

# Зміст

Вступ 13

## 1 УСВІДОМЛЕНЕ БАТЬКІВСТВО 19

- 1.1. В очікуванні дива 19
  - 1.1.1. Планування вагітності 24
  - 1.1.2. Вагітність – особливий етап у житті 38
  - 1.1.3. Було двоє, стало троє 50
- 1.2. Виховання дітей 58
  - 1.2.1. Ролі батьків у вихованні дітей 60
  - 1.2.2. Стадії дорослішання дитини. Про що важливо знати? 69
  - 1.2.3. Сексуальне виховання 116
  - 1.2.4. Батьки та діти: конфлікти поколінь 127
  - 1.2.5. Як встановлювати правила і мотивувати дітей 134
  - 1.2.6. Особисті приклади батьків – найкращі уроки виховання 142
- 1.3. Навчання дітей 155
  - 1.3.1. Система шкільної освіти. Переваги і недоліки 164
  - 1.3.2. Навчаємо дітей фінансової грамотності 185
  - 1.3.3. Освіта в добу високих технологій 192
  - 1.3.4. Про яких батьків мріють діти? 218

## 2 РОЗВИТОК СІМЕЙНОЇ КУЛЬТУРИ 229

- 2.1. Створюємо сімейні традиції 232
  - 2.1.1. Як сімейні ритуали зміцнюють стосунки 234
  - 2.1.2. Таїнства в сімейних традиціях 243
  - 2.1.3. Здоровий спосіб життя родини 254
  - 2.1.4. Здорове харчування в сімейній культурі 260
- 2.2. Бренд і символіка сім'ї 270
- 2.3. Благодійність згуртовує родину 285
- 2.4. Ми щасливі 303

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА 335

БІБЛІОГРАФІЯ 339

**К**нижка «Стосунки в родині. Як стати усвідомленими батьками і сформувати сімейну культуру» – друга із серії «Сім'я в пріоритеті». Їй передувала книжка під назвою «Стосунки в парі. Як створити міцну і щасливу родину».

Як закохані чоловік і жінка не уявляють життя нарізно, так ці два видання серії створюють цілісну пару, доповнюють одне одного. За моїм задумом, вони мають слугувати подружжю своєрідним докладним путівником, що допомагає краще орієнтуватися у спільному житті. Розділи обох книжок – наче дороговкази на непростому, але надзвичайно цікавому шляху побудови міцних сімейних стосунків: спочатку в парі, а потім – у родині з кількох поколінь.

Уже знайомі з першою книжкою читачі сторінка за сторінкою подолали половину цього шляху. При цьому вони використали управлінський підхід: розглядали сім'ю як організацію, що потребує керівництва, розподілу обов'язків, визначення завдань тощо. Застосовуючи на практиці отримані теоретичні відомості, професійні поради і напрацювання експертів, а також мій особистий досвід, приділяючи увагу всім сферам спільного життя, подружжя:

- ✦ училися пізнавати себе й одне одного і виявляти кохання в дії, конструктивно спілкуватися й домовлятися між собою, з надбаннями виходити із сімейних конфліктів і долати сімейні кризи, відкриваючи нові можливості для розвитку взаємин;
- ✦ дізнавалися про те, як здійснити аудит своїх стосунків і вийти на зріле партнерство, як усвідомлено визначити сімейні стратегічні орієнтири – спільні принципи, цінності й місію;
- ✦ ознайомилися з критеріями розподілу сімейних ролей та обов'язків і ведення сімейного бюджету;

- ✦ зрештою визначилися з тим, які важливі юридичні документи хотіли б підписати за різних сценаріїв подальшого життя, і, згідно зі своїми планами й спільними задумами, мали змогу розробити стратегію розвитку сім'ї.

Друга книжка стане подружжю в пригоді під час виконання наступних, не менш важливих і творчих життєвих завдань. Чоловік і дружина опановують нові ролі – батька і матері. Пара народжує та в подальшому відповідально й усвідомлено, у безумовній любові виховує дітей, усебічно розвиває їх як особистостей з унікальним набором здібностей, розкриває їхній природний потенціал, прищеплює якості та формує навички, необхідні дітям для успіху в самостійному житті. Вирішуючи безліч виховних задач, вибудовуючи стосунки з дитиною, подружжя відкривають у собі та одне в одному нові грані особистості. Разом із тим опановують найпочесніші у світі професії батька і матері.

