

Як спілкуватися з ДИТИНОЮ

Книжка про те, як будувати стосунки з дітьми
і ростити їх щасливими й успішними



Харків
Моноліт Bizz
2027

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

Я44 Як спілкуватися з дитиною. Книжка про те, як будувати стосунки з дітьми і ростити їх щасливими й успішними / упор. Видавництво «Моноліт Бізз». — Харків: Моноліт Бізз, 2027 — 184 с.

ISBN 978-617-7966-18-9

12 світових бестселерів в одному збірнику самарі для люблячих батьків, які замислюються про те, як будувати стосунки з дітьми, щоб зберегти тонкий душевний зв'язок, як виховувати без крику і лайки, як добирати такі слова та дії, щоб дитина усвідомлювала, що дорослі мають рацію, росла особистістю, була щасливою й успішною.

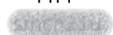
УДК 304.5

АУДІОВЕРСІЯ



Щоб завантажити
аудиоверсію збірника,
скористайтесь QR-кодом.

Код для завантаження:



© ТОВ «Видавництво “Моноліт Бізз”», 2027 

Усі права застережено, зокрема право часткового
або повного відтворення в будь-якій формі.

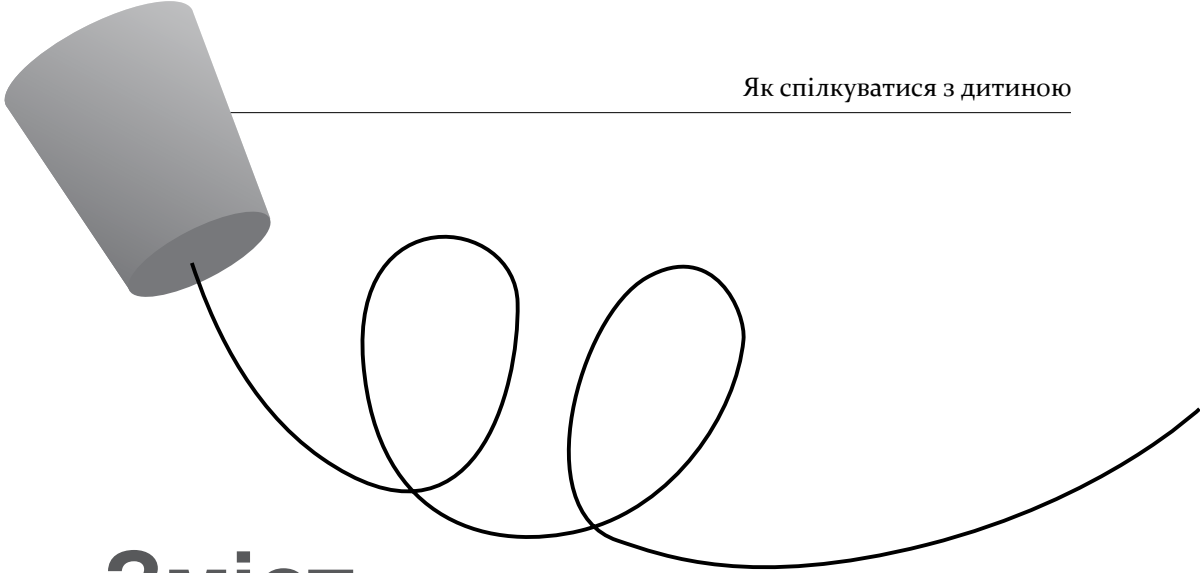
ISBN 978-617-7966-18-9

«Замість досконалості варто прагнути присутності»

Карантин, війна, переїзд до іншої країни, втрата рідної домівки, дистанційне навчання, досвід постійного перебування поруч дітей спричинили те, що запитання «Як спілкуватися?» стало нагальним для сімейного здоров'я. Як спілкуватися, якщо ми різні й хочемо різного — водночас? Як спілкуватися, якщо ми маємо багато роботи, а діти потребують нашої уваги — просто зараз? Як спілкуватися, якщо ми обмежені ситуацією, що склалася?

