? Хіба ми не можемо створити комбінований підхід, у якому вдумливо відібрано методи минулого, які слід залишити, та варті запозичення сучасні тенденції батьківства?

Наприклад, виховання минулого базувалося на повазі до батьків, а нинішнє – на повазі до дітей. Можливо, слід спробувати *взаємоповагу*?

Раніше діти боялися батьків; зараз же вони маніпулюють емоціями дорослих. Як щодо встановлення здорових меж субординації?

Колись дітям казали: «Тобі має бути соромно». Тепер їм співають дифірамби. Давайте викреслимо із ужитку слово «сором» і будемо хвалити наших дітей, але тільки тоді, коли це справді доречно.

Через усі ці зайві очікування щодо себе та наших дітей ми втрачаємо дорогоцінний час. Сімейне життя стає більш схожим на професію, ніж на *стосунки*. Але насправді це глибоко змістовні взаємини. І те, як ми спілкуємося з дітьми, вказує, наскільки ми розуміємо себе.

Дитинство – час, коли ми вчимося любити та довіряти. Отриманий у цей період досвід глибоко вплітається до нашої сутності. Міцний



зв'язок із батьками забезпечує емоційну стабільність, що дозволяє бути собою та віднайти свій шлях у житті.

Ось чому я вирішила написати книгу про створення цього зв'язку. Я могла написати її виключно із власного досвіду – як мати, як дитячий психіатр, як керівник батьківської групи. Але я хотіла створити панорамну картину, яка б об'єднала мудрість шанованих вчителів та тренерів, батьків, провідних педіатрів і терапевтів, а також, звичайно, дітей. Коли ми подивимося, що ж спільного є в словах усіх цих людей, зможемо побачити суть, яка значно простіша й доступніша, ніж ми думаємо.

Ця книга – колекція мудрості. У ній я пропоную вам мою картотеку, досвід людей, до яких я сама звертаюся по натхнення. Батьківство – це важка робота, і ви не мусите справлятися з нею виключно власними силами, неодмінно починаючи все з початку. Ніхто не мусить. Навіть якщо ви знаєте, що робити, то в розпал виховного моменту реакції можуть бути рефлекторними.

Ми так сильно любимо й турбуємося, хочемо, аби все було правильно, що виховання, зрештою, починає вибивати ґрунт із-під наших ніг. Тому я пропоную вам долучитися до цілої спільноти батьків і прийняти в дар цю величезну мозаїку різноманітного досвіду. Візьміть що захочете – усе, що вам резонує, усе, що підтримає вас, – а решту відкиньте.

Інтерв'ю для цієї книжки були написані ручкою на папері. Я швидко створювала нариси, намагаючись засвоїти мудрість, якою люди зі мною ділились. Я не робила фактологічної перевірки їхніх історій, але намагалася схопити суть. Багато слів лишилося в первісному вигляді, частина – зазнала змін; а щось довелось об'єднати, аби якомога краще проілюструвати думку. Деякі з цих історій узяті з мого досвіду, деякі – із досвіду моїх клієнтів. Щось я читала, щось чула, дещо бачила на власні очі...

Я багато чого навчилася, поки писала книжку. Найголовніше те, що батьківство – це більше про роботу над собою, ніж про виховання дітей. Який чудовий подарунок дарують нам діти – можливість стати кращими. Та й тільки так ми можемо подарувати їм батьків, якими хочемо бути.

Коли ви керуєтеся принципами свого вищого «Я», то робите послугу своїм дітям, які довірили вам найдорожче – дбати про їхню душу.



## Розділ 1. **Ненавидь зараз. Подякуєш потім**

*«Я завжди запитую мам нинішнього покоління:  
“Якби, сидячи в літаку, ви побачили в кабіні чотирирічного  
пілота, наскільки безпечно  
ви би почувалися?”  
Ви, а не ваша дитина, керуєте літаком».*

Ідель Натерсон, психолог

Якщо ви хочете більше дізнатися про батьківство, відвідайте Starbucks. Там не доведеться чекати надто довго, аби побачити, як вередує дитина. Прошу, ось і він: обожнюваний батьками чотирирічний малюк, хлопчик зі світлими кучериками, чарівне дитя; але тільки доти, доки не почне скиглити та вимагати печива й шоколадного молока, не звертаючи уваги на неодноразові прохання мами обрати щось одне. Усі в черзі одразу перетворюються на батьківську поліцію моралі, яка потайки сподівається, що мати втримає позиції, хоча глибоко в душі розуміє: цього не буде. Я відчуваюся так, ніби вболіваю за заздалегідь переможеного учасника нерівної боротьби за владу, ім'я якому – Мама.

