

Дмитро Карпачов

Як дати дитині все без грошей і зв'язків

Київ

2023

УДК 159.922.7(02.062)

К26

Карпачов, Дмитро

К26 Як дати дитині все без грошей і зв'язків /Дмитро Карпачов —
К.: «Агенція «ІРІО», 2023. — 256 с.

ISBN 978-617-7754-68-7

Як правильно виховати дитину? Кожен із батьків замислюється над цим і відтак поринає в інформаційну безодню, одну за одною випробовуючи різні системи виховання. Автор цієї книжки пропонує підхід, що базується на здоровому глузді й балансі у всьому. Мета такого підходу — формування здоровової психіки дитини, що дасть змогу підготувати її до дорослого самостійного життя.

Дотримуючись покровових завдань у цій книжці, ви навчитеся:

- любити дитину так, щоб вона це відчувала і могла відповісти вам взаємністю;
- проявляти невдоволення поведінкою дитини, не травмуючи її і залишаючись для неї авторитетом;
- впроваджувати у життя сім'ї правила, яких залюбки дотримуватимуться всі;
- правильно карати дитину і віртуозно управляти її поведінкою;
- допомагати дитині зростати впевненою і щасливою.

Із цією книжкою ви за сім тижнів виведете стосунки з дитиною на новий рівень. Ви отримаєте чіткі орієнтири, які підкажуть, у якуму напрямку слід рухатися. Бо ж хто здатен краще виховати вашу дитину, ніж ви самі?

УДК 159.922.7(02.062)

Усі права застережено. Жодну частину цієї публікації не можна відтворювати в будь-якій формі без попереднього письмового дозволу власників авторських прав.

ISBN 978-617-7754-68-7



ЗМІСТ

ЯК ЧИТАТИ ЦЮ КНИЖКУ	6
Розділ 1. Базові потреби, або Чого насправді потребують наші діти	10
Чого насправді потребує дитина?.....	12
Піраміда базових потреб.....	14
Потреба в безпеці.....	19
Потреба в любові.....	29
Повага і визнання.....	38
Розділ 2. Причини поганої поведінки.....	48
Що таке «добре» і що таке «погано»?.....	50
Причина поганої поведінки № 1: у дитини немає чіткого розуміння, що таке «добре», а що — «погано».....	52
Причина поганої поведінки № 2: незгода з тим, що таке «добре», а що — «погано»	56
Причина поганої поведінки № 3: еволюційна потреба сформувати якості, необхідні для життя	57
Причина поганої поведінки № 4: спосіб адаптуватися під час природних вікових криз.....	63

Причина поганої поведінки № 5: спосіб задовольнити проігноровані батьками базові потреби.....	66
Причина поганої поведінки № 6: у вас не може добре виходити те, чому ви не навчилися.....	67
Як правильно діагностувати причину поганої поведінки	68
Яке «лікування» застосовувати у кожному конкретному випадку?	71
Розділ 3. Як виражати своє невдоволення дитиною?.....	82
Підхід 1. Діти — це святе	84
Підхід 2. Нічого страшного з дитиною не станеться.....	87
Як дитина сприймає наші слова?	91
Що спільного між рекламною кампанією і вихованням дітей?	93
Як правильно виражати своє невдоволення?	102
Розділ 4. Правила, яких дотримуватиметься дитина	112
Принципи створення правил.....	115
Функції правил	125
Категорії правил	136
Що варто брати до уваги під час створення правил?	143
Практикум зі створення правил.....	144
Запровадження правил.....	149
Розділ 5. Покарання.....	154
Види покарань.....	159
Заборони у покараннях	168

Три питання, що допомагають зрозуміти, карати дитину чи ні	173
Дванадцять умов обережного покарання.....	174
Ефективність покарання залежить від засвоєного уроку.....	177
Розділ 6. Віра у власні сили, або Як допомогти дитині стати щасливою?.....	
Чого я прагну?.....	184
Хто я для інших?.....	189
Що я можу?.....	193
Що таке набута безпорадність?	194
Як навчити дитину розуміти причинно-наслідковий зв'язок між її вчинками та їхніми наслідками?	196
Що може завадити щасливому дорослому життю?	201
Відсутність меж	202
Завищені сподівання	205
Гіперопіка	206
Неповага.....	210
Розділ 7. Як управляти поведінкою дитини	
Завдання виховного процесу.....	216
Що і як виховує нашу дитину?.....	221
Пасивне виховання	223
Активне виховання	230
Мотивація і підкріplення	236



