

Передмова

У 70-х роках ХХ століття з'явилося нове віяння у вихованні: дітей почали переконувати, що кожен з них особливий та видатний. У змаганнях нагороди отримували всі учасники, а не тільки переможці, заохочення отримували навіть ті діти, результати яких були посередніми. На початку нового століття ми отримали дітей, які звикли вимагати нагороду навіть за прості речі: з'їсти суп, прибрати в кімнаті, зробити домашнє завдання.

Соціологами доведено, що діти, народженні у ХХІ столітті, відрізняються від своїх попередників: мають підвищенні вимоги до оточуючих та менш самостійні.

Від розпеченості страждають і батьки, й самі діти. Вони не вміють цінувати те, що мають, а замість цього починають гонитву за нездійсненими мріями. Такі діти перетворюються у розбещених дорослих, неспроможних впоратися з проблемами, їм не властива самоповага, яку інші відчують при досягненні важких, але гідних цілей.

Сімейний консультант Емі Маккріді вже багато років веде боротьбу з епідемією егоцентризму та несамостійності. Вона розуміє, що багато любові, трохи вимогливості, чіткі та послідовні правила та доречне заохочення — найкращі помічники в цій ситуації. Емі розповідає, як виховати дитину самостійною, спокійною та впевненою в собі людиною.

Вступ

Що ми бачимо, коли дивимось на наших дітей? Ми бачимо уяву, здатну перетворити свічник вашої прабабці на світлову зброю, якою виганяють ворога з вітальні. енергію, яка змушує нас приєднатися до марних пошуків крихітного гудзика від черевичка для танців у цілому будинку та надворі. Й ту завзятість, з якою вони цілими днями вмовляють нас відпустити їх на концерт до іншого міста (та сплатити за квитки). Та крізь цей безлад, засмучення та сутички ми бачимо потенціал. Саме тому я написала цю книгу. Я знаю, що всередині кожного з наших дорогоцінних дітей живе можливість розвитку чогось дивовижного: впевненої у собі дорослої людини, у якої вистачить сил та вмінь зробити свою частинку Всесвіту трохи кращою.

Ви читаете цю книгу — а я написала її, — тому що існує сила, що здатна позбавити наших дітей не лише їх уяви, енергії та завзятості, а й взагалі можливості жити цікавим, повноцінним життям. Це сила розпещеності, впевненість у тому, що життя винне нам щось, яка руйнує ціле покоління наших дітей. Діти різного віку все частіше розраховують отримати від життя все, що тільки забажають, не докладаючи ніяких зусиль, впевнені, що батьки будуть виконувати будь-яку їх забаганку й прокладуть для них прямий шлях до успіху. Вони вірять, що світ обертається навколо них — а хто б не повірив, якщо, куди не подивись, побачиш селфі? Надмірно розбещені діти стають надмірно розбещеними дорослими з попереднім ставленням до життя, тільки в збільшеному масштабі. Це велика проблема, тому що діти, які звикли завжди бути центром Всесвіту, стаючи дорослими, не можуть пережити, коли щось їде не за їх планом (як це завжди і трапляється в реальному світі). Більш того, з ними просто важко жити!

Проте, розпещеність — це не вирок. Уявіть собі оселю, в якій діти вміють бути відповідальними, робити свій внесок в

родинні справи, старанно працювати, ділитися, розпоряджатися власними грошима й бути вдячними за те, що мають. Це щасливі та впевненні в собі діти, готові до будь-яких випробувань, що приховує в собі доросле життя. Цей потенціал ви можете побачити й у своїх дітях — і таким може бути їхнє майбутнє.

Можливо, епідемія розпещеності вже потрапила до вашої оселі, й єдине, на що здатні ваші діти, — неохоче підійняти ноги, щоб ви протерли підлогу під ними; а, можливо, ви прагнете завчасно попередити її проникнення, — в будь-якому разі, я щаслива, що ви взяли до рук цю книгу. Я сама пройшла всі незгоди війни з розпещеністю зі своїми двома синами й відчула на власній шкірі, з якими труднощами доводиться стикатися батькам. Саме на власному досвіді я розробила тридцять п'ять перевірених дієвих методів для боротьби з розпещеністю. Й у вашій родині вони також спрацюють, не залежно від того, як багато солодоців вам доводиться купувати зараз, аби ваша дитина припинила істерику в магазині. Майже через кілька днів ви побачите реальні зміни, якщо використаєте хоча б деякі з описаних у цій книзі методи та стратегії.

