

ВИХОВАННЯ без нервування



Фото люб'язно надано автором

Вікторія Горбунова — кандидат психологічних наук, доцент, дійсний член Всесвітньої асоціації позитивної психотерапії, Союзу психологів і психотерапевтів України, психолог-практик, письменниця, автор кількох художніх творів та близько 150 наукових праць.

Діти не завжди поводяться ідеально — батьки сердяться, виникають конфлікти, псується стосунки, накопичуються образи... Як цього уникнути — розповість мама, викладачка і письменниця, а головне — психолог, який багато років щодня працює з дітьми та їхніми батьками.

Ця книга допоможе зрозуміти, що дійсно є проблемою, а що — особливістю вашої дитини. Ви навчитеся бачити її справжні мотиви, бажання, тривоги і страхи. І вам буде вже легше домовитися зі своїм упертюхом, подружитися з розбишакою, зрозуміти хитруна чи заспокоїти крикуна.

Психолог Вікторія Горбунова збирила у своїй книзі найбільш розповсюджені проблемні ситуації, які виникають у батьків як немовлят, так і підлітків. Тут немає готових рецептів, розписаних за пунктами, адже такі рецепти ніколи не спрацьовують механічно. Ця книга пропонує навчитися відчувати задоволення від спілкування із власною дитиною і виробити індивідуальний та творчий, а не механічний підхід до вирішення педагогічних проблем.

Наталка Сняданко, письменниця



www.trade.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-7316-3



9 789661 473163



ВИХОВАННЯ без нервування

Вікторія Горбунова



Вікторія Горбунова

ВИХОВАННЯ без нервування



Як упоратися
з УПЕРТЮХАМИ,
ЛЕДАРЯМИ,
ПЛАКСІЯМИ,
РОЗБИШАКАМИ,
КРИКУНАМИ
ТА ХИТРУНАМИ

МАЙСТЕР-КЛАС
для мам і тат

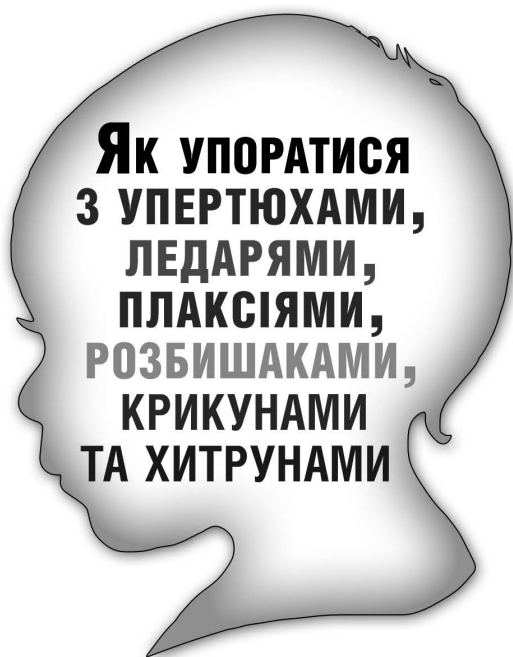






Вікторія Горбунова

ВИХОВАННЯ без нервування



МАЙСТЕР-КЛАС
для мам і тат

ХАРКІВ 2014  **КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ**

УДК 159.9
ББК 88.5
Г67

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

Дизайнер обкладинки *Марія Пащевська*

Популярне видання

ГОРБУНОВА Вікторія
Виховання без нервування

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Редактор *І. В. Байда*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *В. Г. Свлахов*
Коректор *І. Г. Близнюкова*

Підписано до друку 01.08.2014.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 21.
Наклад 6000 пр. Зам. № .

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

Відрудковано з готових діапозитивів
на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.
www.ttornado.com.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

ISBN 978-966-14-7316-3

- © DepositPhotos.com / DmitryRukhlenko, Violin, kobbydagan, yarosand75, Siem-preverde, jenmax, Elnur_, обкладинка, 2014
- © Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2014
- © Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», художнє оформлення, 2014

ЧОМУ Я НЕ ЛЮБЛЮ ЧИТАТИ «ВИХОВНИХ» КНИЖОК...

