

Гантер Кларк-Філс

# (НЕ)ЩАСЛИВЕ БАТЬКІВСТВО



ЧЕСНА КНИГА  
ПРО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ



# RAISING GOOD HUMANS

A MINDFUL GUIDE TO BREAKING  
THE CYCLE OF REACTIVE PARENTING  
AND RAISING KIND, CONFIDENT KIDS

Hunter Clarke-Fields

# (НЕ)ЩАСЛИВЕ БАТЬКІВСТВО

ЧЕСНА КНИГА  
ПРО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ

**Гантер Кларк-Філс**

членкиня Мічиганської асоціації керівників

Передмова Карли Наумбург, докторки наук

Харків



2022

УДК 37.018.11  
К47

*Серія «Саморозвиток»*

Перекладено за виданням:  
Clarke-Fields H. RAISING GOOD HUMANS:  
A Mindful Guide to Breaking the Cycle of Reactive Parenting  
and Raising Kind, Confident Kids / Hunter Clarke-Fields MSAE. —  
Oakland, CA : New Harbinger Publications, Inc., 2019. — 186 p.

Переклад з англійської *Богдани Синякевич*

Дизайнер обкладинки *Світлана Кривошея*

**Кларк-Філдс Г.**  
К47 (не)Щасливе батьківство. Чесна книга про виховання дітей /  
Гантер Кларк-Філдс ; пер. з англ. Богдани Синякевич. — Х. : Віват,  
2022. — 240 с. — (Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966-942-827-1).  
ISBN 978-966-982-379-3 (укр.)  
ISBN 978-168-403-388-1 (англ.)

Бути батьками, безперечно, важко. Нас не вчать у школі, як рости-ти дітей та як у процесі виховання не наробити помилок і не завдати малечі психологічних травм. З покоління в покоління ми передаємо дітям ту модель батьківської поведінки, яку спостерігали самі, проте часто вона буває непродуктивною. Настав час виправити це.

Ця книжка допоможе побудувати батьківсько-дитячі стосунки, засновані на взаємодії й повазі. Ви дізнаєтеся, як зберігати спокій і не зриватися на крик у найскладніші моменти свого батьківства.

УДК 37.018.11

ISBN 978-966-942-827-1 (серія)  
ISBN 978-966-982-861-3 (PDF)  
ISBN 978-168-403-388-1 (англ.)

© Hunter Clarke-Fields and New Harbinger  
Publications, 5674 Shattuck Avenue,  
Oakland, CA 94609, 2019  
© ТОВ «Видавництво “Віват”», видання  
українською мовою, 2022

«“(не)Щасливе батьківство” — книга, у якій запропоновано розумний і зовсім новий підхід до усвідомленого батьківства. З власного досвіду подолання труднощів батьківства Гантер Кларк-Філдс виокремлює ключові навички, потрібні для того, щоб розірвати коло сприйняття “поганий чи погана” й побудувати сповнені любові, тісні та гармонійні сімейні взаємини».

Тара Брач, докторка наук,  
авторка книги «Повне прийняття»

«“(не)Щасливе батьківство” — це путівник, потрібний батькам для того, щоб вони знали, як вселити впевненість у своїх дітей, виховати в них самостійність, зміцнити їхнє психічне здоров’я, а також як налагодити міцні стосунки з дітьми. Авторка, яка допомогла багатьом сім’ям розв’язати різноманітні проблеми, писала цю книгу з емпатією, зображуючи прозорий і чесний підхід до виховання дітей. «“(не)Щасливе батьківство» по вінця сповнена інсайтів, прийомів та вправ, які допомагають ще глибше осмислити батьківство. Гантер Кларк-Філдс — переконлива проповідниця, якій до снаги осмислити не лише наші життя, але й життя наших дітей. Її поради принесуть якісні зміни, якщо наважитесь на таку мандрівку. Одна з найкращих книг про батьківство з-поміж усіх, які я прочитала».