Стратегії з мого «Набору інструментів для боротьби з розпещеністю» забезпечать вас впевненістю, розумінням основних принципів і, навіть, необхідними словами, котрі знадобляться вам, щоб позбавити свою домівку розпещеної поведінки, яка не тільки доводить вас до божевілля, але й примушує непокоїтися про майбутнє ваших дітей. Погана поведінка й розпещене ставлення до світу («Я можу отримати все, чого забажаю, коли забажаю!») щезнуть, коли ваші діти (будь-якого віку) навчаться виконувати свої обов'язки, вирішувати суперечки, нести відповідальність за свої дії й, навіть, інколи прибирати вбік смартфони. Ця мрія цілком досяжна, а ваші діти завдяки цьому виявляться краще підготовленими до дорослого життя.

Під час використання цих методів ви побачите, як гарно можуть поводитись ваші діти (більш не виникатиме суперечка щодо хатніх обов'язків, війн при виконанні домашніх завдань та зухвалості), і допоможете їм розвинути відповідальність,

стійкість та шанобливість, необхідні для успішного дорослого життя. Ви зможете досягти всього цього й назавжди вигнати зі свого помешкання бацили розпещеності та перетворити його в безпечний острівець посеред розбещеного світу.

Давайте разом позбавимо наших дітей розпещеності. Допомагайте їм винаходити нові світи (не очікуючи на допомогу від загону робітників, які з'являться й усе для них побудують), брати на себе відповідальність (не потребуючи чийогось заступництва на кожному кроці) та використовувати свою наполегливість не на примушування інших прислужувати їм, а навпаки на допомогу іншим. Тоді, й тільки тоді, наші діти розкриють свій потенціал на повну й стануть чудовими дорослими — при цьому не вважаючи себе кращими за інших.

1. Діти керують у родині. Чи має так бути?

Настав вечір перед випускним — і Наталка глибоко засмучена. Вона ридає у своїй кімнаті, тому що скінчився її улюблений гель для волосся. Матері ніколи : вона зараз вимальовує Наталчине ім'я кремом на тістечках і через це не має змоги піти до крамниці. Вона повинна була потурбуватися про тістечка заздалегідь! Похнюплена, Наталка йде до кухні, прагнучі сказати, що їй потрібен саме цей гель, в іншому випадку її зачіска виявиться жахливою й у найважливіший день свого життя вона буде виглядати дурепою. Після декількох жалюгідних відмовок мати все ж таки залишає тістечка й підіймається нагору, щоб віддати донці залишки свого фірмового гелю й прибратися на комоді, де після Наталки вся косметика повалена купою.

Наталка йде з кухні й відсилає sms своєму парубкові, щоб він заїхав за нею, — але виявляється, що він проводить час з друзями. Козел! Він же бачився з ними вчора. А може варто знову налякати його розірванням стосунків? Це змусить його бути уважнішим. Інколи Наталка сама не розуміє, навіщо їй потрібен хлопець. Вона крокує до батька й по дорозі пригадує, що хотіла попросити у нього грошей на нові купальники та босоніжки до літнього сезону. Побачив залишки сліз на її обличчі, батько вирішує, що краще з нею не сперечатися. Проте, донька вимагає більше, ніж він дав, тому батько обіцяє перевести гроші, яких бракує, їй на картку, хоча його фінансове положення нещодавно значно похитнулося після купівлі новенького авто — подарунок Наталці до випускного. Батько тримав це у таємниці, проте Наталка випадково почула, як він розмовляв телефоном з дилером. «Краще б це був кабріолет», — думає вона.

Звичайно, Наталка пишається тим, що закінчила навчання. Зрештою, у неї виходило майже ніколи не спати на заняттях — завдяки смартфону. Виконання домашнього завдання було проблемою, проте репетитор, якого винайняли батьки, чудово з нею порався. Незабаром Наталці належить зробити крок у реальний світ, і в цілому вона вважає себе щасливою, окрім моментів, коли у неї трапляється істерика щодо необхідності виймати тарілки з посудомийки або наглядати за молодшим братом — за виконання цих обов'язків вона отримує якихось двадцять доларів. Незабаром вона стане дорослою й матиме змогу розважатися кожного вечора, а не тільки з четверга до суботи. Батьки радять Наталці вступати до громадського коледжу та знайти роботу, проте вона вважає, що кращим буде відпочити рік, до того ж там, де б вона хотіла працювати, відсутні вакансії — і в магазині одягу, і в магазині косметики. Батьки наполегливі, але вона знає, що мине тиждень або два, й вони заспокояться — це просто через випускний всі божеволіють.

