

# ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ДИТИНА НЕ СЛУХАЄТЬСЯ І ВИВОДИТЬ МЕНЕ З СЕБЕ?



## І ЯК СТАТИ ЩАСЛИВИМИ БАТЬКАМИ ЩАСЛИВИХ ДІТЕЙ?

КОРОТКІ ПІДКАЗКИ



БАТЬКІВСЬКА  
СПІЛКА



#НеБийДитину



Інформація на основі порад професійних психологів, відгуків небайдужих батьків, сучасних книг із дитячого виховання, наукових досліджень, досвіду інших країн та інфографіки, створеної за час флешмобу **#НеБийДитину**.

Фізичне та психологічне приниження дитини – це неефективний та небезпечний метод виховання, а також заборонений Законом України **«Про охорону дитинства»** від 26.04.2001 № 2402-III.

Є інші гуманні способи домовитися з дитиною, встановити рамки та зрозуміти її та свої емоції.

# ЧОМУ ЧАСОМ ХОЧЕТЬСЯ ВДАРТИ ДИТИНУ ЧИ НАКРИЧАТИ НА НЕЇ?

## 1. ЗЛІСТЬ – ЦЕ НОРМАЛЬНА РЕАКЦІЯ НА БІЛЬ ЧИ НЕМОЖЛИВІСТЬ ОТРИМАТИ ЩОСЬ ВАЖЛИВЕ

Але варто обирати таку форму вираження злості, яка є безпечною для всіх – без приниження та агресії.

## 2. МОЇ ЕЛЕМЕНТАРНІ ПОТРЕБИ НЕЗАДОВОЛЕНІ (сон, їжа, відпочинок, спілкування тощо).

## 3. НА МЕНЕ КРИЧАЛИ ЧИ БИЛИ В ДИТИНСТВІ, І ЗАКЛАЛИ ТАКИЙ ПРИКЛАД ПОВЕДІНКИ З ДІТЬМИ

Ця поведінка вмикається автоматично, особливо в складній ситуації, її важко контролювати. Я зриваюсь, а потім звинувачую себе за це. І перед іншими соромно. Тому ще більше злюсь.

## 4. ЩОСЬ АБО ХТОСЬ ЗАСМУТИВ ПЕРЕД КОНФЛІКТОМ З ДИТИНОЮ. І ХОЧЕТЬСЯ «ВИПУСТИТИ ПАРУ»

Або я вже давно переживаю душевний біль, який ніяк не вирішується, і вилити його нікуди.

## 5. УСІ ОBOB'ЯЗКИ З ДОГЛЯДУ ЗА ДИТИНОЮ – НА МЕНІ

У результаті, я належу не собі, а дитині. І зовсім не маю сил, щоб ділитися ними ще з кимось.

## 6. ВІДЧУВАЮ БІЛЬ, ЯКЩО ДИТИНА МЕНЕ Б'Є ЧИ ОБРАЖАЄ

Але це природно – відчувати злість через фізичний чи емоційний біль.

## 7. НЕ ДОЗВОЛЯЮ СОБІ ЗЛИТИСЯ, СТРИМУЮСЬ. А ПОТІМ ЗРИВАЮСЬ

Намагаюсь бути ідеальною мамою / батьком, що не сердиться на дитину, бо любить її. Забороняю собі негативні емоції щодо дитини, а вони накопичуються і з часом вибухають від найменшого приводу.

## 8. РОЗЧАРОВУЮСЬ ВІД ОЧІКУВАНЬ, ЩО ДИТИНА НЕ ТАКА ІДЕАЛЬНА, І Я ТЕЖ

## ЧИМ ПОГАНЕ ПОКАРАННЯ СИЛОЮ ЧИ КРИКОМ?



1. Покарання не вирішує справжню причину проблеми, а бореться лише з її зовнішнім проявом. Дитина просто ЗВИКАЄ ДО ПОКАРАНЬ, ПОВЕДІНКА НЕ ЗМІНЮЄТЬСЯ АБО ПРИХОВУЄТЬСЯ.

2. АГРЕСІЯ ПОРОДЖУЄ АГРЕСІЮ. НАВІТЬ ЯКЩО ДИТИНА ПРОСТО ЇЇ БАЧИТЬ

Дитина вчиться бити інших або бути жертвою агресії, наприклад, у школі, чи потім у дорослому житті.