Фахову майстерність мами і тати постійно підвищують у якісному, близькому спілкуванні з дітьми, у безперервному навчанні та оволодінні батьківськими компетенціями, що впливають з психологічних потреб дитини, її вікових та індивідуальних особливостей. Саме на батьків (а не на освітні заклади) насамперед покладена велика відповідальність за духовне і моральне виховання дитини, становлення її особистості. Відповіді на актуальні для багатьох батьків запитання дає перша частина книжки.

У сім'ї, де панує любов, створені розвивальне середовище та умови для того, щоб кожен відчував себе щасливим, старше й молодше покоління сім'ї разом, у натхненній співпраці, формують і розвивають родинну культуру, дотримуються наявних та створюють власні унікальні сімейні традиції. Як саме втілити цей задум у життя, докладно описано у другій частині книжки.

Вона адресована тим, що:

- ✦ прагнуть стати усвідомленими батьками, про яких мріють діти, та разом із ними творити майбутнє;
- ✦ налаштовані разом із коханою людиною старанно працювати над створенням і збереженням сім'ї, покращенням її мікроклімату, особистісним розвитком і духовним збагаченням родинних взаємин.

Нехай у цій справі вам послужить мотивацією надихаючий образ.

Є добра сімейна традиція – складати генеалогічне древо, тобто карту свого Роду. Його зображують у вигляді дерева, міцне коріння й широкі гілки якого символізують представників кількох поколінь. Створюючи сім'ю,

ви ніби саджаєте дерево, яке потрібно дбайливо доглядати. Робіть це разом і щодня! Тільки від вас із подружжям залежить, чи перетвориться паросток (ваші стосунки) на велике плодоносне дерево, чи без старанного безперервного догляду зачахне (і ваш рід перерветься).

*Могутні гіллясті дерева зростають протягом десятиліть і навіть століть. Бажаю вам, щоб і за півтори сотні років ваші нащадки милувалися пишною кроною, рясним цвітом і плодами Древа вашого Роду. Щоб вони із вдячністю згадували вас як людину, що зробила вагомий внесок у побудову сімейної династії, котра складається з унікальних особистостей і має свою неповторну історію та культуру.*

## 1.1. В очікуванні дива

*Кличте, кличте в душі вашу майбутню дитину, розповідайте, що ви їй обіцяєте. Що чистіші й щиріші будуть ваші думки і бажання, що сильнішим і палкішим стане ваш поклик, то швидше розвинений дух іще не народженої дитини помітить вас і обере собі за батьків.*

Шалва Амонашвілі, «Учитель від Бога»

**Н**айвища насолода – реалізувати свою творчу ідею чи бізнес-проект, створити власний унікальний продукт і представити його світові! Засновники бренду і творці успішного продукту гордо називають його «наше дітище», адже він є втіленням їхніх знань, творчості та фахової компетентності. Схожі батьківські почуття має художник, виставляючи картини в заповненій відвідувачами галереї, письменник, який презентує нову книжку перед цілою залою, композитор, що вперше виконує музичний твір за цілковитого аншлагу... Світ бачив тисячі талановитих, креативних і затребуваних суспільством творінь, та жодне з них не дорівнюється до величезного дива – народження на світ дитини.

**Кожне дитя – досконале творіння!** Не просто людське створіння, яке ввібрало в себе генетичні коди батьків, а продовжувач роду, Особистість з унікальним набором якостей, здібностей і схильностей. Народження дитини – значуща подія в житті будь-якої сім'ї, хоч би де вона жила і хоч би до якої національності належала. Емоції, що їх відчувають батьки й близькі родичі, не порівняти ні з чим! Люди святкують появу нової Людської Долі.

На моїй рідній землі, в Україні, ця народна традиція називається «родини». Гості вшановують новонародженого та матусю, приносять їм дари з побажаннями щастя та здоров'я, а батьки частують їх за святковим столом.

## МАМА І ТАТО – ЦЕ ПРОФЕСІЇ!

Від народження дитини настає переломний момент у житті подружжя – у новому статусі вони переходять на новий етап взаємин, зріліший і відповідальніший. Якщо батьки готові до цієї події, тоді виховання й клопоти дарують їм радість, і батьківство стає для пари психологічним ресурсом\*. Непідготовленість до батьківських ролей може стати для подружжя серйозним випробуванням, витримати яке без негативних наслідків для стосунків і дитини складно.