Ми всі переживаємо кризу, та для дорослих вона, звісно, не перша (хоч і вельми незвичайна). А для більшості дітей і криза, і стрес, і вимушене самотництво — вперше. Діти як ніколи потребують нашої підтримки. Підтримки не просто батьків, а дорослих людей, котрі здатні поглянути на ситуацію ззовні і змінити емоційну атмосферу. Та щоб бути для дитини такою опорою, допомоги потребуємо й ми самі. Як наголошує Деніел Сігел, автор книжки «Дисципліна без драм», замість прагнення бути ідеальними батьками нам варто вчитися бути по-справжньому присутніми поруч із дитиною. Адже саме через стосунки з дорослими дитина поступово вчиться розуміти й регулювати власні емоції.

Цей збірник — не інструкція до ідеального батьківства. Це нагода краще зрозуміти свою дитину, себе й те, що відбувається між вами. Дібрані книжки дадуть практичні інструменти для спілкування, підтримки, встановлення меж і розв'язання складних ситуацій. Читайте разом, обговорюйте, сперечайтесь, шукайте власні відповіді. Бо коли ми справді чуємо одне одного, у родині стає більше довіри, тепла й близькості.



Зміст

1

Януш Корчак

Як любити дитину.....11

Дитина як особистість: становище дитини в сім'ї й суспільстві

Природа, середовище й виховання: фактори формування особистості

Дитина в розвитку: взаємини з дорослими

Основи загальної педагогіки: вихователь і дитина в колективі

2

Джонатан Гайдт

Тривожне покоління.

Як велика перебудова дитинства спричиняє епідемію психічних захворювань.....21

Як ми відправили наших дітей на Марс

Смартфони проти дітей

Повернути дітей до реального світу

10 найліпших думок

3

Росс Кемпбелл

Як по-справжньому любити свою дитину.....39

Чи легко виховувати дитину?

Вплив оточення на дитину

Як передати дитині свою любов

4

Карла Наумбург

Як перестати зриватися на дітей? Виховання дітей без стресу, істерик і почуття провини.....51

Як приборкати демонів?

Великі червоні кнопки

11 способів не дати собі зірватися

Як вижити під час зриву

10 найліпших думок

5

Джеральд Ньюмарк

Як виховати емоційно здорових дітей.....61

П'ять основних емоційних потреб

Мистецтво виховання

Вплив оточення

6

Карен Прайор

Мистецтво виховання та дресирування.

Не поспішайте стріляти в собаку!.....75

Підкріплення

Створення потрібної поведінки

Відучування

7

Річард Темплар

Правила батьківства.....91

Ідеальних батьків не буває

Правила повсякденного життя

Правила спілкування з підлітками й дорослими

8

Еда Ле Шан

Коли ваша дитина зводить вас із розуму.....105

Відчуйте себе дитиною

Кожна дитина унікальна

Усі проблеми можна розв'язати

9

Адель Фабер, Елейн Мазліш

Як говорити, щоб діти нас слухали.

Як слухати, щоб діти з нами говорили.....121

Почуття дитини

Взаємодія з дитиною

Формування самооцінки дитини

10

Деніел Сігел, Тіна Пейн Брайсон

Дисципліна без драм.

Як допомогти дитині виховати характер.....137

Що таке дисципліна без драм?

Крок перший: досягаємо емоційного контакту

Крок другий: переходимо до переспрямування

Останній урок для батьків

11

Ерлінг Руланн

Як зупинити цькування у школі.

Психологія мобінгу.....151

Цькування, булінг, мобінг

Як працює цькування

Що може зробити школа

12 найліпших думок

12

По Бронсон, Ешлі Меррімен

Батьки в шоці.