Кетрін Рейнольдс Левіс,  
авторка книги «Про все хороше в поганій поведінці»

(не)Щасливе батьківство

«“(не)Щасливе батьківство” — чудова правдива дорожня карта, яка навчає батьків уміло оминати труднощі, а ще додає радості, любові та зміцнює наші взаємини з дітьми».

Шона Шапіро, докторка наук,  
професорка кафедри психології університету Санта-Клари,  
авторка книги «Доброго ранку, я люблю тебе»

«Гантер Кларк-Філдс досягнула просту істину: щоб виховати дитину так, як ми цього хочемо, нам доведеться навчитися бути людиною, якою ми хочемо бути. Обидві мети — це шлях, а не пункт призначення. А ця прекрасна книга допоможе вам у дорозі».

Кей Джей Делл Антонія,  
авторка книги «Як стати щасливішими батьками»,  
у минулому — редакторка блогу для мам  
у «Нью-Йорк таймс»

«Після прочитання нової пречудової книги Гантер Кларк-Філдс «(не)Щасливе батьківство», я зрозуміла, що моє майбутнє — геть не таке безнадійне, воно навіть щасливе. Молоді батьки — найвпливовіші лідери планети, а цей путівник надихне та навчить їх, як негайно припинити виховувати дітей і натомість скерувати їх у хороше доросле майбуття».

Гел Ранкел, авторка книги «Батьківство без крику»,  
бестселера за версією «Нью-Йорк таймс»

«“(не)Щасливе батьківство” — це точний і зрозумілий путівник, який допоможе змінити стосунки зі своїми дітьми. Книга сповнена зворушливих історій і практичних вправ. Вона доводить, що батьківство може стати чудовим досвідом, якщо сконцентруватися на самопізнанні та втілювати все, що ви хочете бачити у своїх дітях. Батьки з усіх куточків

світу отримають користь із мудрого, практичного, сповненого гумору путівника Гантер Кларк-Філдс, подорожуючи хаотичною територією “виховання” дітей».

Орен Джей Софей,  
авторка книги «Кажі що думаєш»

«У книзі «(не)Щасливе батьківство» Гантер Кларк-Філдс ділиться власними знаннями й досвідом, щоб допомогти батькам створювати мирні родини. Читачі дізнаються про свою здатність утриматися на американських гірках виховання дитини й водночас зберегти емоційну рівновагу, а також зможуть випробувати ці вміння на практиці».

Джоанна Фабер та Джулія Кінг,  
співавторки книги «Як говорити так, щоб діти слухали»  
та тематичного застосунку «Кишенькові батьки»

«Одне з найважчих завдань, які може взяти на себе людина, — виховати дітей. У книзі «(не)Щасливе батьківство» Гантер Кларк-Філдс пояснює й нагадує нам, що діти потребують більшого, аніж просто їжі, одягу й даху над головою. Вона розповідає нам про те, що таке це “більше” і як його дати. Дякую тобі, Гантер».

Іянла Ванзант, ведуча передачі  
«Іянла: Налагодити власне життя (САМОСТІЙНО)»





Моїм донечкам,  
які стали неймовірними вчителями,  
джерелом незнищеної любові та радості,  
дивом цього світу,  
якими я завжди захоплюватимуся.  
Дякую вам

# Передмова

Перші роки батьківства я провела в цілковитому хаосі. Я була виснажена, знервована і страшенно спантеличена. Так, у нас із доньками траплялися й хороші моменти, але переважно з ними я втрачала самовладання. Цілком і повністю. Поки інші батьки ідентифікували себе як «батьки прихильники» чи «надзвичайно суворі батьки», я могла описати своє батьківство так: непередбачуване та безпорадне. Ох...

Урешті-решт я зрозуміла, що перебуваю в тій самій ситуації, яку на початку цієї книги описує Гантер Кларк-Філдс. Я виллювала кожну пораду для батьків, яку тільки могла знайти. Читала книжки, підписувалася на вебінари й віртуальні зустрічі, розробила батьківський план, який утер би носа найкращому планувальникові! Я прагнула змін.