Наталка зітхає. Якщо сьогодні вона не змогла випросити гель для волосся, необхідно натиснути на матір, щоб та відпустила її на наступні вихідні в пляжний будинок батьків Ембер. Усі Наталчині подруги там будуть, і було б несправедливим, якби вона не поїхала. Крім того, їй уже вісімнадцять, прийшов час приборкувати життя. Яким же чудовим буде це життя! Треба тільки домогтися більшої уваги від бойфренда, та щоб батьки виконували усі забаганки, а якщо ще й авто виявиться кабріолетом, Наталка відчуватиме себе найщасливішою. Стережися, світу, Наталка йде!

А й справді: стережися, світу. Якщо ви ще не здогадалися, Наталка є класичним прикладом розбещеної дитини. Вона не здатна думати про інших, чекати винагороди чи старанно працювати заради досягнення мети. Нікому не подобається бачити це в своїй дитині, якого би віку вона не була. Ось чому значна кількість батьків дивуються, коли усвідомлюють, що їхнє дитинча, якому вже час вилетіти з гнізда, насправді зовсім не пристосоване до самостійного життя. Навіть, якщо у вашій

Зміст

Передмова	3
Вступ	4
1. Діти керують у родині. Чи має так бути?	7
Епідемія розпещеності.....	9
Так у чому ж полягає проблема?	11
Надмірне піклуванні та розпещеність.....	13
Проблема надмірного піклування	14
Чому соціальні мережі насправді є антисоціальними.....	16
Триразове харчування та ліжко	17
Покарання та дисципліна: що є дієвим, а що ні?.....	21
Часи змінюються.....	22
Метод «Час для розуму, тіла та душі» (ЧРТД).....	25
Як використовувати	25
Відкиньте сумніви	26
Поради та підказки	27
2. Значні поступки	32
Чому ми піддаємося.....	34
Історія про дві істерики.....	38
Істерика розпещеності.....	39
«Розпещуйте мене!» Метод «Скиглення»	41
Як використовувати	42
Припиніть поступатися	44
Починайте з меншого	45
Ознайомте дитину з правилами.....	45
Наголошуйте на своєму.....	45
Очікуйте супротив.....	46
Не бійтеся розчаровувати дитину.....	47
Будьте відвертими	47
Закликайте дитину до співпраці.....	48
Будьте прикладом	48
Нешкідливі задоволення: поступки без надмірностей.....	49
Подвійна загроза	50
Метод «Відмова у надмірній увазі»	50
Як використовувати	51
Поради та підказки	52
Метод «Зупинитися й чекати»	55
Як застосовувати.....	56
Поради та підказки	57
Метод «Приберіть вітрила з-під вітру».....	58
Як використовувати	58
Поради та підказки	59

Метод «Контрольоване середовище»	60
Як застосовувати.....	61
Поради й підказки	63
Метод «Питання — відповідь»	64
Як використовувати.....	65
Поради та підказки	65
3. Вони не безпорадні	69
Чому ми виконуємо все замість них.....	70
«Розпещуйте мене!» Метод «Власна послуга»	73
Як використовувати.....	74
Відмовтеся від «не».....	77
Надмірна допомога — це погано.....	78
Корисна допомога.....	81
Перші вісімнадцять років.....	83
Метод «Час для тренувань»	85
Як застосовувати.....	87
Поради та підказки	88
Метод «Внесок у родинні справи».....	91
Як застосовувати.....	92
Поради та підказки	94
Можливі обов'язки для дітей різного віку	96
Метод «Коли — тоді».....	99
Як застосовувати.....	100
Поради та підказки	101
Метод «Розпорядок „коли — тоді“»	103
Поради та підказки	106
Метод «Співпереживання та визнання».....	107
Як застосовувати.....	108
Поради й підказки	108
4. Надмірний контроль	109
Хто насправді все контролює.....	112
Вихід з-під контролю: невдалі методи виховання	115
Мікроменеджмент, причіпки та придушення силою: рецепт катастрофи.....	119
Боротьба за владу	122
Упевнена в собі дитина.....	123
Делегувати владу, а не пригнічувати дитину: стратегії передачі керування	126
Недолік контролю: коли потрібні обмеження.....	129
Метод «Переповнене рішеннями середовище»	130
Як застосовувати.....	131
Поради та підказки	132
Метод «Який твій план?».....	134