Новий погляд на виховання.....163

Зворотний бік похвали

Втрачена година

Чому батьки не порушують питання національності

Чому діти обманюють

Пошук інтелектуального життя в дитячому садку

Брати і сестри

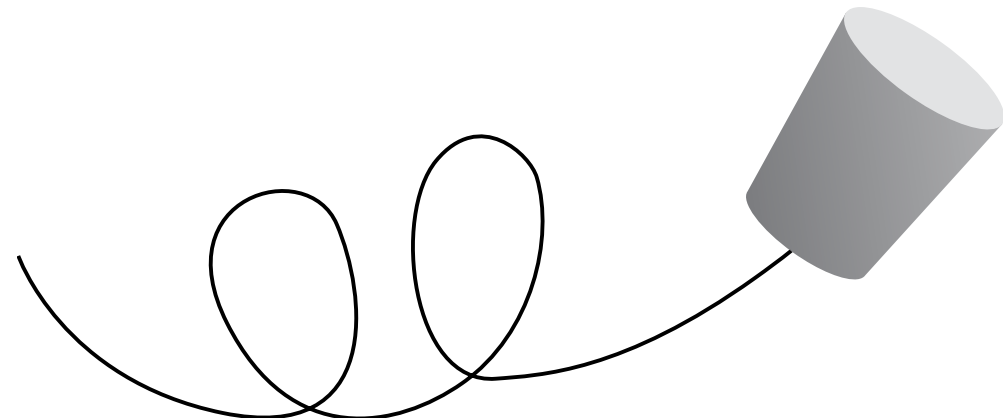
Наука підліткового бунту

Чи можна навчити самоконтролю?

Підводні камені сучасного виховання

Чому одні діти починають розмовляти раніше за решту

Діти — інакші



Януш Корчак

Як любити дитину

Jak kochać dziecko
by Janusz Korczak



i Януш Корчак

Лікар і педагог, закінчив медичний факультет Варшавського університету, стажувався в Німеччині і Франції. Творець дитячого будинку нового типу, що ґрунтується на самоврядуванні. Автор педагогічних книжок і статей. Улюблений дитячий письменник. 1942 року, незважаючи на запропоноване звільнення, пішов разом зі своїми вихованцями до газової камери концтабору Треблінка.

? Навіщо читати

- Налагодити контакт зі своєю дитиною на основі взаємної поваги й довіри.
- Скористатися багаторічним професійним досвідом сімейного лікаря, вихователя й директора дитячого будинку.
- Зрозуміти, як діяти в різних ситуаціях, у які потрапляє дитина чи то з благополучної сім'ї, чи то з інтернату.

Дитина як особистість: становище дитини в сім'ї й суспільстві

Дитина в сім'ї й суспільстві принижена. Вона мала і слабка, матеріально залежна, всі рішення приймають за неї. За дитиною не визнають права на особисту думку, симпатії й антипатії, на вільний час, на власність. Усе надають вихователі зі своєї ласки. З дитинства людина привчається лестити, дурити, підлаштовуватися.

Лише один із батьків, знайомих Корчакові, видавав дитині щотижневі п'ятдесят грошів незалежно від поведінки — як її постійний бюджет, щоб «навчити витратити».

Дитина вже в ранньому дитинстві викликає батьківське розчарування, навіть якщо батьки з радістю чекали на її появу на світ. Вона завдає матері болю під час народження, плаче й заважає спати, хворіє, не виявляє добрих нахилів, у підлітковому ж віці геть виходить із-під контролю, наражаючи на небезпеку своє майбутнє й саме життя.

Розчаровується й вихователь, який любить свою роботу. А причина та сама: і батьки, і вихователь вбачають у дитині потенціал, а дитина живе тепер.

Дорослі подають дитині приклади неповаги, лицемірства, нав'язливості, грубих жартів. Дітей не сприймають серйозно, але ж дитинство не чернетка життя, а саме життя. Дитина має не тільки майбутнє, а й минуле, свої вподобання й судження. Серед дітей дурнів не більше, ніж серед дорослих. Дитині бракує тільки знань, у нашому світі вона мов іноземець. Поважати дитину — означає поважати її незнання.