У міру наростання істерики зростає й загальне невдоволення. «Я хочу і те, і те. Ти не змусиш обрати щось одне. Ти надто жадібна мама». Усі переглядаються й заковчують очі. Не втрутитись цієї миті вартувало мені неабияких зусиль. Діставшись до прилавка, замовляю лате й бачу, як цей хлопчик усміхається мені, тримаючи в руках і печиво, і шоколадне молоко. Усміхнувшись у відповідь, я розумію: через двадцять років побачу його на своєму диванчику.

Як трапилося, що ця сцена – типова для культури сучасного батьківства? Чому дітям вдається емоційно цькувати батьків? Адже тепер вони реально тримають дорослих у заручниках. Раніше за дітьми встановлювали жорстокий нагляд і взагалі не слухали їх, а нині вони раптом стали центром Всесвіту. Очевидно, що сталися кардинальні зміни в методиці виховання, і нам необхідно віднайти золоту середину між цими двома крайнощами.

Я зрозуміла, що сучасні батьки вважають недоречним наполягати на своєму авторитеті. Вони пообіцяли ніколи не застосовувати фізичну силу до своїх дітей, тому що свого часу самі зазнали тілесних покарань. Чудово, але чи вам не здається, що ви надто захопилися? Структура сучасного батьківства трохи вийшла з ладу. Сьогодні батьки, здається, бояться посісти своє законне місце капітана корабля. Але якщо не буде капітана, то корабель або не відчалить, або під час плавання потоне.

Хочу взяти рецептурний бланк та написати: «Дозволяю вам батьківство».

Інші психіатри пропонують схожі рецепти.

*«Батьківство — це авторитарна система, а не демократія. Діти мають дотримуватися правил, інакше вони стануть некерованими».*

Лі Стоун, педіатр

*«Діти хочуть відчувати, що за них несуть відповідальність, що їх захищають. Не бійтеся відстоювати те, що, на вашу думку, правильно для дитини. Не бійтеся бути відповідальними».*

Дарфа Хірш, педіатр

*«Батьківство — це доброзичлива диктатура».*

Роберт Лендров, педіатр

*«Не дозволяйте пацієнтам керувати клінікою».*

Кен Ньюмен, психіатр

Сьогодні занадто багато маленьких ведучих править шоу. Правда в тому, що коли ви потураєте поганій поведінці, то саме її ви потім і отримуєте.

День народження. Семирічна дівчинка підходить до мами іменинника та запитує, чи буде десерт із морозивом та шоколадною стружкою. У шаленому хаосі вечірки мама бурмоче: «Напевно, так». Коли настав час співати «З днем народження», С'юзі почала вередувати, вимагаючи десерту. Це почало дратувати маму іменинника: дівчинка не сказала ні «дякую», ні «вибачте». Проте жінка таки дістала упаковку морозива й почала класти його на тарілку С'юзі. «Воно без шоколадної стружки, — нервово крикнула С'юзі. — Ви казали, що морозиво буде з шоколадною стружкою». Мама спокійно пояснювала: «Перепрошую, я помилилася, коли думала, що морозиво буде з шоколадною стружкою. Ти можеш узяти або це, або ескімо».



Звичайно, ви розумієте, що було далі. Ми всі сподівалися на диво, коли мама С'юзі сказала, що вона розуміє, чому її донька засмучена, що дівчинка може вибрати один із двох десертів, або обрати третій варіант – піти з вечірки, якщо вже зовсім не може себе стримати. Усі батьки таємно вболівали за варіант «піти з вечірки». «Я не хочу ескімо, і я не люблю морозиво з печивом», – прокричала С'юзі...

