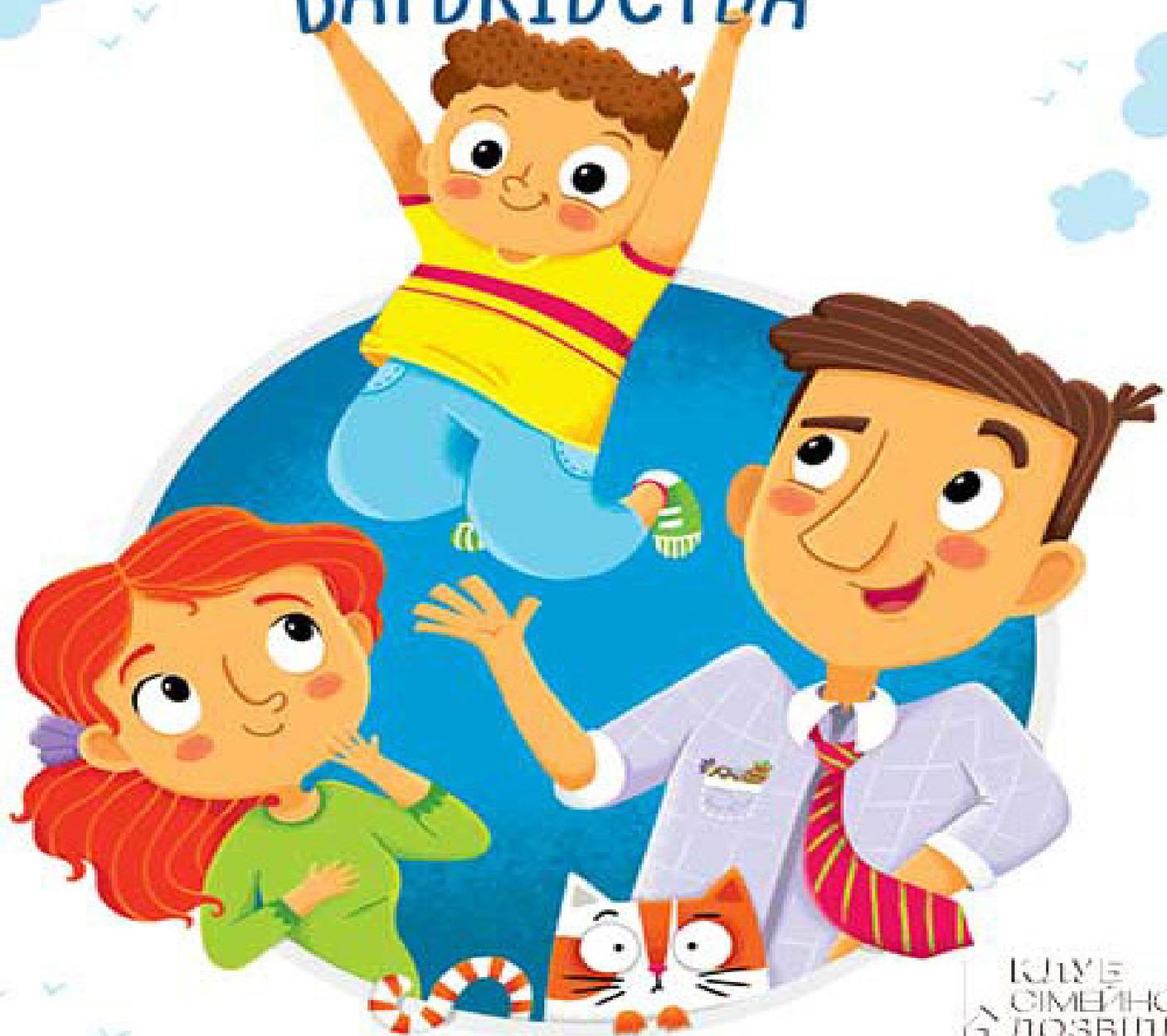


РІЧАРД ТЕМПЛАР

ПРАВИЛА БАТЬКІВСТВА



КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВИЛІВ

109 ПОРАД – МІЛЬЙОН ЩАСЛИВИХ ДІТЕЙ!

Річард Темплар
Правила батьківства

© Richard Templar, 2008, 2013, 2015

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2017

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад та художнє оформлення, 2017

* * *

Присвячується Річу

*Ми – цвіт Землі, вчимо її науку.
Життя – наш ключ. Ми віру зберегли!*

(Руперт Брук, «Пагорб»)

Вступ

Підготуватися до батьківства неможливо. Це випробування для вашої стійкості, ваших нервів, ваших почуттів, а часом – навіть для вашого здорового глузду.

Спочатку ви потерпаєте кожного разу, коли міняєте підгузок або купаєте дитину (хоч би не втопити!), а незабаром виявляється, що все це дрібниці. І коли, майже втративши глузд, ви, здається, долаєте цей етап, діти виростають, і ви змушені діяти за абсолютно новим сценарієм.

Перші кроки, школа, закоханості, уроки водіння – ні кінця ні краю. У разі успіху на вас чекають неймовірні нагороди – їхня радість, обійми та довіра. А якщо дуже пощастить, то врешті-решт – подяка. І, звісно, великою втіхою вам буде бачити, як вони дорослішають і стають людьми, якими можна пишатися.

Вас часто підстерігатимуть розчарування, страхи та сум'яття. Ви постійно прислухатиметеся до свого серця, намагаючись знайти непомильні слова та правильно все зробити, аби діти вирости щасливими і врівноваженими. Ось про що ця книжка.

Дорога, якою ви йдете, добре вторована: мільйони людей до вас уже зазнали батьківства, а деякі, набиваючи ґулі, накопичили досвід, що тепер може стати вам у пригоді. Я пройшов увесь цикл батьківства двічі. Я маю другу сім'ю, і загалом моє подружнє життя триває майже 30 років. Це означає, що я мав можливість припуститися більшості класичних помилок декілька разів. Але водночас завдяки моїм друзям і друзям моїх дітей я мав ще одну можливість – дивитися й спостерігати за подіями в інших родинах і за поведінкою інших батьків. Це безмежно захоплює.

Є батьки, що, здається, інстинктивно знають, як їм поводитися. Інші щось роблять неправильно, та в деяких ситуаціях діють блискуче.

Якщо ви спостерігаєте за батьками досить довго (як я), ви починаєте розпізнавати певні моделі – тактичні прийоми, методи та принципи поведінки, які дозволяють виявити в дітях найкраще. Їх можна легко адаптувати, врахувавши індивідуальні особливості конкретної дитини. Усі ті погляди та принципи були узагальнені, і так з'явилися «Правила батьківства». У скрутні часи вони будуть вашим дороговказом, допоможуть вам виховати своїх дітей і розкрити їхні найкращі риси й таланти, а також поліпшити ваші стосунки на все життя.

Правила батьківства не передбачались як одкровення – це нагадування. Більшість із них очевидні та пов'язані зі здоровим глуздом. Проте глузд легко втратити, коли маєш справу з дворічним малюком, у якого істерика, чи з підлітком, впевненим у тому, що світ обертається виключно навколо нього. Тому навіть очевидні правила варто зробити настільною книжкою. Зрештою, у вас важлива місія і ви маєте виконати її належним чином.

На перший погляд може здатися, що понад сотня правил – це забагато. Та погодьтеся, що 18 років – досить тривалий термін для трудового контракту. Якщо ж у вас більше ніж одна дитина – ви працюватимете довше^[1]. Ви маєте пройти разом з дитиною всі етапи – вигодовування, підгузки, перші кроки, перші слова, початкову і середню школи, друзів, секс і рок-н-рол. Для такого шляху 109 правил зовсім не багато.

На мій погляд, розпізнати чудових батьків дуже просто. Ви лише маєте поглянути на їхніх дітей. Деякі діти переживають складні періоди з різних причин, і до більшості з них батьки не мають жодного стосунку. Проте, за моїми спостереженнями, щойно діти покидають рідну домівку, ви можете легко зрозуміти, чи добре попрацювали їхні батьки. Я маю на увазі батьків, чиї діти здатні піклуватися про себе, насолоджуватись життям і робити щасливими всіх навколо, бути дбайливими та люблячими, а також обстоювати те, у що вони вірять, – ці батьки чудово впоралися зі своєю місією.

За досить тривалий час я зрозумів, як треба виховувати дітей, аби за 18 років вони стали саме такими дорослими.

Коли ви замислюєтесь над величезною відповідальністю, що покладена на вас як батьків, вам аж дух забиває, і ви спиняєтесь посеред дороги.

Протягом багатьох років ваші вчинки та слова визначатимуть майбутнє ваших дітей – чи вони виростуть нещасними і знервованими, чи щасливими та врівноваженими. Проте є гарна новина: читаючи цю книжку та обмірковуючи все зараз, ви автоматично почнете виправляти свої дрібні помилки та усувати недоліки й одночасно набуватимете нових, корисних звичок (корисних для вас і ваших нащадків).

Ще одна хороша звістка. Неправильних поглядів на виховання дітей багато, та правильні не поступаються їм у кількості. У цій книжці ви знайдете базові принципи і зможете пристосувати їх до себе та своїх дітей. Це не перелік суворих інструкцій, яких треба ретельно дотримуватися, щоб не виховати дітей невдахами. Я знаю батьків, які застосовують ці Правила дуже своєрідно, творчо та винахідливо і досягають успіху. Тут головне дух, а не буква. Мені, наприклад, відомі чудові батьки, які давали дітям домашню освіту, бездоганні батьки, чиї діти ходили до місцевої загальноосвітньої школи, та не менш успішні, діти яких навчалися в закритих привілейованих закладах. Якщо ви знайдете правильне рішення, решта прийде слідом за ним.

Я можу засвідчити особисто, що неможливо бездоганно дотримуватись усіх правил кожного дня протягом 18 років. Так, я бачив, як найкращі батьки вряди-годи припускалися помилок. На мою думку, дуже важливо визнати, що ти схибив, і докласти всіх зусиль, аби цього уникнути наступного разу. Більшого не можна вимагати. І, з огляду на мої спостереження за дітьми (аж доки вони не стануть дорослими), цього цілком достатньо.

Можу також додати (можливо, це вас заспокоїть): жодне з правил не потребує, щоб ви ретельно причісували свою дитину або кожного

дня перевіряли, чи на ній чисті шкарпетки. Усе це чудово, та мені траплялися батьки, які на славу впоралися зі своїми обов'язками, хоча їхні діти ходили скуповджені і взагалі без шкарпеток.

У цих правилах ідеться про важливі речі – погляди дітей, їхні цінності, уявлення про себе, та аж ніяк не про шкарпетки. Правила допоможуть вам і вашій дитині тішитися одне одним, насолоджуватися життям і з повагою ставитися до інших людей. Це загальні принципи, що однаково прийнятні і для традиційних, і для неповних родин або ж таких, де хтось із подружжя має дітей від іншого шлюбу.

Я не стверджую, що ви маєте дотримуватися саме 109 правил і жодних інших ви ніколи не потребуватимете. Аж ніяк. На моє переконання, ці настанови – найважливіші, та мені завжди цікаво поспілкуватися з вами – я б залюбки поповнив свою колекцію, якщо вам є чим поділитися. Запрошую вас розміщувати свої власні, унікальні правила на моїй сторінці у Facebook за адресою www.facebook.com/richardtemplar

Річард Темплар

Правила, що допомагають зберегти здоровий глузд

Ця книжка містить 11 розділів, і я починаю з правил, які допомагають зберегти здоровий глузд. Врешті-решт, якщо ви з ними не впораєтесь, решта правил навряд чи матимуть сенс.

Тих, хто щойно став батьками (чи тих, у кого ось-ось має з'явитися перша дитина), не хочу лякати, створюючи враження, що головне завдання батьків – не збожеволіти у скрутні часи та що наступні 18 років ви проведете, балансуючи на межі безумства. Зовсім ні. Лише іноді виникатимуть ситуації, коли можна втратити здоровий глузд, – і тут ви маєте бути насторожі. Однак таких моментів, на щастя, буде вкрай мало, і траплятимуться вони рідко. Та я маю підстави запевнити вас, що такі випробування не оминають нікого. Бо іноді вони кидають виклик навіть найкращим правилам для батьків.