Але не змінилася.

Тоді я ще цього не розуміла, але й не потребувала більше інформації. Натомість прагнула отримати інсайти та стратегії, побудовані на цих інсайтах. Мені хотілося зрозуміти, чому я втрачаю самовладання та як залишатися достатньо спокійною, щоб скористатися знайденою порадою.

Зрештою я опинилася на курсах усвідомленості.

Зрозумійте мене правильно. Я поставилася до цього дуже скептично, вважаючи, що усвідомленість — це примха мину-

лого, яка вже не має нічого спільного з батьківством, як і гурток гри на ударних у коледжі, з якого я колись так відверто насміхалася. Попри скептичну налаштованість, мені було конче потрібно щось змінити, зцілитися, знайти хоча б якийсь спосіб зберігати спокій у складні хвилини батьківства. Тому я переступила через власні принципи й вирішила спробувати.

Упродовж місяців та років я виявила, що усвідомленість не має нічого спільного з гуртком гри на ударних, комбучею чи проясненням розуму.

Тут ішлося про увагу: помічати те, що відбувалося навколо мене або зі мною в конкретний момент. Замість того, щоб осуджувати чи висміювати все, що мені траплялося, я навчилася цікавитися всім, що помічала. Напевно, найважливіше те, що я навчилася жаліти себе у складні моменти батьківства — навіть не сумнівайтесь, у батьків вони траплятимуться постійно.

Практики усвідомлення дуже вплинули на мій досвід батьківства. Що більше я медитувала, то менше реагувала. Знову й знову мені здавалося, що я от-от втрачу самовладання через своїх дітей, проте насправді я його не втрачала. Замість того, щоб картатися за свої помилки, я нагадувала собі, що батьківство — справа складна, тож помилятися тут цілком нормально. Я завжди можу почати спочатку.

Коли навчилася заспокоюватися, виявила зовсім нову проблему. Я й гадки не мала, що сказати дітям, коли не кричу на них. Щиро кажучи, мені й далі хотілося, щоб вони не плакали, не билися, не сварилися, але коли я припинила долати їхні кризи ціною власних криз, мені просто забракло слів. І знову ж таки я звернулася по батьківську допомогу, щоб буквально вивчити нову мову.

Ех, шкода, що Гантер не написала «(не)Щасливе батьківство» десять років тому.

У тому й уся проблема. Тоді вона ще не написала цю книгу, адже все ще подорожувала материнством. Ця подорож, хоч і трохи схожа на мою, геть унікальна, як зрештою й усі подорожі. Той факт, що Гантер пережила всі радощі та труднощі батьківства (і переживає їх дотепер), і став однією з причин, чому «(не)Щасливе батьківство» — така потужна книга.

Решта причин у самій Гантер, а ще в тому, у що вона вірить. Якщо коротко, ось моя улюблена цитата з цієї книги: «Хочеш особистісного зростання? Шість місяців із дошкільням можуть виявитися більш ефективними, аніж роки самостійного підкорення вершин».

Навіть не сумнівайтеся, Гантер серйозно ставиться до своєї роботи з батьками. Під час зустрічей, онлайн-тренінгів, індивідуальних програм наставництва та тут, у книзі «(не)Щасливе батьківство», вона не втомлюється заохочувати батьків до особистісного зростання. Гантер розповідає, що турбота про себе — це не просто ваш вибір, а безпосередній «батьківський обов'язок». Вона спонукає нас медитувати, справлятися з незручностями й серйозно ставитися до ролі батьківських рішень (від крику до покарання), а також їхнього впливу на поведінку дітей.

Проте Гантер не залишає нас посеред невизначеності чи загальних порад. Ця книга містить запитання (мета яких спонукати читача до власних висновків та інсайтів), а також наочні практики, як-от усвідомлені й націлені на позитив медитації, що відвертають від негативних думок, а також сміливість сказати «так» своєму досвіду, специфічні рефлексії — практики слухання. Дякувати богу, що це все є, адже багатьом із нас воно справді потрібне (знаю напевне!).