3. Під впливом злості ЦЕ ЗАВЖДИ МОЖЕ ПЕРЕРОСТИ В ПОБИТТЯ і жахливі для дитини наслідки.

Особливо небезпечно трусити немовля з метою "заспокоїти". Це може статися від перевтоми батьків, численних безрезультатних спроб вгамувати дитину й роздратування. Як наслідок - ризик небезпечного "шейк-синдрому", коли дитячий мозок б'ється об стінки голови. Краще відійти й заспокоїтись самим.

4. Покарання може здатися «швидким» вирішенням проблеми, але насправді завжди МАЄ НЕГАТИВНІ ДОВГОТРИВАЛІ НАСЛІДКИ для здоров'я, інтелектуального розвитку й психіки дитини, яка росте невпевненою в собі або агресивною.

5. ЧИМ БІЛЬШИЙ ТИСК, ТИМ БІЛЬШИЙ СПРОТИВ

Як наслідок – дитина бунтує, вередує або бреше.

## 6. ПОКАРАННЯ ВЧИТЬ: ЗА КИМ СИЛА, ЗА ТИМ І ПРАВДА

Тому як тільки дитина виросте і стане сильнішою, авторитет батьків зникне.

## 7. ДИТИНА ВТРАЧАЄ ДОВІРУ ДО БАТЬКІВ І «ВІДІГРУЄТЬСЯ» В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Також вона не довіряє іншим людям, вважає світ небезпечним, а насильство над собою чи щодо інших – «нормою». Очікування покарання змушує її захищатися, а тому вона може поводитись агресивно, лихословити. І згодом може навіть стати злочинцем, наркоманом чи алкоголіком.

## 8. ДИТИНА ОБРАЖАЄТЬСЯ Й БАЖАЄ ПОМСТИ, НАВІТЬ ЯКЩО ПОКАРАННЯ – «ЗА ДІЛО»

Може тримати образу все життя і уникати спілкування з батьками.

## 9. ДИТИНА ВІДЧУВАЄ ЖАХ, ПРИНИЖЕННЯ ТА НЕМОЖЛИВІСТЬ ЗАХИСТИТИ СЕБЕ

Може навіть думати про суїцид як утечу.

## 10. ДИТИНА БОЇТЬСЯ ПОМИЛОК, БО НЕВПЕВНЕНА В СОБІ Й ОЧІКУЄ ПОКАРАННЯ

А тому не наважується пробувати щось нове та розвиватися. Кожна помилка сприймається як катастрофа, а не просто проблема, яку можна вирішити і рухатись далі. І чим більше дитина боїться помилок – тим частіше вона їх робить.

## 11. ДИТИНА ВВАЖАЄ, ЩО БАТЬКИ ЇЇ НЕ ЛЮБЛЯТЬ, БО ВОНА "ПОГАНА"

Дитина вважає, що не заслуговує на їхню любов. Оскільки все, що батьки говорять в емоційному стані, сприймається дитиною як справжнє до неї ставлення. Негативні емоції підсилюють сказане і лишаються в пам'яті дитини на все життя, а заодно змалечку формують її уявлення про те, хто вона і яка вона.



# НАСЛІДКИ ДІЙ ПРАЦЮЮТЬ КРАЩЕ ЗА БУДЬ-ЯКЕ ПОКАРАННЯ!



## 1. ПОКАРАННЯ, ЯКЕ НЕ ПОВ'ЯЗАНЕ З УЧИНКОМ – НЕЕФЕКТИВНЕ

«Зламав чужу машинку – не отримав удома мультиків». Тут немає прямого зв'язку між дією та наслідком. Дитина образиться, але й надалі буде робити так, як робила, просто ретельніше це приховуватиме.

Набагато краще спрацює, якщо дитина відчує прямий наслідок своїх дій: наприклад, піти разом у магазин, усе без злості пояснити й купити лише одну машинку – тій дитині, чию машинку зламано. Це і буде відповідальність за свої вчинки.