ЯК ЧИТАТИ ЦЮ КНИЖКУ

КНИЖКА-ТРЕНІНГ. 7 ТИЖНІВ, ЯКІ ЗМІНЯТЬ ВАШІ ВЗАЄМИНИ З ДІТЬМИ

Перед вами друкований варіант популярного тренінгу про виховання дітей «Як дати дитині все без грошей і зв'язків». Окрім роботи на телебаченні, я проводжу тренінги та навчальні онлайн-программи. Із цим матеріалом ознайомилося понад 80 000 осіб. У тисячах сімей поліпшилися стосунки з дітьми. Якщо ви хочете не просто розширити свої знання із психології, а дійсно прагнете змінити на краще взаємини з дитиною, то маєте дотримуватися трьох простих умов.

УМОВА ПЕРША.

Один розділ — один тиждень

Це не просто книжка, а добірка конкретних рекомендацій щодо того, як поліпшити взаємини з дітьми. Якщо ви прагнете реальних змін, не читайте цю книжку як художню літературу. Опануйте один розділ за тиждень. Якщо ви дотримуватиметеся цього правила, то за сім тижнів не лише зміните на краще свої стосунки з дитиною, а й добре засвоїте прочитане.

УМОВА ДРУГА.

Один тиждень — три правила

Наприкінці кожного розділу вам буде запропоновано написати три правила, які з'являться у вашій сім'ї. Дотримуйтесь їх упродовж тижня. Це дуже важлива умова.



Основне завдання цієї книжки —
поліпшити ваші взаємини
з дитиною.

Це можливо за умови, що ви будете не лише читати, а й виконувати те, про що довідалися. Важливо, щоб вам були до снаги зміни, які ви плануєте впровадити у своїй сім'ї. Я не рекомендую вводити більше ніж три правила за тиждень. Виберіть три основних, на ваш погляд, правила і впроваджуйте їх. Бажано не переходити до наступного розділу, якщо ви ще не реалізували правила попереднього. У наступному розділі вже будуть інші правила.

УМОВА ТРЕТЬЯ.

Виконання завдань — гарантія змін

Стійкі незворотні зміни відбудуться тоді, коли ви, спілкуючись із дитиною, зміните своє мислення. Для цього необхідно не тільки читати і виконувати, а й аналізувати прочитане та виконане. Наприкінці кожного розділу вам буде запропоновано низку завдань, і деякі з них передбачатимуть ваші нотатки про прочитане.

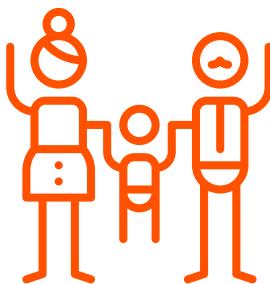
- ✓ Запишіть чотири найважливіші думки, на які ви звернули увагу під час прочитання цього розділу.
- ✓ Напишіть три головних правила, які з'являться у вашій сім'ї і яким ви присвятите наступний тиждень.
- ✓ Запишіть дві помилки у своєму підході до дитини, на які

ви звернули увагу після прочитання цього розділу і над якими збираєтесь працювати.

- ✓ Запишіть одну думку, якою вам хотілося б поділитися з кимось із ваших знайомих, що мають дитину.

Поставтеся до цього з належною увагою. Перш ніж записати думку, її слід сформулювати. А щоб сформулювати думку, її слід обміркувати. Це необхідно для того, щоб ви виробили звичку замислюватися над нюансами і принципами взаємодії з дитиною. Впродовж тижня щодня повертайтесь до записаних вами думок, і позитивні зміни не забаряться.

Завдяки цим простим умовам ви, як і тисячі інших сімей, зможете поліпшити свої взаємини з дітьми і не матимете сумнівів у їхньому щасливому майбутньому.





1

БАЗОВІ ПОТРЕБИ,
АБО ЧОГО НАСПРАВДІ
ПОТРЕБУЮТЬ НАШІ ДІТИ

Найкращий спосіб зробити дитину хорошио — зробити її щасливою.

Оскар Вайлд



ІЗ ЦЬОГО РОЗДІЛУ ВИ ДОВІДАЄТЕСЯ:

1. Чому діти не відповідають взаємністю на любов і турботу батьків;
2. Які базові потреби наших дітей;
3. Як дати дітям те, чого вони насправді потребують.