Проте заклопотані батьки потребують не лише серйозного поштовху до дій. Нам також необхідно нагадувати, що,

якими б відповідальними не здавалися батьківські турботи, не варто сприймати все аж надто серйозно. Я щиро вдячна Гантер за легкість читання, а ще за сповнені розуміння нагадування, що нам не обов'язково весь час так тяжко працювати, що потрібно знаходити спосіб розслабитися і просто трохи відпочити, коли це можливо.

Перелік інсайтів, пропозицій та можливостей із книги «(не)Щасливе батьківство», якими я б хотіла поділитися з вами, такий довгий, що зрештою все закінчилося б переписуванням всієї книги. Поки ви поринаєте в читання, закликаю вас поміркувати над серйозними запитаннями, які Гантер ставить у вступі (вони справді можуть змінити все):

*«Чого ви хочете для своїх дітей? Чи практикуєте ви це в реальному житті?»*

Якщо вашій відповіді на друге запитання бракує чіткості й рішучості, не панікуйте. Ви опинилися в правильному місці. І байдуже, що ви зараз робите — намагаєтеся впоратися з нападом гніву чи відпочиваєте десь на вершині гори, Гантер має мапу, яка вам точно знадобиться.

Карла Наумбург, докторка наук,  
авторка книги «Як не в\*\*\*тися зі своїми дітьми»

# Вступ

*«Коли ми стаємо батьками, нам часто здається, що ми вчителі для наших дітей, проте згодом виявляємо, що діти також стають для нас учителями».*

*Деніел Сігел та Мері Гарзел*

Мої найбільші досягнення під час материнства траплялися в моменти невдач. Дозвольте поділитися моїм найбільшим здобутком.

Я сиділа на верхніх східцях у коридорі та плакала. Не просто схлипувала, а ридма ридала фонтаном величезних сліз — від цих ридань моє обличчя почервоніло й набрякло. Я плакала так, ніби щойно пережила нелегальні боксерські бої. Ба більше, я почувалася так, наче мене вивернули й поколошматили зсередини. За зачиненими дверима по той кінець коридору плакала моя дворічна донечка, налякана моїм нападом гніву. Її плач краяв моє серце, даючи поштовх ще одній хвилі задушливих огидних ридань. Я скрутилася клубком на дерев'яній підлозі. Затулила обличчя руками.

*Хто казав, що батьківство буде таким? Ніхто. То мали бути приємні моменти милого споглядання на дитинку, еге ж? То що зі мною не так?*

Якою нещасною я була! Минув час, і я зрозуміла, що батьківство — це В. А. Ж. К. О. Поволі я оговталася й усвідомила, що справді налякала свого безневинного малюка. Мої вчинки руйнували наші стосунки. Легко було звинуватити в усьому доньку й рухатися далі. Але мені вистачило розуму, щоб почати все спочатку.

Я витерла рукавами заплакане набрякле обличчя. Мое виснажене тіло тремтіло. Я глибоко вдихнула кілька разів, підвелася, відчинила двері й запитала, чи можу втішити її.

Того дня на верхніх східцях у коридорі почалася моя подорож.

Легше було б розповідати цю історію, якби то був єдиний переломний момент. Хотіла б я сказати, що відразу після цього я зібралася, пообіцяла собі більше ніколи не кричати, а тоді щасливо жила-проживала власне материнство. Та насправді я вже втратила лік спробам дотримати цієї обіцянки, а скільки спроб ще чекало на мене попереду.

Але тоді я й повірити не могла, що колись у нас із моєю донькою-підлітком будуть найдовірливіші взаємини. І хоч іноді я все ж гніваюся, мені рідко доводиться кричати на неї чи її молодшу сестричку. Загалом мої діти взаємодіють зі мною без погроз і покарань (у 98 відсотках випадків).