Як застосовувати.....	135
Поради та підказки	135
Метод «Запрошення до співпраці»	137
Як застосовувати.....	137
Поради та підказки	139
Метод «Переконай мене»	140
Як застосовувати.....	141
Поради та підказки	143
Метод «Що можеш зробити ти сам?».....	144
Як застосовувати.....	144
Поради й підказки	146
Метод «Родинні зустрічі»	147
Як застосовувати.....	148
Компліменти й подяки.....	148
Календар	149
Наїдки	149
Кишенькові гроші.....	149
Розваги	149
Ролі та завдання	149
Теми для обговорення	150
Обговорення проблем	150
Навчання й тренування.....	151
Поради і підказки.....	151
5. Створення послідовного середовища	153
Не без наслідків.....	158
Уроки життя.....	160
Послідовне середовище.....	162
Метод «Природні та логічні наслідки».....	164
Як використовувати	165
Природні і логічні наслідки: капризи за столом.....	168
Повага	169
Зв'язок з неправильною поведінкою	169
Розумні межі	170
Попередження заздалегідь.....	170
Повторення.....	170
Поради та підказки	172
Метод «Або — або».....	175
Як застосовувати.....	175
Поради та підказки	176
Як довести справу до закінчення	177
Систематичне застосування	177
Поважне ставлення.....	179
Висловлення співчуття.....	180

Метод «Вирішіть, що робитимете ви»	181
Як застосовувати.....	181
Поради та підказки	182
Метод «Політика нерятування»	183
Як застосовувати.....	184
Поради та підказки	186
Невдачі в навчанні чи навчання невдачам? Чи потрібно дозволяти дітям припускатися помилок: погляд вчителя	187
Метод «Усі в одному човні»	188
Як застосовувати.....	189
Як ділитися і грати по черзі.....	193
Метод «Виправ помилку».....	194
Як застосовувати.....	195
Поради та підказки	196
П'ять кроків до осмисленого вибачення	196
6. Великі розумні надії	198
«Ні за що не відпущу!».....	200
До успіху без перешкод.....	202
Будьмо реалістами	208
Високо, низько або реалістично?.....	216
Захист від невдач	220
Метод «Використання відомого»	225
7. Проблема винагороди.....	229
Два типи мотивації.....	231
Чим погана винагорода?	232
«Розпещуйте мене!» Метод «А що я за це отримаю?».....	234
Як застосовувати.....	234
Похвала не працює	238
Відмовтеся від ярликів	240
Позбавтеся звички вихваляти	242
Метод «Правильне заохочення».....	244
Поради та підказки	248
8. Гроші та здоровий глузд.....	251
Система 1: гроші за вимогою.....	255
Система 2: гроші як винагорода	256
Система 3: гроші як платня за працю	257
Достаток та потреба	259
Метод «Чесні кишенькові гроші»	264
Як застосовувати.....	265
Кишенькові витрати дітей різного віку	267
Поради та підказки	268
Список бажань	269
Міні-метод «Бюджет»	270

Міні-метод «Позика»	272
Метод «Робота за контрактом»	273
Як застосовувати.....	273
Метод «Скільки ви готові витратити?».....	276
Як застосовувати.....	277
Поради та підказки	278
9. У гонитві за Кардашьянами, Джонсами та Facebook	279
«Антисоціальні» мережі	281
Як модерувати віртуальне спілкування	285
Коли купити дитині перший телефон	287
Час вивчати технології.....	289
Соціальне життя без соціальних мереж?.....	291
Основи повсякденної бесіди.....	292
Тренуйте ввічливість.....	293
Як захистити дітей від тиску однолітків.....	293
Навчіть дитину стійкості.....	298
Метод «Родинні цінності»	300
Як застосовувати.....	301
Поради та підказки	302
10. Ти — не центр Всесвіту	304
Великі наслідки маленької подяки.....	306
Записки подяки	308
Метод «Ритуали подяки».....	310
Як застосовувати.....	310
Поради та підказки	311
Подяки та свята: знову разом	313
Міні-метод «Немає злого, щоб на добре не вийшло»	315
Віддавати, замість того, аби брати	317
Міні-метод «Випадкові добрі справи»	319
Емпатія — винищувач розбещеності	320
Міні-метод «У кожного є своя історія»	323
Правильне спілкування.....	324
Міні-метод «Вчіться слухати».....	325
Як вести бесіду.....	326
11. Не бути особливим — це нормально	330
Бути собою	335
Не бути ідеальними батьками — це також нормально	337
Подяки.....	340
Виноски.....	342