



# БЕЗПЕЧНЕ БАТЬКІВСТВО



Save the Children

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ З ДІТЬМИ



© Save the children, 2019, Sweden  
Керівник проекту: Софі Арно  
Автори: Софі Арно, Софія Бідо, Єва Горнеск  
Дизайн: Малкольм Грейс АБ  
Ілюстрація : Іда Бьйош  
Друк : Åtta45, 2019  
1:a upplagan ISBN: 91-7321-369-1  
Artikelnummer: 70006

Цитати в цьому посібнику є перекладом відповідей на опитування «Якими є хороші батьки?», яке було проведено Save the Children в Умео в 2007 році. Імена дітей було змінено, щоб забезпечити їх анонімність.

# Якими є хороші батьки?

**«Милі і не б'ються»,** - сказала п'ятирічна дівчинка.

**«Вони мають встигнути пограти»,** — відповів восьмирічний хлопчик.

Звичайно, такими ми хочемо бути для наших дітей! Милими, розуміючими і здатними приділяти їм свій час, щоб вони могли відчувати себе захищеними і цінними.

Але жити з дітьми не завжди є легко. Повсякденне життя насичене різноманітними інтересами та бажаннями. У кожного з батьків бувають дні, коли речі здаються приголомшливими. Іноді виникають непорозуміння та конфлікти. Ми відчуваємо розчарування, занепокоєння, гнів і безсилля. Іноді все відразу.

Ми робимо все можливе, і зазвичай цього достатньо. Але іноді буває забагато нарікань. Іноді ми не знаємо, як рухатися далі. Іноді ми говоримо і робимо речі, про які потім шкодуємо.

На роботі у нас зазвичай є колеги, яких ми можемо попросити про допомогу, якщо щось здається складним або ми не знаємо, як впоратися. Але, в нашій ролі батьків ми іноді можемо почуватися

самотніми. Багато хто не хоче просити по допомогу. Цей посібник може допомогти вам у цих ситуаціях.

Він містить багато порад, з якими ми хочемо поділитися. Тут не йдеться про те, як ми як батьки чи інші важливі дорослі, можемо взяти своїх дітей під контроль і зробити їх слухняними. Натомість поради стосуються того, що ми можемо змінити в собі, щоб покращити нашу взаємодію та вирішити проблеми у повсякденному житті.

Мета полягає не в тому, щоб дати вказівки. Ми не вважаємо, що батьки повинні бути ідеальними, або що існує лише один правильний спосіб щось робити. Ми сподіваємось, що після прочитання цього ви отримаєте натхнення та, можливо, нові думки про те, що ви робите, що спрацює, і що б ви хотіли змінити.

Найголовніше, ми сподіваємось, що ви пам'ятатиме, що є багато різних способів бути хорошими батьками. ❤️

# БЕЗПЕЧНІ ВІДНОСИНИ

Стати батьками - одна з найбільших подій у житті.

Початок фантастичної та складної подорожі.

Існує багато різних поглядів на виховання дітей, але більшість батьків мають надію, що їхні власні діти будуть в безпеці, і відчуватимуть, що мають право голосу над своїм життям і будуть втілювати свої мрії в життя.

Є багато різних речей, які впливають на розвиток дитини: сім'я, школа, друзі, культура та суспільство, а також вроджені особливості.

Більшість дослідників, здається, погоджуються з тим, що ранні близькі стосунки дитини з батьками, чи іншими важливими дорослими, є особливо важливими. Взаємодія з цими людьми покращує самооцінку дитини та її уявлення про інших. Це закладає основу для процесу розвитку протягом усього життя.

Дитині потрібні доступні, підтримуючі та надійні дорослі, які бачать, слухають і розуміють, що їй потрібно. Так виглядає, що наша потреба в увазі є вродженою. Змалечку, з немовлячого віку, ми шукаємо зорового контакту.

Але в повсякденному житті іноді може бути важко знайти час і досягти успіху в налагодженні хорошого контакту.



Більшість з нас багато працюють або відчують стрес з інших причин. У нас високі стандарти як для себе, так і для наших дітей. Є багато всього, що потрібно зробити. Час «просто бути» легко може відійти на другий план. У таких випадках корисно знати, що просто проводити час разом у піжамі може бути важливішим, ніж робити багато крутих речей.