Як це сталося? Завдяки постійному застосуванню на практиці прийомів, які ґрунтуються на уважності, ненасильницькому спілкуванні та розв'язанні конфліктів. Ось про що ця книга. З її сторінок ви дізнаєтеся, як подолати дратівливість, стати добрими й упевненими в собі, а відтак умотивованими, спокійними та вмілими батьками. Зібрані мною методи вже допомогли сотням батьків налагодити добрі стосунки зі своїми дітьми.

Від тих днів майже постійного розчарування я почала свій героїчний шлях до розуміння себе самої та своєї донечки.

Читала книжки, випробовувала різні практики, відвідувала тренінги та здобувала сертифікати — усе для того, щоб змінити свої звички. Ще рішучіше, ніж доти, узялась уважно вивчати та впроваджувати здобуті знання в щоденне батьківське життя. Я навчилася не лише опановувати себе, але й будувати міцні стосунки. Тепер мої діти взаємодіють зі мною, тому що це їхній *вибір*, а не мій примус. Ця книга, сподіваюся, допоможе вам скоротити цей шлях: оминати роки навчань, тренінгів, спроб і помилок. Вона навчить вас вісьмох основних навичок, які, на мою думку, є найважливішими.

## Батьківство в реальності

До народження Меггі я мала багато ідей, як саме виховувати дітей. Я уявляла, як моя дитина виконуватиме все, що попрошу, й ані слова наперекір не скаже. Я буду люблячою, але строгою мамою, тож ми поладнаємо. А ще уява малювала картинку, як ми радісно чимчикуємо разом музеєм мистецтв (ідемо й сміємося).

Реальність материнства мене приголомшила. Дитина не просто не слухалася, вона активно чинила спротив майже всьому, що я казала. Ми щодня зіштовхувалися лобами. Для нас із моїм зазвичай стриманим чоловіком вона стала наче маленькою бомбою сповільненої дії. Будь-що могло спричинити вибух гніву, крику й вереску, які тривали годинами (принаймні так нам здавалося). Після цілісінького дня вдома з нею я почувалася знервованою й виснаженою. *Що не так із моєю дитиною? Чому???* Невдовзі й у мене почалися мамські вибухи. Хаос!

Так дивно зараз, озираючись назад, бачити на світлинах, якою милою вона була, й водночас згадувати, якими складними були ті часи. Ми відчували надзвичайну радість,



що змінила наші життя. Донька торкалася тих струн, про існування яких я навіть не здогадувалася. Тоді я не знала, що копіюю поведінку тата, зберігаючи модель, що передавалася через покоління.

Якщо ви дратуєтеся, сердитесь, розчаровуєтеся, почуваетесь винними, якщо кричите, тупаєте ногами чи плачете, — повірте мені, ви такі не самі. Коли моя донечка була маленькою, я почувалася знервованою, виснаженою, присоромленою власними виявами люті та водночас глибоким відчуттям провини.

Того дня, коли я сиділа на підлозі в коридорі, у мене було два варіанти: соромити та звинувачувати себе, піддаючись відчаю, або прийняти все, що сталося, й винести з цієї ситуації якийсь урок. Тому я взяла й зробила гнів своїм учителем. Розібралася, чому взагалі мене це провокує. Та усвідомила: щоб якнайкраще впоратися з батьківськими обов'язками, я маю стати спокійнішою й мушу менше реагувати, відповідати донечці більш уміло, а не користуватися мовою звинувачень, яка лише загострює ситуацію.

А тепер про хороше: якщо я змогла вибратися з хаосу постійних невдач і побудувати міцні, люблячі й тісні стосунки з дітьми, *ви також зможете.*

## Змінюємо парадигму ідеальності

Це нелегко. Стаючи батьками, ми отримуємо вказівку: постійно знати, що робити. Ми повинні вміти з легкістю приготувати корисний перекус, поприбирати вдома, усіх організувати й водночас мати гарний вигляд. Ми *повинні* налагодити прекрасні стосунки з дітьми, тому що «ідеальні батьки» завжди люблячі, терплячі й добрі.