Безперечно, ви отримаєте набагато більше задоволення від батьківства, якщо будете розсудливими. Ваше психічне здоров'я важливе не тільки для вас: вашим дітям також потрібні нормальні батьки. Лише декілька правил – і, якщо вам вдасться їх опанувати, ви поводитиметеся стримано там, де інші репетують.

Правило 1

Не напружуйтеся

Тож які батьки найкращі? Ті, які мають, здавалося б, природну здатність добирати слушні слова та робити правильні вчинки, і тому їхні діти щасливі, впевнені та врівноважені? Чи ви коли-небудь цікавилися, що сприяло їм у цьому? А тепер поміркуйте про тих, які, на ваш погляд, не надто успішні, й чому.

Усім хорошим батькам, яких я знаю, притаманна одна ключова спільна риса. Їх не напружує батьківство. А всі погані батьки чимось пригнічені. Гадаю, вони нервують не через власну недолугість (а мабуть, варто було б) – вони непокояться через різні дрібниці, й це заважає їм стати справді гарними татами й мамами.

Я знаю батьківську пару, схильну до патологічної охайності. Якщо їхні діти не знімуть взуття біля дверей, настане кінець світу. Навіть коли черевики чисті. Вони нервують, якщо діти не повертають якусь річ на місце чи влаштовують найменший безлад (хоч пізніше все прибирають). Діти не мають змоги почуватися невимушено та відчувати втіху, бо ж раптом у них на штанях з'явиться пляма від трави чи вони перевернуть пляшечку з кетчупом.

У мене є приятель, одержимий ідеєю змагань, через що його діти не мають спокою і зобов'язані перемагати у всіх товариських іграх, у яких беруть участь. А одна матуся втрачає розум, коли в її дитини подряпані коліна. Б'юся об заклад, ви також можете навести купу подібних прикладів про знайомих вам людей.

По-справжньому гарні батьки, які мені траплялися, прагнуть бачити своїх дітей жвавими, галасливими, неохайними, які сваряться через дрібниці, плачуть і забруднюють одяг. Вони не надають цьому великого значення, бо знають, що попереду 18 років, аби перетворити малих бешкетників на респектабельних дорослих. І

вони не квапляться. Щоб домогтися від дітей дорослих вчинків, поспіх не потрібен – згодом вони самі цього прагнуть.

Зазначу, що цієї настанови з часом стає легше дотримуватись; хоча не всі досягають тієї невимушеності, що притаманна батькам, які належним чином оволоділи Правилами. Набагато важче розпружитися з першим у вашому житті немовлям, ніж із підлітком, що стоїть на порозі дорослого життя. З немовлям вам треба зосереджуватися на життєво важливих речах: воно має бути здоровим, нагодованим, йому має бути зручно, а через решту не варто хвилюватися. Не має значення, чи правильно ви застібнули всі кнопки на одязі, чи знайшли сьогодні час для купання, чи не забули взяти піжаму для малюка (так, я знаю про один такий випадок; між іншим, матуся не відчувала неспокою, адже вона дотримується Правил).

Зрештою, набагато краще, якщо наприкінці дня ви сядете, задерете ноги, наповните келихи вином або джином із тоніком^[2] і весело скажете одне одному: «Хух... усі живі-здорові, тож, напевне, ми все зробили правильно».

По-справжньому гарні батьки прагнуть бачити своїх дітей жвавими, галасливими, неохайними, які сваряться через дрібниці, плачуть і забруднюють одяг.

Правило 2

Ніхто не досконалий

Чи ви коли-небудь замислювалися над тим, як це – мати досконалих батьків? Поміркуйте над цим зараз. Уявіть, що ваші батьки були бездоганними, коли виховували вас (закладаюся, що вони припускалися помилок)^[3]. Отже, вони були взірцевими батьками і ваша мати *завжди мала рацію*. Чи це весело і приємно? Звісно, ні.

Річ у тім, що діти у процесі дорослішання мають потребу чинити опір і когось звинувачувати. Боюся, що це неминуча ваша роль. Тож чому б не дати їм привід для таких докорів?

Отже, про яку ваду мова? Звісно, це не схильність до жорстокості чи образ – оберіть те, що не буде нерозважливим і свідчитиме про певну слабкість людської натури. Можливо, ви трохи імпульсивніші, ніж годиться? Або схильні надмірно тиснути на своїх дітей? А може, ви трішечки зациклені на чистоті та наведенні ладу? Та що завгодно, а ще краще – не перейматися і задовольнитися притаманними вам недоліками. Добре, коли у вас одна-дві вади, які стануть вам у пригоді.

Звісно, це не означає, що тепер ви застраховані від неприємностей і вам не варто прагнути стати кращими батьками. Інакше решта книжки була б непотрібною, не кажучи вже про все інше. Ідеться лише про те, щоб не картати себе надмірно, коли виявиться, що ви не зовсім відповідаєте стандартам, які самі ж установили. Врешті-решт, чи змогли б ви стати прикладом для своїх дітей, уникнувши невдач, хоча б незначних? Я не хотів би виправдовувати сподівання таких батьків. Гадаю, вашим дітям така перспектива також не до вподоби.

Ваші діти однаково матимуть, що вам закинути, тому що саме так завжди стається. І якщо ви досконалі, вони знайдуть підстави, щоб

звинуватити вас у цьому. Ви не можете перемогти апріорі. Ви можете лише сподіватися, що колись, як ваші діти самі стануть батьками, вони зрозуміють, що насправді мають бути вдячні вам за вашу недосконалість.

Ваші діти однаково матимуть, що вам закинути, тому що саме так завжди стається.

Правило 3

Будьте задоволені

У задоволених батьків – задоволені діти. Дорослішаючи, я усвідомив, що батьки, які перебувають у стані стресу, *не* дають дітям почуватися спокійно й затишно. Тож очевидно, що треба себе контролювати й намагатися бути якомога щасливішими та поміркованішими.

Не варто звинувачувати себе щоразу, коли ви роздратовані чи пригнічені. Абсолютно ні. Насправді, радше навпаки. Нашим дітям потрібно вчитися розуміти людські емоції та бачити, що з кожним трапляються прикромці. Нам усім випадають невдалі дні й суворі часи, які позначаються на нашому настрої, але є те, що нам підконтрольне. Це ті життєві ситуації, коли ми самі можемо зробити вибір і почуватися щасливим або ні. А той факт, що певний вибір частково позбавляє нас стресу, – вже вагома перевага на його користь. Тут я маю на увазі не щоденні перепади настрою, а серйозні рішення, здатні зменшити рівень напруги на тривалий термін.

Отже, якщо через грудне вигодовування немовляти ви відчуваєте геть погано і, хоча ви насправді звикли до цього, ваша втома стрімко прогресує, можливо, ви зробите своїй малечі послугу, коли перейдете на годування з пляшечки, хай там що кажуть інші. Іноді маляті для щастя треба прикластися до пляшечки (вибачте, не втримався).

Ось іще один приклад. Деякі родини – і цілком виправдано, на мій погляд, – вважають відпочинок за кордоном надмірним стресом. Так, відпочинок має давати втіху, і ви вважаєте, що «повинні» отримати від нього насолоду, але насправді стається не так, як очікувалося. Колись я натрапив на таку характеристику подібного досвіду: «важка робота, тільки місце інше». Ви намагаєтеся купити, зібрати й тягти із собою все, що може знадобитися (ви не знаєте, що

на вас зрештою чекає – можливо, вам доведеться робити щеплення, провести тривалий час у дорозі з непосидючими дітьми), і врешті-решт з'ясуєте, що ваші діти важко адаптуються до іншого клімату, вередують і не їдять запропонованого... Тобто ця мандрівка анітрохи не схожа на надійний спосіб спокійно відпочити з родиною й насолодитися цим. Тож чому не полегшити собі життя? Знайдіть місце для відпочинку у власній країні. Хай не так екзотично, проте ви матимете більше спокою та отримаєте задоволення, а це ж, напевне, краще для всіх? Щойно ваші діти підростуть, ви знову зможете думати про закордонні мандрівки.

Зрештою, ваш настрій так само важливий, як ваша стратегія виховання дитини та ваше родинне життя, або й важливіший. Не дозволяйте нікому звинувачувати себе у ваших методах. Якщо це заспокоює вас і трохи знімає стрес, імовірно, ви чините правильно, що б саме ви не робили.

Ваш настрій так само важливий, як ваша стратегія виховання дитини.

Правило 4

Усвідомте свої переваги

Коли мої старші діти були маленькими, я завжди заздрих татам, які завзято ганяли футбольний м'яч зі своїми синами. Я почувався трохи винним, що був спроможний лише на кілька хвилин млявої гри, бо не мав схильності до футболу.

А ще в мене був приятель, який на задньому подвір'ї збудував для своїх дітей неймовірний будиночок на дереві. («Тату, чому ми не можемо мати такий будиночок, як у них?») Була мати, яка на кожній вечірці влаштовувала хитромудрі та захопливі полювання на скарби. А інша привозила свою дочку до тієї самої балетної школи, куди ходила й моя, але поводитися так, ніби отримує від цього справжню насолоду. А ще... Я міг би продовжувати і продовжувати.

Ви вже, певно, зрозуміли, до чого я веду. Я переймався тим, що комусь вдавалося краще за мене, хоча до чогось *вони*, на відміну від мене, не були здатні – я всі свої вміння сприймав як належне та вважав їх просто корисними.

Наприклад, я обожаю читати дітям уголос. А оскільки я чувак щирий та чуйний (гарзд, схильний до самозамилування), я отримую неймовірну втіху, коли годинами читаю довгі історії різними голосами, передаючи характери персонажів, вдаючись до розмаїття акцентів, звукових ефектів, драматичного шепоту та решти подібних засобів з акторського арсеналу. Я сприймав це як звичайну річ і лише багато років по тому збагнув: мої навички є не менш цінними за вміння створювати будиночки на дереві чи грати у футбол.

Коли я зрідка ганяв футбольний м'яч із дітьми (це траплялося чимраз рідше), було цілком очевидно, що я роблю це лише через почуття обов'язку. Причина вагома, її варто й зараз брати до уваги, та я ніколи не зрівняюся зі своїм приятелем, що з неабияким ентузіазмом грає й надихає до цього власних дітей. Та навряд чи він

уміє читати історії вголос так, як це роблю я. Або ж готувати шалену пасту болоньєзе.

Річ у тім, що батьки, які дотримуються Правил (тобто Правильні батьки), знають про свої переваги. Ми ні від чого не відмовляємося, але вміємо скористатися своїми талантами. Може, ми й недолугі гравці у футбол, але краще читаємо вголос, печемо купу надзвичайних смаколиків, маємо терпець навчати своїх дітей грати на фортепіано або ремонтувати автівки, щиро поділяємо їхнє захоплення «Зоряними війнами», мотоциклами або мультсеріалом про поні (згоден, що останнє потребує значних зусиль).

Важливо знати про свої переваги та бути впевненими у собі. Це допоможе вам спокійно ставитися до вправності інших батьків у тому, де ви пасете задніх, і не почуватися нездарою. Врешті-решт, і ви, і я знаємо, що вони так само не вміють робити всього. Щойно ви відчуєте, як з'являється бодай натяк на заздрощі, вгамуйте їх і нагадайте собі про свої таланти.

Батьки, які дотримуються правил, ні від чого не відмовляються, але вміють скористатися своїми талантами.

Правило 5

Майже кожне правило дозволено іноді порушувати

Усім відомо, що існують певні правила, інструкції, методи та способи дій, яких необхідно дотримуватися, якщо ви батьки. Ви знаєте, про що йдеться: не годувати дітей шкідливою їжею; не дозволяти пізно лягати спати, псувати очі перед телевізором, лаятись, аж доки вони не досягнуть дорослого віку (випереджаючи ваші запитання, скеровую вас до правила 83).

Ми – Правильні батьки – також розуміємо: правил, що не можуть бути порушені без достатньо вагомої причини, – дуже небагато. Безперечно, ви повинні годувати дітей якісною, здоровою їжею та, відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я, п'ять разів на день давати їм овочі і фрукти, але якщо ви повертаєтеся додому втомлені після виснажливого робочого дня, земля не западеться від того, що ви запропонуєте їм рибні палички.

Та, може, ви сприймаєте крізь призму найгірших потенційних наслідків недотримання певної настанови. Звичайно, нехтуючи використанням ременів безпеки в автомобілі, ви наражаєтеся на небезпеку, тож краще неухильно дотримуватися цього правила. Та якщо ви не викупаете дитину перед сном, бо втомилися, – от скажіть, що страшного може статися?

