

# Не програмуйте дитину:

## як наші слова впливають на долю дітей

У вашому спілкуванні з дитиною та у відносинах з нею все має значення:

*те, що ви говорите, і те, чого не говорите,  
те, що робите свідомо, і те, що робите несвідомо.*

Ваш зв'язок неперервний, у нього немає кнопки «ви-кл.»:

*одного разу виникнувши, він не припиняється ніколи,  
принносячи страждання або радість.*

*Антоніо Панарезе і Роберта Кавалло*

*«Будь гарною дівчинкою...*

*Тих-ш! Не шуми, ти всім заважаєш!*

*Давай, будь розумницею, треба допомагати тим, хто  
слабіший за тебе...*

*Не смійся так голосно! Не реви, хороші дівчатка так се-  
бе не ведуть!*

*Грай тихіше.*

*Ти що, дурненька?! Хіба можна так шуміти?*

*Чому ти мені брешеш?! Брехуха!*

*Ти погана дівчинка! Ось виростеш...»*

Ось виросту, дорогі батьки, і у мене буде комплекс неповноцінності, море страхів, я не буду вірити в себе і щосили буду намагатися не показуватися на людях... Дорогі батьки, поясніть мені, будь ласка, як не плакати, як не сміятися голосно... і я не буду цього робити... А замість того щоб на кожне питання чути «ні» (чому хороші дівчатка не роблять те чи це?..), я буду робити те, що хочу, нишком.

Дорогі батьки, я буду шукати невдач — тому що тільки так я вмію жити...

Дорогі батьки, як би мені хотілося танцювати, співати, бути вчителькою, писати... Але це нерозумно, це занадто шумно...

Дорогі батьки, будьте опорою своїм дітям. Не намагайтеся зробити їх іншими. Любіть їх — і вони будуть щасливі.

*Сільвія Куальотті,  
глава відділу по роботі з клієнтами компанії Еріс*

# **Я хороша мати? Я хороший батько?**

## **Чи щаслива моя дитина?**

У вас як у батьків напевно багато сумнівів і питань, на які ви не знаходите відповіді. Можливо, ви іноді думали:

- Чи все я роблю правильно?
- Чи хороша я мати?
- Чи хороший я батько?
- Чому моя дитина агресивна?
- Чому вона така сором'язлива?
- Чому вона не слухається?
- Чому вона все розкидає?
- Чому вона постійно випрошує подарунки і не знає ціни грошам, не розуміє, що іноді доводиться від чогось відмовлятися й економити?
  - Чому вона ніяк не знайде роботу?
  - Чому вона ніяк не знайде собі пару?
  - Чому вона нещаслива?

У цій книзі ми будемо працювати над (практично) невикорінними звичками і переконаннями, які батьки вселяли вам із самого раннього дитинства, і які тепер заважають вам стати кращими батьками для своєї дитини. Саме тому книга буде часом викликати у вас роздратування.

Книга «Не програмуйте дитину» призначена батькам, які з усіх сил намагаються зробити як краще, але не розуміють, чому дитина не слухається, соромиться, постійно нервує або грубить, чому вона перетворилася на бунтівного, незадоволеного, втраченого підлітка і чому в дорослому житті вона ризикує залишитися нещасною людиною, не знайти себе. З цієї книги ви зрозумієте, що одна з причин цих складнощів може полягати в тому,

що ви неусвідомлено самі налаштовуєте дитину на це. Наша книга призначена і тим батькам, які хочуть, щоб життя їхньої дитини склалося щасливіше, безтурботніше і легше, ніж у них.

Попередимо відразу — у нас є для вас дві хороші новини і одна погана. З неї і почнемо.

### *Погана новина*

Звільнитися від того, що вкладали вам в голову батьки, важко. Можливо, крім своєї волі ви вже вкладаєте в голову своєї дитини ті ж самі установки.

### *Гарна новина № 1*

Виявити погані звички і впливи, що обмежують вас, дуже просто (ми допоможемо), а якщо постаратися і використовувати силу волі, то змінитися можна в будь-якому віці. Не станемо приховувати, що головну роль гратимуть ваше бажання стати іншим (якщо це необхідно) і послідовність. Діти тут мало на що можуть вплинути — а ось від вас залежить багато чого. Не станемо приховувати ще одного: чим молодша дитина, тим швидше у вас вийде закласти хорошу основу. Якщо ж ви — батько підлітка або дорослої людини, можливо, йому буде корисно прочитати цю книгу і попрацювати над собою самостійно.