Діти чітко дали зрозуміти, що вони цінують спокійних батьків, які просто сидять і насолоджуються часом зі своїми дітьми, бавлячись або спілкуючись з ними. Кілька хвилин такого часу щодня можуть мати великий вплив. Дослідження також показують, що важливо визнавати те, що дитина робить добре. Доведено, що ниття, критика та догани призводять до збільшення проблем і конфліктів. Якщо ви зосереджуєтесь на негативі, ви отримуєте більше негативу. Якщо ви зосереджуєтесь на позитиві, ви отримуєте більше позитиву.

**Ви створюєте стосунки, вкладаючись в них.** Ви можете порівняти це з внесенням грошей на банківський рахунок. Якщо вклав гроші – то можна і забрати їх. Стосунки з нашими дітьми працюють приблизно так само. Якщо ми будемо лише скаржитися та нарікати, вони, швидше за все, не захочуть співпрацювати. Якщо натомість ми покладемо посмішку на наш «рахунок стосунків», ми, швидше за все, отримаємо її назад.

Як батьки, ми повинні створити середовище, в якому діти відчуватимуть захищеність і спокій. Ми робимо це кількома різними способами. Це передбачає як фізичну, так і емоційну безпеку, а також такі речі, як надійність, передбачуваність і чесність. →

## Що позитивно впливає на стосунки:

- Щасливі очі! Подивіться на свою дитину і покажіть посмішкою, що ви раді її бачити.
- Доброзичливий голос і прояв інтересу. Ми можемо запитати про справи в школі різними способами. Запитайте, тому що ви дійсно хочете знати. І будьте готові слухати!
- Визнайте те, що робить дитина добре.
- Покажіть, що ви помітили, що дитина докладає зусиль, сказавши, наприклад: «Ти чудово склала свої черевики» (хоча її куртка лежить на підлозі).
- Ігноруйте те, що не є добре (якщо немає ризику, що хтось може отримати травму).
- Смійтеся разом!
- Грайте разом – знайдіть ігри, які вам теж подобаються. Залишайтеся на крок позаду від дитини в грі, не вказуйте і не контролюйте її.
- Заспокоюйте, втішайте, гоїдайте та спокійно розмовляйте зі своєю дитиною, коли вона напружена чи засмучена. Таким чином ваша дитина поступово навчиться, як впоратися зі стресом.

## Що негативно впливає на стосунки:

- Сварка
- Лайка
- Погрожувати
- Карати
- Говорити дитині: «Ти не розумієш. Ти ніколи не слухаєш. Ти ніколи не можеш сидіти на місці. Ти зводиш мене з розуму!»
- Переривати
- Не слухати
- Хапати свою дитину в гніві
- Кричати на свою дитину



## ЯК СЛУХАТИ АКТИВНО:

- Ставте відкриті запитання, на які неможливо відповісти лише так чи ні.
- Дайте собі час вислухати відповідь своєї дитини.
- Визначте почуття, які показує ваша дитина. Ви можете не знати напевно, що думає або відчуває ваша дитина, але ви можете спробувати сказати щось на кшталт «ти відчуваєш...?» або «Ти сумно говориш...».
- Повторюйте те, що говорить ваша дитина, щоб показати, що ви її чуєте.
- Уникайте давати швидкі поради та говорити про себе та що б ви зробили.
- Ставте додаткові запитання, наприклад «Що ти про це думаєш?» або «Що б ти хотів зробити чи є у тебе якісь ідеї».
- Говоріть трохи менше. Дітям не вистачає терпіння слухати протягом тривалого періоду часу. Вони можуть легко закритися. Майте мужність мовчати й просто слухати.

## ЯК ДАТИ ПОЗИТИВНИЙ ВІДГУК:

Краще давати позитивний відгук дитині на основі того, що вона робить, а не бути дуже узагальнюючим. Краще сказати «Гарно сервіруєш стіл», «Мені подобаються кольори, які ти використав у своєму малюнку» або «Я бачу, що ти старанно працював», а не просто «Гарно!». Дитині легше сприймати похвалу, коли це щось конкретне.



Дітям легше, якщо вони розуміють що від них очікується у повсякденному житті. Як батьки, ви повинні направляти їх і навчати їх.

Дітей також потрібно залучати до створення правильного розпорядку вдома. Один із способів створити відчуття безпеки та контролю – це залучити дитину до прийняття рішень щодо питань, які її хвилюють (відповідно її віку та зрілості).