Не забувайте: цей розділ містить правила, які допомагають зберегти здоровий глузд. Суть цього, п'ятого, правила полягає у визнанні, що мати спокійних, розсудливих батьків важливіше, ніж не з'їсти рибну паличку. Деякі батьки надто ускладнюють своє життя, вважаючи, що вкрай необхідно постійно дотримуватися кожного припису. Вони потерпають за кожну дрібницю.

Ми якось вирушили на денну прогулянку з двома нашими дітьми і планували покататися на паровозі. Молодшій дитині було кілька

тижнів, а старшій – два роки. Лише вийшовши з авто на залізничній станції, ми помітили, що забули взути старшого малюка. Але ж не можна полишити домівку на цілий день і возити дитину на паровозі без черевиків! У нас було два варіанти: відмовитися від розваги чи катати його босоніж. Наш дворічний малюк, звісно, обрав другий варіант та попрямував до паровоза, «голосуючи» за свій вибір ногами.

Отже, ми мали визначитися: відмовитися від запланованого чи пристосуватися до ситуації. Та варто пригадати, що Правила пропонують розумне рішення – не перейматися. Або ж ми разом із нашим дворічним малюком чудово проведемо день, хай навіть босоніж, або ж впадемо у відчай та зіпсуємо день і йому, і собі. То була саме така ситуація, коли правило можна порушити (хоча не випадало знехтувати ще одним правилом і відмовитися від купання перед сном).

Тож висновок такий: якщо ви наполягаєте, що дотримуватися правил потрібно неухильно, ви порушуєте правило 5. Отак!

Варто пам'ятати, що правила пропонують розумне рішення – не перейматися.

Правило 6

Не намагайтеся зробити все

Отже, ким би вам хотілося бачити свою дитину, коли та виросте? Чемпіоном з верхової їзди? Балериною? Вченим? Професійним футболістом? Знанням скрипалем? Актором? Важко бути певним, коли вона ще маленька, тож, можливо, варто тримати всі ті варіанти напоготові, а тим часом заохочувати займатися тим, до чого вона виявляє інтерес. Так ви уникнете можливих нарікань, що запізно залучили дитину до тих чи тих занять.

Звісно, ваш графік стане вельми напруженим. Понеділок – футбол, вівторок – театральна студія, середа – кларнет, потім плавання. Четвер – балет, п'ятниця – заняття в спортзалі. А щовихідних – кінний спорт. І це йдеться лише про одну дитину. По-справжньому непереливки, коли у вас їх двоє чи троє.

Стривайте, переведіть подих. Ми пропускаємо дещо важливе. А весело пограти в садочку? А винаходити власні розваги? Де в щотижневому розкладі їм знайти час, аби переглянути кінокомедію чи просто поблукати, розглядаючи хмари та особливо нічим не переймаючись? Це теж життєво необхідні передумови дорослішання.

Ви знаєте дітей, чиє життя – безперервна вервечка уроків, тренувань і додаткових занять? Чи ви колись мали нагоду спостерігати, що відбувається, коли їм потрібно попіклуватися про себе протягом декількох днів? Припустімо, вони їдуть на відпочинок до якоїсь гарної, спокійної місцевості, де є пагорби, гори чи море. Вони не здатні дати собі ради – ось що. Вони не мають жодної гадки, як себе розважити, бо не мали часу цього навчитися. Через це доросле життя, безумовно, стане для них справжнім випробуванням. Вони не здатні навіть перевести дух, тому що ніхто ніколи не вчив їх, як це робити.

Не панікуйте. Я не пропоную вам позбавити дитину занять у всіх позашкільних закладах. Це було б украй нерозумно. Але я пропоную обмежитися, скажімо, двома видами діяльності на тиждень. І право вибору тих двох видів надати дітям. Не змушуйте їх навчатися гри на скрипці через те, що ви самі вчилися цього в дитинстві й обожнювали це. Або тому, що ви так і не навчилися грати та досі про це жалкуєте. Якщо вони захочуть зайнятися чимось іншим, їм доведеться відмовитися від однієї з секцій чи студій, які вони відвідують наразі, щоб звільнити час. (Так, їм дозволено кинути осоружний балет, хоч педагог запевняє, що, на її думку, у ваших дітей справжній талант.)

Пам'ятаєте про спокійних, врівноважених батьків з правила 1? Чи багатьох ви знаєте чудових батьків, які б водили своїх дітей на різноманітні заняття майже кожного дня? Жодного. Бо ці батьки заохочують дітей займатися тим, до чого ті виявляють справжнє зацікавлення, а решту часу малеча розважається – приміряє батьківський одяг, складає пазли, качається по землі, щось майструє з порожніх коробок з-під вівсянки, шукає жуків у садку, вишиковує своїх іграшкових динозаврів, читає книжки, які, на ваш погляд, читати вже запізно, і робить усі ті речі, що потребують робити діти, оскільки це корисно для них. До того ж зникає необхідність у вашій постійній присутності.

Так, їм дозволено кинути осоружний балет, хоч педагог запевняє, що, на її думку, у ваших дітей справжній талант.

Правило 7

Ви не зобов'язані дотримуватися кожної поради, яку вам дають (і цієї зокрема)

Про що вам говорила ваша мати? Що ви маєте тримати немовля стовпчиком кожні десять хвилин під час годування, аби вивільнити повітря, яке воно заковтнуло. А свекруха казала, що варто уникати купувати речі, які одягаються через голову. Найліпша подруга відраджувала від купівлі переносного ліжечка-кошика. Проте свояк запевняв, що воно їм урятувало життя... Аааа!

І це тільки початок. Кількість порад, якими вас буквально завалюють, коли з'являється на світ ваше немовля, жахає. Минає 18 років, а ця лавина все ще не спинилася: «Та не треба відправляти її до університету. Не марнуйте час – хай натомість отримає професію». Або: «Виштовхайте його з дому зараз, коли йому 18, інакше він залишиться біля вас до 30». Чи так: «Не купуйте їм машину. Хай самі заощаджують на неї. Ми так і робили».

Насправді є лише одна людина, до якої ви повинні прислухатися беззаперечно, – ви самі. А якщо вихованням займається й людина, з якою ви подружжя, було б мудро врахувати їхні погляди також. І цього цілком достатньо, інакше збожеволієте. А ви маєте зберігати ясний розум, якщо пам'ятаєте.

Я не кажу, що не варто прислухатися до порад, які вам дають, коли ви за ними звертаєтеся. Можете навіть скористатися однією-двома гарними настановами. Та навіть коли ваші порадики мають рацію, ви все одно не зобов'язані робити те, що вони кажуть. Лише той факт, що певний підхід, якась хитрість, конкретні техніка чи метод комусь допомогли, не означає, що вони спрацюють і у вашому випадку. Усі діти й батьки різні, тож навряд чиїсь поради стануть вам у пригоді.

Моя сусідка якось запитала моєї думки, чи потрібно годувати й вкладати спати немовля за розкладом. Сенсу питати моєї поради не було: ми абсолютно різні, як земля й небо. Вона – напрочуд зібрана, скрупульозна й організована, і найменше порушення розкладу було б для неї стресом. Я, навпаки, ставлюся до цього значно спокійніше і почувався щасливим за своїх дітей, коли вони засинали від втоми, а їли тому, що зголодніли.

Правильні батьки впевнено відхиляють поради, що здаються їм неслухними. Отже, вислухайте чужу настанову, а потім пропустіть її крізь власний фільтр. Якщо рекомендація вам не до душі, можливо, вона й справді недоречна. Тому ввічливо усміхніться і скажіть: «Дякую. Я візьму це до уваги».

Лише той факт, що певний підхід комусь допомагає, не означає, що він спрацює й у вашому випадку.

Правило 8

Бажання втекти – це нормально

Що ж, час поговорити про заборонене. Смерть, наркотики, танець моріс^[4]... А от чи здатні ви зазіхнути на найбільше табу – визнати, що іноді вам хочеться, аби ваші діти щезли?

Звісно, визнавати, що часом ваші любі малюки можуть бути негідниками, суворо заборонено за будь-яких обставин. Ви можете пожартувати на цю тему, відчуваючи докори сумління, але аж ніяк не можете серйозно зізнатися, що часом вам кортить утекти від них. Це ж неможливо! Ваш обов'язок – любити їх, а отже, логічно, ви любите все в них без винятку. Ви маєте щиро й охоче три місяці поспіль читати ту саму нудну історію щовечора; з обоженням спостерігати за тим, як ваші діти з пронизливим вереском несамовито ганяють довкола; відчувати втіху, коли вони удвадцятьп'яте повторюють той самий несмішний жарт, та ще й неправильно.

Дивно те, що вважається нормальним, коли нас дратують чужі діти (звісно, ви не маєте говорити про це їм у вічі). Отже, ми визнаємо, що діти здатні псувати нам нерви. А це означає, що власні діти також здатні часом звести вас із розуму. І в цьому немає нічого страшного.

Насправді їм дуже добре це вдається. А беруться вони за цю справу майже від самого народження. За допомогою крику, що наче свердлить вам мозок, немовля домагається вашої реакції. І досягає мети, хай йому грець! Відтоді гра на нервах стає регулярною. Однак діти не завжди винні в цьому. Та коли ви не спите три ночі поспіль, бо в них ріжеться зуб і вони лементують, важко залишатися чуйним. Ви розумієте, що маєте співчувати, та насправді єдине ваше бажання – щоб вони *замовкли* й дали вам поспати. Зрештою, ідеться лише про зуб.

Та я маю для вас новину: вряди-годи таке почуття виникає в усіх батьків. Траплятимуться періоди, коли ви так почуватиметеся 50 разів на день, решта часу – один-два рази на тиждень.

Тому визнайте, що ці почуття мають підстави виникати, а якщо деякі батьки із цим не погоджуються, вони лицеміри. Ви не зарадите тому, що ваша дитина нервуватиме вас, тож не треба собі докоряти.

Справа в тому, що це палиця з двома кінцями. Не лише ви божеволіли через дітей – імовірність того, що ви дратуєте їх так само, аж ніяк не менша. Тож із вами поквиталися.

Вважається нормальним, коли нас дратують чужі діти. Отже, ми визнаємо, що діти здатні псувати нам нерви.

Правило 9

Ховатися від дітей не заборонено

Якщо, згідно з правилом 8, дітям дозволено доводити вас до божевілля, ви принаймні повинні мати право реагувати на це. Особисто я схильюся до того, щоб утекти й заховатися. Не думайте, що я жартую: усім відомо, що в таких випадках я втискаюся до найближчої шафи та, затамувавши подих, очікую, щоби діти полишили кімнату.

Вам відоме це відчуття. Ви чуєте їхні голоси щораз ближче: «Я розповім про тебе!», а у відповідь лунає: «Спробуй! Я розповім про тебе!» Ви добре розумієте, що ви – саме та людина, якій мають намір усе розповісти. Але ви не маєте жодного уявлення про те, хто, кому і що зробив і хто з них винний. Як мають вчинити тямущі батьки? Я переконаний: заховатися. Не знайшовши вас, діти майже завжди самі дають усьому раду.

Чимало книжок для батьків радять узяти тайм-аут, коли діти погано поведуться. Цей спосіб відомий: ви відправляєте їх до їхньої кімнати чи в якесь місце для покарань (не провокуйте мене на коментар)^[5], доки вони не отямляться. Це ефективний спосіб, та чому лише діти мають можливість скористатися з такої переваги? Адже ви теж маєте право на тайм-аут. Коли вам необхідно прийти до тями, ви маєте подбати про себе. Тобто ви можете втекти від дітей у будь-який спосіб – і навіть заховатися.

Якось одна моя приятелька розповіла мені (то було незадовго до народження моєї першої дитини), що іноді догляд за немовлям настільки доводить її до розпачу та виснажує, що хочеться порішити дитину. Це зізнання мене занепокоїло, тому я поцікавився, як вона оговтується. Молода мама відповіла, що знайшла єдине рішення: кладе маля на підлогу посеред кімнати, де йому нічого не загрожує,

а сама відходить на відстань, достатню, щоб не чути, як дитя волає, і не вертається, аж доки не опанує себе.