Втім, добре вдається лише те, чого ми навчені: красиво писати, швидко рахувати, говорити іноземними мовами, водити авто тощо. **Але де й коли ми навчаємося бути хорошими батьками для своїх дітей?**

Шкільній освіті відводиться близько десяти років, ще кілька років людині потрібно на здобуття фаху, перш ніж вона зможе розпочати кар'єру. У цей досить тривалий період життя вона оволодіває знаннями з різних дисциплін. Однак ні у школі, ні в університеті не викладають навіть основ найважливішої професії у житті – батька чи матері. Тому більшість з нас, стаючи батьками, не знає, як нагодувати і вбрати своє кохане чадо, поминаючи вже вирішення складніших виховних завдань.

Чому ж у сучасному світі, де можна опанувати будь-який фах, чоловіків і жінок не вчать бути батьками? Адже це така сама відповідальна праця, як, скажімо, робота лікаря! Будь-яка помилка чи недбальство може вартувати пацієнтові не лише здоров'я, а й життя. Наслідки батьківських промахів позначаються на всіх аспектах життя дитини. Так, дитячі психологічні травми можуть супроводжувати людину все життя, приректи її на душевні страждання, позбавити впевненості в собі та можливості стати щасливою.

Батьківство завжди сповнене відкриттів – маленьких і великих, приємних і не дуже. Досвід, знання, педагогічні навички, інтуїція, вибір цілей

---

\* Наявність фізичних, інтелектуальних, психоемоційних, духовних сил та енергії для виконання поточних завдань.

і зусилля для їх досягнення потрібні матері та батькові всі 365 днів на рік, без вихідних і відпусток!

У мене четверо дітей різного віку (а на двох із чоловіком – семеро): найстаршому Дмитрові – сімнадцять, Александрові – дев'ять, Ані – сім, Софії – два роки. З особистого досвіду знаю, як тривають вагітність і пологи, як жінці правильно харчуватися під час грудного вигодовування й годувати дитину, як чинити, коли в малюка висипка, він не має апетиту, неспокійно спить, у нього ріжуться зубки, трапляються істерики, кризи та ще безліч різних «коли» та «якщо»... А під час першої вагітності я була недосвідчена і не підготовлена до материнства. Власне, як і чимало інших молодих жінок, що чекають на первістка. Здобуті на курсах підготовки до пологів знання багато в чому допомогли мені в період очікування дитини, під час перебування у пологовому та в перші місяці після народження малюка. Що ж до решти – то довелося вчитися на власних помилках. А вони були неминучі, адже до малюка не додається інструкція. Дитина – складно влаштоване створіння, часом не доступне для дорослого сприйняття.

Може видатися, що тепер я маю достатньо материнського досвіду. Втім роки спливають, діти дорослішають, а я не перестаю вчитись, як слід виховувати їх, і весь час довідуюся щось нове з педагогіки та дитячої психології!

### **БАТЬКІВСЬКОЇ ПРОФЕСІЇ НЕ НАВЧАЮТЬ, ТОЖ УСВІДОМЛЕНІ БАТЬКИ САМОТУЖКИ НАПРАЦЬОВУЮТЬ НЕОБХІДНИЙ БАГАЖ ЗНАНЬ.**

Усвідомлене батьківство – відносно новий у сучасному світі феномен. Це поняття передбачає осмисленість у всіх видах взаємодії з дитиною і між подружжям, глибокий зв'язок із нею, коли протягом усього життя обоє батьків розвивають її особистість.

Поява на світ запланованої, бажаної й довгоочікуваної дитини автоматично не перетворює чоловіка й жінку на усвідомлених батьків. Вони лише стають на цей освітлений безумовною любов'ю шлях.

Перший крок цих батьків – визнати, що вони такими не є (або є не повною мірою), що усвідомленого батьківства слід учитися, помиляючись, надалі обирати виховні методи й засоби. І найголовніше, про що слід пам'ятати: діти можуть навчитися любити себе та інших лише завдяки безумовній любові й дбайливому ставленню батьків.