Але насправді іноді нам не *подобаються* наші діти, іноді ми стаємо нетерплячими, кричимо й поводимося жалюгідно. Більшість із нас із соромом згадують такі хиби. Ви можете з головою поринути в ці відчуття або сприйняти ситуацію як каталізатор, який допоможе вам чогось навчитися та змінитися. Пропоную вибрати другий варіант.

### Моделюємо кожен момент

Чого ми хочемо для наших дітей? Я хочу, щоб мої дівчатка були щасливими, впевненими й почувалися в безпеці. Щоб вони мали хороші стосунки з іншими людьми. Проте найбільше я прагну, щоб вони приймали себе такими, якими вони є, і почувалися добре.

Чого ви бажаєте для своїх дітей? Відповідь на це спричинить ще одне запитання: «*Чи практикуєте ви це в реальному житті?*»

Напевно, ви вже зрозуміли: діти не роблять те, що ми *кажемо*, але чудово копіюють те, що ми *робимо*. Ще з дитинства ми навчаємо їх ставитися до інших так, як ставимося до них ми. Наші щоденні відповіді дітям формують моделі поведінки, які вони переймають і використовують у подальшому. Саме тому ми маємо поводитися так, як, на нашу думку, мусять поводитися наші діти.

Яку сім'ю ви хочете створити? Як хочете *почуватися*? Напевно, ви бажаєте відчувати спокій. Чи менше хвилюватися й бути більш упевненим у своїх рішеннях. Можливо, прагнете більшої взаємодії. Розгляньмо відповіді на ваші запитання у вправі (це перше письмове завдання цієї книги, а їх попереду ще багато, тож рекомендую завести нотатник «Щасливе батьківство», щоб зібрати всі виконані завдання в одному місці).

**Особлива нотатка.** Любі читачі, я знаю, як буває, коли ви натрапляєте в книжці на якісь вправи. Вирішуйте, що, мабуть, виконаєте їх пізніше, й читаєте далі. Однак, якщо справді прагнете кардинальних змін, ця книга *вимагає* вашої участі. Ви ж уже вирішили, що хочете цих змін? Просто сприймайте всю книгу як одну велику вправу, що спрямує в русло більш корисного батьківства, а вправа далі — це ваш перший крок на цьому шляху. Ви зможете! А тепер просто підіть і візьміть нотатник.

### **Вправа.** Як ви ставитеся до власного батьківства?

Дуже важливо чітко розуміти, який вигляд має ваше щоденне сімейне життя, а також що саме ви хочете змінити в ньому. Приділіть кілька хвилин відповідям на ці запитання. Пишіть стільки, скільки вважаєте за потрібне у відповідях на кожне з них. Зазначте дату, заповнюючи цю сторінку нотатника, щоб закарбувати, що ви відчуваєте та як поведетеся в певний момент, а також що хочете змінити в майбутньому.

Як ви ставитеся до батьківства зараз?

Чим ви не задоволені?

Як ви хочете почуватися?

Що б ви хотіли змінити у своїй поведінці?

## Як змоделювати свідоме життя

Ця книжка допоможе вам змоделювати спокійнішу та більш обдуману взаємодію з дитиною. Ви навчитеся краще комунікувати, щоб дитина сама *прагнула* взаємодіяти з вами. Опануєте свої емоції, щоб показати дітям, як вони можуть впоратися зі своїми важливими переживаннями. А також дізнаєтеся, як сформулювати поведінку, яку згодом переймуть ваші діти.

Можливо, батьківство для вас — це зривання на крик, щоб дитина заспокоїлася (імовірно, у вас траплялися такі моменти). Наші діти одразу розпізнають такий обман. Якщо ми хочемо навчити їх бути добрими та ввічливими до інших (і до нас зокрема), то самі маємо демонструвати доброту та ввічливість. Якщо ми хочемо, щоб наші діти враховували потреби інших, то мусимо на власному прикладі показувати, що справді враховуємо *їхні* потреби. Якщо ми хочемо, щоб діти були виховані, то маємо самі переглянути вживання ввічливих слів та зворотів у спілкуванні з ними. Ми мусимо ставитися до дітей так, як хочемо, щоб ставилися до нас самих. Ми маємо поводитися так, як цього хочемо від своїх дітей. Усе дуже просто... але зовсім не легко.