Чому ж більшість із нас не наважується скористатися з такого способу, навіть коли досягає критичної межі? Нам здається, що ми негодящі батьки, хоча насправді обираємо найлогічніше рішення з усіх. Отже, тати й мами, які дотримуються Правил, усвідомлюють, що ми всі люди, тому інколи потребуємо втекти й заховатися. Бо, прийшовши до тями, ми дамо всьому раду набагато краще.

Я втискаюся до найближчої шафи та, затамувавши подих, очікую, щоби діти полишили кімнату.

Правило 10

Батьки – теж люди

Коли ви востаннє обідали в ресторані без дітей? Проводили вечір із друзями, жодного разу не згадавши у розмовах про дітей? А напивалися? Чи було таке, щоби ви півдня собі на втіху копирсалися у двигуні чи квітнику або поринули в інші справи, якими втішалися ще до народження дітей?

Сподіваюся, це було не надто давно. Бо, якщо ви собі не потураєте, батьківські обов'язки можуть поглинути ваше життя цілком. Нам, Правильним батькам, треба знати, коли відключитися. Звісно, не зовсім відключитися, а перейти в режим очікування, адже, навіть перебуваючи напоготові, можна гарно провести час.

Зрозумійте, це дійсно важливо. Адже якщо в дітях весь сенс вашого життя, це для них стає великим тягарем (не будемо говорити про інші наслідки). Зрештою, до них прийде розуміння, що в основі вашого особистого успіху – їхні успіхи в навчанні та подальшому житті. Це надто важка ноша, щоб завдавати її на дитячі плечі.

Цього правила набагато важче дотримуватися відразу після народження дитини – насправді я звільню вас від нього на перші три місяці, – та ви маєте започаткувати цю звичку якомога раніше. Вашим дітям необхідно бачити вас не лише в ролі батьків, інакше їм буде вкрай важко вибудувати власне життя, коли вони виростуть. Але, хай там як, відгородившись від усіх та організувавши своє буття згідно з режимом годування та сну, декілька років по тому ви відчините двері і з'ясуєте, що у вас немає друзів. Що тоді робити?

З часом я помітив, що правильні батьки, якими я захоплююся найбільше, завжди цікавляться речами, що аж ніяк не пов'язані з вихованням дітей. Вони можуть мати пристрасть до своєї професії, щороку влаштовувати собі відпочинок без дітей, зацікавлені не пропустити теніс щочетверга і прогулянку на човні щосуботи або ж

фінал розіграшу кубка. Вони можуть вирушити у квітні в подорож до Парижа – та що завгодно, тільки б воно вберегло їх від божевілля.

Запевняю, я знаю, що це складно й часу катастрофічно бракує. Звісно, вам доведеться обмежити відвідування нічних клубів та менше бавитися наркотиками^[6] порівняно з тим, як робили це до появи дітей. Та вам треба бути певними, що ви не полишили принаймні кілька справ, які приносили вам втіху раніше. Бо, коли вашим дітям виповниться 18 і вони покинуть домівку, ви не знатимете, що робити на самоті.

Правильні батьки, якими я захоплююся найбільше, завжди цікавляться речами, що аж ніяк не пов'язані з вихованням дітей.

Правило 11

Не ігноруйте своїх подружніх стосунків

Це правило цілком очевидне, та втілити його в життя геть непросто... Багато хто визнає цю пораду слушною, однак не дотримується її. Та ми з вами знаємо, що зазначене правило є одним з найважливіших поміж інших, якщо ви не прагнете залишитися наодинці з усіма «радощами» батьківства.

Колись ви кохали цю людину достатньо сильно, щоб захотіти спільних дітей. До цього не можна ставитися легковажно. Вона й досі має бути найважливішою у вашому житті. Хоч уже забирає у вас менше часу й потребує менше уваги, однак залишається об'єктом вашої любові так само, як і раніше. Поява дітей змінює ваші стосунки, мабуть, більше, ніж ви могли собі уявити, та минує 20 років, і ви знову будете вдвох, як колись. І якщо ваш партнер не головна людина у вашому житті, ви почуватиметесь ошуканими, коли ваші діти покинуть домівку. Непросто буде й дітям: залишати рідну домівку для них є надто суворим випробуванням, тому не варто додавати до нього ще й відчуття, що вони спричинили руйнування світу своїх батьків. Їм необхідно знати, що ви понад усе кохаєте одне одного. Це наділить їх силою спокійно віддатися своєму життю та врешті-решт знайти людину, яку вони зможуть полюбити навіть більше за вас.

Частина рішення залежить від правильного ставлення до організації свого життя. Поставте за мету виходити кудись разом (без дітей) раз на тиждень. Якщо ви не можете дозволити собі найняти няньку, знайдіть таких самих батьків і доглядайте своїх дітей по черзі. Тоді вирушайте на прогулянку або поласуйте рибою з картоплею фрі у парку. Робіть що-небудь. Що завгодно. Але намагайтеся зберегти свої стосунки такими, якими вони були раніше.

Якщо це складно (маючи двох чи більше дітей, ви збагнете, що я маю на увазі... фіть! і де поділися всі няньки!), вирушайте на прогулянку з меншими дітьми, розмовляючи про себе, а не про те, що ваші малюки робили вчора.

І не занедбуйте секс. Так, звісно, важко кохатися, коли ви втомлені, виснажені, клопочетеся біля немовляти, почуваетесь геть не сексуальними, та ще й немовля дивиться на вас зі свого ліжечка поруч. Просити, аби ви кохалися так, щоб гойдалася люстра стосунків, мабуть, було б занадто. Та все ж ви можете виділити вечір для романтичної вечері чи фільму, а потім перейти до еротичного масажу. Знаю, ви вже чули ці поради, проте вони насправді ефективні. Якщо ви докладете зусиль, не шкодуватимете уваги, будете дарувати кохання одне одному, це вас тільки тішитиме. Протягом певного часу, якщо так вам видається краще, зосередьтеся радше на якості, а не на кількості (в межах розумного). А щойно ваші діти трохи підростуть, можливо, ваша люстра знову загойдається.

Ви кохали цю людину достатньо сильно, щоб захотіти спільних дітей. До цього не можна ставитися легковажно.

Правила загального підходу

Важливою передумовою правильного батьківства є правильна позиція. Щойно ви навчитеся правильно ставитися до своїх дітей та власних обов'язків, більшість проблем зникне.

Тож цей розділ про те, які підходи притаманні правильним батькам. Підходи щодо дітей та своєї ролі як тата чи мами. Вам треба дивитися бачити своїх дітей у якнайкращому світлі, щоб любити їх якнайбільше та дати їм належне виховання. Якщо ви сприймаєте їх як демонів, ангелів або інших створінь – тобто наділяєте негативними чи нереалістичними рисами, – подальші кілька років стануть для вас дуже важкими.

Цей розділ цілком присвячений становленню правильних стосунків із самого початку, щоб ваші діти могли рости й поступово ставати самостійнішими, а ви – отримувати від цього якнайбільшу втіху.

Правило 12

Самої любові замало

Скільки разів вам довелося чути заяложену фразу «Найважливіше, що ви можете дати дітям, – це любов»? Гарзд, любов, безсумнівно, вкрай важлива. Гадаю, ми всі це збагнули. Та якби ви нічого не давали своїм дітям, окрім любові, вони б почувалися обділеними.

Батьки-хіпі (я їх добре знаю, сам колись таким був) схильні вважати, ніби дітям треба дозволяти гасати по траві босоніж із вітром навипередки й бути щасливими від усвідомлення того, що ви їх любите. Ви не маєте їх стримувати (бо це контроль) або ж обмежувати їхні дії (а так ви немов тримаєте їх за ґратами).

Даруйте, хвилинку.

Ой, вже краще, а то ледве не знудило. А тепер із самого початку.

Я колись жив у Гластонбері^[2], тож мені довелося бачити дітей хіпі, які виховувалися саме так. Щойно вони дорослішали, їм доводилося докладати певних зусиль, аби знайти свій шлях у реальному світі, а потім долати неймовірні труднощі, щоб налагодити дорослі стосунки з друзями та колегами. Декому ледве вдавалося навчитися ковтати нормальну їжу, адже їх протягом 18 років годували лише паростками нуту. Я навіть знайомий із парою, яка переїхала за кордон, аби тільки втекти від батьків.

Так, не заперечую, ви маєте дати дітям любов. Але є інші речі, які їм теж потрібні: ви повинні прищепити їм навички дисципліни та самодисципліни, певні цінності, вміння налагоджувати гарні стосунки, вести здоровий спосіб життя; ви маєте подбати про їхні інтереси, дати їм гідну освіту, широкий кругозір, навчити дбати про себе, розуміти вартість грошей, бути впевненими, самостійно здобувати знання та навички, а також часом стригтися.

Насправді ніхто не обіцяв, що буде легко. Ви завдали собі на плечі серйозні обов'язки, коли наважилися мати дітей, і решту життя вам

буде важко. Тому навіть не мрійте: для того, щоб поставити позначку навпроти граfi «Я – чудовий(-а) батько/мати», любові буде замало. Дозволяти дітям робити що їм заманеться й коли заманеться шкідливо для них самих, тож доведеться втручатися, а це означає для вас криваві піт і сльози. Та годі, подивіться навколо: велика кількість батьків дає собі раду, а отже, це не так уже й складно; та ви маєте визнати, що на вас чекає напружена робота. На щастя, у вас 18 років, аби з усім упоратися.

Ви завдали собі на плечі серйозні обов'язки, коли наважилися мати дітей, і решту життя вам буде важко.

Правило 13

Кожний рецепт містить різні інгредієнти

Відповідно до правила 12, ви повинні робити набагато більше, ніж просто любити дітей. Тож які ваші дії? Однієї простої відповіді на це запитання немає, до того ж потрібно зважати на індивідуальні особливості вашої дитини та характерні для вас обставини. Саме про це йдеться у правилі 13.

Неможливо просто дотримуватися певного переліку інструкцій і бездумно застосовувати їх до кожної своєї дитини. З дітьми це не працює. У мене є друзі, які послуговувалися тими самими основними принципами для виховання своїх трьох дітей, і все було ідеально. Потім з'явилася четверта дитина, яка відрізнялася від старших. Хлопчик інакше сприймав світ. Для нього не існувало авторитетів. Йому було складно розуміти людей. Він був чудовим, але вельми дивакуватим. Наприклад, кожного вечора він, не роздягаючись, уперто лягав на підлозі, бо ж йому доведеться знову одягатися, щойно він прокинеться.

Мої друзі постійно конфліктували зі своїм сином, оскільки він не виправдовував їхніх очікувань та не був добре вихованою дитиною – на відміну від інших трьох. Однак їм вистачило здорового глузду сісти разом і обговорити, які методи в цій ситуації доречні, а які – ні та чому, а також поміркувати, чи справедливо ставити перед хлопцем такі ж вимоги, що й перед іншими. Деякі зі своїх правил вони адаптували, від інших відмовилися. Не має значення, що саме вони змінили, головне – вони по-справжньому замислились над своїми діями та причинами їхньої поведінки.

І знаєте що? Вони почали ставити запитання та аналізувати своє ставлення й до старших дітей, і це допомогло їм покращити стосунки з ними також.

Секрет полягав у тому, щоб під іншим кутом зору поглянути на конфлікт чи на ситуацію, коли дитина почувається засмученою чи стривоженою, поцікавитися, що до цього призвело, і вирішити, як можна зарадити.

Справді, якщо не обмірковувати своїх дій, малоймовірно, що ви вчините все правильно. Урешті-решт, якби ви не складали списку покупок заздалегідь, ви поверталися б із супермаркету з купою непотрібних речей. Якби ви не визначалися, чого чекаєте від вихідних перед від'їздом, у вас було б менше шансів отримати задоволення. Так само з дітьми: якщо ви не обміркуєте, як їх виховувати, ви можете сяк-так довести цю справу до кінця, але не зробите для них усього, що могли б.

Якби ви не складали списку покупок заздалегідь, ви поверталися б із супермаркету з купою непотрібних речей.

Правило 14

Будь-які крайнощі майже завжди є помилкою

Я знаю батьків, які ніколи не дозволяють своїм дітям дивитися телевізор. Зауважте, їх небагато. І знаю батьків, які тримають дітей виключно на веганській дієті. І батьків, які одягають своїх малюків у все рожеве. Знаю навіть таких, які змушують дітей прокидатися о 6:30 щоранку, навіть під час канікул (це може здаватися нормальним у деяких країнах світу, та лише не тут, у Великій Британії).