Страшенно не люблю читати книжок, в яких написано, як жити, добиватися життєвого успіху, завоювати кохання або правильно виховувати дітей. Як мама, психолог, викладачка психології та письменниця мала б любити, але не люблю. Читаю тому, що мушу знати, що в них написано, адже їх читають і мої студенти, і мої клієнти також. Кожного разу, коли хтось із них із захопленням розповідає про чергову книжку, я тривожусь. Моя тривога зростає, як тільки мова заходить про те, що в цій книжці описано десять обов'язкових правил чи п'ять послідовних кроків, які конче треба виконати або пройти для того, щоб щастя прийшло і розкрило свої обійми.

Існує якась міфологічна віра в те, що написано в книжках під заголовком, який не залишає місця сумніву, — «Як правильно виховувати дитину» — правда. Ми називаємо такі книжки «розумними» і віримо їхнім словам, так само як у дитинстві вірили в Діда Мороза. Нам здається, що коли вже якісь поради або правила живуть у буквах на сторінках та ще в твердій обкладинці — вони мають діяти. Буває так, що ми сприймаємо такі книжки наче таблетку: з'їси усі букви — і щасливе батьківство чекатиме тебе за останньою сторінкою. Не допомогло? Неуважно читав! Читав уважно? Погано зрозумів! Зрозумів добре? Не дотримувався порад!

Чомусь вважають, що «виховні» книжки винятково корисні. Що вони розширюють світогляд, стимулюють осмислення, сприяють усвідомленому ставленню до життя. Скажу відверто, що знаю багатьох людей, яким книжки нашкодили. Навіть більше, я знаю людей, яким психологічні книжки завдали болю,



людей, яких вони ввігнали у депресію, і навіть людей, які через них розлучились із коханими та посварились із найріднішими. І найбільший парадокс у тому, що книжки, які одним допомагають, іншим руйнують життя.

Книжки пишуть звичайні люди. Кожна книжка — це історія життя конкретної людини або історія, подана крізь призму її життя. Якщо ми читаємо романи, то пам'ятаємо про це і сприймаємо їх як чийсь історію, найчастіше історію вигаданого героя. Буває так, що ця історія схожа на нашу, буває, що ні. Інколи нам хочеться, щоб подібне сталося і в нашому житті, а інколи — навпаки. Ми читаємо, переживаємо, радіємо, плачемо, проте розуміємо, що, навіть якщо вдасться пережити усі карколомні перипетії книжкового сюжету, наше життя все одно буде інакшим.

Однак як тільки до рук потрапляє книжка «Як правильно виховувати дитину», ми забуваємо, що книжки пишуть звичайні люди. Ми забуваємо, що написане — це чужий досвід, чуже життя та чужі діти. Ми починаємо вірити в те, що поради універсальні та дієві для всіх, а рецепт щасливого батьківства існує. Ми починаємо приміряти на себе усе написане, стараємось, дотримуємось правил, але чомусь так нічого відчутного і не досягаємо. Стає прикро, сумно, опускаються руки, починається хандра, приходиться депресія. З'являється відчуття, що «я погана мама», «я ніколи не навчусь виховувати дитину правильно», «у мене важковиховувана, проблемна дитина»... У родині починаються конфлікти, а взаємини з дитиною руйнуються на очах.

Налякала? Звісно, буває інакше. А інакше буває в двох

випадках: якщо книжка вам таки підходить, якщо це ваша книжка, а також тоді, коли

ви знаєте секрети безпечного читання «виховних» книжок. Дуже сподіваюсь, що ви знайдете свою книжку, а секретами — ділюсь.





