

Зміст

Передмова	10
Вступ.....	14

Частина I

Розриваємо замкнене коло реактивності

РОЗДІЛ 1. Не втрачайте самовладання.....	28
РОЗДІЛ 2. Позбуваємося внутрішніх тригерів	56
РОЗДІЛ 3. Практика співчуття — усе починається з вас!.....	84
РОЗДІЛ 4. Як упоратися зі складними почуттями.....	107

Частина II

Виховуємо добрих, упевнених дітей

РОЗДІЛ 5. Слухаємо, щоб допомогти й підтримати.....	134
РОЗДІЛ 6. Говоримо правильно	155
РОЗДІЛ 7. Розв'язуємо проблеми усвідомлено.....	178
РОЗДІЛ 8. Підтримуємо мирну атмосферу вдома	203
Подяки	231
Використані джерела	233

«“(не)Щасливе батьківство” — книга, у якій запропоновано розумний і зовсім новий підхід до усвідомленого батьківства. З власного досвіду подолання труднощів батьківства Гантер Кларк-Філдс виокремлює ключові навички, потрібні для того, щоб розірвати коло сприйняття “поганий чи погана” й побудувати сповнені любові, тісні та гармонійні сімейні взаємини».

Тара Брач, докторка наук,
авторка книги «Повне прийняття»

«“(не)Щасливе батьківство” — це путівник, потрібний батькам для того, щоб вони знали, як вселити впевненість у своїх дітей, виховати в них самостійність, зміцнити їхнє психічне здоров'я, а також як налагодити міцні стосунки з дітьми. Авторка, яка допомогла багатьом сім'ям розв'язати різноманітні проблеми, писала цю книгу з емпатією, зображуючи прозорий і чесний підхід до виховання дітей. «“(не)Щасливе батьківство» по вінця сповнена інсайтів, прийомів та вправ, які допомагають ще глибше осмислити батьківство. Гантер Кларк-Філдс — переконлива проповідниця, якій до снаги осмислити не лише наші життя, але й життя наших дітей. Її поради принесуть якісні зміни, якщо наважитесь на таку мандрівку. Одна з найкращих книг про батьківство з-поміж усіх, які я прочитала».

Кетрін Рейнольдс Левіс,
авторка книги «Про все хороше в поганій поведінці»

«“(не)Щасливе батьківство” — чудова правдива дорожня карта, яка навчає батьків уміло оминати труднощі, а ще додає радості, любові та зміцнює наші взаємини з дітьми».

Шона Шапіро, докторка наук,
професорка кафедри психології університету Санта-Клари,
авторка книги «Доброго ранку, я люблю тебе»

«Гантер Кларк-Філдс досягнула просту істину: щоб виховати дитину так, як ми цього хочемо, нам доведеться навчитися бути людиною, якою ми хочемо бути. Обидві мети — це шлях, а не пункт призначення. А ця прекрасна книга допоможе вам у дорозі».

Кей Джей Делл Антонія,
авторка книги «Як стати щасливішими батьками»,
у минулому — редакторка блогу для мам
у «Нью-Йорк таймс»

«Після прочитання нової пречудової книги Гантер Кларк-Філдс «“(не)Щасливе батьківство», я зрозуміла, що моє майбутнє — геть не таке безнадійне, воно навіть щасливе. Молоді батьки — найвпливовіші лідери планети, а цей путівник надихне та навчить їх, як негайно припинити виховувати дітей і натомість скерувати їх у хороше доросле майбуття».

Гел Ранкел, автор книги «Батьківство без крику»,
бестселера за версією «Нью-Йорк таймс»

«“(не)Щасливе батьківство” — це точний і зрозумілий путівник, який допоможе змінити стосунки зі своїми дітьми. Книга сповнена зворушливих історій і практичних вправ. Вона доводить, що батьківство може стати чудовим досвідом, якщо сконцентруватися на самопізнанні та втілювати все, що ви хочете бачити у своїх дітях. Батьки з усіх куточків

світу отримають користь із мудрого, практичного, сповненого гумору путівника Гантер Кларк-Філдс, подорожуючи хаотичною територією “виховання” дітей».

Орен Джей Софей,
авторка книги «Кажі що думаєш»

«У книзі «(не)Щасливе батьківство» Гантер Кларк-Філдс ділиться власними знаннями й досвідом, щоб допомогти батькам створювати мирні родини. Читачі дізнаються про свою здатність утриматися на американських гірках виховання дитини й водночас зберегти емоційну рівновагу, а також зможуть випробувати ці вміння на практиці».

Джоанна Фабер та Джулія Кінг,
співавторки книги «Як говорити так, щоб діти слухали»
та тематичного застосунку «Кишенькові батьки»

«Одне з найважчих завдань, які може взяти на себе людина, — виховати дітей. У книзі «(не)Щасливе батьківство» Гантер Кларк-Філдс пояснює й нагадує нам, що діти потребують більшого, аніж просто їжі, одягу й даху над головою. Вона розповідає нам про те, що таке це “більше” і як його дати. Дякую тобі, Гантер».

Іянла Ванзант, ведуча передач
«Іянла: Налагодити власне життя (САМОСТІЙНО)»

Передмова

Перші роки батьківства я провела в цілковитому хаосі. Я була виснажена, знервована і страшенно спантеличена. Так, у нас із доньками траплялися й хороші моменти, але переважно з ними я втрачала самовладання. Цілком і повністю. Поки інші батьки ідентифікували себе як «батьки прихильники» чи «надзвичайно суворі батьки», я могла описати своє батьківство так: непередбачуване та безпорадне. Ох...