Поважати дитину — означає поважати її право бути самою собою, а не ідеалом і не калькою з сусіда. Не судити гамузом. Не обмежувати свободи. Не казати «моя дитина». Навіть в утробі малюк не належить матері. Він — частка вічності.

Не варто вимагати від дитини плату за любов і за вкладені в неї зусилля, гроші, роки. Вона не просила. Одна з форм батьківського егоїзму — постійне порівняння дитини зі взірцем, вічне «вона мусить». Якщо й мусить, то лише для себе.

Не можна нав'язувати загальну дієту й режим. Якщо дати дитині бути собою, її організм упорається з більшістю проблем, її особистість розвиватиметься цілком правильно.

Велика хартія дитини: право бути собою, право на сьогоднішнє і право на смерть.

- Повага до особистості, тобто відмова від загальних схем на користь права дитини бути собою.
- Повноцінне життя тепер, а не послух для батьківського комфорту («зручна дитина») чи безперервне навчання задля майбутнього.
- Довіра до дитини, тобто звільнення з-під нагляду. Оберігаючи від нещасного випадку і хвороб, від небезпеки порвати одяг і дістати одиницю, оберігаючи від смерті, дитину позбавляють повноцінного життя.

Природа, середовище й виховання: фактори формування особистості

Дитина не може відповідати якимось нормам споживання їжі, сну тощо. Хтось залишиться голодним, а когось знудить. Такі приписи — насильство.

З моменту народження мати має невідступно спостерігати за дитиною, не передоручаючи її капризів няням, а здоров'я — лікарям. У такому разі вона навчиться розуміти малюка, бачити його особливі потреби і перша помітить ознаки розвитку хвороби. Грудне вигодовування сприяє такому індивідуальному розумінню. Це найкраща гарантія проти перегодовування й механістичної дієти, але не проти хвороб.

Перебіг хвороби теж індивідуальний. Хто береться передбачати — той шарлатан.

Чи варто зразу провести повний цикл аналізів? Точність діагностики зростає, та скільки інфекцій занесуть під час процедур? І чи варто поспішати з лікуванням легкої хвороби, яка сприяє виробленню імунітету? Але якщо малюк слабкий чи часто хворіє, лікареві (й матері) варто замислитися щодо спеціальних режиму й дієти для дитини.

Немовля сприймає все інакше: мине час, перш ніж груди й обличчя, запах, звук і образ з'єднаються в поняття «мама», перш ніж воно пізнає самого себе. Однак виражена індивідуальність наявна з моменту появи на світ.

Педіатра одне маля зустрічає беззубою усмішкою, друге — похмуро, третє заливається слізьми.

Хоча немовля ще не здатне висловлюватися, воно передає свої почуття й потреби плачем, гримасою, жестом, воно пізнає світ, порушує правила і, не кажучи нічого, вмовляє.

Найважливіша потреба малятка, яке щойно почало сприймати себе, — «я сам».

Сільська однорічна дитина вже живе, пробує свої сили і здійснює відкриття. Юнак із забезпеченої сім'ї ще й досі тільки збирається жити. Коли ж нарешті?

Слідом за пізнанням себе і найближчого оточення — пізнання світу й соціуму, яке триватиме все життя. Суттєва мить у цьому пізнанні — «моя». Відмовляти дитині в особистій власності, вважати іграшки спільними, тобто нічийими, давати й забирати з примхи чи як кару — означає перешкоджати нормальному формуванню взаємин зі світом.

Природа в дитині сильніша, ніж виховання. Помилка обивателя: приписувати забагато людським можливостям і щосили переінакшувати дитину. Дитина розвиватиметься за своїми нахилами і здібностями. Проте між «чорним» і «білим» є безліч відтінків, і завдання вихователя полягає в тому, щоб допомогти дитині впоратися із собою. І не прагнути зробити з неї щось видатне, а цінувати те, що є.