## 2. ПОКАРАННЯ ДАЄ ДИТИНІ ВІДЧУТТЯ, ЩО ВОНА ВЖЕ ЗАПЛАТИЛА ЗА ПРОВИНУ, І МОЖНА ДАЛІ РОБИТИ ЩО ХОЧЕШ

Покарання не дає урок на майбутнє. Тому доводиться карати за кожную провину щоразу. Це неефективно.

## 3. НАЙКРАЩЕ ДИТИНА ВЧИТЬСЯ НА СВОЇ ПОМИЛКАХ

Задача батьків – продемонструвати і пояснити, чому так сталося, щоб таких помилок не виникало в майбутньому.

# ЯК УБЕЗПЕЧИТИ ДИТИНУ ВІД НЕБАЖАНИХ НАСЛІДКІВ ДІЙ?

## 1. ВИМАГАЮ МАЛО, АЛЕ ЗАЛІЗОБЕТОННО

«Пальці в розетку – у жодному разі!». Повторюю кілька разів у схожих ситуаціях, доки не зрозуміє.

## 2. ЗАБОРОНЯЮ БЕЗ ЧАСТКИ "НЕ"

Замість заперечення – ствердження, альтернатива. Замість "не тікай" – "іди поруч" тощо. Свідомість людини влаштована так, що не сприймає частку "не".

## 3. КРІМ ЗАБОРОНИ – ЗАВЖДИ НАДАЮ АЛЬТЕРНАТИВУ

Разом з дитиною придумуємо і обираємо той варіант розвитку подій, де отримати бажане можна в інший, прийнятний спосіб: «Перебігати дорогу не можна, давай бігати на майданчику» тощо.

## 4. ПОЯСНЮЮ НЕБЕЗПЕКУ НА БЕЗПЕЧНОМУ ДОСВІДІ

Опіки від вогню – на прикладі гарячого чайника тощо.

## 5. У МОМЕНТ НЕБЕЗПЕКИ – ПЕРЕСТАВЛЯЮ, ВІДВОЖУ РУКУ ДИТИНИ, БЕРУ НА РУКИ ТОЩО

А потім, коли небезпеку усунено, пояснюю, чому це було небезпечно, і як цього уникнути в майбутньому.

## 6. ЯКЩО СТРАШНО ЗА ДИТИНУ – КАЖУ ЇЙ ПРО ЦЕ ЩИРО, ОЗВУЧУЮ ВЛАСНІ ЕМОЦІЇ

Так дитина розуміє, що вона мені небайдужа, і що там справді небезпека, раз дорослий так злякався. Говорю про свої почуття, а не про характер дитини.

«Я ДУЖЕ злякалась за тебе» замість «Чим думала твоя голова?» тощо. Таким чином дитина боїтиметься самої небезпеки, а не батьків.

Але не впадаю в постійну тривожність, бо це передається дитині – натомість підказую, як можна уникнути небезпеки чи вийти зі складної ситуації.

## 7. ДАЮ ЧІТКІ ІНСТРУКЦІЇ, ЯК ВИРІШИТИ ЦЮ ПРОБЛЕМУ ТА УНИКнути НЕБЕЗПЕКИ В МАЙБУТНЬОМУ

Пояснюю покроково «Що робити, якщо...» і періодично повторюю, щоб ці підказки закріпились. Акцентую увагу не на проблемі, а на її рішенні.

Підказую різні варіанти виходу з ситуації.

# ЯКЩО ДИТИНА НЕ СЛУХАЄТЬСЯ



## 1. Я ВСЕ ОДНО РОЗУМІЮ, ЩО ПОГАНИХ ДІТЕЙ ВІД ПРИРОДИ НЕ БУВАЄ

Вона не «спеціально мене доводить». За «поганою» поведінкою завжди стоїть певна причина, якась незадоволена важлива потреба.

## 2. НАМАГАЮСЯ ЗБАГНУТИ, ЧОМУ НАСПРАВДІ ДИТИНА ПОВОДИТЬСЯ «ПОГАНО»?

Утома? Голод? Нестача уваги? Страх? Бажання підтримки?.. Шукаю причину.

## 3. ДОПОМАГАЮ ДИТИНІ ВИРІШИТИ СПРАВЖНЮ ПРИЧИНУ ПРОБЛЕМИ

Підказую або показую, як це можна зробити (кілька варіантів на вибір). Чи робимо це разом.