Будьте уважні до того, чию книжку читаєте, того, хто сплітав букви у рекомендації та поради. Дізнайтесь про автора, відчуйте, чи близький вам його життєвий досвід та погляди, чи не напружує вас його віра або невір'я, чи влаштовує вас його освіта та кваліфікація. Правда в тому, що психологи теж люди і вони дуже по-різному вчилися в університетах. Я особисто взяла чесне урочисте слово «ніколи не працювати з людьми» з кількох випускників-психологів. Взяла слово, бо не могла перешкодити отриманню диплома. Зараз я читаю їхні поради, нехай ще не у книжках, але вже в особистих блогах, у соціальних мережах та персональних сайтах. Знайте, що звичайної вищої освіти для справжнього психолога як людини, яка дає поради та має вплив на дитяче життя, катастрофічно недостатньо. Він має вести власну консультативну практику, працювати з живими дітьми та їхніми батьками. Для того ж, щоб мати право на таку практику — моральне (всюди), юридичне (в розвинених країнах), — він має мати серйозну психотерапевтичну освіту та бути членом професійних громад.



Ставте під сумнів усе, що читаєте. Кожне слово, речення, главу. І найкращий фахівець може помилятися. До того ж книжний психолог не знайомий ані з вашою дитиною, ні з вами. Він не знає життєвої історії вашої родини, її складнощів та перемог. Ви краще за будь-кого відчуваєте свою дитину, ви любите її. Тож, перед тим як пробувати, переносити в своє життя написане в книжках, спостерігайте, обмірковуюйте, приміряйте до себе. Якщо сумніваєтесь — почитайте ще щось, знайдіть можливість інтернет-консультації, а також реальної зустрічі з живим фахівцем.

Пам'ятайте, що кожна дитина особлива. І ваша також. Дитячий розвиток має безліч індивідуальних варіацій. Те, що для однієї дитини і справді може розглядатись як проблема, для іншої лише особливість розвитку, яка має логічне



пояснення. Вікові норми, стандарти та правила — це добре, але дитина не робот. Є безліч випадків, коли «відхилення від норм» є нормою, більше того — унікальною рисою дитини, такою, що свідчить про її неповторність, творчість, талант. Тож пам'ятайте про винятки та шукайте альтернативних пояснень. Якщо дитина малює чорними олівцями, не поспішайте з висновками про проблеми у світосприйнятті — подивіться, чи наточені кольорові.

Одна моя клієнтка під час першої телефонної розмови запитала, чи знаю я, як правильно жити. Я сказала, що ні, бо в кожному разі це її життя і що в ньому правильно, а що ні, вирішувати лише їй самій. Я лише провідник, ліхтарик, який може показати шляхи та висвітлити камінці на дорозі, в якому ж напрямку йти — завжди вирішує клієнт. Уже в ході нашої роботи вона зізналася, що саме через цю відповідь прийшла на консультацію.

Я писала цю книжку про себе, своїх клієнтів, свого маленького сина і свою родину. Якщо вона стане вам у пригоді, стане вашою книжкою — я буду щаслива. Якщо ні — це теж добре, і я цьому також радітиму. Адже це означатиме, що мій шлях вам не підходить і ви шукатимете далі свою дорогу батьківства.

Захопливої та доброї подорожі вам, дорогі батьки!