Запальному хлопчикові Корчак радив: бийся не частіше, ніж раз на день, і не надто боляче. Для старших дітей найкращим методом виявилось парі: «Побиймося об заклад, що ти не зможеш обмежитися однією бійкою на день».

Фактори спадковості, умови, в яких була зачата й народжена дитина, фізичне і духовне середовище виховання відіграють істотну, часом основоположну роль. Але за однакових умов нащадки одних батьків виростають несхожими. Медицина й педагогіка — пошуки гармонії між безліччю невідомих чинників, головний із яких — власна природа дитини. Будь-яке середовище для когось буде сприятливим, а комусь завадить. Про закон антитези треба пам'ятати і виховуючи дитину, і керуючи державою. Переслідувана віра викликає співчуття, пригнічувана самосвідомість — національна і станова — потужний протест. Гнеш дитину в один бік — вона випрямиться у другий.

- Традиційне середовище виховає чудову людину зі слухняної дитини, проте воно складне для того, хто сам шукає шлях. «Усупереч» у релігійній сім'ї виростає атеїст.

- Ідейне середовище заохочує шукачів, але виявляється складним для того, хто потребує готових істин.
- Хто живе в безтурботному достатку, той не сформує в собі завзятості.
- Той, кого з дитинства готували до кар'єри, виросте наполегливим, але завзятість спрямує на зовнішнє, а не на те, що становило б справжні людські потреби. Себе така людина не пізнає, все позитивне в такому середовищі — явище тимчасове і нетривке, за винятком дивовижних випадків, коли діє закон антитези й дитина мужніє «всупереч».

Дитина в розвитку: взаємини з дорослими

Дитина не раз зміниться. Назвати її «здоровою», «слухняною» чи «активною» — таке саме несправедливе узагальнення, як висновки про «дітей узагалі». У періоди росту (на другому році життя, на початку школи, під час статевого дозрівання) зміни виявляються сильніше, батьки лякаються, що дитина хвора, або ж не можуть із нею впоратися. Особистість, що пробуджується, виявляє себе в суперечці, у бажанні вчинити навпаки. Проте майже кожна пора в житті дитини — час складного розвитку.

Ортофренія — «спрямування духу» — наука про те, як робити щодня один крок і поступово збільшувати обсяг зобов'язань. Мода на стерильно чисті дитячі речі призводить до ослаблення імунітету. Бажання захистити дитину від «бруд» — до виховання моральних калік. Дитина однаково грішитиме, це нормально для людської природи. Скажи їй: «Я розумію», — і разом шукайте шлях до виправлення.

Збрехати, вкрати, надурити — все це стається. У боротьбі із собою дитина сформує моральну стійкість. Не припустимо систематично брехати, красти, шахраювати, примушувати слабких.

Повага до підлітка — не приховувати заборонених тем, зокрема не відмовлятися обговорювати статеві й соціальні взаємини. Зміцнювати уявлення про ідеал, але й не приховувати реальність. Вихователю не має вселяти дитині прагнення найвищого морального ідеалу чи вдавати, мовби сам не має вад.

Однак і вихователю нехай не плекає ілюзій: серед дітей стільки ж поганих людей і стільки ж різних типів негідних учинків, скільки й серед дорослих.

Дозволяємо мало — як дитині, вимагаємо багато — як із дорослої людини. Та дитячий розум не слабкіший, бракує лише досвіду. Почуття

сильніші, і вона ще не вміє їх стримувати. Немає специфічно дитячої поведінки — є обставини і характер.

Навчатися дитина може, тільки наслідуючи дорослих. Вона розмовляє дорослими словами, повторює дорослі правила. Часто вона розуміє їх хибно, а ще частіше дорослі хибно розуміють дитину, яка не має інших слів для самовираження.

Свою недосвідченість, безпорадність, незнання правил дитина компенсує спостережливістю. Вона помічає тисячі дрібниць, яких не побачать дорослі, вона розгадує ситуації і пристосовується, проте від цієї роботи дитина швидко втомлюється.

