
З цієї книги ви дізнаєтеся:

- *Як татові спілкуватися з дітьми, коли він дуже зайнятий*
 - *Як за секунди розмови залишити слід в душі дитини*
 - *Як зайнятому татові за миті придумати креативну дитячу гру*
 - *Як створити в серці дитини «місце для тата»*
 - *Як теплі відносини з дружиною впливають на розвиток дітей*
-

Передмова перекладача

І до цього дня найпоширеніший варіант сім'ї в Японії — це безперервно працюючий весь день тато-добувач і мама, яка виховує дітей. З урахуванням особливості роботи японських компаній тата нерідко засиджуються допізна на роботі, а на зворотному шляху пропускають стаканчик-другий в компанії начальника і колег. Головне — не запізнитися на останній поїзд метро. Мама – домогосподарки, які або ніколи не працювали, або працювали тільки до заміжжя, виконують обов'язки виконавчого директора сім'ї: вони керують сімейним бюджетом, пораються по господарству і всьому, що стосується виховання і освіти дітей. У японських реаліях образ «тато з газетою на дивані» заміщається чином «тата який повертається з роботи, коли діти вже сплять», а в крайніх випадках «татом, який живе і працює в іншому місті». А якщо не в іншому і діти ще не сплять, то максимальне навантаження по вихованню, яке лягає на плечі тат, полягає в спільній вечірній ванній з дитиною в будній день або прогулянці в парку в вихідний. При такій моделі виховання і спілкування з дитиною лежить повністю на плечах мами, тата не втручаються і в результаті не дуже добре знають своїх дітей.

Але ця модель в сучасній Японії поступово змінюється. Приходить ідея ікумена — свідомого тата, який хоче бути поруч зі своєю дитиною, поки та зростає.

Виховання дитини — не трудова повинність, це можливість розділити радість разом з маленькою людиною. Є багато такого, чого можуть навчити тільки тата. Адже в рамках нашого життя часу, який ми можемо провести разом з дітьми, настільки мало, і він так швидко закінчується, що просто образливо не скористатися цим шансом. Чим більше в житті дитини дорослих з різними поглядами, тим гнучкіше стане система її цінностей, тим легше вона прийме різноманіття світу в майбутньому. Але що робити, коли тато надто зайнятий, коли часу для сімейного дозвілля залишається не години, а буквально лічені хвилини?

Дорога в тисячу ри починається з першого кроку, — каже японська приказка. Мінімалізм японської культури, коли навіть в крихітно малому можна знайти нескінченно велике, автор книги і свідомий тато Тосімаса Оота пропонує застосувати і у вихованні.

Сьогодні і нашим татам живеться непросто: жорсткий цейтнот часу обмежує можливості спілкування з родиною. До речі, збірка корисних, місцями іронічних порад від «професійного тата» може виявитися цікавою не тільки татам, але і працюючим мамам.

Чи допоможуть 3 хвилини в день в такій серйозній справі, як виховання, залежить від того, якими будуть ці три хвилини. Можливо, саме вони виявляться найважливішими для маленької людини поруч.

Вступ

Всього 1% від цілої неділі

Сьогодні знову видався нелегкий день, тут і робота, і дитина! Але ви потрудилися на славу.

Часу у вас напевно в обріз, тому почну з головного.

У вихідні хочеться поспати довше, а дитина розбудила і хоче пограти. Нелегко, особливо якщо вчора трохи випив!

А коли дивишся на працюючі бездітні пари, то іноді починаєш заздрити їх уявній свободі.

Або береш роботу додому на вихідні, а дитина весь час заважає. В голову мимоволі приходить думка, що без неї встиг би набагато більше.

Але ж в нашому житті так мало днів, коли дитина бовтається під ногами і часом навіть дратує, а дружина надіється тільки на тебе.

Діти з радісним криком кидаються на шию: «Тато!», І так буває років до шести, до школи. Потім у них з'являються друзі, з якими час проводити набагато веселіше, а демонструвати свої емоції ніяково, та й можливостей приголубити дитину у вас все менше і менше.

У будні дні тата працюють, тому їм складно викроїти час, щоб спокійно провести його з дитиною. Але ж є ще вихідні!