### *Гарна новина № 2*

Ви батьки, і в ваших силах забезпечити дитині найкраще майбутнє.

### *Що ви дізнаєтеся з цієї книги?*

Ми почнемо з головної виховної нісенітниці — з фрази «Будь молодцем!». Найчастіше вона стає входом в тунель, по якому дитина йде і, як справжній «молодець», пристосовується до того,

що її оточує, до того, чого ви хочете для неї. За це вона платить дорогу ціну — втрачає свої почуття, характер, розуміння того, що їй потрібно, радість життя і себе як особистість.

***Діти не повинні бути «молодцями».  
Вони повинні бути самими собою!***

Ми поміркуємо про те, чому так часто вимагаємо, щоб діти добре себе вели. Ви дізнаєтеся, чому так швидко забули про свою істинну природу і пристосувалися до того, чого батьки хотіли для вас, до їх вказівок та очікувань (замість того щоб стояти на своєму, займатися тим, що вам насправді цікаво, і слідувати своїм справжнім бажанням).

Знаєте, чому так вийшло? Тому що діти і справді поведуться добре і пристосовуються до батьківських моделей. Вони відмовляються бути собою, аби отримати таку бажану любов, яка дозволить їм вижити і вирости.

Але не хвилюйтеся, наша книга розповість вам, як розрубати цей вузол і перестати налаштовувати дітей на майбутнє, яке їм чуже.

Ви можете не програмувати свою дитину і допомогти їй уникнути складнощів, з якими ви стикалися в дитинстві та підлітковому віці через те, що у ваших батьків теж були батьки, які несвідомо робили те, що могли, користуючись тими небагатьма засобами і знаннями, які у них були (тому можете розслабитися, зарити сокиру війни і зрозуміти, що, врешті-решт, ніхто ні в чому не винен, і ви в тому числі).

Перший крок до того, щоб не програмувати своїх дітей, полягає в тому, щоб перестати відчувати почуття провини і звинувачувати своїх батьків. Для вирішення проблем є більш ефективні і швидкі способи, ніж нескінченна боротьба з вітряними млинами.

Разом ми подивимося, як відбувається обмін інформацією між вами і вашою дитиною і детально поговоримо про п'ять основних каналів спілкування. Спілкуватися з дитиною можна по-різному, і, віримо ми в це чи ні, наш спосіб спілкування постійно впливає на процес виховання. Наприклад, є різниця між батьком, який постійно твердить дитині: «У тебе нічого не вийде, не роби цього!» — і батьком, говорить: «Спробуй ще раз, у тебе напевно вийде!»

Ми розповімо про самооцінку і відразу ж спростуємо помилковий міф. Багато хто думає, що її можна побудувати з нуля, якщо робити дитині компліменти, розвивати в ньому прагнення змагатися і досягати успіху, хвалити тільки за відмінні результати, яких чекає батько. Насправді ж кожна дитина народжується з високим рівнем самооцінки, яку руйнують неправильне виховання, вимога результатів і заохочення змагальності. В результаті діти виростають у дорослих, що живуть у постійній напрузі, невпевнені у собі, шукають схвалення і без кінця намагаються (ах, це вічна омана!) здаватися кимось іншим замість того, щоб бути самим собою.

### ***І це ще не все.***

Постійне змагання з іншими, одержимість результатом і прагнення здаватися кимось іншим перетворюють підлітків на тендітних роботів, які озираються навколо, замість того щоб прислухатися до себе. В результаті обрані ними навчання і робота не мають нічого спільного з їх інтересами і талантами (які виявляються похованими під тим, що вкладали дитині в голову батьки). Маленька дитина знає, хто вони і які її здібності, знає, чого вона хоче, і має нескінченну віру в себе і в життя. У дитинстві ви теж знали все це. Шкода, що дорослі не вміють дотримуватися природи дитини і берегти її. Їхні дії, слова і емоції руйнують той