## 4. ДОЗВОЛЯЮ ДИТИНІ ПОСУМУВАТИ, ВИЛИТИ НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ

Їй справді неприємно, що не все так, як вона хоче. Не заперечую і не применшую почуттів дитини, уникаю порівнянь з іншими людьми, не намагаюсь одразу чимось відволікти. Кожна людина має право посумувати через втрату чи неможливість отримати бажане, після цього стає легше, негатив не приховується і не накопичується всередині. А якщо забороняти проявляти негативні емоції – вони все одно нікуди не подінуться, і дитина знайде слабшого за себе, щоб вилити їх в агресивний спосіб.

## 5. РОЗДІЛЯЮ СУМ ДИТИНИ. ПІДТРИМУЮ. ОБІЙМАЮ. НАЗИВАЮ ЕМОЦІЇ

Навіть якщо щось заборонено, і дитина засмутилась – пропоную обійнятися і спокійно кажу, що це справді заборонено. Також озвучую емоції дитини та свої власні: «Я розумію, що тобі сумно», «Мені теж нудно чекати в черзі», «Тобі прикро, що впав, і боляче. Але зараз стане легше». Розуміння своїх емоцій допомагає їх опанувати й виразити в безпечний для всіх спосіб – розказати, поплакати, обійнятися тощо. Пропоную різні прийнятні варіанти вираження своїх емоцій, щоб у дитини був вибір окрім агресії.



## 6. Я МАЮ ПОВНЕ ПРАВО СКАЗАТИ ДИТИНІ «НІ»

Спокійно, доброзичливо та впевнено. Краще це робити, присівши на рівень очей дитини. Але дозволяю дитині обурюватися моїй силі перешкодити її планам. Вона має право на ці емоції. Також навчаю дитину відчувати міру – пояснюю чи запитую, як вона себе відчуває (наприклад, роздратовано), яка цьому причина (перевтома від надміру ігор) і як можна виправити ситуацію (поспати). Якщо дитина розуміє свої емоції та відчуття, то згодом і сама вчиться говорити "ні", "досить".

## 7. ЗАВЖДИ ПОЯСНЮЮ, ЧОМУ ЗАБОРОНЯЮ

Тими словами, які дитина здатна зрозуміти в її віці. Якщо ситуація повторюється – пояснюю ще раз, і ще раз. Діти вчаться, розуміють та досягають успіхів поступово. Але якщо заборонено – то залізно (особливо в питанні безпеки)! Бо якщо сьогодні не можна, а завтра можна, то для дитини це означає «можна завжди».

## 8. Я МАЮ ПОВНЕ ПРАВО НЕ ДОЗВОЛЯТИ ДИТИНІ ЗАІХАТИ НА СВОЇ ПРАВА ЧИ ПРАВА ІНШИХ ЛЮДЕЙ (незалежно від віку та статі)

Пояснюю і вчу на власному прикладі поважати людей. Але також вчу відвертати агресію та захищати свої кордони і власність. Захищаю дитину самостійно, тільки якщо вона ще не здатна зробити цього сама.

## 9. ВСТАНОВЛЮЮ ПРАВИЛА ЗАЗДАЛЕГІДЬ. ОБГОВОРЮЮ ЇХ ІЗ ДИТИНОЮ

Отримую від неї згоду дотримуватись правил. І дотримуюсь їх теж! Якщо треба – нагадую про угоду.

Або записуємо її разом. Запитую, як дитина зрозуміла правило – щоб вона переказала його своїми словами. Розумію, що в усіх правилах є винятки – пояснюю їх дитині теж. Даю дитині право пояснити свою позицію, вступаю в діалог, а не "читаю нотації" чи ігнорую.

## 10. ХВАЛЮ ЗА ЗУСИЛЛЯ ТА НАМІРИ. НЕ ЗАСУДЖУЮ ЗА ПОМИЛКИ

Дитина значно краще вчиться «хорошій» поведінці, коли отримує схвалення за неї. А якщо карати за «погану» – це ображає дитину, вселяє страх (а не повагу) перед батьками та розвиває невпевненість у собі, яка відгукується потім усе життя. Якщо дитина помилилась – підказую, як можна виправити ситуацію, як уникнути цього в майбутньому. Говорю про сам вчинок, а не про дитину. Окрім помилок, тут же показую, що дитина зробила добре, порівнюю її тільки з нею ж, у минулому – в чому вона вдосконалилась, що стала робити краще, ніж було. Саме залежно від поведінки батьків дитина формує свою самооцінку: засудлива критика робить її невпевненою, а конструктивна критика й похвала дають упевненість у власних силах, надихають пробувати й удосконалюватись далі.