На тлі цієї драматичної сцени всі зовсім забули про хлопчика-іменинника, адже намагалися втихомирити С'юзі. Мати дівчинки почала: «Моя любя, серденько, янголятко, морозиво дуже смачне, скуштуй хоч трішки». Мала була розлючена, а мати все продовжувала: «Ти ж любиш заморожений сік, можливо, спробуєш зі смаком апельсина?». «Ні, – ридала С'юзі, – я хочу з шоколадною стружкою!». Усі погляди були прикуті до її мами. Напруга була більша, ніж на тенісному матчі. Зрештою, жінка шокувала всіх, адже замість того, аби спокійно наполягти на своєму, вона остаточно втратила батьківський авторитет і почала сама нервово їсти морозиво. Здавалося, всі ми – учасники «Підстави»\*. Ми все чекали й чекали. Але Ештон Кутчер так і не прийшов.

Непомірна влада над батьками становить небезпеку для дитини. Під час спроб швидше заспокоїти дитя, батьки влаштовують якісь «танці» замість того, щоб встановити чіткі межі дозволеного та беззаперечно ствердити свій авторитет. Якщо ви берете підкупом або ведете перемовини, можете бути певні: структуру вашої влади остаточно зламано. Суть у тому, що діти, які здатні впливати на батьків, почувуються в небезпеці. Вони стають надто вразливими й тривожними, адже відчують, що мають узяти контроль у свої руки, але гадки не мають, як це зробити. Спричинений цим стрес запускає в мозку низку токсичних реакцій. Тож маємо ситуацію, коли мозок дитини, що тільки розвивається, стимулює кортизол, тобто гормон стресу – не надто розумний крок із боку батьків.

Я лікувала дорослих із тривожними розладами. Один мій пацієнт ідеально висловився з цього приводу: «Я не почувався спокійним, коли, ще дитиною, легко маніпулював батьками. Я не почувався в безпеці».

Здається, батьки сьогодення не можуть витримати негативних емоцій своїх дітей. Ви повинні протистояти розчаруванню малюків, а не поспішати заспокоювати їх. Інакше ви ризикуєте ненавмисне завдати шкоди малечі. Якщо ви самі не здатні справлятися зі стресом, то як зможуть вони?

---

\* Американське телевізійне шоу Ештона Кутчера, у якому зірок розігрують за допомогою прихованої камери. За чотири роки було знято вісім сезонів, кожен із яких у середньому містив по вісім епізодів. – Прим. перекл.



Ваше завдання – навчити їх заспокоюватися, допомогти дітям збудувати емоційну імунну систему. Вакцинація – це введення незначної кількості бактерій або вірусів у кровообіг з метою вироблення імунітету проти сильніших уражень. Подумайте, як допомогти дітям навчитися долати негативні емоції, щоб потім вони були здатні переживати більш серйозні негаразди. Так ви озброїте їх на майбутнє.

Батьки, які не хочуть засмучувати дітей та будь-якою ціною уникають ситуацій, що можуть розчарувати, роблять їм «ведмежу послугу». Хороше батьківство може на певний час зробити вас «непопулярним» в очах вашої дитини. Тоді продовжуйте думати: «Ненавидь мене зараз, подякуєш потім». Хіба виховання людини зі стійкою психікою не варте часу?

Розглянемо сигнал, який подає С'юзі її мама: «Якщо ти щось хочеш, то скигли якомога гучніше. Тобі потрібно підкорити всіх у кімнаті». Повернемося до маленької С'юзі. Ви хотіли би мати стосунки з такою людиною? Швидше за все, у майбутньому вона почуватиметься самотньо, тому що з нею буде важко спілкуватися.

За нашою поблажливістю насправді криється підлість. Аби вчинити правильно, потрібно бути відважним і сміливим. Зрозумійте, шляхом авторитетного батьківства – яке базується на тому, що ви уважно слухаєте своїх дітей, заохочуєте їх до незалежності, але також не згладжуєте реальних наслідків будь-яких дій – можна виховати напрочуд врівноважених і пристосованих до життя людей. Розбалувати дитину значно легше, ніж встановити, яка поведінка прийнятна, а яка – ні; але завдання полягає саме в тому, щоб навчити витримувати й регулювати свої емоції. Якщо батьки хоч трохи боягузи, їхні діти виростають емоційно крихкими.