Проте суть полягає в іншому. Загалом ці принципи не є неправильними, однак ваша система виховання власних дітей різко відрізняється від того, як виховують їхніх однолітків. Це заважає їхньому самовизначенню, а також надзвичайно ускладнює для них можливість залишатися собою і почуватися при цьому природно (що й так для них непросто).

Особисто я вважаю, що світ, де всі без винятку діти ніколи не дивилися телевізор (а колись такий існував, чи не так?), міг би бути зовсім непоганим. Але у світі, де всі їхні друзі телевізор дивляться, несерйозно забороняти це власним дітям. Безсумнівно, ви можете встановити більше обмежень, ніж інші батьки. Та не стримуйте їх у всьому. Діти прагнуть бути прийнятими в коло однолітків, а все, що вирізняє їх серед решти, стає для них неабиякою перешкодою.

Коли мова йде про більшість питань, що стосуються виховання дітей, – про час, коли слід лягати спати, кишенькові гроші, телебачення, заняття музикою, стиль одягу, харчування тощо – потрібно зважати на те, що у вашій соціальній групі існують певні межі відмінностей. Якщо ваші принципи та домашні правила перебувають у цих межах, вам нема потреби хвилюватися. Проте вам необхідно обмірковувати все дуже ретельно, перш ніж вийти за межі «норми» з погляду сусідів та тих, із ким постійно спілкуються ваші діти. Ви можете підійти впритул до якогось одного краю, якщо

прагнете цього за будь-яку ціну, та не виходьте за ті невидимі обмеження.

Я колись знав дівчинку, яку батьки ляскали лінійкою за кожну провину. Вони приїхали з іншої країни, де таке поводження було нормою, однак ця бідолашна дитина не мала однокласників або друзів, яких батьки карали б так само. Вона не знала, що думати, тому протягом тривалого періоду поведилася агресивно, застосовуючи силу до інших учнів, які робили не те, що їй хотілося. Стиль поведінки її батьків не мав підтримки ні серед учителів, ні серед її однолітків, тож вона була явно збентежена.

Один із моїх дітлахів ходить до школи, де заведено, щоб учні кожного дня брали із собою якусь їжу. Більшість друзів мого сина приносять шоколад, чипси, печиво, тістечка. Я абсолютно впевнений: якщо ми покладемо нашому сину щось подібне до коробочки для ланчу, він іншого не їстиме. Тож ми віддаємо перевагу здоровим продуктам. Разом з тим син отримує багато їжі, яку можна назвати корисною умовно, а зрідка – якісь ласощі, інакше б він вважав, що з ним поводяться несправедливо^[8].

Я хочу сказати, що все є відносним. Найчастіше не можна однозначно сказати, що погляди оцих батьків правильні, а отих – хибні. Деякі речі є очевидно помилковими, та іноді те, що годиться в одній ситуації, може бути неприйнятним в іншій. Насамперед ви маєте узгодити свій стиль виховання зі світом вашої дитини й уникати будь-яких крайнощів, бо вони лишаються крайнощами незалежно від аргументів на їхню користь.

Діти прагнуть бути прийнятими в коло однолітків, а все, що вирізняє їх серед решти, стає неабиякою перешкодою.

Правило 15

Показуйте, що ви раді їх бачити

Час поговорити про те, що мене дійсно дратує. Важко навіть згадати, скільки разів я чув, як батьки замість привітання говорять своїй дитині, коли та приходить додому зі школи чи після прогулянки з друзями: «Знімай ці брудні черевики!» або «Берися негайно за домашнє завдання! Рештою займатимешся потім!»

У мене є давній приятель. Якось, коли ми ще були дітьми, він прийшов додому посеред дня з величезною ґулею на голові, бо впав у спортзалі. (Тоді ще дозволяли йти додому самому, якщо ставалося щось подібне.) Коли хлопець з'явився на порозі, його мама мила підлогу на кухні. Вона підвела на нього очі, насупила брови й мовила: «Не заходь! Підлога ще не висохла!»

Тому звідки ці діти мають знати, що батьки їх люблять? Зрештою, тато й мама щиріше вітаються із собакою, бабусею й дідусем, своїми друзями, навіть листоношею^[9].

А деякі батьки поводяться так, наче не помічають своїх дітей, які приходять додому, немов ті – меблі. Таке ставлення не набагато краще, оскільки проігнорувати дитину, можливо, так само погано, як замість привітання зробити їй недоброзичливе зауваження (той самий крик, тільки у стриманішому варіанті).

За сніданком, коли дітям треба до школи, зазвичай усі метушаться. Проте привітність часу не вимагає, і, відверто кажучи, будь-що є вартим ваших зусиль, якщо воно здатне зробити ваших малюків менш дратівливими, коли ви намагаєтеся причесати їх і напхати їжею. Ви згодні зі мною?

Невже так важко усміхнутися до них, обійняти (доки вони ще в такому віці, коли дозволяють вам це зробити)? Це лише дрібниці, та вони надзвичайно важливі для ваших дітей. Бо їм потрібно знати, що ви щасливі бачити їх.

І якщо їхні черевики насправді брудні, а ви щойно вимили на кухні підлогу (хочеться запитати, навіщо, коли ось-ось мають повернутися діти в брудному взутті), ви ж можете зупинити їх жартом, а потім обійняти й поцілувати за розуміння.

Невже так важко усміхнутися до них, обійняти?

Правило 16

Ставтеся до дітей із повагою

Я знаю одну маму, що постійно дає своїм дітям вказівки: «Йди снідай», «Сідай у машину», «Чисть зуби». Нещодавно я почув, як вона скаржиться: від дітей, мовляв, не дочекаєшся ні «будь ласка», ні «дякую». І ви, і я усвідомлюємо причину цього, та вона її не бачить.

Проте зрозуміти це настільки легко, що аж лячно стає. Чомусь вважається, що діти мають виконувати те, що ви кажете, а от дорослі – ні. Тож дорослого ви ввічливо просите, а дітям наказуєте. Проблема в тому, що діти сприймають це не так. Вони не помічають, як ви розмовляєте з іншими (врешті-решт, діти ніколи не слухають). Вони просто розмовляють з вами так, як ви з ними.

Якщо ваші діти розсудливі, вони звертатимуть увагу радше на ваші дії, ніж на слова. Отже, ви не тільки не маєте права звинувачувати своїх дітей у тому, що вони уникають ввічливих слів, бо самі їх не вживаєте, а маєте радіти, адже ви є для них прикладом.

Ваші діти, звісно, заслуговують на повагу вже хоча б тому, що вони люди. До того ж, якщо ви не поважатимете їх, не дочекаєтеся взаємної пошани. Не бійтеся применшити свій авторитет. Ваші діти швидко зрозуміють, що «Почисть, будь ласка, зуби», «Будь ласка, накрий на стіл» хоч і мають вигляд прохання, та вибору не залишають. Ви, зрештою, вчите їх гарних манер у найкращий спосіб – власним прикладом.

Діти мають вчитися на вашому прикладі не тільки ввічливості. Ніколи не порушуйте дані їм обіцянки, не брешіть (вигадка про Діда Мороза не рахується) і не лайтеся в їх присутності, якщо не хочете, щоб вони вас копіювали. Адже, коли ви так робите, ви насамперед голосно та чітко (хай і без зайвих слів) сповіщаєте їх, що вони для вас менш важливі за інших людей і не заслуговують на повагу. Але ж ми знаємо, що це не так. Важливо, щоб про це знали ще й ваші діти.

Якщо ви любите своїх дітей більше за будь-кого (за винятком вашого подружжя), тоді вони заслуговують на вашу повагу більше за інших, а не менше. Саме так вони навчаться ставитися з пошаною до людей. Отже, проблему «Куди котиться сучасна молодь?» ми розглянули.

Ваші діти, звісно, заслуговують на повагу вже хоча б тому, що вони люди.

Правило 17

Насолоджуйтеся їхньою присутністю

Якщо у вас виникло бажання обминути це правило, я вас зрозумію. Бо насправді я першим готовий визнати, що його іноді не так просто дотримуватися. Не завжди ж хочеться дивитись улюблений фільм, слухати музику чи їсти шоколад^[10].

Але не панікуйте. Це правило не означає, що у вас постійно має виникати бажання піти на прогулянку разом із дітьми. Я лише хочу сказати: щойно у вас з'являється можливість відпочити з ними – на вихідних, під час канікул, коли ви читаєте їм казочку на ніч, – важливо отримувати насолоду від того, що вони поряд.

Чому вам це не вдається? Причини відомі: бо ви завжди розмірковуєте, що б ще зробити з довжелезного списку нагальних хатніх справ замість того, щоб у режимі реального часу вислуховувати повний переказ учорашньої серії «Сімпсонів» – і аж ніяк не в найліпшому виконанні; або хвилюєтеся, що на кухні за хвилину-другу мають закипіти овочі; чи подумки повторюєте текст презентації, яку треба провести завтра на роботі.

Стоп! Ви вже виконуєте найважливіше завдання зі свого списку – тішитесь від того, що ваша дитина поряд. Припиніть думати про сторонні речі та повністю зосередьтесь на ній – на тому, що вона робить і говорить. Це не менш важливо, ніж заміна підгузка, приготування вечері чи підготовка до завтрашнього виступу на роботі. Тож поспілкуйтеся з нею як слід. Коли дитина каже вам: «Ти будеш вражений! Я щойно вбив 17 орків!», мало просто пробурмотіти: «Чудово». Спробуйте відреагувати інакше: «А в тебе ще залишилися стріли?»

Щоб отримати насолоду, треба зосередитися на спілкуванні. Гарзд, вам насправді неймовірно нудно переодягати Барбі в нескінченні гламурні одєжинки, обговорювати тонкощі гри кожної

футбольної команди в лізі чи слухати про перебіг уявної битви між силами світла і військом прибульців-нападників. Ніхто вас не змушує шукати в цьому задоволення. Це лише засіб на шляху до мети. А мета – провести час зі своєю дитиною, дізнатися про її світосприйняття, про те, що її тішить, засмучує, завдає болю, вражає, змушує нудьгувати чи інтригує.

Опанувавши науку зосереджуватися й насолоджуватися, ви зрозумієте, що отримуєте значно більше задоволення від спілкування з дитиною, і тепер уже ви вчитеся у неї. А щойно ви почнете радіти спілкуванню із сином чи дочкою, коли у вас є на це час, ви зможете набагато менше перейматися через те, що насправді не здатні витримати чергової серії мультфільму про поні.

Щоб отримати насолоду, треба зосередитися на спілкуванні.

Правило 18

Мова не про вас – мова про ваших дітей

Варто дещо пояснити. Мати дітей не обов'язково. Вас не примушують до цього. Та якщо ви вже вирішили стати батьками, повинні насамперед дбати про них. Це не означає, що вам слід давати дітям усе, що їм заманеться, – часто це зовсім не так. Ідеться про те, що рішення мають прийматися не на вашу користь, а на користь дітей.

Вам потрібні приклади? Залюбки наведу декілька. Я знав батьків, які вкладали спати до себе в ліжко шести-семирічну дитину. Вони це робили не тому, що так було краще для неї, а тому, що не хотіли поривати із цією традицією. Дійсно приємно, коли маля тулиться до тебе, проте спання разом з батьками заважає йому стати самостійним, правильно організувати режим сну, навчитися долати страх перед темрявою тощо. А якщо ще й жоден із друзів дитини не спить у ліжку з батьками... що ж, тоді варто нагадати про правило 14.

А ось іще приклад. Нещодавно приятелька розповіла мені, що її дочка вподобала навчальний курс в університеті, який розташований приблизно за дві сотні кілометрів. Вона сказала, що намагається відмовити дівчину від цього і переконує вступити на інше відділення до місцевого університету, аби та могла жити вдома. Я зауважив, що впевнений: її дочка чудово дасть собі раду. Моя приятелька відповіла, що не сумнівається в цьому, а йдеться про те, що саме *вона* ще не готова відпустити дочку.