## 11. ПОМІЧАЮ ДИТИНУ, ПРИДІЛЯЮ УВАГУ, ГОВОРЮ З НЕЮ ДРУЖНЬО

Щоб у неї не було потреби домагатися хоча б якоїсь уваги за допомогою примх та істерик.

# ЩО РОБИТИ, АБИ НЕ ЗРИВАТИСЯ НА ДИТИНІ?

1. НАМАГАЮСЯ ЗРОЗУМІТИ ПРИЧИНУ ГНІВУ. МЕНЕ ЗЛИТЬ ДИТИНА ЧИ ХТОСЬ / ЩОСЬ ІНШЕ?

2. НАМАГАЮСЯ РОЗІБРАТИСЯ ЗІ СВОЇМ БОЛЕМ І СТОСУНКАМИ З БЛИЗЬКОЮ ЛЮДИНОЮ

Знаходжу можливість, щоб поговорити і спокійно донести, від чого мені боляче. Слухаю, чим завдаю болю я. Говорю щиро, а не ховаю негативні емоції, наприклад, за докорами щодо побутових справ.

3. НАМАГАЮСЯ ЗРОЗУМІТИ ДИТИНУ І ПОСТАВИТИ СЕБЕ НА ЇЇ МІСЦЕ

А як воно їй зараз?

4. РОЗУМІЮ, ЩО КРИК – ЦЕ КРИК ПРО ДОПОМОГУ

Це стосується як дитини, так і мене. Якесь важлива потреба незадоволена, тож треба зрозуміти, яка, і спробувати виправити це.

5. НЕ НАМАГАЮСЯ ПРИХОВАТИ ГНІВ, БО ПОТІМ УСЕ ОДНО НАКОПИЧИТЬСЯ І ВИБУХНЕ

Якщо мене щось не влаштовує – кажу про це відразу, пояснюю чому. Називаю свої почуття вголос. Наприклад, "Я засмучуюсь, коли ти не прибираєш за собою іграшки".

6. МОЖУ ТИМЧАСОВО СТРИМАТИ ГНІВ, ЩОБ РОЗІБРАТИСЯ В ЙОГО ПРИЧИНІ

Зупиняюсь. Вдихаю повітря, видихаю. Виходжу з кімнати. Думаю. Випиваю чай. Навіть саме розуміння справжньої причини гніву здатне його стихити.

7. КАЖУ ДИТИНІ, ЩО ЛЮБЛЮ ЇЇ ЗАВЖДИ

Навіть якщо вона робить те, що мене засмучує – я все одно її люблю. Навіть якщо я злюсь чи раптом хочеться кричати – я все одно її люблю. Якщо дитина це знає, то відповідає мені тим же: «Я люблю тебе, навіть якщо ти злишся».

8. ЗНАХОДЖУ ФІЗИЧНУ РОЗРЯДКУ

Спорт чудово знімає напруження. Чи прогулянка швидким кроком. У момент злості б'ю подушку або стіну, кричу там, де ніхто не чує, чи хоча б убік від дитини.

### 9. ДУМАЮ ПРО РІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ, А НЕ ПРО САМУ ПРОБЛЕМУ

«Що я можу зробити просто зараз, щоб виправити це?» – запитую я себе і шукаю рішення, починаю з маленьких кроків.

### 10. ВІДПОЧИВАЮ Й ЗАДОВОЛЬНЯЮ ЕЛЕМЕНТАРНІ ПОТРЕБИ

Сон, їжа, фізична близькість, хоча б трохи часу на самоті або медитація, спілкування з коханою людиною й друзями тощо. Щось приємне суто для себе.

