

МІЖНАРОДНИЙ БЕСТСЕЛЕР



Річард Темплар — англійський письменник, автор бестселерів про правила саморозвитку, кар'єрного успіху, особистого щастя. Під час написання серії книжок «Правила...» автор керувався власним досвідом — як життєвим, так і професійним. Його поради перевірені на практиці, а їхня дієвість доведена успіхом мільйонів читачів по всьому світі.

«Підготуватися до батьківства неможливо. Це перевірка вашої стійкості, ваших нервів, ваших почуттів, а часом навіть вашого здорового глузду», — впевнений Річард Темплар. Це важка праця і довгий шлях, що потребує неабиякого терпіння й усвідомлення своєї відповідальності. Керуючись цими правилами, ви зможете виховати чудових дітей, зберегти й розвинути в них індивідуальність і розкрити їхні здібності. У разі успіху на вас чекають неймовірні нагороди — радість дітей, їхні обійми та довіра. А якщо дуже пощастить, то врешті-решт — подяка. І, звісно, великою втіхою вам буде бачити, як вони дорослішають і перетворюються на людей, якими можна пишатися.

«Правила батьківства» — це особистий кодекс для тих, хто прагне виховати щасливих і впевнених у собі дітей. Річард Темплар описує класичні помилки батьків, яких колись припускався і він сам, та дає рекомендації, як їх уникнути. 109 простих і водночас дуже складних правил, які стануть для вас найважливішими!

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-3723-0



РІЧАРД ТЕМПЛАР



ПРАВИЛА БАТЬКІВСТВА



РІЧАРД ТЕМПЛАР

ПРАВИЛА
БАТЬКІВСТВА



109 ПОРАД – МІЛЬЙОН ЩАСЛИВИХ ДІТЕЙ!



RICHARD TEMPLAR

THE RULES OF PARENTING

A personal code for bringing up happy, confident children

PEARSON

РІЧАРД ТЕМПЛАР

ПРАВИЛА БАТЬКІВСТВА

109 порад – мільйон щасливих дітей!

УДК 37.018.1
Т32

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Публікується з дозволу *Pearson Education Limited*

Перекладено за виданням:
Templar R. *The Rules of Parenting* / Richard Templar. —
New York : Pearson Education, 2015. — 273 p.

Переклад з англійської *Світлани Новікової*

Ілюстрація *Жені Васильєвої*

Дизайн обкладинки та макета

CreaLab

Creative Laboratory

ISBN 978-617-12-3723-0
ISBN 978-1-292-08804-4 (англ.)

© 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 клич. Ми віру зберегли!*
(Руперт Брук, «Пагорб»)

Зміст

Вступ.....	12
Правила, що допомагають зберегти здоровий глузд	16
Правило 1. Не напружуйтеся	18
Правило 2. Ніхто не досконалий	20
Правило 3. Будьте задоволені.....	22
Правило 4. Усвідомте свої переваги	24
Правило 5. Майже кожне правило дозволено іноді порушувати.....	26
Правило 6. Не намагайтеся зробити все.....	28
Правило 7. Ви не зобов'язані дотримуватися кожної поради, яку вам дають (і цієї зокрема)	30
Правило 8. Бажання втекти — це нормально	32
Правило 9. Ховатися від дітей не заборонено	34
Правило 10. Батьки — теж люди	36
Правило 11. Не ігноруйте своїх подружніх стосунків	38
Правила загального підходу.....	40
Правило 12. Самої любові замало.....	42
Правило 13. Кожний рецепт містить різні інгредієнти.....	44
Правило 14. Будь-які крайнощі майже завжди є помилкою.....	46
Правило 15. Покажіть, що ви раді їх бачити	48
Правило 16. Ставтеся до дітей із повагою	50
Правило 17. Насолоджуйтеся їхньою присутністю.....	52
Правило 18. Мова не про вас — мова про ваших дітей	54
Правило 19. Бути охайним не так важливо, як ви думаєте.....	56
Правило 20. Гарні батьки прораховують ризики	58
Правило 21. Приховуйте своє хвилювання	60
Правило 22. Сприймайте світ їхніми очима	62
Правило 23. Батьківство — не спортивне змагання	64
Правило 24. Ніколи не маніпулюйте емоціями.....	66