Часто те, що найкраще для ваших дітей, найкраще й для вас. Та інколи ваші інтереси не збігаються. Раз у раз ми шукаємо причини, щоб виправдати себе (мушу віддати належне моїй знайомій: вона принаймні визнала, що намагається вплинути на рішення своєї дочки щодо вибору навчального закладу). Батьки будуть пояснювати вам, що їхнє чадо прокидається вночі, тому простіше спати в одному

ліжку. Ми переконуємо себе, що наші діти недостатньо дорослі для тієї чи іншої справи, що вони хвилюються більше за інших, що так корисніше для здоров'я, що нерозсудливо дозволяти їм чинити так і отак.

Та глибоко в душі ми чудово знаємо, що робимо. Ми просто не бажаємо зізнатися в цьому, навіть собі. Інакше нам доведеться все міняти на їхню користь. Іноді це вкрай важко, та, одного разу вирішивши мати дітей, ми маємо бути абсолютно чесними із собою й піклуватися перш за все про них.

І, хоч як дивно, саме тоді й приходить справжнє батьківське щастя. Поставити на перше місце інтереси інших – означає не поневолити себе, а навпаки – звільнити. Коли ми дбаємо про інших, нам ніколи нудьгувати, сумувати за минулим, бідкатися й нарікати на свою долю, стримувати лють, тому що все це стосується тільки нас. Ми відволікаємося від власних проблем, опікуючись іншими людьми, а ще краще – нашими дітьми. Визнаю: коли твоя дитина лежить поряд на ліжку, відчуваєш тепло й затишно. Та, спостерігаючи, як вона перетворюється на самостійну, дорослу людину, ти отримуєш радість, що перевершує все.

Глибоко в душі ми чудово знаємо, що робимо.

Правило 19

Бути охайним не так важливо, як ви думаєте

Коли я вперше познайомився зі своєю дружиною (безумовно, тоді вона не була моєю дружиною), пам'ятаю, що її будинок мене трохи налякав. У мене досі перед очима майже порожні столи, чисті робочі поверхні на кухні та безмежні, нічим не захарашчені ділянки підлоги без жодної порошинки. Ви могли назвати будь-яку річ у будинку, і моя дружина пояснила б вам, де її шукати. Так, усе – в буквальному розумінні – мало своє місце, де й повинне було завжди перебувати.

Чесно кажучи, я був вражений. Я завжди дотримувався такого стилю ведення домашнього господарства, який можна було б назвати «кинь на підлогу та забудь». Мушу зізнатися: коли ми вирішили мати дітей, я потай хвилювався, що моя дружина не впорається. Я розумів, що її ставлення до чистоти й порядку не сумісне з атмосферою, в якій могли б вирости спокійні та безтурботні діти (ми мріяли саме про таких)^[11].

Виявилось, вона чудово адаптувалася, як і більшість батьків. Та не всім це вдається. Деякі, подібно до Канута Великого^[12], намагаються стримати море бруду, пилу, книжок, іграшок і протистояти неохайності, гармидеру, захарашченню та безладові, які є нормальним явищем у будинку з дітьми. З'являється нова категорія речей, які ви не в змозі прибрати, бо ніяк не розумієте, що то таке, тому годі й сподіватися знайти їм належне місце.

Ви можете обирати між двома варіантами. Варіант перший: поступово довести себе до божевілля, знервовано намагаючись робити неможливе та підтримувати лад у домі, цим перетворюючи своїх дітей на закріпачених і манірних псевдодорослих, яким не дозволяють поводитися природно та які ніколи не ходили в помешканні взутими. Варіант другий: поступитися, охолонути, заспокоїтися, припинити опір, дати змогу дітям бути дітьми, не

зважати на не завжди чисту підлогу та розгардіяш у кімнаті – тобто зробити вибір на користь щасливої родини з добродушно-веселими й безтурботними дітлахами.

Я не маю на увазі, що діти ніколи не повинні прибирати за собою. Та хай вони спочатку розважаться, а прибирають згодом. Не страшно, якщо скатертина на обідньому столі замацана пальцями у фарбі, а штани брудні. Бо їх можна випрати. *Страшно*, якщо дітям не дозволяють невимушено та весело провести час.

***Я не маю на увазі, що діти ніколи не повинні прибирати за собою.
Та хай вони спочатку розважаться.***

Правило 20

Гарні батьки прораховують ризики

Коли я був підлітком, мій молодший брат – йому було років вісім – вирішив залізти на високе дерево в саду. Він досягнув приблизно висоти даху нашого будинку, коли під ним тріснула гілка. Малий ухопився обома руками за іншу, що була вище, й повиснув, гойдаючись на висоті метрів вісім над землею (лишень уявіть собі цю відстань – це чимало). Не дивно, що волав він вельми голосно.

Мама вийшла в сад подивитися, що там сталося. У неї, мабуть, усе обірвалося всередині, коли вона побачила його на такій небезпечній висоті, проте вона не виказала свого переляку. Вона спершу заспокоїла хлопця, запевнивши, що все буде гаразд, а потім узялася інструктувати: «На кілька сантиметрів нижче від твоєї лівої ноги є невеличка гілка. Ось вона. Тепер ухопись правою рукою за нижчу гілку...» – і так далі, аж доки він опинився на землі.

Вам, мабуть, спало на думку, що мама заборонила нам після цього лазити по деревах, принаймні на декілька років, але це не так. Вона розуміла, що мій брат засвоїв корисний урок, – і не помилилася.

Тож до чого я веду? Я хочу сказати, що діти мають дорослішати, робити помилки, здобувати власний гіркий досвід. Бо, потрапляючи в небезпечні ситуації, вони навчаються долати труднощі. А це означає, що вам доведеться ризикувати. Як правильні батьки, ви маєте дозволити їм лазити по деревах, обрати в середній школі більше предметів для отримання атестата, ніж, на вашу думку, вони здатні подужати, а також відпустити їх у перший туристичний похід.

Звісно, вам доведеться пам'ятати про ризики. Інколи ставки видаються надто високими, тоді ви скажете «ні». Та ви не можете постійно боятися найгіршого сценарію. Бо тоді ви заборонятимете все лише через відсутність гарантій повної безпеки. І ваші діти нічого не навчаться та не будуть рішучими, коли житимуть окремо.

Це означатиме, що ви не впоралися належним чином зі своєю роллю батьків.

Отже, будьте готові до того, що вам доведеться ризикувати. Безперечно, тоді слід зважати на небезпеки. Ваша дитина може врешті-решт зламати зап'ясток чи погано скласти іспити. Та, погодьтеся, могло бути значно гірше. Діти вчаться на подібних помилках так само, як і ви. У вас є вибір – уникати ризиків, та ця альтернатива матиме гірші наслідки.

Ви не можете постійно боятися найгіршого сценарію.

Правило 21

Приховайте своє хвилювання

Якщо ваші діти коли-небудь ітимуть на ризик, ви приречені хвилюватися. Це звичайна річ. Ви хвилюватиметеся, коли вони будуть лазити по деревах, вчитимуться водити авто, вирушать кудись на канікули без вас. Навіть якщо це не буде ризиковано, ви все одно не уникнете хвилювань. Ви непокоїтиметеся, коли вони вперше зникнуть з вашого поля зору, підуть до школи, захочуть заночувати у друзів; коли їхні щоби палатимуть від лихоманки і температура не спадатиме; коли вони складатимуть іспити.

Ви повинні пам'ятати, що ви не одні такі. Ваші діти теж хвилюються через усі ці події. Може бути, що початок шкільного життя жахає вашого малюка, а ваша дитина-підліток страшенно нервує перед поїздкою на відпочинок. Проте вони рішуче налаштовані пройти ці випробування.

Ваше завдання – заспокоїти та підбадьорити їх. Надайте їм упевненості, яка їх надихатиме. Переконайте, що все чудово. Завдання вельми непросте, чи не так? Насправді ви тремтите від страху, а маєте безтурботно усміхатися та робити вигляд, що все гаразд. Так, мушу визнати, у цьому й полягає ваше завдання. Воно складне, та хтось має його виконувати. І цей «хтось» – ви. Єдина ваша втіха – піти й поскаржитися комусь із дорослих. Можливо, вашому подружжю. А ще краще – батькам. Бо, незважаючи на ваш вік, їхня місія не змінилася: вони підбадьорюють вас і запевняють, що ви надто непокоїтеся.

До речі, спробуйте стриматись і не промовляйте щоразу «Обережно!», коли ваша дитина виходить з дому. Адже це не тільки свідчить про брак довіри до нащадка – імовірність того, що дитина впустить якусь річ, коли їй сказати «Обережно!», більша, ніж коли промовчати. «Обережно!» може спонукати дитину до думки, наче

має статися якась халепа. Правильні батьки сказали б: «Бажаю гарно провести час!» або «Розважайся!» А ви, безсумнівно, Правильні батьки.

Ви повинні пам'ятати, що ви не одні такі. Ваші діти теж хвилюються.

Правило 22

Сприймайте світ їхніми очима

Усі діти носять у собі величезну образу. Вони переконані, що ми недостатньо зважаємо на їхній настрій тільки тому, що вони діти. А також ігноруємо їх, нехтуємо їхніми почуттями, не переймаємося, якщо наші рішення засмучують їх. І це щира правда. Вони мають абсолютну рацію.

Ми всі так поводимося. Не завжди, звісно, та дуже часто. Я сам до цього схильний і не знаю батьків, які б не грішили цим. Ми виправдовуємося (якщо взагалі замислюємось над цим питанням), що краще за дітей знаємо про їхні потреби. Іноді це правда, та не вся.

Значною мірою цього не уникнути. Я маю на увазі, що в більшості дітлахів завжди буде бажання лягати спати пізніше. Вони захочуть харчуватися виключно морозивом і шоколадом, а потім наступні 11 років проводити час на пляжі, прогулюючи уроки. Через що ми маємо втручатися, щоб вони слухалися нас, та це зовсім не означає, що ми не в змозі їх зрозуміти.

Та я маю підозру, що, коли не втручатися в їхні витівки, більшість дітей доволі швидко почне поводитися набагато розсудливіше, ніж ми від них очікуємо.

Зрозумійте: діти часто дивляться на світ по-іншому. Інколи наші погляди схожі, але ми просто не замислюємося над тим, що вони мають своє бачення. Так чи інакше, їхню впертість можна пояснити – вони вважають, що ми їх ігноруємо. Це все має стосунок до правила 16: ставтеся до дітей з повагою. Тож важливо дати їм зрозуміти, що ви поважаєте їхні погляди. (Спитайте у своїх дітей, чи вони потребують цього, і я впевнений, що вони це підтвердять.)

Нещодавно я збирався з дітьми на прогулянку, та син саме дивився телевізор. Я звелів вимкнути його й сідати в машину. Він

розізлився. Рішучим тоном я сказав, що ми маємо заїхати на вокзал і декого забрати, а це важливіше, ніж телевізор. Ми посварилися, обидва погарячкували, і нам це геть не подобалося. Довелося шукати кращий спосіб владнати ситуацію.

Я згадав правило 22 і попросив сина пояснити мені, що не так. Він розповів, що саме дивився улюблену телепередачу, яку й так пропускав два останні тижні. Я поспівчував йому та запропонував записати її на відео. Завдяки цьому проблему було вирішено. Адже справа була не в самій програмі, а в тому, що я поцікавився почуттями сина. Звісно, було б краще, якби я згадав про правило 22 раніше, та я наполегливо дотримувався правила 2 (ніхто не досконалий). Хоча б це мене виправдовує.

Впертість дітей можна пояснити: вони вважають, що ми їх ігноруємо.

Правило 23

Батьківство – не спортивне змагання

Нещодавно я розмовляв з однією мамою про звички в харчуванні наших дітей. Я зауважив, що мої діти без упину підкріплятимуться чипсами та печивом, якщо ми триматимемо ці продукти вдома (тому в нас їх немає). «О, мені пощастило. Мої діти не вагаючись віддадуть перевагу фруктам або свіжим овочам». Та, побачивши, як обоє її дітей жадібно налетіли на печиво, коли їх пригостили, я засумнівався в правдивості її слів. Річ у тому, що то була класична суперницька репліка, мета якої – принизити мене й моїх дітлахів і таким чином піднести свою родину.

Один із класичних прикладів змагання батьків стосується привчання малюка до горщика. Я знаю батьків, які почали висаджувати своїх немовлят на горщик, коли їм було декілька місяців, тільки для того, щоб випередити дітей своїх друзів. І таких, кому кортить, щоб їхні малята якнайраніше зіпнулися на ніжки і пішли. А також тих, хто вихваляється успіхами своїх дітей у спорті, музиці чи навчанні. Та найбільш підступними серед батьків, які люблять змагатися, є ті, що не хизуються демонстративно, а завуальовують свої вихваляння. Наприклад: «О, мені пощастило, що мої діти радше їстимуть фрукти, ніж чипси», маючи на увазі лише те, щоб ви і на мить не припустили, ніби йдеться про випадковість.