Дослідження показують, що розпорядок дня допомагає зменшити сварки. Якщо є розпорядок дня, наприклад, солодощі лише по суботах, ви також можете відмовитися від них. Коли це трапляється, добре озвучити, що це виняток, наприклад: «Ми зазвичай не їмо солодкого протягом тижня, але сьогодні робимо виняток». Це інше, ніж просто піддатися, глибоко зітхнувши, коли дитина дошкуляє.

Нарешті – подумайте про те, які вібрації ви випромінюєте. **Діти активно слухають повідомлення, яке ми передаємо.** Те, що ми говоримо, є важливим, але те, як ми це говоримо і що ми насправді робимо, може бути ще важливішим.

Основа надійних стосунків – теплота, чуйність і час.

Наступні сторінки містять поради та підказки щодо особливих потреб дітей різного віку та найважливішої ролі батьків у цей час.

Наприкінці підручника є розділ про те, про що слід думати, коли виникають проблеми, і поради щодо того, куди можна звернутися, якщо вам потрібна підтримка або ви хвилюєтесь. ❤





**«Батьки мають  
бути добрими  
і не битися»**

Агнес, 5 років



# РАННІ РОКИ

Протягом перших кількох років життя ваша дитина зайнята вивченням себе, свого повсякденного життя та навколишнього світу. Багато часу витрачається на те, щоб дізнатися, як працює (її) власний організм; що він може і чого не може.

Їхня увага також зосереджена на дослідженні світу, коли вони щось куштують, торкаються чогось і кидають речі.

Багато з цього відбувається разом з вами, дорослим, просто тому, що дитина залежить від вашої допомоги.

Створення надійних стосунків, надійної бази для дослідження – ваша найважливіша роль у цей період. Ви робите це, даруючи дитині тепло і близькість, а також намагаючись зрозуміти та задовольнити почуття та потреби дитини.

Ви не завжди можете зрозуміти, чому дитина плаче. Це абсолютно нормально. Але дитина повинна відчувати, що є хтось, хто піклується про неї і намагається надати їй допомогу та підтримку.

Коли ти маленький і дуже залежний від інших, також важливо вміти щось робити самому. Потрібно дати дитині додатковий час, щоб вона сама одягнула шкарпетки, і це підсилює її доброчесність і самооцінку.

Також спробуйте знайти способи, щоб →



→ дати дитині відчуття, що вона є частиною процесу, наприклад, коли їм допомагають нарізати огірок на обід або сервірувати стіл.

Дитина також вчиться розмовляти протягом перших кількох років життя. Це соціальна діяльність. Основа мовного розвитку закладається у їх взаємодії з оточуючими дорослими. Найважливіше, що ви можете зробити, це слухати та відповідати як словами, так і звуками та мімікою. Це може бути, наприклад, у формі відповіді на першу відповідь дитини посмішкою та лепетом.

**Мова є основою для мислення.** Слова допомагають дитині зрозуміти обох і себе, і чому інші роблять те, що вони роблять.

Маленькі діти можуть легко впасти в гнів, горе та розчарування. Вони можуть кричати і падати на підлогу або кидати речі на підлогу. Це тому, що їх переповнюють емоції, які вони не до кінця розуміють або не можуть передати словами.

Як дорослий, ви можете допомогти, додавши слова до того, що висловлює дитина, наприклад, сказавши: «Ти зараз виглядаєш сумним» або «Мені здається, ти зараз злий». Таким чином ви допоможете дитині зрозуміти більше та покажете, що їй дозволено мати різні емоції, і що

ви поважаєте це. Це не означає, що ви просто приймаєте все, що робить дитина. Ви може навчити дитину, що прийнятно, а що ні, наприклад, чітко сказавши, що боляче, якщо ти когось б'єш. Або що ти повинен зупинитися, коли хтось каже ні.

**Маленькі діти роблять все, що можуть.**

Вони ніколи не намагаються навмисно ускладнити ситуацію. Але вони не завжди розуміють, як ви та інші думаєте.

Коли ваша дитина засмучена, їй потрібно, щоб ви могли заспокоїти її. У цей час ви повинні бути спокійні. У батьків швидко закінчується терпіння і їм легко вийти з себе. Маленька дитина може все перевернути. Може бути важко виспатися.