Повсякденні правила	68
Правило 25. Привчайте їх до самостійності	70
Правило 26. Надайте їм більше свободи	72
Правило 27. Привчайте їх мислити самостійно.....	74
Правило 28. Похвала потребує мудрості.....	76
Правило 29. Переконайтеся, що їхні пріоритети правильні.....	78
Правило 30. Навчіть їх програвати.....	80
Правило 31. Встановіть чіткі межі.....	82
Правило 32. Підкуп може бути доречним.....	84
Правило 33. Поганий настрій заразливий.....	86
Правило 34. Ви формуєте спосіб харчування на все життя	88
Правило 35. Спілкуйтеся.....	90
Правило 36. Ставте зрозумілі цілі.....	92
Правило 37. Не присікуйтеся	94
Правила поведінки	96
Правило 38. Тримайтеся пліч-о-пліч.....	98
Правило 39. Цукерка ефективніша за березову кашу	100
Правило 40. Будьте послідовними.....	102
Правило 41. Не сердьтеся!.....	104
Правило 42. Зосереджуйтеся на проблемі — не на людині	106
Правило 43. Не заганяйте себе в глухий кут	108
Правило 44. Гарячкувати — значить програти.....	110
Правило 45. Перепросіть, якщо не праві.....	112
Правило 46. Право на каяття	114
Правило 47. Право на виявлення почуттів.....	116
Правила щодо особистості	118
Правило 48. Знайдіть ефективні стимули для своїх дітей.....	120
Правило 49. Кожна дитина має чимось пишатися	122
Правило 50. Вчіться цінувати риси, які вашим дітям дісталися у спадок.....	124
Правило 51. Шукайте схожості з собою	126

Правило 52. Знайдіть у них якості, якими можна захоплюватися.....	128
Правило 53. Дозвольте їм бути кращими за вас.....	130
Правило 54. Зусилля не менш важливі за досягнення.....	132
Правило 55. Тримайте свої страхи та побоювання при собі.....	134
Правило 56. Пам'ятайте, що ви програмуєте дітей.....	136
Правило 57. Не намагайтеся зробити дитину ідеальною.....	138

Правила щодо братів і сестер..... 140

Правило 58. Вони мають стати друзями.....	142
Правило 59. Визнайте, що сварки корисні (інколи).....	144
Правило 60. Вчіть їх самостійно залагоджувати свої суперечки.....	146
Правило 61. Дійте згуртовано.....	148
Правило 62. Хай розважають одне одного.....	150
Правило 63. Ніколи не порівнюйте дітей.....	152
Правило 64. Різним дітям потрібні різні правила.....	154
Правило 65. Ви не повинні надавати перевагу комусь одному.....	156
Правило 66. Перемішуйте та добирайте.....	158
Правило 67. Знайдіть у кожній дитині її сильну рису.....	160

Шкільні правила..... 162

Правило 68. Навчання та освіта — різні речі.....	164
Правило 69. Школа як комплексна угода.....	166
Правило 70. Боріться за інтереси своєї дитини.....	168
Правило 71. Знущання з боку однолітків — не жарти.....	170
Правило 72. Навчіть їх захищатися.....	172
Правило 73. Змиріться з їхніми друзями, які вам не подобаються....	174
Правило 74. Пам'ятайте: ви батьки, а не вчителі.....	176
Правило 75. Не треба їх надмірно ніжити.....	178
Правило 76. Не напасідайте на них.....	180
Правило 77. Їм доведеться жити зі своїм вибором (і це нормально).....	182

Правила щодо підлітків..... 184

Правило 78. Не панікуйте.....	186
-------------------------------	-----

Правило 79. Пригадайте третій закон Ньютона	188
Правило 80. Надайте їм право голосу.....	190
Правило 81. Не заглядайте під матрац	192
Правило 82. Зайва опіка не зарадить.....	194
Правило 83. Покладайтеся на дитину	196
Правило 84. Уникайте крику	198
Правило 85. Залиште останнє слово за ними.....	200
Правило 86. Права передбачають обов'язки	202
Правило 87. Поважайте важливі для них речі	204
Правило 88. Розмова про секс потребує здорового глузду	206
Правила для кризових ситуацій	208
Правило 89. Не використовуйте дітей як зброю.....	210
Правило 90. Дозвольте їм упоратися з проблемами по-своєму.....	212
Правило 91. Часом у дітей кризи минають довше	214
Правило 92. Наслідки можуть лишитись назавжди.....	216
Правило 93. Будьте відверті з ними	218
Правило 94. Навчіть їх правильно реагувати на поразку	220
Правило 95. Краще компроміс, ніж з'ясування стосунків під час розлучення	222
Правило 96. Ваші вчинки красномовніші за будь-які слова	224
Правило 97. Діти мають знати, що вони — найголовніше у вашому житті.....	226
Правило 98. Ви не можете владнати все.....	228
Правила стосовно дорослих дітей	230
Правило 99. Відступіться.....	232
Правило 100. Не давайте порад, коли вас не просять	234
Правило 101. Поводьтеся з ними як із дорослими	236
Правило 102. Не намагайтеся стати їхніми найкращими друзями	238
Правило 103. У всьому їх підтримуйте.....	240
Правило 104. Не вирішуйте за дитину, кого їй кохати	242
Правило 105. Не перетворюйте їх на маріонеток.....	244