Дорослі не розуміють природи двох найважливіших речей: гри й нудьги. Гра не розвага, а основна праця. У грі дитина розкриває свої можливості й пізнає товаришів. У ній вона — рівноправна з усіма, в ній зав'язуються взаємини, і зневажливо поставитися до гри — перервати, змусити «взятися за справу» — груба помилка вихователя.

Нудьга може виникати як через нестачу вражень, так і через велику кількість їх, через надлишок контролю, через погане самопочуття, через дитячу млявість і через зайву активність: дитина не встигає нічим захопитися. Через нудьгу дитяча юрба починає шаленіти, й упоратися з цим надзвичайно тяжко. Від кисню діти п'яніють, мов від горілки.

Дорослі нав'язують дітям свої правила і судять їх за своїми законами. А потім діти починають судити дорослих. Вони бачать, що дорослі нерозумні й нещирі. Невільні й нещасливі. Не надто добрі. А всі їхні заборони — дурня.

Одна з причин, через які діти перестають довіряти батьківським порадам, — схильність дорослих драматизувати. «Захворієш», «скрутиш собі в'язи», «виженуть зі школи» — наслідки настають не відразу, не завжди, не у всій повноті, а дитина перестає довіряти. Краще вказувати на неминучу, а не крайню гіпотетичну небезпеку.

Задля взаємної довіри варто було б розповідати дітям казки. Терпляче, з повагою і до слухача, і до сюжету, з розумінням, що й оповідач усього не знає, що казка — почасти захопливий міф про творіння, почасти реальна подія.

Вихователю бачить свою винагороду в дитячій щирості. А діти ухиляються від щирих розмов. Треба згадати: дитина перебуває в залежності, вона — раба дорослих. Чи варто чекати на щирість від раба?

Дорослі не шанують причіпливих, удавано ласкавих дітей. Їхнє лицемірство неприємне. Та це діти, яких через слабкий дух або тіло недолюблюють товариші. Куди ж їм іще податися?

Дитяча щирість скута умовностями. Зніміть заборони на задушевне спілкування дітей між собою — і вони стануть відвертішими з дорослими.

В інтернаті перестали суворо обмежувати розмови перед сном і після — головне, щоб пошепки, не заважаючи друзям. Цими розмовами діти охоче ділилися з вихователем. Вони згадували про минуле, мріяли про майбутнє, розв'язували етичні проблеми.

Прагніть довіри, однак поважайте і право дитини мовчати і зберігати таємницю.

Основи загальної педагогіки: вихователь і дитина в колективі

Педагогіка — наука не про дитину, а про людину. Діти — не знайомі нам люди з іншим досвідом, іншими почуттями й поняттями. Головне — визнати своє незнання. Добрий вихователь теж припускається помилок, але визнає їх і навчається в дітей.

Повага аж ніяк не зводиться до відмови від фізичного покарання. Дитина перебуває в цілковитій залежності від дорослих, вихованець інтернату чи учень у школі — подвійно. Позбавити її убогої власності і привілеїв, усамітнення, заборонити гратися, вилаяти чи пригрозити, не приділити їй уваги — все це серйозна кара. І в родині, і у школі, і в інтернаті треба підтримувати повагу до особистої власності, охайності й фізичної праці, привчати до роботи і заробітку.

У дитячому будинку стояла шафа зі скляними дверцятами, куди клали будь-яку знахідку до запиту. Полицю знахідок треба створити в кожній родині. Знаряддя прибирання — швабру для миття підлоги тощо — ставили на почесне місце біля входу до класу. Вдома їх також не варто ховати далеко, треба навчати користуватися знаряддями. Шкільні й табірні чергування оплачували. Бажано також оплачувати працю дитини в сім'ї понад видавані регулярно кишенькові гроші.

Кожній дитині треба часом побути на самоті. У дитячому будинку замість величезних спалень Корчак вводив коридорну систему з невеликими кімнатами й окремими приміщеннями для тих, хто

потребував відпочинку від товариства. У сім'ї в дитини має бути своя кімната чи принаймні недоторканий куточок.