Вам коли-небудь приходило в голову, скільки відсотків вашого життя ви проведете з дитиною, якщо не будете відходити від свого сина чи дочки ні на крок, тільки лише по вихідних від їх народження років до шести?

У році всього близько п'ятдесяті неділь, і за шість років їх накопичиться майже триста днів. А середня тривалість життя людини приблизно тридцять тисяч днів, тобто неділь за шість років всього лише 1%.

Хіба не жаль даремно витратити такий цінний час?

Всього кілька років свого життя ми можемо насолоджуватися радісним криком «Тато!» І тим, як дитина кидається нам на шию. Це і правда схоже на диво!

Але багато хто про це не здогадуються. Але ж ваше спілкування з дитиною може стати по-справжньому душевним.

Багато що може змінитися навіть за кілька хвилин

Життя таке, що батькам завжди доводиться працювати, і довше побути з дітьми і дружиною вони не можуть. Часто кажуть, що через це потрібно зробити так-то і так-то, більш ефективно організувати робочий час і повертатися додому раніше.

Але зачекайте!

Адже виходить, що раніше ви ставилися до своєї роботи абияк і не цінували свого часу! Мені зовсім не подобається така постановка питання.

У цій книзі я вирішив запропонувати вам програму «Виховання за три хвилини». У загальних рисах вона зводиться до наступного: «Займайтеся своїми дітьми хоча б три хвилини в день. Зовсім чимало можна зробити навіть за кілька хвилин. Важлива не кількість часу, проведена з сім'єю, а його якість. Якщо ці хвилини будуть наповнені спілкуванням, то багато чого можна буде змінити».

Зрозуміло, три хвилини занадто мало для повноцінного спілкування. Напевно мами, які ведуть цей бій наодинці 24 години на добу сім днів на тиждень, скажуть: «Так, звичайно, це так і є!» Але це набагато краще, ніж нічого. Навіть три хвилини в день нададуть більший вплив на дитину. Крім того, якщо це всього три хвилини, але ці хвилини будуть повністю віддані тільки дитині і сім'ї, це допоможе почати змінюватися і самому батькові.

У першому розділі ми поговоримо, як батькові спілкуватися з дитиною при нестачі часу.

У другому розділі — як за якісь секунди розмови залишити слід в душі дитини. Це дуже важливо для розуміння, як дорослішає дитина.

У третьому розділі ми познайомимося з іграми для розвитку дитини.

У четвертому розділі ми розповімо про подолання складних ситуацій, коли і трьох хвилин не вдається виділити для спілкування з дитиною.

У п'ятому розділі ми детально розберемо питання взаємин батьків і проблеми виховання, які найчастіше задають на форумі мого сайту «Консультації для батьків».

Перш ніж перейти до основної частини, хочу зробити кілька застережень.

Я абсолютно далекий від упередження, що головна роль у вихованні дитини повинна бути закріплена за якоюсь певною людиною в сім'ї. І я ніколи не міг повірити, що одинока мати або батько-одинак — це погано.

Однак свою книгу я писав з таким розрахунком, що її будуть читати батьки, які свідомо хочуть проводити час зі своїми дітьми. І тому в якості моделі взяв сім'ю, в якій мама

Зміст

Передмова перекладача	4
Вступ	6
Всього 1% від цілої неділі.....	6
Багато що може змінитися навіть за кілька хвилин	7
Розділ 1 «Хочеться довше повозитися з дитиною, але от моя робота...»	10
Ех, нелегко бути татом!	11
Японські тата перемагають... кількістю часу!.....	12
Батькова посмішка — це перший крок	13
Думаєте, що підвищити ефективність своєї роботи неможливо?	13
Від «виховання на межі можливостей» до «регулярного виховання».....	14
Сімейне дозвілля — це перш за все якість, а не кількість.	
Щеплення від хвороби свідомого батьківства.....	15
Важливо, щоб тато завжди був в серці сім'ї.....	16
Хвилини вирішують все! Тато — Супергерой	17
Малюки до двох років можуть зосередитися тільки на дві хвилини.....	18
Час, що проводиться з дитиною, потрібно витратити лише на дитину	19
Шкідливий вплив, який чинить на дитину тато, що витає в хмарах	20
Необов'язково за один раз прочитувати всю книжку	20
Відсутність часу як перевага	21
Коли дуже зайнятий, помічаєш несподівані сторони у своїй дитині	22
Зайнятий тато не принесе рибу, але навчить її ловити	23
Не треба ставати другою мамою.....	24
Тато — універсальний гравець.....	25
Батьківство — це тристоронні відносини.....	27
Тати! Влаштуйте хаос в своєму будинку!.....	27