Дитина може всю ніч плакати. Ви можете відчувати, що вас просто недостатньо. У такому випадку ви можете відійти на мить і зробити кілька заспокійливих вдихів, можливо, порахувати до десяти. Не соромтеся просити допомоги. Багатьом важко просити про допомогу, але насправді це ознака сили. Взяти на себе відповідальність за власний рівень енергії – це також взяти на себе відповідальність за дитину. Це схоже на пораду, яку вам дають у літаку: щоб мати можливість подбати про свою дитину, вам потрібно спочатку надіти свою кисневу маску. ❤

**«Батьки повинні  
зробити так,  
щоб їх діти  
почувались у  
безпеці всюди»**

Вільям,  
7 років

**ДЛЯ МІРКУВАННЯ: Що ви пам'ятаєте?**

Як батькам, можливо, було б добре зупинитися і подумати про те, як це було для вас, коли ви були дитиною. Пригадування може допомогти вам зрозуміти власну дитину.

Знайдіть хвилинку, щоб подумати над запитаннями нижче:

- Який ваш перший спогад?
- Хто був з вами в цей час?
- Що ви відчували?



# ДІТИ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Коли ваша дитина йде до школи, це розширює її світ.

**Дитина повинна пристосуватися до нових правил і розпорядку – і навчитися новим навичкам, таким як читання і письмо.**

У цей же час друзі стають важливішими, а діти порівнюють себе з іншими. Хто може стрибнути найвище? Хто найкраще вміє рахувати? Хто найсміливіший?

Іноколи складно ладнати з іншими дітьми; заводити та підтримувати друзів. Дитина повинна як навчитися функціонувати в нових соціальних контекстах, так і розмовляти з іншими дітьми та вирішувати конфлікти з ними.

Для батьків важливо бачити та заохочувати зусилля дитини, а також проявляти залученість та зацікавленість. Добре показати, що ти хочеш знати, що в школі йде добре, а що важко. Одна з пропозицій полягає в тому, щоб не зосереджуватися лише на конкретних моментах із запитаннями на кшталт «Як справи в школі? У вас є домашнє завдання?». Натомість ви можете запитати про максимальну та мінімальну точку дня.

**Що було найкращим сьогодні?  
Що було найгіршим?**

У цьому віці дітям потрібні дорослі, які вислухають і підтримають їх у часто виникаючій жорсткій реальності шкільної дружби.

Дозвольте вашій дитині запросити друзів додому, так ви можете переконатися, що їхня гра є поважною. Тут діти використовують те, що побачили у власних батьків; як вони вирішують конфлікти і як вони слухають і розмовляють один з одним.

Подумайте про власну поведінку. Ваша дитина спостерігає за вами і робить так, як ви робите, а не як ви говорите. Ви поважаєте інших? Ви проявляєте доброту? Чи ви говорите «вибач»? Ви – найважливіший взірць для дитини. Чи подаєте ви їм хороші приклади того, як справлятися зі своїми почуттями та розв'язувати конфлікти? Якщо ні – що тоді вам потрібно покращити?

**У цей період дитина також потребує розвивати позитивний образ себе.** Як батьки, ви можете допомогти в цьому, проявляючи зацікавленість і повагу до думок і почуттів вашої дитини. Коли вашій дитині потрібна допомога, важливо запропонувати підтримку, вірити та зміцнювати власні здібності вашої дитини – те, на що вони здатні. Таким чином ви також допомагаєте дитині стати більш самостійною. ♥

**ДЛЯ МІРКУВАННЯ: Як це було для вас?**

Згадайте, коли ви були дитиною. Сталося щось погане, наприклад, у школі, і вам було сумно. З ким ти хотів поговорити? Що вам сподобалося в цій людині? Було щось, що вам не сподобалося?



**«Батьки завжди  
люблять свою дитину,  
навіть якщо в школі  
все не так добре»**

Еднан, 10 років

# ПІДЛІТКИ



**«Не проклинай,  
а потім не  
говори мені не  
проклинати»**

Малін, 16 років

## Бути підлітком це як кататися на американських гірках. У їхньому тілі, настрої та емоціях відбуваються значні коливання.

Одного разу вони можуть відчутися себе маленькою дитиною, наступного дня – дорослими. Усі вимоги щодо того, з чим вони повинні впоратися, можуть здатися непосильними. Вони хочуть бути незалежними, але не всі одразу.

Важливо приділити їм час, який вони потребують. Приймати їхні перепади і коливання настрою. І також приймати, що ваша дитина в цей період може бути і великою, і маленькою.