Урешті-решт я зрозуміла, що перебуваю в тій самій ситуації, яку на початку цієї книги описує Гантер Кларк-Філдс. Я виловлювала кожную пораду для батьків, яку тільки могла знайти. Читала книжки, підписувалася на вебінари й віртуальні зустрічі, розробила батьківський план, який утер би носа найкращому планувальникові! Я прагнула змін.

Але не змінилася.

Тоді я ще цього не розуміла, але й не потребувала більше інформації. Натомість прагнула отримати інсайти та стратегії, побудовані на цих інсайтах. Мені хотілося зрозуміти, чому я втрачаю самовладання та як залишатися достатньо спокійною, щоб скористатися знайденою порадою.

Зрештою я опинилася на курсах усвідомленості.

Зрозумійте мене правильно. Я поставилася до цього дуже скептично, уважаючи, що усвідомленість — це примха мину-

лого, яка вже не має нічого спільного з батьківством, як і гурток гри на ударних у коледжі, з якого я колись так відверто на сміхалася. Попри скептичну налаштованість, мені було конче потрібно щось змінити, зцілитися, знайти хоча б якийсь спосіб зберігати спокій у складні хвилини батьківства. Тому я переступила через власні принципи й вирішила спробувати.

Упродовж місяців та років я виявила, що усвідомленість не має нічого спільного з гуртком гри на ударних, комбучею чи проясненням розуму.

Тут ішлося про увагу: помічати те, що відбувалося навколо мене або зі мною в конкретний момент. Замість того, щоб осуджувати чи висміювати все, що мені траплялося, я навчилася цікавитися всім, що помічала. Напевно, найважливіше те, що я навчилася жаліти себе у складні моменти батьківства — навіть не сумнівайтесь, у батьків вони траплятимуться постійно.

Практики усвідомлення дуже вплинули на мій досвід батьківства. Що більше я медитувала, то менше реагувала. Знову й знову мені здавалося, що я от-от втрачу самовладання через своїх дітей, проте насправді я його не втрачала. Замість того, щоб картатися за свої помилки, я нагадувала собі, що батьківство — справа складна, тож помилятися тут цілком нормально. Я завжди можу почати спочатку.

Коли навчилася заспокоюватися, виявила зовсім нову проблему. Я й гадки не мала, що сказати дітям, коли не кричу на них. Щиро кажучи, мені й далі хотілося, щоб вони не плакали, не билися, не сварилися, але коли я припинила долати їхні кризи ціною власних криз, мені просто забракло слів. І знову ж таки я звернулася по батьківську допомогу, щоб буквально вивчити нову мову.

Ех, шкода, що Гантер не написала «(не)Щасливе батьківство» десять років тому.

У тому й уся проблема. Тоді вона ще не написала цю книгу, адже все ще подорожувала материнством. Ця подорож, хоч і трохи схожа на мою, геть унікальна, як зрештою й усі подорожі. Той факт, що Гантер пережила всі радощі та труднощі батьківства (і переживає їх дотепер), і став однією з причин, чому «(не)Щасливе батьківство» — така потужна книга.

Решта причин у самій Гантер, а ще в тому, у що вона вірить. Якщо коротко, ось моя улюблена цитата з цієї книги: «Хочеш особистісного зростання? Шість місяців із дошкільням можуть виявитися більш ефективними, аніж роки самотійного підкорення вершин».

Навіть не сумнівайтесь, Гантер серйозно ставиться до своєї роботи з батьками. Під час зустрічей, онлайн-тренінгів, індивідуальних програм наставництва та тут, у книзі «(не)Щасливе батьківство», вона не втомлюється заохочувати батьків до особистісного зростання. Гантер розповідає, що турбота про себе — це не просто ваш вибір, а безпосередній «батьківський обов'язок». Вона спонукає нас медитувати, справлятися з незручностями й серйозно ставитися до ролі батьківських рішень (від крику до покарання), а також їхнього впливу на поведінку дітей.

Проте Гантер не залишає нас посеред невизначеності чи загальних порад. Ця книга містить запитання (мета яких спонукати читача до власних висновків та інсайтів), а також наочні практики, як-от усвідомлені й націлені на позитив медитації, що відвертають від негативних думок, а також сміливість сказати «так» своєму досвіду, специфічні рефлексії — практики слухання. Дякувати богу, що це все є, адже багатьом із нас воно справді потрібне (знаю напевне!).

Проте заклопотані батьки потребують не лише серйозного поштовху до дій. Нам також необхідно нагадувати, що,

якими б відповідальними не здавалися батьківські турботи, не варто сприймати все аж надто серйозно. Я щиро вдячна Гантер за легкість читання, а ще за сповнені розуміння нагадування, що нам не обов'язково весь час так тяжко працювати, що потрібно знаходити спосіб розслабитися і просто трохи відпочити, коли це можливо.

Перелік інсайтів, пропозицій та можливостей із книги «(не)Щасливе батьківство», якими я б хотіла поділитися з вами, такий довгий, що зрештою все закінчилося б переписуванням всієї книги. Поки ви поринаєте в читання, закликаю вас поміркувати над серйозними запитаннями, які Гантер ставить у вступі (вони справді можуть змінити все):

«Чого ви хочете для своїх дітей? Чи практикуєте ви це в реальному житті?»

Якщо вашій відповіді на друге запитання бракує чіткості й рішучості, не панікуйте. Ви опинилися в правильному місці. І байдуже, що ви зараз робите — намагаєтеся впоратися з нападом гніву чи відпочиваєте десь на вершині гори, Гантер має мапу, яка вам точно знадобиться.

Карла Наумбург, докторка наук,
авторка книги «Як не в***тися зі своїми дітьми»