Дух і тіло тісно пов'язані. Вихователь — той самий лікар, який помічає симптоми здорової і хворої дитини. Часом найкращими ліками буде добре слово чи поцілунок, а часом погана поведінка спричинена поганим самопочуттям.

Дівчинка-підліток демонстративно жбурнула на стіл вихователя хліб. На знак покарання її відправили спати — і вона одразу ж заснула. Виявилося, дівчинка не висипляється: і рада б лягти раніше, але соромно — «як маленька»; насилу витримує до відбою.

У сім'ї теж варто було б брати до уваги особливу втому підлітків (на яку не зважає і школа, навантажуючи дітей щоразу складнішими завданнями, і соціум, навантажуючи дедалі більшою відповідальністю і страхом перед самостійністю, що невдовзі настане). Тяжкі хвороби росту: підліток сутулиться, човгає ногами, огризается, поводить нечемно. Можливо, все, що треба, — лягти спати «як маленькому».

Основна проблема колективу — поєднувати інтереси всіх і кожного. Ця проблема існує в сім'ї від самого народження дитини (маля заважає батькам спати, батьки примушують дитину дотримуватися режиму), і ще дужче вона загострюється в школі й інтернаті. Особливо діти страждають від загальних правил: когось ці правила пригноблюють, а для когось виявляються заширокі, «не стримують». У режимі треба залишати шпарини.

У таборі дозволяли раз на тиждень мінятися місцями за столом. У дитячому будинку за фіксованих порцій не обмежували роздачі хліба. Рівновагу правил і пільг потрібно створити й у родині.

Якщо треба суворими заходами покласти край перешкодам для навчання чи сну, то не менш суворо належить карати тих, хто заважає спільній грі.

У багатьох проханнях дитині відмовляють, щоб не набридала. А варто б вислухати: чимала частина прохань не складна, і можна знайти змогу їх задовольнити.

Добрий вихователь намагається зважати на різні потреби дітей у їжі, теплі і сні, заохотити боязких, допомогти слабким: задля блага дітей він змушений бути несправедливим, приділяючи комусь більше уваги й любові. Це краще, ніж справедлива байдужість.

Без допомоги дітей не владнаєш ані загальних завдань виховання, ані щоденних побутових завдань. Треба надати їм можливість усвідомити і сформувати власні цілі: ким, якими вони хочуть стати, в чому виправитися, в чому розкритися.

Дитина прагне серйозного до себе ставлення, вона прийме і дисципліну, і великий обсяг навчання й праці. Вона чекає на поради і вказівки. Вона навіть любить порядок і просить, щоб їй допомогли «бути доброю». Проте вона має бачити, що у вихованні є мета, що її сили правильно оцінюватимуть і жалітимуть, іноді дадуть перепочити.

Ключ до примирення різних інтересів — самоврядування. Загальні збори — колективна совість, яка зміцнює, та не підміняє особистої відповідальності.

Життя в колективі ускладнюється виявом дитячого егоїзму. Егоцентризм дитини — наслідок її недосвідченості. Їй здається, що все починається з неї. Поступово в центр світу потрапляють її сім'я, її народ, її покоління. Та чи багато хто з дорослих доріс до розуміння місця людини у Всесвіті?

Трагічна омана XX сторіччя: віра, що прогрес заводить новим війнам.

Діти опираються правилам, які дорослі запроваджують через забобони чи задля власного комфорту, зате погоджуються з правилами, націленими на підтримку миру і порядку. Задля загальної гармонії бешкетники намагаються впоратися із собою. У пошуках загальної гармонії дитина приборкує свій егоцентризм, починає розуміти інших людей, навчається довіри. У розкритті індивідуальності конкретної дитини і її набутті місця у світі й полягає складна праця вихователя і вихованця.



МОНОЛІТ BIZZ
ВАШ КЛЮЧ ДО УСПІХУ