### 11. ДІЛЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ТА ОБОВ'ЯЗКИ В СІМ'Ї. НЕ БЕРУ НА СЕБЕ НАДТО БАГАТО

Щоб віддавати дитині сили – їх треба звідкись брати. Домовляюсь з іншими членами родини щодо обов'язків, прошу про допомогу, дякую.

### 12. СПОКІЙНО ІГНОРУЮ ОЧІКУВАННЯ, ОЦІНКИ ТА ЗАСУДЖЕННЯ СТОРОННІХ ЛЮДЕЙ

Щодо того, якою має бути моя дитина чи моє батьківство.

### 13. ЗНАХОДЖУ ПІДТРИМКУ У ДРУЗІВ ЧИ БАТЬКІВ ЗІ СХОЖИМ ДОСВІДОМ

### 14. Якщо немає сил опанувати себе, ЗВЕРТАЮСЬ ДО ПСИХОЛОГА

Існує психологічна допомога по «скайпу», за телефоном чи в інтернеті, зокрема безкоштовна.



# ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВСЕ-ТАКИ ЗІРВАЛИСЬ НА ДИТИНІ?

## 1. ПРОШУ ВИБАЧЕННЯ ПЕРЕД ДИТИНОЮ

Це ніколи не пізно зробити. Дитина обов'язково пробачить.  
Ніхто не ідеальний, і це нормально.

## 2. ВИБАЧАЮ СЕБЕ, ЯКЩО ЧАСОМ ЗРИВАЮСЯ

Кажу собі: «Я вчуся, мені важко, але я намагаюся». Тоді буде менше відчуття  
вини й злості.



# ЯК СТАТИ ЩАСЛИВИМИ БАТЬКАМИ ЩАСЛИВИХ ДІТЕЙ?

## 1. РОБЛЮ ТЕ, ЩО ЛЮБЛЮ РОБИТИ

Хоча б зрідка. Щоб бути щасливими батьками – ми маємо бути не лише батьками.

## 2. ЛЮБЛЮ ДИТИНУ ТАКОЮ, ЯКОЮ ВОНА Є. НЕ ЗА ЩОСЬ, А ПРОСТО ТАК

Із усіма її сильними й слабкими сторонами, проблемами та примхами, радощами та сумом, незручністю та неслухняністю. Люблю, навіть якщо вона робить щось, що засмучує мене. Бачу в дитині її власні потреби та інтереси – те, що любить саме вона, а не що очікую від неї я. Люблю без завищених очікувань та вимог.

## 3. ПРОЯВЛЯЮ СВОЮ ЛЮБОВ ДО ДИТИНИ, ЩОБ ВОНА ЦЕ ВІДЧУВАЛА

Показую свою любов просто так, навіть якщо в цей момент дитина нічого особливого не зробила – це надзвичайне щастя, що вона просто є! Таким чином дитина знає, що її люблять в будь-яку мить, і це допоможе їй пережити важкі моменти, бо вони є в житті кожного. Користуюсь кожним емоційно піднесеним моментом, щоб сказати дитині, що люблю її. Адже саме щирі емоції підкреслюють наше ставлення до неї, саме їм вона вірить найбільше, і запам'ятовує все, що дитині та про дитину говорять дорослі у емоційному стані.

## 4. РОБЛЮ ЩОСЬ ПРИЄМНЕ ЧИ КОРИСНЕ РАЗОМ З ДИТИНОЮ

Щиро проявляю інтерес до її життя, емоцій, але водночас поважаю її приватний простір та право побути самій. Більше дарую приємних вражень, ніж речей – подорожі, розваги тощо.

## 5. ЛЮБЛЮ СЕБЕ

Дбаю про себе, свій відпочинок та здоров'я. Не все заради дитини!

## 6. ЛЮБЛЮ ТОГО, ХТО ПОРЯД

Підтримуємо одне одного. Дитина вчиться цьому в нас.

## 7. ЛІКУЮ СВОЇ ДУШЕВНІ РАНИ

Вони є в кожного. Головне – бажання це змінити.

## 8. РОЗВИВАЮСЬ І ВЧУСЬ ПОСТІЙНО

У тому числі, на власних помилках. Виношу з них уроки. Пробую далі, все обов'язково вийде.