Розділ 1

ПРО УПЕРТЮХІВ



ВІДМОВЛЯЄТЬСЯ СПАТИ, АБО ЯК ОРГАНІЗУВАТИ ВІДПОЧИНОК БЕЗ ЗАЙВИХ НЕРВІВ

— Вечора чекаю із жахом, — розповідає Римма, мама дванадцятирічної Марини, замучена тоненька жінка із синцями під очима. — Дівчинка доросла і мала б спокійно готуватися до сну, митися, чистити зуби та вклатися у ліжко. Замість цього ще з вечері починається казна-що. Їсти за столом з усіма відмовляється. Усідається з тарілкою на дивані перед телевізором. Упрощування вечеряти за столом, вимкнення телевізора, сварки та замикання в окремій кімнаті нічого, крім істерик та безсонних ночей, не дають: «Тато дивиться телевізор, і я буду!» Пояснення, що для тата, який пізно повертається з роботи, це єдиний спосіб розслабитись, успіху не приносять. Після основної страви — десерт, потім щось погризти — і так доки не постелимо ліжко та не вкладемося самі; ми спимо у залі. По цьому все не припиняється. Марина гучно миється, потім гучно човгає, гучно збирає речі на завтра. Світло в кімнаті вимикаю я, коли вона «відрубається» з плеєром у вухах. Плеєр не виймаю, інакше прокинеться і почне репетувати на весь дім, тата розбудить, усі нерви витріпає.

Одне з класичних дитячих вередульств — відмова спокійно вклатися у ліжечко. При цьому немає значення, денний це чи нічний сон, один чи дванадцять років виповнилося дитині, є в неї власна кімната чи вона ділить простір із кимось з родини.

Варіанти боротьби з батьківським бажанням вкласти, укрити, поцілувати та зрештою відпочити різняться від упертого «Не хочу — не буду!» до пошуків невідкладних справ, які треба зробити саме тут і зараз. Однорічні малюки плачуть і стишуються, лише коли батьки, обриваючи руки, носять їх кімнатою. До-



шкільнята вимагають горщик, пити, казочку, поцілувати і кричатимуть до справжніх сліз. Першачки просять мультиків та годинами розповідають важливі історії минулого дня, підлітки дивляться телевизор, сидять у Мережі, читають книжки, слухають музику. Вчасно та спокійно вкладатись спати ніхто не хоче.

— Не знаю, в чому взагалі проблема, — каже Марина, симпатична дівчинка в одязі, що накидає їй років чотири; розмовляє неохоче, дивиться з викликом. — Я маю право їсти що хочу, дивитись що хочу і спати коли, як і з ким хочу.

Від останньої заяви мама полотніє. Даю води.

— Ти висипаєшся? — запитує Марину.

— Так!

— А батьки? — Це запитання, як і попереднє, ставлю спокійно, без натяків і звинувачень, так, ніби не чула попереднього випадку в наш «дорослий» бік.

Дівчинка трохи ніяковіє, але за хвилину повертається до свого найжаченого захисто-опору.

— Хто їм заважає?!



Найбільша проблема дитячого неспання — це неможливість повноцінного відпочинку для батьків.

Найбільша проблема дитячого неспання — це неможливість повноцінного відпочинку для батьків. За логікою речей, безсонні ночі перших місяців життя, коли немовлята потребують постійної уваги та тілесного контакту, має змінювати поступова сепарація, від'єднання, розділення, коли тато й мама все більше і більше часу проводять «з вільними руками», все рідше бігають до дитячого ліжечка та зрештою сплять в обіймах одне одного

ЗМІСТ

Чому я не люблю читати «виховних» книжок.....	5
Розділ 1. ПРО УПЕРТЮХІВ	9
Відмовляється спати, або Як організувати відпочинок без зайвих нервів	10
Перебирає їжею, або Як нагодувати дитину з користю та не зненавидіти куховарство.	23
Усе розкидає та не прибирає за собою, або Як забезпечити лад, не викидаючи іграшки та речі на смітник.	37
Що не запропонує — завжди «ні», або Як дійти згоди та порозумінь без скандалів і покарань.	49
Нічого не розповідає про свої справи, або Як бути у курсі життя дитини та не порушити її право на особисте.	62
Розділ 2. ПРО ЛЕДАРИВ	75
Нічим не цікавиться, або Як сформувати дитячі інтереси, стимулювати активність та ініціативу	76
Зовсім неорганізований, або Як розвинути самостійність та розподілити відповідальність	89
Живе в телевізорі, комп'ютері, телефоні, або Як зрозуміти потреби сучасної дитини та зберегти спокій	100
Не хоче вчитися, або Як прищепити радість пізнання та не «задовбати» власну дитину.	115
Ледарює та невідомо де вештається, або Як зберегти спокій та убезпечити від поганих компаній	128