*«Моя проблема полягає в тому, що мої діти знають: моє “ні” означає “можливо”».*

Мама трьох дітей із Нью-Йорка

*«Ти не станеш батьком, обравши шлях найменшого спротиву».*

Марк, розлучений батько

*«Єдиний спосіб зробити доросле життя складним – зробити дитинство занадто легким».*

Бетсі Броун Браун, письменниця й педагог

Сучасні батьки мають забагато терпіння до поганої поведінки. Здається, деякі мами можуть нескінченно вести перемовини й зно-



сити істерики, що робить їх схожими на «Степфордських Мам»\*. Діти скиглять та сперечаються до запаморочення, а батьки просто продовжують слухати.

*«Як довго ми будемо чути від цього покоління фразу: “Якщо ти це зробиш ще хоч раз...”?»*

Карі, бабуся

Мене шокує, наскільки зачаровані батьки тим, як їхні діти ведуть перемовини. Здається, вони перебувають у захваті від розумових здібностей своїх дітей, і постійне ниття їх зовсім не виснажує. Найпростіші завдання на кшталт лягти спати або піти з парку перетворюються на тривалі суперечки, підкріплені серйозною аргументацією. Це призводить до стресу.

Структура влади понівечена, і багато дітей ледве тримається на поверхні. Намагаючись отримати бажане, вони говорять усе швидше й швидше, – це виснажує всіх. Батьки часто питають мене, як виправити ситуацію.

Я називаю цей метод закінчувати суперечку *зворотними перемовинами*. Діє він безвідмовно, а працює наступним чином: ви просто кажете дитині, що перемовин більше не буде. Якщо думаєте, що це нелегко, то ви маєте рацію. Але зачекайте, є ще один момент – ви додаєте, що коли дитина продовжуватиме перемовини, вона не лише не отримає бажане, але й втратить те, що дозволено. Розглянемо приклад.

БАТЬКИ: *Ти лягаєш спати о восьмій годині.*

ДИТИНА: *Я хочу погуляти до половини дев'ятої.*

БАТЬКИ: *Ні, о восьмій.*

ДИТИНА: *Я хочу трохи більше часу.*

БАТЬКИ: *У такому разі підеш до ліжка о сьомій сорок п'ять.*

ДИТИНА: *Добре, я обираю восьму.*

БАТЬКИ: *Тепер лягатимеш спати о пів на восьму.*

---

\* Позначає жінок, що з радістю виконують усі прохання чи накази чоловіків. Така назва походить від вигаданого передмістя Степфорда, у штаті Коннектикут. У цьому містечку відбуваються події, описані в сатиричному романі А. Левіна «Степфордські дружини» (1972). Пізніше цю книжку було кількаразово екранізовано. – Прим. перекл.

І ви маєте дотриматися обіцянки. Візьміть собі це за звичку – жодних компромісів. Не будьте батьками, які кричали: «Вовк! Вовк!». Усе тихо й спокійно, так, ніби надокучливе радіо просто вимкнули. Якщо ви будете витривалими, то маленький сперечальник зникне, а на його місці з'явиться миле й готове до сну дитя в піжамі. Пуф! І магічним чином безкінечна мелодія «якщо ти зробиш це ще раз...» більше не грає в голові.

*«Інколи “ні” говорять саме з любові».*

Маріанна Вілсон,  
письменниця і духовний лідер

---

## Як сказати «Ні»

**Перевірено терапевтами  
й затверджено матерями**

Просто «Ні».

«Ні» – це закінчене речення.

«Ні» – це моя остаточна відповідь.

«Ні» означає, що перемовин не буде.

«Ні» не може означати «можливо».

## ЦЕНТР ВСЕСВІТУ

Давайте визначимо, у чому ваша робота точно не полягає: постійно гратися, розважати, а особливо, тільки й робити, що заспокоювати. Не треба бути нікчемою. Якщо ви задовольняєте всі забаганки дитини, то виховуєте людину, не здатну до співчуття. Зупинімося на мить та подумаймо, який сигнал ми подаємо дітям, коли дозволяємо їм капризувати у Starbucks чи на вечірках. По суті, ми їм говоримо: «Кричи голосніше, закатай істерику, і тоді ти отримаєш печиво та шоколадне молоко, ванільне морозиво та всі шматочки шоколадного десерту».

Тоді як мета – навчити співпереживання та розуміння, що світ не обертається навколо тебе.

Я б із задоволенням прошепотіла матері С'юзі цю інструкцію:

**КРОК 1.** Знайдіть хвилинку й заспокойтеся.

**КРОК 2.** Визнайте почуття дитини:  
«Я знаю, що ти засмучена».