## Звички, які руйнують взаємини

На жаль, ми надто часто сподіваємося, що діти демонструватимуть певний тип поведінки, який не демонструємо ми самі. Хочемо, щоб наші діти вміли поважати інших, але постійно вказуємо їм, що робити. Ми вимагаємо від них, а потім дивуємося, чому це вони щось вимагають. Ми кричимо, погрожуємо, караємо, показуємо, що наші дієві інструменти — сила та примус.

Не дивно, що це руйнує взаємини. Діти починають ображатися на своїх батьків. Перетинаючи поріг юності, вони й далі ображаються на таке ставлення до себе й не припиняють бунтувати. А коли діти-підлітки найбільше потребують нашого впливу, ми втрачаємо свій авторитет. Тоді вони дорослішають, а стосунки так і залишаються зіпсованими.

Розгляньмо кращий варіант розвитку подій: ви вестимете приємну та ввічливу комунікацію з дитиною, яку вона має перейняти. Ви реагуватимете не так різко й більш вдумливо відповідатимете своїй дитині. Ви задовольнятимете свої потреби, установлюватимете особисті кордони та спілкуватиметеся без звинувачень, присоромлень і погроз. Ви поводитиметеся так, як мусить поводитися хороша людина — так, як хочете, щоб це робила ваша дитина.

## Змінюємо старі моделі

Прочитавши подальші сторінки, ви дізнаєтеся про всі шкідливі моделі, що з покоління в покоління могли передаватися у вашій родині. Розгляньте їх усі, а тоді дозвольте цим прикладам стати вашим мотиватором та вчителем.

Кілька років я пропрацювала власну проблему — крик, а відтак сіла поговорити зі своїм батьком. Він розповів мені, у яких умовах зростав сам. Батьки били його ременем. Поведінку моїх дідуся та бабусі зараз можна назвати травматичним жорстоким поведженням, проте в ті часи це було нормою. Тож мій тато теж бив мене.

Тепер у мене з'явилася мета — змінити все. Я не лише не карала дітей фізично, але й намагалася не кричати на них. Ми відчули поліпшення, порівняно з попередніми поколіннями, проте для мене просто «не кричати» було не достатньо.

Хотілося налагодити стосунки, які б базувалися на взаємодії та повазі, тож я взялася до справи. І змінила старі грубі, злісні моделі відчуження у власній родині.

## Більше жодних погроз

У цій книзі ви не знайдете порад, як саме використовувати погрози чи покарання. На це є свої причини: коли ми погрожуємо своїм дітям, вони вчаться погрожувати іншим, водночас це менш ефективний прийом, аніж вдала комунікація.

Натомість ви дізнаєтеся про прийоми, підтверджені науковими дослідженнями, які всім стануть у пригоді. Що тісніші у вас зв'язки з дитиною, то більшим стає ваш вплив на неї. Жодної магії, просто складна робота, проте користь від неї отримуватимете все життя. Так трапляється з багатьма учнями мого курсу «Усвідомлене батьківство». Ви можете змінити негативні моделі поведінки для нових поколінь.

Коли моя перша донечка була ще зовсім малою, у нас щодня траплялися конфлікти. Ба більше, я вибрала жахливий спосіб реагування на її почуття, тож комунікація загострювала проблему. Проте мені вдалося все змінити завдяки прийомам, яких ви теж навчитеся після прочитання цієї книги. Зараз ми можемо розв'язати конфлікти з меншою кількістю непорозумінь і відновитися швидше. Ми з чоловіком ще більше взаємодіємо з обома дітьми.

## Усвідомлений шлях виховання хорошої людини

Більшість книг про батьківство не попереджають про те, що всі їхні цінні поради можна викинути геть із вікна, коли

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