ЧОГО НАСПРАВДІ ПОТРЕБУЄ ДИТИНА?

Це питання цікавить усіх батьків. Кожен із них бажає своїй дитині тільки добра. Але насправді не кожен знає, що це. Дуже часто спроби подбати про дитину виявляються невдалими. Діти зростають зухвалими. Виростають невдячними. Поводяться нешаблонно, дорікають батькам, мовляв, ті про них не піклуються. А батьки тим часом роблять для них все можливе і неможливе. Деякі жертвують особистим життям, власним комфортом і потребами заради того, щоб дитині було добре. Складається враження, ніби діти не цінують того, що роблять для них батьки. Деяких батьків така ситуація доводить до відчаю:

„ „

Я для нього...
А він невдячний...

Існує певна причина такої поведінки вашої дитини. Можливо, вона вам не сподобається. Але ви напевне збагнете, що проблема не в дитячій невдячності, а в тому, як ви піклуєтесь про свою дитину.



НАВЕДУ ЧУДОВИЙ ПРИКЛАД, ЯКИЙ ДОВОЛІ ТОЧНО ПЕРЕДАЄ СУТЬ ЦІЄЇ СИТУАЦІЇ.

Один чоловік дуже хотів насолити своєму сусідові. Тож якось він зачерпнув у відро нечистот із туалету і вилив йому на ґанок. Сусід, побачивши це, вимив східці, а тоді набрав у відро найкращих яблук із власного саду і поставив на сусідський ґанок. Син здивовано запитав батька: «Чому ти так вчинив?» І батько йому відповів: «Кожен ділиться тим, чого має надміру!»

ЗАПИТАЙТЕ В СЕБЕ: ЗВІДКІЛЯ В ДИТИНИ БЕРЕТЬСЯ ЛЮБОВ І ВДЯЧНІСТЬ, ЩОБ ДАРУВАТИ ЇХ БАТЬКАМ?

Правильно — від батьків. Ваші умови життя, спосіб взаємодії з дитиною визначають, чим сповнена дитяча душа. Ви вирішуєте, що саме в неї вливається, і байдуже, яким чином це відбувається: свідомо чи ні. Якщо вам подарують кухоль, лише вам вирішувати, чим його наповнювати: відходами вашої життєдіяльності чи прохолодною, смачною джерельною водою. Те ж саме стосується й дітей. Вони здатні повернути вам лише те, що ви їм дали.



Якщо ви незадоволені тим,
що дає вам дитина, — робіть
висновки.

Ви можете заперечити, що все це не так, що ви зробили для дитини все... і навіть більше. Але ніхто не стверджує, що ви не любите власне чадо і не дбаєте про нього. Я лише хочу, щоб ви звернули увагу на те, чи сягає ваша любов і турбота дитячого серця.

ЛЮБОВ І ТУРБОТУ ДО ДІТЕЙ СЛІД ПРОЯВЛЯТИ У ПРИЙНЯТНІЙ ДЛЯ НИХ ФОРМІ

Ви ж не пропонуєте однорічному малюкові шматок відвареної яловичини? Щоб дитина могла проковтнути і перетравити м'ясо, його слід подати у прийнятній для неї подрібненій формі. Грубу їжу дитячий організм просто не здатний засвоїти.

Такий само і принцип любові до дітей. Проявляти любов до дитини — значить робити те, чого вона потребує. Мається на увазі не потурання її примхам, а задоволення базових потреб.

Якщо дитина не любить вас, неуважна до ваших потреб та інтересів, це означає, що вона не відчуває вашої любові до себе та піклування про її інтереси.



Якщо ви не помічаєте проявів любові дитини, її піклування, це означає, що дитина не засвоює те, що ви їй даєте.

Критерій, за допомогою якого можна визначити, досягне ваша турбота дитячого серця чи ні, дуже простий: якщо ви відчуваєте піклування з боку вашої дитини, значить, вона відчуває, що ви про неї піклуєтесь і здатна відповісти вам тим самим.

Якщо дитина:

- ✓ виявляє турботу про вас,
- ✓ небайдужа до ваших почуттів і переживань,
- ✓ адекватно реагує на ваші прохання,
- ✓ охоче обнімає вас,

це означає, що вона наповнена вашою любов'ю й турботою і готова вам її повернути.