Розділ 2 Справитися за 3 секунди! Слова, які дозволять вам завжди бути в душі дитини	31
Навіть одна фраза може допомогти розвитку дитини!	31
Розкажіть про свою любов, змусьте дитину повірити в себе.....	32
Якщо дитина повірить в себе, вона виросте сильною.....	32
Заохочуйте уяву, збуджуйте цікавість.....	37
Похваліть — і її сильні сторони виявляться ще яскравіше	40
Зрозуміти почуття дитини, допомогти їй не зламатися.....	43
Щоб застерегти дитину, використовуйте «я» як підмет.....	48
Заохочуйте подяку, навчіть дитину бути щасливою	49
Магічне слово — ключ до дитячого серця	53
 Розділ 3 Навіть три хвилини — це весело! Кращі ідеї для ігор з татом	54
Виховання в стилі «догляд» і виховання в стилі «розвиток здібностей»	54
Придумані дітьми ігри розвивають їх здібності.....	55
Створюємо ігри на ходу.....	56
Ігрова приставка — татів конкурент	58
Фізичні ігри тренують руховий центр.....	59
Відпустіть свою уяву в нескінченний політ за допомогою паперу і олівців.....	61
Збільшуємо словниковий запас, граючи в слова.....	63
Орігами розвиває дрібну моторику і уважність	65
Навчання як продовження гри	67
Попросіть дитину навчити вас її ігор.....	70
 Розділ 4 Як перемогти час і простір, коли дуже зайнятий	71
Створити в серці дитини «місце для тата»	71
«Так не вийде» або «Моє маленьке щастя».....	72
Спілкування за допомогою спільного щоденника або листів	73
Приготувати на сніданок «фірмовий татів напій»	74
Час від часу треба дзвонити додому.....	74
Дитина може зателефонувати в будь-який час.....	75
Відеодзвінки з відрадження.....	76
По одному «скарбу» на кожен день відсутності.....	77
Скажіть , що повернетесь в дев'ять, а поверніться в вісім	77
В крайньому випадку підкупіть подарунком	78
Спіть в одній кімнаті	80
Пограйте у ванній ванці	81

Розкажіть дитині, коли ви буде вільні на роботі.....	81
Будуйте плани на вихідні, переведіть увагу на майбутнє.....	82
«Будинок цікавості», а не «будинок солодошців»	82
Розділ 5 Відносини батьків і розвиток дитини	85
Гарний настрій дружини — це важливо у вихованні дитини.....	85
Чому чоловікові і дружині важко спілкуватися	86
Монстр виховання проти монстра роботи.....	90
Відносини подружжя поліпшуються шляхом підсвідомих компромісів	92
Чим краще відносини подружжя, тим частіше вони сперечаються з питань виховання?	93
Конфлікт на ґрунті розбіжності поглядів на виховання	94
Не можна звертати увагу тільки на відмінності.....	96
Конфлікти батьків перетворюють дітей у «покоління різноманіття»	96
Обережно! Несвідомі тата!.....	97
Намагайтесь стати хорошим прибиральником, а не хорошим шеф-кухарем!.....	99
Три хвилини для мами.....	101
Три найбільших проблеми батьків (відносини між подружжям).....	102
Вас не визнають, тому що не люблять!.....	104
Як повернути любов дружини.....	104
Фраза «Я дуже зайнятий, щоб займатися дитиною» — це недозволена розкіш.....	106
Висновок	107
Виховання за лічені хвилини проб'є брехню в переконанні, що робота понад усе.....	107