**Нам, батькам, потрібно бути трохи спокійнішими.** Ми маємо вірити, що наша молодь робить усе можливе, показувати, що ми їй довіряємо маємо надію та віру в їх майбутнє. Ми також повинні бути хорошим прикладом. Будьте сильними в тому, що означає бути дорослим. Зокрема, нам потрібно прийняти власні розчарування та почуття безсилля та впоратися з ними.

Це може бути складним завданням встигати за поворотами і не сприймати поведінку підлітка особисто чи не заразитися його гнівом. Але спробуйте зрозуміти, наскільки важко це може бути. Спробуйте згадати, як це було для вас. Що допомагає підлітку, це те саме, що допомагало йому в дитинстві – спокійні та захищаючі дорослі. Подумайте, що вам потрібно, щоб зберегти спокій.

**Підлітки повинні звільнитися і стати більш незалежними.** Це означає, що їм іноді доводиться йти проти вас як батьків. Їм потрібно поставити під сумнів ваші цінності та спосіб життя. Це процес, через який вони проходять. Їм потрібно вирішити, що вони відстоюють.

Також підлітки проводять більше часу з друзями. Багато батьків відчувають, що втрачають контроль, і хвилюються, де їхні діти.

Часто буває важко дозволити підліткам стати незалежними та мати власне приватне життя, водночас переконавшись, що з ними не трапиться нічого поганого. Будьте чесними, якщо відчуваєте стурбованість, і поговоріть про ризики та наслідки, наприклад, алкоголю та куріння. Поговоріть з батьками їхніх друзів, поділіться інформацією та домовтеся про те, які правила застосовуються до ваших дітей.

**Підліткам важко зрозуміти, що насправді все може піти не так.** Їм потрібні дорослі, щоб допомогти встановити правильні межі. У той же час ви маєте вірити, що ваш підліток буде вчитися на власних помилках.

Коли підліток пригнічений, усамітнюється і відштовхує людей, батьки схильні подумати: «Я дам тобі простір». Але ти все одно дуже важливий. Покажіть їм, що ви поруч із ними та хочете їх слухати. Майте на увазі, що ваш підліток потребує вашої підтримки, навіть якщо він робить усе можливе, щоб сказати протилежне. Проявіть інтерес, але уникайте тиску на них і не будьте нав'язливими.

Не забувайте робити речі разом! Спробуйте зрозуміти почуття, що стоять за такою поведінкою. Пам'ятайте, що навіть підліткам потрібні дорослі, щоб допомогти їм впоратися та висловити важкі почуття. ❤️

## ПОРАДИ

# батькам підлітків

- Проявляйте тепло та зацікавленість.
- Запропонуйте допомогу та підтримку, наприклад, у шкільних заняттях, у разі потреби.
- Пропонуйте себе як співрозмовника, але не змушуйте і не тисніть на них.
- Намагайтеся не сприймати відмову особисто.
- Спробуйте зрозуміти почуття, що стоять за поведінкою.
- Не здавайтеся, якщо вам не вдалося мати контакт. Спробуйте знову!
- Радійте, а не намагайтеся змагатися зі своїм підлітком в красі і привабливості.
- Будьте чесними, якщо відчуваєте стурбованість.
- Іноді ви повинні дозволити їм вчитися на власних помилках. Майте мужність вірити, що ваш підліток буде на них вчитися.
- Заохочуйте свого підлітка поговорити з іншим дорослим, якщо він потребує підтримки, але не відчуває себе комфортно в розмові з вами.

### ДЛЯ МІРКУВАННЯ: Що вам потрібно?

Згадайте час, коли ви були підлітком. Яка була боротьба? Весело? Що добре зробили ваші батьки? Що вони могли зробити краще? Як ви думаєте, що б ви потребували?





**«Діти мають бути  
скарбом для своїх батьків,  
найголовнішим,  
що є в їхньому житті»**

Юля, 14 років



# ПРОБЛЕМИ ТА КОНФЛІКТИ

Незважаючи на наші найкращі наміри, більшість батьків час від часу конфліктують зі своїми дітьми. Це не є погано, якщо ви знайдете рішення. Але іноді конфлікти можуть повторюватися таким чином, що все стає погано.

Іноді ви закінчуєте сварками, які засмучують усіх. Ситуації, коли розчарування стають все більше. Ситуації, коли дитина відмовляється або вибухає. Або, можливо, ти злий, що ти є тим, хто ледь не зламався. Або ви можете просто почуватися сумним, пригніченим, безсилим. Що тоді можна робити?