Ми, Правильні батьки, не змагаємося між собою. Ми достатньо впевнені у своїх силах і досить спокійно ставимося до власних недоліків, аби дозволити подіям іти своїм ходом та дати спокій дітям. Річ у тім, що батьки, які звикли змагатися з іншими, не тільки мають обмаль гарних друзів (з дітьми), але змушують своїх чад тримати планку, щоби ними хизуватися. Ці бідолашні малі переконані, що схвальне ставлення батьків можна заробити, лише довівши перевагу над своїми приятелями. Урешті, коли

дорослішають, вони надто ревниво ставляться до чужих успіхів, відштовхуючи потенційних друзів, не кажучи вже про рідних братів і сестер. Існує безліч можливостей привчити дітей до здорового суперництва, не нав'язуючи при цьому згубної для них конкуренції.

Розумієте, проблема батьків, які бачать у своїх дітях лише переможців, полягає в тому, що вони невпевнені, знервовані та сумніваються у своїх батьківських здібностях. Тому вони мають принизити вас, аби зміцнити свої позиції. Тож не сердьтеся. Просто пожалійте їх. Це їх по-справжньому дратує.

Існує безліч можливостей привчити дітей до здорового суперництва, не нав'язуючи їм при цьому згубної для них конкуренції.

Правило 24

Ніколи не маніпулюйте емоціями

Чи ви коли-небудь уживали ці фрази (або подібні до них)?

- «Ти не цінуєш моїх зусиль».
- «Ти мене засмучуєш».
- «Це несправедливо щодо мене».

Впізнаєте щось із цього? Якщо ні – молодці, перегортайте сторінку. Якщо ж ви коли-небудь послуговувалися такими словами, ви, безумовно, не виняток. Проте такі фрази – вияв емоційного шантажу, і це погано.

За допомогою емоційного шантажу ви чините на своїх дітей опосередкований і підступний тиск, і, якщо ви вдаватиметеся до нього постійно, вони житимуть із усвідомленням власної провини, а також почуттям образи на вас. До того ж ви демонструєте, що ваші почуття для вас важать більше, ніж їхні, та показуєте приклад егоїзму, жаліючи себе й маніпулюючи емоціями.

Зауважте: ви з власної волі взяли на себе тягар батьківства. Діти за своєю природою – егоїсти, і ви, певна річ, потерпатимете від цього частіше за будь-кого іншого. Ніхто не дає вам права зривати на них злість: то не їхня проблема, що ви втомлені, роздратовані й вам дошкуляє відчуття, ніби інші сприймають ваші зусилля як належне.

Я не агітую вас виховувати в дітей егоїзм. Утім, вам потрібно уникати маніпулювати почуттями дітей. Зверніть їхню увагу на те, як їхня поведінка впливає на інших людей, або просто відверто поговоріть з ними. Замість докоряти: «Будь ласка, не проси мене грати з тобою у футбол, коли я такий виснажений», можна просто сказати: «Вибач, я надто втомився. Пограємо завтра».

Немає жодного сенсу торочити дітям: «Я працюю заради тебе, не розгинаючи спину, – готую тобі їжу, прибираю, перу твій одяг, воджу

на футбол, скрізь підвожу тебе на машині...» Запевняю вас, що вони чутимуть лише: «Бла, бла, бла, футбол, бла, бла, бла...» Тож ви марнуєте слова. Безперечно, хтось має пояснити їм це все, але тільки не ви. Вам буде на руку, якщо ваш партнер, дідусь, бабуся, старша сестра чи хтось інший скаже дітям: «Не кидай одяг на підлогу. Чому мама/тато має прибирати за тобою? Невже ти вважаєш, що вони недостатньо для тебе роблять?» А вам належить аналогічно подбати про свого чоловіка або дружину. Імовірність того, що діти дослухаються до цих слів, набагато більша.

Ще один варіант – запропонувати їм на день помінятися обов'язками (бажано у вихідний, коли немає шкільних занять, інакше виховний момент виявиться невдалим). Ви пізно встанете та гратиметеся або ж читатимете майже цілий день, а діти хай виконують усю вашу роботу. Вони, можливо, не пристануть на таку пропозицію, та це означає, що вони добре поміркували над вашими обов'язками.

Сподіваюся, ви зрозуміли: емоційний шантаж не має виправдань, тому що існує чимало кращих способів навчити дітей не бути егоїстами – зокрема таких, які не залишають болісного сліду на все життя.

Діти за своєю природою – егоїсти, і ви, певна річ, потерпатимете від цього частіше за будь-кого іншого.

Повсякденні правила

Звісно, дуже добре, що у вихованні дітей ви керуєтесь добродіями, ліберальними принципами, та батьківська праця полягає насамперед у щоденних важких і виснажливих обов'язках – одягти, поміняти підгузки, вчасно зібрати й відправити до школи, вмовити з'їсти щось хоч трохи корисне, переконати вчасно лягти спати, посперечатися, чи варто купувати нові кросівки, яких їм заманулося.

Тож, гадаю, вам знадобляться якісь корисні повсякденні правила, здатні полегшити та зробити ефективнішою щоденну взаємодію, а також перетворити батьківство з виснажливої тяжкої праці на радість, якої ви так чекали.

Ці правила гарантують, що вам на втіху ваші діти стануть інтелектуальними, допитливими, тямущими дорослими. Принаймні сприятимуть у цьому.

Правило 25

Привчайте їх до самостійності

Маю зазначити, що на той час, як вашій дитині виповниться 18 – або й раніше, – вона має остаточно подорослішати, стати мудрою та самостійною, здатною знаходити власних друзів, будувати власне життя, застеляти власне ліжко та прокладати власний маршрут Лондоном через станції метро. Отже, ваша місія завершена.

Якщо вашій дитині чотири роки, а ви досі годуєте її з ложечки, чи ви складаєте портфель чотирнадцятирічному підлітку, їм буде непереливки, коли доведеться самим давати собі раду. Отже, не робіть за них те, з чим вони здатні впоратися самостійно. І це не лише прибирання та уроки (особисто я вважаю, що у восьмирічному віці мої дітлахи виконують своє шкільне домашнє завдання краще, ніж міг би виконати за них я). Це означає, що з десяти років кожного з них необхідно час від часу залучати до приготування їжі для всієї родини (навіть якщо це просто тости з квасолею), пояснити, як працює пральна машина, привчати підніматися з ліжка по суботах (бо вони підробляють у вільний від школи день) і самостійно збиратися у подорож.

Та навіть не це найголовніше. Адже є ще два вміння, вкрай необхідні дітям, які ви повинні прищеплювати якнайраніше: вміння розпоряджатися грошима та приймати власні рішення.

Річ у тім, що, коли ви контролюватимете всі їхні гроші від самого початку та лише видаватимете потроху на певні витрати, діти нічого не навчаться. Набагато краще, коли вони трохи подорослішають, дозволити їм, наприклад, самостійно купувати собі одяг або давати мінімум кишенькових грошей, а решту нехай заробляють самі. Я маю приятеля, який виконує для своїх дітей роль банку: він нараховує їм щедрі відсотки за їхні заощадження, тому вони вважають за краще економити, ніж витратити. Є чимало різних способів навчити дітей

правильно розпоряджатися грошима. Важливо знайти ті, що будуть ефективними для вас і для них.

І звісно, ви маєте при звичаїти своїх дітей до самостійних рішень. Вони повинні вирішувати, що сьогодні одягнути (коли їм два роки) та які іспити складати для вступу до коледжу, – так вони навчаться планувати своє життя. А це означає, що вони на собі пізнають також і наслідки неправильних рішень. Тому не перешкоджайте їм робити помилки. Так, ви можете щось запропонувати чи порадити (та з віком вони все рідше просять вас про це), тільки не чиніть жодного тиску, гаразд? То їхнє життя. Просто пам'ятайте: ви ведете зворотний відлік часу до їхнього вісімнадцятого дня народження, після чого вони самі собі господарі...

Діти навчаться планувати своє життя. А значить, вони довідаються також і про наслідки неправильних рішень.

Правило 26

Надайте їм більше свободи

Пам'ятаєте часи, коли ви йшли з дому на цілий день, а ваші батьки не знали, де ви? Можливо, це було й правильно, оскільки ви займалися тим, про що вони не хотіли й чути: будували халабуду, білися на палицях, крали яблука, запалювали феєрверки, лазили по деревах, ловили сусідського kota й чіпляли на нього слимаків.

Дитинство не обходиться без таких речей. Так було завжди. Та батьки все менш охоче дозволяють робити подібні витівки. Ми турбуємося, аби наші діти уникли травм, хоча емоційна шкода, якої ми завдаємо їм своїм піклуванням, значно небезпечніша. Життя – постійне зважування ризиків, і, якщо діти не навчаться ризикувати змалечку, вони не здатні будуть упоратися з дорослим життям.

Так, я знаю, що ваша дитина може серйозно травмуватися, бігаючи в полі чи гуляючи з друзями в парку. Однак вона може травмуватися і вдома – наприклад, упасти на сходах. Чомусь за два останні покоління ми втратили здатність адекватно оцінювати свої застереження. Насправді, коли діти діють самостійно, вони значно відповідальніше ставляться до власної безпеки, адже зважають на те, що вас немає поряд, аби подбати про них. Отже, вони отримують більшу користь. Усі діти мають навчитися лазити по деревах, розпалювати багаття, будувати укриття, гойдатися на мотузці та мокнути під дощем. Хоч інколи вони приходитимуть додому з гулями та синцями, з подертими до крові ногами чи руками, вони знатимуть, як реагувати на аналогічну ситуацію і будуть до цього готові^[13].

Ці висновки ґрунтуються на моїх тривалих спостереженнях за дітьми, яким дають більше волі. А от діти, що ними надмірно опікуються, здаються більш знервованими. Вони не здатні піклуватися про себе, оскільки їм рідко випадала нагода робити це. Натомість діти оптимістично налаштованих батьків чи практично не

завжди почуваються впевненіше за інших. Насправді, впевненість надзвичайно важлива, коли йдеться про власну безпеку. Ви заперечите, що в ризикованій ситуації впевненість може нашкодити, проте зайвою є лише *самовпевненість*. А я маю на увазі виправдану впевненість.

Якщо ви даєте дитині в руки чашку й застерігаєте: «Обережно, не розлий!», це збільшує вірогідність того, що прикрість таки станеться. Ви змушуєте дитину непокоїтися, зосереджуєте її увагу на ризику. А впевнені діти приймають розумні рішення скоріше, ніж ті, що звикли непокоїтися. Тому, огортаючи дитину «коконом» своєї турботи, ви, можливо, вважаєте, що таким чином зараз убезпечуєте її життя, та насправді ви послаблюєте її здатність дбати про себе в майбутньому.

Діти, що ними надмірно опікуються, здаються більш знервованими.

Правило 27

Привчайте їх мислити самостійно

Ваші діти мають не тільки приймати власні рішення (правило 25), їм знадобиться також уміння самостійно мислити. Якщо ваша дитина завзято сперечається з вами, значить, вона принаймні має власну думку. А це те, що вам потрібно (хоча, можливо, саме зараз вам цього не надто хочеться).

Нещодавно я бачився із приятелькою, чия п'ятирічна дочка навмисне дратувала маму – як це вміють робити в її віці. Моя знайома не стрималась. Дівчинка неймовірно засмутилася, коли її висварили. А я був неабияк здивований, коли приятелька запитала дитину: «Як ти гадаєш, чому я розсердилася на тебе?» Донька поміркувала над цим, а потім пробурмотіла: «Тому що я не припинила, коли ти сказала, що досить». Дитина сама навряд чи поцікавилася б, чому розгнівалася мама, якби її не запитали. Так мати навчала її мислити.

Моя приятелька засвоїла найголовніший метод, що вчить дитину думати, – метод запитань. Насправді не має значення, про що ви їх запитуєте – чому вони віддають перевагу крикету, а не футболу; або як, на їхній погляд, найкраще нагодувати сотню людей, запрошених на весілля; що уповільнило б глобальне потепління; а може, вам цікава їхня думка щодо зовнішньої політики США на Близькому Сході (це запитання можна залишити до того часу, коли вони подорослішають). Але вам необхідно привчити їх мислити.

