

СЕРІЯ «ПОСІБНИК ДЛЯ БАТЬКІВ»



ВИХОВАННЯ У СПОКОЇ

Кристіана
Кутик

Виховання у спокої

Christiane Kutik

**ERZIEHEN
MIT GELASSENHEIT**



Stuttgart
Verlag Freies Geistesleben

СЕРІЯ «ПОСІБНИК ДЛЯ БАТЬКІВ»

Кристіана Кутик

ВИХОВАННЯ У СПОКОЇ

Переклад
Надії Гутянської



Київ
НАІРІ

УДК 159.922.7=161.2
К95

Обкладинка **Галини Анненко**

Кутик К.

К95 Виховання у спокої. / Пер. Н. Гутянської. — К. :
НАІРІ, 2019. — 112 с.

ISBN 978-617-7314-50-8

Книжка німецького консультанта для батьків Крістіани Кутик присвячена тому ранньому вікові, у якому формуються здорові звички дитини та її взаємодія з батьками, що стає підґрунтям для подальшого розвитку її соціальних здібностей. Маючи просту і зрозумілу структуру, книжка дає молодим батькам чіткі поради, що допоможуть їм правильно реагувати на «вередування» та «пхинькання» своїх дітей, стати для них надійним фундаментом безпеки й виховувати їх без примусу та в спокої.

УДК 159.922.7=161.2

ISBN 978-617-7314-50-8

© Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 2011
© Видавництво «НАІРІ», Київ, 2019

Зміст

Вступ	6
1. Ролі	8
2. Повага	20
3. Правила.....	29
4. Ритм.....	40
5. Ритуали.....	47
6. Резонанс	54
7. Підтримка	61
8. Простір.....	68
9. Спокій	75
10. Релігія.....	82
11. Регенерація.....	90
12. Рефлексія	96
Інтерв'ю з Кристіаною Кутик	103
Примітки	109

Вступ

Коли народжується дитина, переважають щастя й радість. Тоді у відповідь на «Як у вас справи?» лунає «Чудово!». Якщо запитати ще раз, через декілька тижнів чи місяців, то часто виникає інша картина. Зі словами мами кажуть, що нерви на межі. «Моя дитина не дає мені спокою. Постійно хоче бути в центрі уваги. Не можу приділити ані хвилинки уваги собі. Я геть змучилася».

Будні з дитиною в наш час дедалі частіше переживаються як складнощі. Батьки прагнуть у всьому догодити своїм діточкам. «Я ж хочу подобатися своїй дитині!» І якщо, попри це — а радше саме через це, — виникає стрес, колишня радість може легко зникнути. Утім, потреба вирулити в цих виховних буднях у спокійній воді все-таки залишається. «Я волів би, щоб сімейне життя було менш стомливим і більш спокійним, щоб ми могли переживати одне з одним і приємні моменти».

Так, це можливо! Як саме нам, дорослим, рухатися в цьому напрямку, показує ця книжка. Це 12 кроків, що допоможуть зняти напругу з наших буднів і знову надати їм потрібних якостей.

Основу й орієнтацію сімейним будням надає базова структура: це ясність ролей, повага, правила і ритм. Там, де діти сприймають, що батьки однозначні й надійні у своїй ролі, де демонструються й вимагаються по-

вага і певні правила, де присутні ритм дня та сталі часові рамки, на які можна покласти, там відпадають найжорсткіші стресові чинники. Це — основа.

До якості ми наближаємося, коли прокладаємо переходи в ритмі дня за допомогою красивих ритуалів, що повторюються регулярно. Якість ми створюємо також, коли даємо відгук дітям, надаємо підтримку та простір, щоб діти почувалися сприйнятими й оволодівали власними здібностями. Якість надають усвідомлювані періоди спокою та релігійні моменти. Істотними є як час для відновлення, так і час для рефлексії, де батьки можуть знову набиратися свіжих сил.

Бути батьками — означає бути дороговказами. Наші діти спонукають нас до цього щодня. Що зухваліше вони поведуться, то виразніша ця спонука. Це наше завдання — іти попереду й давати дітям те, що їм сьогодні конче потрібно: зусилля, докладаючи яких вони зможуть зростати, відчуття безпеки, опору й любов. Любов — це і мужність, і визначеність позиції, принциповість, здатність показати, що ти не бездоганний, замість того щоб намагатися у всьому догоджати дітям: де є тертя, там виникає тепло.

Тож рушаймо в дорогу, на якій незабаром знову головними стануть щастя й радість.

*Кристіана Кутик,
весна 2009*

1. Ролі

На тротуарі залюдненої вулиці. Уже хвилин п'ять батьки вмовляють свою дворічну дитину: «Що ти більше хочеш: їхати в машинці чи йти пішки?» Хлопчик ходить туди-сюди. Батьки розгублені: «Ну, визначись же на решті! Чого ти хочеш? Ти хочеш сісти в машинку чи повезти її за собою?» Малюк копи-лить губи, починає плакати. «Ну плакати тобі вже зовсім не варто, — вважає тато. — Ми ж тебе запитували».

Запитання, запитання, запитання. На це витрачається купа часу, купа слів і купа енергії. Батьки, вочевидь, нервуються, адже їхній син не в змозі дати їм розважливу відповідь. Проте чи здатна на це взагалі така маленька дитина?

Якщо в дітей постійно запитують

Цей хлопчик плаче не через машинку. Він плаче тому, що від нього вимагають абсолютно неможливого. У два роки він ще геть нездатний думати так, як дорослий. І в чотири, п'ять, шість років діти цього не можуть. Серед інших авторів на це вказує Е. Джин Айрес у своїх базових дослідженнях: «Високі інтелектуальні здібності розвиваються лише після семирічного віку»¹.

Діти — це не партнери

Вони також не укажчики, не найщиріші друзі, а перебувають на шляху розвитку власних здібностей. Щоб його досягти, дітям потрібні — так само, як учневі потрібен майстер, — батьки, що ведуть, напучують і відзеркалюють.

Тож геть якнайдалі від того, щоб дитину ставити в ситуацію, яка надає владу, у ситуацію, до якої вона не доросла.

Геть від постійних розпитувань «Хочеш це чи краще ось це?»

Геть від постійних пояснень і умовлянь — навіть якщо модно все вирішувати вже з найменшими дітьми шляхом дискусії. Ми самі можемо бачити: наслідком завжди є стрес, для всіх. Дорослі сердяться, коли дитина «не знає», чого вона хоче. А дитина стає знервованою, невпевненою і «складною», якщо в нас, дорослих, не знаходить ніякої опори. На шляху до «спокійного виховання» допоможе лише чіткий розподіл ролей.

Кінець безкоштовного
уривку. Щоби читати
далі, придбайте, будь
ласка, повну версію
книги.