Насправді є кілька хитрощів, які корисно знати, щоб максимально уникнути складних ситуацій і вирішити конфлікти так, щоб потім не шкодувати.

Вам потрібно подумати про те, що стається перед битвою, і як ви дієте, коли вона відбувається та після неї. Перший крок — подумати про ситуацію

до того, як почнеться ваша боротьба. Які ваші стосунки? **Надійна основа з хорошим контактом є базою для уникнення сварок** і можливістю почути один одного, коли вони трапляються.

Діти, які вміють поводитися, так і роблять. Якщо дитина протестує, зазвичай це тому, що вимоги та очікування від неї занадто високі.

Думаючи про те, які ми маємо очікування від наших дітей, і коригуючи їх, ми зменшуємо конфлікт.

Діти мають відчувати, що вони досягають успіху частіше, ніж терплять поразки. Позитивна увага є важливою; це ми →

10987654321



**«Ви хочете відчувати  
що вони  
підлюються про вас,  
і що вони досить  
прискіплюються»**

Сара, 6 роки



→ бачимо і хвалимо кроки дитини до навчання. Ми також можемо підтримати дитину, давши їй зрозуміти, що вона може зробити наступного разу, щоб досягти успіху.

Також подумайте про те, чи є у вас якісь звички та розпорядок дня, що повторюються, щоб дитина навчилася, що робити і чого від неї очікують. Чітко визначте, що є добрим і де пролягають межі, але не зосереджуйтеся на винагороді чи покаранні як на способі спрямування поведінки дитини в бажаному напрямку.

**Зупиніться на хвилинку та подумайте, чи не стали сварки частиною повсякденного життя.** Сядьте в тиші і спокою та обговоріть, яким би ви хотіли бачити ранок. Запросіть до обговорення дитину. Чи потрібно одягатися перед сніданком чи після сніданку? Подумай, чи вистачить тобі часу? Може тобі потрібно встати трохи раніше?

Коли сварка все-таки сталася, і ви перебуваєте в середині процесу, є речі, які ви можете зробити, щоб заспокоїтися та вирішити ситуацію.

Важливо, щоб ви намагалися зберігати спокій. Діти мають чудову здатність сприймати те, що відчувають дорослі, які їх оточують. Якщо ви засмучені, напружені і кричите, то ваша дитина часто буде кричати у відповідь. Часто кажуть, що емоції заразні. Отже, якщо ви хочете, щоб ваша дитина залишалася спокійною, то вам потрібно зберігати спокій.

Звичайно, все це легше сказати, ніж зробити.

## Ось кілька хороших запитань до себе:

- Чи приділяєте ви своїй дитині достатньо позитивної уваги?
- Чи регулярно ви проводите час разом? Якщо ні – що ви можете зробити, щоб проводити більше часу разом? Чим любите займатися ваша дитина?
- Чи реагуєте ви на прохання дитини проводити час разом?
- Чи слухаєте ви свою дитину? Чи ставите ви відкриті запитання і чи даєте можливість дитині вільно говорити та пояснювати?
- Чи заохочуєте ви прогрес?
- Чи ви висуваєте розумні вимоги? Не посилайтеся на те, що дитина зазвичай може робити в певному віці, і не порівнюйте дитину з її братами і сестрами. Однакове ставлення до дітей не завжди справедливо. Зробіть свої вимоги відповідно до вашої унікальної дитини.
- Чи ви формулюєте свої вимоги таким чином, щоб дитина їх зрозуміла?
- Чи готуєте ви дитину до того, що має статися?
- Чи використовуєте ви чіткі та позитивні прохання? Чи просто бурчання та лайки?
- У вас хороший розпорядок дня? Якщо конфлікти виникають приблизно в один і той же час доби, це може означати, що розпорядок дня потрібно змінити.
- Згадайте минулі конфліктні ситуації – чи є якісь закономірності?
- Чи є щось, що ви робите, що сприяє ескалації або деескалації конфліктів?

Примітка: список складено на основі книги Мартінса Форстера "Fem gånger mer kärlek" («У п'ять разів більше кохання»).



➔ Бувають моменти, коли найкраще зробити глибокий вдих і відійти на мить. У таких випадках дайте дитині зрозуміти, що ви відходите на хвилину, щоб заспокоїтися.