## 9. ДОПОМАГАЮ ДИТИНІ СТАТИ САМОСТІЙНОЮ

Не роблю все за неї. Дозволю їй робити вибір та впливати на рішення, що стосуються її самої, але водночас нагадую і про відповідальність за кожен самостійний вибір. Залучаю до обговорення рішень, що стосуються всієї сім'ї, дозволяю висловити усі аргументи "за" і "проти".

## 10. НЕ "ПЕРЕТЯГУЮ КОВДРУ", А ШУКАЮ КОМПРОМІС

Говоримо, чуємо пояснення кожного члена сім'ї і знаходимо рішення, яке б задовольнило всіх, хай навіть кожен може трошечки поступитися.

## 11. ЗАДАЮ ДИТИНІ ПЕВНІ МЕЖІ, ДЕ ВОНА ВІЛЬНА РОБИТИ, ЩО ХОЧЕ

Але поступово розширюю ці межі, аж до її повної самостійності.

## 12. ЗАВЖДИ ВИКОНУЮ ОБІЦЯНЕ ДИТИНІ

Але якщо не вдається – пояснюю, через які обставини так сталося, прошу вибачення і обіцяю виконати наступного разу (домовляюсь, коли саме). Таким чином дитина не звинувачуватиме себе чи батьків, а вчитиметься пробачати та розуміти, що є речі, незалежні від нашого бажання.

## 13. ПРИДІЛЯЮ ДИТИНІ ДОСТАТНЬО УВАГИ

Ні за які гроші це неможливо купити.

## 14. ПІДТРИМУЮ ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ ДИТИНИ У ТОМУ, ЩО ВОНА ЛЮБИТЬ РОБИТИ

## 15. ПОМІЧАЮ НАВКОЛО ТЕ, ЩО НАДИХАЄ, ПІДКАЗУЮ ЦЕ ДИТИНІ

Оточую дитину чимось красивим і корисним, або шукаємо це навколо і милуємось разом. Це формує гарний смак, вчить помічати деталі, надає сил.

## 16. ПІДТРИМУЮ БАЖАННЯ ДИТИНИ СПІЛКУВАТИСЯ З ДРУЗЬЯМИ

Адже саме в щирому спілкуванні людина відчувається щасливою. Оточую дитину цікавими людьми – однолітками й дорослими, але даю право вибору, з ким спілкуватися.

## 17. ВЧУ НА ВЛАСНОМУ ПРИКЛАДІ

ДИТИНА ВЧИТЬСЯ БУТИ ЩАСЛИВОЮ, ЯКЩО В ПЕРШУ ЧЕРГУ ЩАСЛИВІ ЇЇ БАТЬКИ



Авторські права на буклет належать організаторкам флешмобу #НеБийДитину  
Наталі Біді та Олександрі Сидорченко.

Поширення буклета організоване ГО «Батьківська спілка»,  
в рамках проекту #НеБийДитину.

Буклет створений із інформаційною метою для безкоштовного розповсюдження.

Використання буклета з комерційною та рекламною метою без узгодження  
з авторками та ГО «Батьківська спілка» – заборонено.

Буклет створили:

Організаторки флешмобу #НеБийДитину –

Наталія Біда та Олександра Сидорченко

Авторка Facebook-сторінки «Моя дитина» – Ольга Проскура

Редактура – Павло Пастушенко, Ольга Проскура

Дизайнер – Олександр Стеценко

Дизайнерка логотипа #НеБийДитину – Даша Сорока

Психологи та батьки Facebook-групи «Підтримка батькам»

Для пропозицій: [happyrodyna@gmail.com](mailto:happyrodyna@gmail.com)

Зображення від [Depositphotos.com](https://www.depositphotos.com)



## ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ НА ПІДТРИМКУ БАТЬКАМ

Короткі підказки #НеБийДитину  
[www.happydity.org](http://www.happydity.org)

Група «Батьківська спілка»  
[www.facebook.com/groups/bspilka/](http://www.facebook.com/groups/bspilka/)

Група "Підтримка батькам" (психологи та батьки зі схожим досвідом)  
[www.facebook.com/groups/donthit](http://www.facebook.com/groups/donthit)



Національна дитяча "гаряча" лінія для дітей та про дітей  
(безкоштовно, анонімно)

**0 800 500 225**

**116 111** (для абонентів Київстар та lifecell)