Розділ 3. ПРО РОЗБИШАК	141
Б'є інших дітей, або Як навчити постояти за себе та не спровокувати агресивність	142
Спеціально робить шкоду, або Як зберегти цілим та неушкодженим свій дім та без побоювань ходити в гості	155
Грубіянить дорослим, або Як домовляться та будувати безпечні взаємини	168
Провокує конфлікти, або Як відчуті справжні потреби та збагнути мотиви дитячої поведінки	180
Спеціально робить боляче тваринам та людям, або Як допомогти зрозуміти почуття інших людей без звинувачень	192
Розділ 4. ПРО ПЛАКСІВ	207
Будь-що — у сльози, або Як не драгуватись та навчити керувати настроєм	208
Постійно вимагає уваги, або Як не лишити дитину незауваженою та мати право на власні потреби	219
Не може постояти за себе, або Як не хвилюватись про слабкодухість та вселити впевненість у власних силах	232
Страшенно сором'язливий, або Як допомогти дитині заявляти про себе та свої потреби	243
Жаліється всім і про всіх, або Як лишитись неупередженим та навчити відповідати за себе	256
Розділ 5. ПРО КРИКУНІВ	269
Влаштовує показові істерики, або Як не заражатись, зупиняти та не допускати непродуктивних емоційних станів дитини	270
Не знає жодних меж, або Як знаходити спільну мову та почуватись у психологічній безпеці	282
Тягнеться до поганого, або Як навчити дитину обирати краще	294



Вимагає подарунків, або Як стимулювати та заохочувати хорошу поведінку	307
Шантажує поганою поведінкою, або Як і чи варто карати неслухів	319
Розділ 6. ПРО ХИТРУНІВ	333
Маніпулює дорослими, або Як побудувати стосунки без підводних каменів та бомб	334
Випрошує іграшки та речі, або Як радувати дитину і не почуватись використаним	345
Використовує іграшки, щоб із ним дружили, або Як навчити цінувати себе, будувати дружні стосунки та радіти спілкуванню	359
Ігнорує прохання, або Як заручитись розумінням та давати взаємну підтримку	372
Бреше на кожному кроці, або Як зберегти відвертість та не втратити контроль	384
 Хто такі хороші батьки...	 395

Видавництво Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
www.trade.bookclub.ua

ГУРТОВИЙ ПРОДАЖ КНИГ ВИДАВНИЦТВА

ХАРКІВ

ДП з іноземними інвестиціями
«Книжковий Клуб
“Клуб Сімейного Дозвілля”»

61140, м. Харків-140,
просп. Гагаріна, 20-А
тел/факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

Київська філія

04073, м. Київ, просп. Московський, 6, кімн. 35,
тел. +38 (067) 575-27-55
e-mail: kyiv@bookclub.ua

Одеська філія

65017, м. Одеса, вул. Малиновського, 16-А, кімн. 109
тел. +38 (067) 572-44-28
e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»

служба роботи з клієнтами:

тел. +38 (057) 783-88-88

e-mail: support@bookclub.ua

Інтернет-магазин: www.bookclub.ua

«Книжковий клуб», а/с 84, Харків, 61001

Горбунова В.

Г67 Виховання без нервування / Вікторія Горбунова. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2014. — 400 с. : іл.

ISBN 978-966-14-7316-3

Автор книги, письменниця та дипломований психолог із багаторічним досвідом, просто й зрозуміло розповідає про причини проблем у поведінці дітей та шляхи їх вирішення. У реальних історіях, якими вона ділиться, ви можете впізнати себе або свою дитину. Якщо ви прагнете краще розуміти власних дітей, вчасно вирішувати проблеми у спілкуванні та просто бажаєте, щоб вони росли щасливими, ця книга для вас.

УДК 159.9
ББК 88.5