Якщо ж цього немає, то варто навчитися любити дитину так, щоб вона це відчувала і могла відповісти вам взаємністю. А це можливо тільки за умови, що ви розумієте потреби своєї дитини і знаєте, як їх задоволінити.

ПІРАМІДА БАЗОВИХ ПОТРЕБ

Щоб розібратися, що потрібно нашим дітям, скористаймося ідеями піраміди потреб Абрахама Маслоу. Загалом тема потреб людини доволі обширна і не обмежується тим, про що йтиметься

у цьому розділі. Ми ж зосередимося лише на тих ідеях і принципах, які допоможуть збагнути дитячі потреби і те, як ми зможемо їх задовольнити. Як і кожен дорослий, дитина має низку базових потреб, ігнорування яких може ускладнити життя всім членам сім'ї.

ВИЗНАЧИМОСЯ З ПОНЯТТАМИ

Потреба — необхідна умова існування людини. Незадоволена потреба спонукає людину докладати зусиль для її задоволення. Наприклад, потреба в їжі. Якщо людина голодна, то робитиме все, щоб задовольнити цю потребу. Решта інтересів відійдуть на другий план, основним же мотивом стане втамування голоду.



Потреби відіграють важливу роль у мотивах і поведінці людини, й саме тому їх задоволення є одним з основних завдань батьків.

Далі ви довідаєтесь:

- ✓ З яких рівнів складається піраміда потреб?
- ✓ Чому потреби викладені у вигляді піраміди й на що це впливає?
- ✓ Що означає кожен із рівнів піраміди потреб?
- ✓ Як поводитися батькам, щоб задовольнити базові потреби дитини?

РІВНІ ПІРАМІДИ БАЗОВИХ ПОТРЕБ ДИТИНИ

Щоб мати змогу задовольнити потреби наших дітей, спершу слід з'ясувати, якими вони можуть бути.

ПЕРШИЙ РІВЕНЬ ПІРАМІДИ – ФІЗІОЛОГІЧНІ ПОТРЕБИ.

А саме:



їжа



сон



здоров'я



все, що
стосується
потреб
організму.

Це те, що батьки вже задовольнили; часто вони хибно вважають, що цим уже виконали свої функції.

**„Авжеж! Діти одягнені, нагодовані,
мають дах над головою — хіба мало?**

Поза сумнівом, усе це важливо. Однак діти мають іще низку потреб, на які обов'язково слід звернути увагу:

- ✓ потреба у безпеці,
- ✓ потреба в любові та принадлежності,
- ✓ потреба у повазі та визнанні,
- ✓ потреба в самореалізації.

Ієрархія базових потреб має певний сенс. Рівні, розташовані внизу, є основою для рівнів, розміщених вище. Для того щоб почати задовольняти потреби вищого рівня, необхідно задовольнити потреби на попередньому рівні піраміди. Отже, нижчий рівень найважливіший. І хоча цей принцип часом має свої винятки, як правило, він працює. Розгляньмо, як це відбувається.

ЯК ВІДМОВЛЯЮТЬСЯ ВІД БЕЗПЕКИ ЗАРАДИ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОТРЕБ

Потреба в безпеці важлива. Але заради того, щоб прогодувати себе і свою сім'ю, багато людей готові ризикнути власним життям. Вони забувають про безпеку, аби тільки заробити на прожиток.

” Краще прожити до глибокої старості
в небезпеці, ніж спокійно померти
в молодості.

ЯК ВІДМОВЛЯЮТЬСЯ ВІД ЛЮБОВІ ЗАРАДИ БЕЗПЕКИ

Потреба в любові та принадлежності дуже важлива. Однак для того, щоб почуватися в безпеці, багато людей готові відмовитися від неї. Часто це трапляється з тими, хто пережив болісну втрату близької людини. Такі люди вбачають небезпеку в задоволенні потреби у любові. Й задля уникнення болісних переживань вони відмовляються будувати нові довірчі та близькі стосунки.

” Дитина, яка у трирічному віці
запалила сірник і обпекла пальчик,
довго боятиметься брати сірники
в руки.

ЯК ВІДМОВЛЯЮТЬСЯ ВІД ПОВАГИ ЗАРАДИ ЛЮБОВІ

Потреба у повазі та визнанні теж важлива. Але чимало людей готові принижуватися і терпіти образливу поведінку близької людини, аби тільки не втратити її. Головне для такої людини — бути

разом із партнером і відчувати його любов. Гадаю, ви зустрічали приклади таких стосунків.