І вимагайте від них обґрунтовувати свої думки. З інтересом поцікавтеся: «Чому ти так вважаєш?» У дворічної дитини ви можете запитати, чому, на її думку, гавкає собака. У дванадцятирічної поцікавтеся, чи вважає вона виправданою ціну на фірмові кросівки. (А якщо ні, то чому вона вимагає купити їх? До речі, є нагода

нагадати про правило 25 – хай вони розпоряджаються грошима на свій одяг самостійно.)

Постійно тренуйте їхнє мислення та ставте запитання. Залучайте їх до дискусій, суперечок, вчіть доводити свою думку й бути допитливими. А щойно вони почнуть робити це автоматично і вам не доведеться спонукати їх до цього запитаннями, це означатиме, що ви досконало опанували правило 27.

У дворічної дитини ви можете запитати, чому, на її думку, гавкає собака. У дванадцятирічної поцікавтеся, чи вважає вона виправданою ціну на фірмові кросівки.

Правило 28

Похвала потребує мудрості

Молодці! Ви вже перейшли до правила 28. Тобто подолали чверть шляху до права заслужено називатися правильними батьками.

Сподіваюсь, я вас підбадьорив, бо саме в цьому полягає мета похвали. А правильні батьки розуміють: якщо ми належним чином виконуватимемо свою роботу, похвала стане чи не найкращим заохоченням для наших дітей. Ви не припускаєте думки, щоб на день народження вони залишилися без подарунка, тож і значні досягнення потребують похвали.

Однак це непросто, чи не так? Скількох батьків ви знаєте, які не вміють мудро користуватися похвалою? Хвалити необхідно в міру і правильно.

Вислів «передати куті меду», безумовно, тут доречний. Я не маю на увазі, що треба бути скупим до заохочень, але похвала повинна бути прямо пропорційною заслугам дитини. Надмірна похвала знецінюється. Якщо ви називаєте досить посередні досягнення дітей надзвичайно видатними, що ви спроможетеся сказати, коли їм вдасться зробити щось дійсно неперевершене? А якщо кожен пересічний здобуток щедро винагороджуватиметься, вони потерпатимуть від страху не виправдати ваші сподівання. А такий тиск не тішить.

Часом батьки забувають похвалити дітей за гарну поведінку, тому що сприймають її як належне. Проте діти якраз прагнуть пересвідчитися, що їхні гарні вчинки не пройшли повз вашу увагу, і почути щось на кшталт «Чудово, що не колупався в носі у присутності тітки Мертл» або «Ти, мабуть, дуже втомився, проте не скаржишся. Оце молодець!» Так вони переконуються, що наступного разу варто поводитися добре.

Подяка – ще один спосіб відзначити досягнення дитини. Таким чином ви уникаєте зайвого тиску та визнаєте заслуги свого сина чи дочки без зайвих емоцій. До того ж це чудовий засіб для заохочення гарно поводитися й запевнити їх, що ви помічаєте не лише хибні, а й правильні вчинки: «Дякую, що повісив сохнути рушник після купання», «Я радий, що мені не довелося нагадувати тобі про уроки», «Дякую, приємно зайти на кухню, де все прибрано».

Й останнє зауваження, перш ніж завершити. Як ви гадаєте, що з цього ваша дитина найбільше воліла б почути: «Який гарний малюнок!» чи «Який гарний малюнок! Мені дуже подобається, як ти передав рух – твій кінь немовби справді скаче. Як тобі вдалося?» Ви правильно зрозуміли: не зайве прокоментувати свої слова, а також виявити додаткову цікавість. Тоді дитина широко сяятиме від щастя.

Хвалити необхідно в міру і правильно.

Правило 29

Переконайтеся, що їхні пріоритети правильні

Зачекайте, я ще не завершив розповідати про похвалу. Отже, ми знаємо, як ефективно скористатися нею. Та чи замислювалися ви коли-небудь над тим, за що хвалите свою дитину? Поміркуйте про це зараз.

Я знаю батьків, які найчастіше хвалять своїх дітей за перемоги. Іноді це спортивні досягнення, часом – успіхи в навчанні. Знаю й таких, що спроможні похвалити переважно за ввічливість. Чи за охайний вигляд. Або ж за слухняність.

Те, за що ми хвалимо дітей, красномовно свідчить про наші цінності. Якщо ми вихваляємо їхню вроду, успіхи чи гарний апетит, вони підсвідомо вирішують, що саме ці речі є найважливішими. Вони вкладатимуть у них усі свої старання, аби тільки здобути вашу похвалу, і саме на цих аспектах зосередять максимум зусиль, розпочавши самостійне життя.

Тож на вас лежить величезна відповідальність за вибір пріоритетів у житті ваших дітей. Які цінності вони засвоять, якщо ви постійно переймаєтеся їхніми шкільними оцінками, не зважаючи на зразкову поведінку? Ви більше схильні похвалити їх за високий результат, ніж за наполегливу працю на шляху до успіху? Звісно, ні, бо ви – Правильні батьки. Та багато хто дотримується іншої тактики.

Це не означає, що ви не скажете: «Молодець!» – коли ваша дитина радіє тому, що посіла перше місце серед однокласників у рейтингу успішності чи виграла шкільні змагання. Та ви маєте відчувати баланс пріоритетів, на які її орієнтуєте.

Перевага похвали полягає в тому, що вона є надзвичайно ефективним способом прищепити дітям важливі для вас цінності. Наприклад, почувши слова «Ти мене приємно вразив, узявши на себе турботу про маленьку Алі й допомігши їй освоїтися, коли вона

щойно прийшла до вашої групи та соромилася», ваша дитина запам'ятає, що доброта й турбота є важливими якостями. Подібне враження справлять на дітей і такі підбадьорювання: «Я пишаюся тобою, бо ти подолав свій страх і таки пішов на курси скелелазіння» чи «Не біда, що ти не перший. Головне, ти дуже старався, а я помітила це».

Вам як батькам це допомагає усвідомити найважливіші для вас життєві цінності та отримати можливість прищепити їх дітям. Похвала (якщо ви дотримуетесь міри) – позитивний метод, який заохочує ваших дітей бути працьовитими, дбайливими, щирими, сміливими, рішучими та сердечними. Тобто йдеться про якості, що мають для вас значення.

Ви більше схильні похвалити їх за високий результат, ніж за наполегливу працю на шляху до успіху? Звісно, ні, бо ви – Правильні батьки.

Правило 30

Навчіть їх програвати

Ітиметься про другий бік поміркованої похвали. Коли дітям щось не вдається, вони мають це визнати. Часом вони самі добре усвідомлюють свою невдачу, тож не варто їх запевняти, що все гаразд, бо це видаватиметься нещирим. Їм, можливо, захочеться вам повірити, та глибоко в душі вони відчуватимуть брехню. Ви їх лише збентежите, якщо спробуєте отак підбадьорити:

- «Ти застудився напередодні іспиту, тож не дивно, що тобі не вдалося отримати високий бал»;
- «Не слід було дозволяти тій дівчинці брати участь у змаганнях для дітей до 12 років. За зростом вона мала б бути в дорослій групі»;
- «Суддя був упередженим. Ви мали виграти».

Я не маю на увазі, що ви повинні лаяти своїх дітей та докоряти, що вони вас підвели (не сумніваюся: ви б так не вчинили). Та як вони вчитимуться на своїх помилках, не визнавши їх? Ви робите своїй дитині ведмежу послугу і позбавляєте її цінного досвіду, запевняючи, ніби в тому, що сталося, нема її провини – їй просто не пощастило.

Якщо маєте бажання, можете коротко висловити свою думку. Ви можете сказати: «Ти виступив не досконало, проте гідно», чи щось подібне (якщо це правда). Та ділитися своїми враженнями зовсім не обов'язково. Набагато важливіше дати дитині зрозуміти, що можна було зробити, аби результат виявився кращим. Спробуйте запитати: «Як ти відчуваєшся?» Завжди непогано поцікавитися її станом хоча б тому, що це *ви* можете відчути розчарування від її поразки, а дитина буде в захваті, бо прийшла п'ятою. Тоді хай вона насолоджується своїм досягненням як справжнім успіхом.

Якщо дитина все ж засмучена через невдачу, запитайте, чому, на її думку, їй не вдалося досягти кращого результату. Якщо вона почне

звинувачувати суддю, вчителя, інших дітей, тактовно попросіть її не відступати від теми.

З'ясуйте в дитини, що вона збирається робити наступного разу. Пам'ятайте, що варто уникати нездорової конкуренції. Іноді краще припинити участь у змаганнях, аби не засмучуватися через невдачу, чи спробувати отримати задоволення від самої гри/заняття/діяльності, не переймаючись результатом. Та, звісно, не тоді, коли дитина справді прагне перемоги. У такому разі їй варто інтенсивніше тренуватися, гарно виспатися напередодні, частіше відпрацьовувати закручену подачу м'яча в крикеті чи присвятити більше часу повторенню вивченого матеріалу. Із програшем змиритися легше, якщо ви почнете уявляти, як можна змінити все на краще в майбутньому. Також це допоможе зрозуміти, що принаймні деякі складові успіху залежать від вас.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

РІЧАРД ТЕМПЛАР

ПРАВИЛА БАТЬКІВСТВА



КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

109 ПОРАД – МІЛЬЙОН ЩАСЛИВИХ ДІТЕЙ!

Примітки

1

Так, знаю, якщо тільки вони не близнюки. Дякую. *(Тут і далі прим. авт., якщо не зазначено інше.)*

[Повернутися](#)

2

Ні, я не маю наміру заохочувати батьків до вживання алкоголю, щоб усе витримати. Просто поведіться невимушено!

[Повернутися](#)

3

Будь ласка, не надсилайте листів зі звинуваченнями в паплюженні образу вашої матері. Я лише висловлюю думку.

[Повернутися](#)

4

Енергійний англійський народний танець, який виконують чоловіки в костюмах героїв легенд про Робіна Гуда. Ставлення до нього англійців неоднозначне: одні пишаються старовинною традицією, другі відверто глузують з неї, треті ніяковіють через звинувачення в расизмі. Частина англійців сприймають цю традицію як ганебний пережиток минулого та воліють не згадувати про нього. *(Прим. перекл.)*

[Повернутися](#)

5

Перекоаний, що виділяти спеціальне місце для покарань несправедливо. Як може якийсь одне місце зарекомендувати себе настільки гірше за решту?

[Повернутися](#)

6

Це лише жарт – не треба хапатися писати обурливі листи.

[Повернутися](#)

7

Ґластонбері – одне з найдавніших міст Англії. Відоме щорічним музичним фестивалем просто неба, який називають британським Вудстоком. (Прим. перекл.)

[Повернутися](#)

8

Звісно, нам слід було б відправити його до школи, де дітей щодня годують рідкою вівсяною кашею, та знайти поблизу таку школу не вдалося

[Повернутися](#)

9

Жодних претензій до листонош. До речі, у нас два листоноші, і кожен день для мене незмінно розпочинається з їхнього дружнього привітання. Ми називаємо їх Черв'яком (він завжди приходиться рано) і Нечупарою, але лише позаочі. (Прим. авт.) (Існує англійська

приказка «The early bird gets the worm» – «Хто рано встає, тому Бог дає», дослівно: «Рання пташка отримує черв'ячка» – *прим. перекл.*)

[Повернутися](#)

10

Гаразд, шоколад завжди доречний.

[Повернутися](#)

11

Маю сказати на захист моєї дружини (раптом вам здалося, що її ретельність невротична): незважаючи на свою пристрасть до порядку, вона ніколи нічого не прасувала та й про пилосмок мала невиразне уявлення.

[Повернутися](#)

12

Не завдавайте собі клопоту поясненнями, що Канут намагався зробити інше. Я знаю, що він хотів лише підтвердити свою думку. А я лише намагаюся висловити свою.

Ідеться про легенду, за якою король вікінгів Канут продемонстрував улесливим підлеглим, що не здатний наказувати морським хвилям. (*Прим. перекл.*)

[Повернутися](#)

13

Наприклад, діти пам'ятатимуть, що в котів є кігті й вони не люблять, коли на них чіпляють слимаків.

[Повернутися](#)