Правило 106. Не грайте на почутті провини.....	246
Правило 107. Пам'ятайте, що ви завжди їм потрібні	248
Правило 108. Не докоряйте собі	250
Правило 109. Батьками стають назавжди	252
Правила щодо ваших батьків.....	254
Правило 1. Не підносьте їх на п'єдестал.....	256
Правило 2. Дозвольте їм бути дідусем і бабусею	258
Правило 3. Не вимагайте від них забагато.....	260
Правило 4. Будьте обачні, щоб не викликати в них почуття провини	262
Правило 5. Навчіться ділитися	264
Правило 6. Вони теж новачки	266
Правило 7. Зрозумійте, що вони росли в інших умовах	268
Правило 8. У будь-якому разі з дідусем і бабусею краще, ніж без них.....	270
Правило 9. Не ганьбіть їх перед дітьми.....	272
Правило 10. Вони люблять вас так само, як ви любите своїх дітей....	274
А інші правила?	276
Із книжки «Правила життя».	
Стати старшим не означає стати мудрішим.....	278
Із книжки «Правила роботи». Вашу роботу мають помітити	280
Із книжки «Правила достатку».	
Будь-хто може бути багатим — треба лише докласти зусиль.....	282
Із книжки «Правила керування». Ваші підлеглі мають уболівати за справу	284
Із книжки «Правила кохання». Будьте собою.....	286

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 гупі, 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 довше¹. 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

¹ Так, знаю, якщо тільки вони не близнюки. Дякую. (Тут і далі прим. авт., якщо не зазначено інше.)

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 спинаєтесь 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, чії 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 скуйовджені 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 поводитиметесь 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 хорощим 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 респек-

табельних дорослих. І вони не квапляться. Щоб домогтися від дітей дорослих вчинків, поспіх не потрібен — згодом вони самі цього прагнутимуть.

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 тоніком¹ 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.

¹ Ні, я не маю наміру заохочувати батьків до вживання алкоголю, щоб усе витримати. Просто поводьтеся невимушено!

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)¹. 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.

¹ Будь ласка, не надсилайте листів зі звинуваченнями в паплюженні образу вашої матері. Я лише висловлюю думку.

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 апіорі. 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 прикросці. 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 відчуваєтеся 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 ще 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 заздрив 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 обожнюю 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 болоньезе.

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 кризь 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 попідклавтисися 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 вилили 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 моріс¹... А от чи здатні ви зазіхнути на найбільше табу — визнати, що іноді вам хочеться, аби ваші діти щезли?

Звісно, визнати, 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 оboжнюванням спостерігати за тим, як ваші діти з пронизливим вереском несамовито ганяють довокола; 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

¹ 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.)

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.)



КНИЖКОВИК

- за телефонами довідкової служби (050) 113-93-93 (МТС); (093) 170-03-93 (life); (067) 332-93-93 (Київстар); (057) 783-88-88

- на сайті Клубу: www.bookclub.ua
- у мережі фірмових магазинів див. адреси на сайті Клубу або за QR-кодом

Надсилається безоплатний каталог

Запрошуємо до співпраці авторів
e-mail: publish@bookclub.ua

**Запрошуємо до співпраці художників,
перекладачів, редакторів**
e-mail: editor@bookclub.ua

**Для гуртових
клієнтів**

Харків

тел./факс +38(057)703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

Київ

тел./факс +38(067)575-27-55
e-mail: kyiv@bookclub.ua

Одеса

тел./факс +38(067)572-44-28
e-mail: odessa@bookclub.ua

Популярне видання

ТЕМПЛАР Річард
Правила батьківства

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *Н. О. Міщенко*
Редактор *Р. А. Трифонов*
Художній редактор *Ю. О. Дзекунова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *А. І. Кривко*

Підписано до друку 09.08.2017. Формат 84x108/32.
Друк офсетний. Гарнітура «Myriad Pro». Ум. друк. арк. 15,12.
Наклад 4000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61012, м. Харків, вул. Різдвяна, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com