ЯК ВІДМОВЛЯЮТЬСЯ ВІД САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЗАРАДИ ПОВАГИ

Потреба в самореалізації закладена в нас еволюцією і на певному етапі життя відіграє важливу роль. Але більшість відмовляється від неї, щоб натомість займатися чимось престижнішим. Люди прагнуть, щоб їх поважали, приймали в суспільстві, й заради цього готові відмовитися від улюбленої, захопливої, цікавої справи.

На жаль, у нашему суспільстві частіше поважають тих, хто досягнув соціального успіху, а не тих, хто живе у гармонії з собою. Хоча внутрішня гармонія і соціальний успіх — поняття не взаємовиключні, однак переважно вони існують порізно.

Гадаю, всі можуть назвати соціально успішних людей. А чи знаєте ви тих, хто реалізував свій потенціал і живе в гармонії з собою?

Якщо потреба не задоволена — людина відчуває дискомфорт. Її життя стає складним і неповноцінним, а саму людину важко назвати щасливою. Основним мотивом життя такої людини буде бажання бодай якось задовольнити власні базові потреби.



*Коли ви кілька днів не мали
й макового зернятка в роті —
смакуватиме і черстvий хліб,
і вчорашні макарони.*

Саме тому задоволення базових потреб дитини має стати основним завданням для батьків.

Отже, у дитини є п'ять базових потреб:

- ✓ фізіологічні потреби,
- ✓ потреба в безпеці,
- ✓ потреба в любові та принадлежності,
- ✓ потреба в повазі й визнанні,
- ✓ потреба в самореалізації.

Фізіологічні потреби, як правило, у дитини задоволені, й це більше стосується медицини, ніж психології. Потреба в самореалізації — питання особистого вибору вашої дитини. Вибору, який вона зможе зробити самостійно за умови, що її потреби нижчого порядку задоволені. Тому ми з вами зосередимося на другому, третьому та четвертому рівнях потреб, про задоволення яких батьки зазвичай зовсім не мають уявлення.

Далі в цьому розділі ми довідаємося:

- ✓ Як зрозуміти, що потреба в безпеці задоволена?
- ✓ Що робити, щоб дитина відчувала любов батьків?
- ✓ Що свідчить про те, що батьки цінують і поважають свою дитину?

ПОТРЕБА В БЕЗПЕЦІ



От вже й іграшки награлись —
Веселились, розважались,
Тож в куток охайно
Їх складу негайно.

Ірина Дарніна

Для більшості батьків потреба дитини у безпеці пов'язана з безпосередньою загрозою її життю. Якщо дитина тепло вдягнена, не засовує цвяхи в розетку, знає, як правильно переходити вулицю, дотримується інших правил, порушення яких може спричинити летальний наслідок,— значить, усе гаразд. Дитина в безпеці. Це все, безумовно, важливо. Але, крім загрози фізичної смерті, є ще поняття психологічного комфорту.

Воно безпосередньо пов'язане із:

- ✓ *внутрішнім спокоєм,*
- ✓ *упевненістю в завтрашньому дні,*
- ✓ *правом висловлювати власні бажання,*
- ✓ *відсутністю заборони на прояв своїх почуттів.*

Вижити і почуватися в безпеці — різні речі. Батьки часто не зважають на почуття дитини, яка перебуває поряд із ними. Під безпекою мається на увазі не поведінка дитини, яка може привести до смерті, а поведінка інших людей, в результаті якої дитина почувається незатишно. Для того, щоб ви краще зрозуміли, про що йдеться, пропоную вам виконати невелике завдання.



ЗАВДАННЯ

Спробуйте продовжити наведені нижче речення.

Я не почиваюся спокійно, коли мої близькі:

.....

.....

.....

Я не відчуваю впевненості у завтрашньому дні, коли мої близькі:

.....
.....
.....

Я боюся висловлювати власні бажання, коли мої близькі:

.....
.....
.....

Я остерігаюся виражати власні почуття, коли мої близькі:

.....
.....
.....

Сподіваюся, після цієї вправи ви зрозуміли, що значить жити, не почуваючись у безпеці.

ЯК ЗАДОВОЛЬНИТИ ПОТРЕБУ ДИТИНИ В БЕЗПЕЦІ?

Для того, щоб ваша дитина почувалася в безпеці, ви мусите про дещо подбати.