Якщо вам вдається зберігати рівновагу, ви навчаєте дитину справлятися зі стресовими ситуаціями та заспокоюватися.

**Ви показуєте, що це можливо, передаючи почуття словами**, а не реагуючи своїм тілом; що добре зробити перерву; що ви можете заморозити ситуацію. Діти роблять усе можливе, щоб зберегти самоконтроль, і більшість того, що батьки сприймають як зневагу чи непокору, насправді є намаганням дитини зберегти контроль. Щоб допомогти дитині припинити таку поведінку, потрібно допомогти їй знайти інші стратегії. Своїм спокійним тілом ви допомагаєте дитині заспокоїтися.

**Ще одна порада щодо того, як**

**заспокоїти засмучену дитину** – просто слухати те, що дитина висловлює, і намагатися зрозуміти. У цей момент немає сенсу суперечити, намагатися пояснити, бурчати, молитися чи погрожувати. Зачекайте, поки дитина заспокоїться, щоб говорити про те, що ви думаєте.

Ви також можете відвернути конфлікт ще до його виникнення. Наприклад, якщо ваша дитина бігає з криками, ви можете запропонувати зайнятися чимось разом або попросити дитину по допомогу, а не просто говорити їй «заспокойся».

Так легко сказати щось на кшталт «Боже, ти хочеш про все сперечатися...» Але негативне фокусування, фізичні та емоційні покарання мають негативні наслідки. Дослідження показали, що це правда. ➔

### Кілька порад, як заспокоїтися:

- Сфокусуйтеся на власному тілі, на диханні.
- Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте, і знайдіть для цього слова.
- Говоріть тихіше, повільно і мало. Аргументація рідко спрацьовує у запалі ситуації.
- Уявіть, що все вийде! Коли дитина починає вередувати, легко виникають негативні думки на кшталт «Ну ось, знову».
- Краще сказати, що ти відчуваєш, ніж підвищувати голос або різко жестикулювати.
- Активно думайте про щось інше, що вимагає вашої уваги. Загальна порада – рахувати до десяти, бажано в зворотньому напрямку.
- Щось змінити. Змінити напрямок розвитку ситуації; зробити крок назад; змінити тему.
- Скажіть, що вам потрібно зробити перерву і подумати. Проведення часу наодинці зазвичай допомагає заспокоїтися.



**«Якщо ви зробили щось,  
про що шкодуєте,  
попросіть вибачення!»**

# КОЛИ ВИ В СТРЕСІ

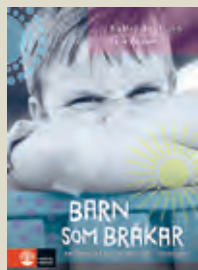
Коли батьки реагують стресом, це легко поширюється на дитину та змушує її відчувати стрес.

## Подумайте про:

- Які ситуації викликають у вас стрес?
- Коли ви востаннє були роздратованими?
- Що сталося в той час?

## 3 поради щодо читання:

- **Чуйне батьківство** (2013), Малін Бергстрьом
- **У п'ять разів більше кохання** (2009), Мартін Форстер
- **Діти, які б'ються** (2015), Бо Хейлсков Ельвен і Тіна Віман



→ Якщо, незважаючи на всі ваші зусилля, ви зробили або сказали щось під час сварки, про що шкодуєте, ви можете після цього багато зробити, щоб виправити ситуацію.

Коли все заспокоїться, варто подумати, що призвело до сварки. Запитайте дитину про її погляд на те, що сталося.

Ви можете дізнатися про спосіб мислення вашої дитини або про себе.

Ви також можете подумати про те, що вас засмутило. Чи можна було б піти шляхом вашої дитини у вирішенні ситуації, що склалася?

Чи міг якийсь аспект вашої поведінки призвести до того, що ваша дитина засмутилася? Що ви робите, коли стає важко? Покарання, наслідки, винагороди? Що б ви могли зробити замість цього?

**Якщо ти зробив щось, про що шкодуєш, попроси вибачення!**

Добре сказати, що ви розумієте, що те, що ви сказали або зробили, засмутило дитину. Таким чином ви навчите дитину, що навіть дорослі можуть робити помилки, але ви берете на себе відповідальність і намагаєтеся все виправити. Ви також показуєте, що поважаєте почуття своєї дитини. Це створює довіру.

Нарешті подумайте, чи ви самі потребуєте більшої підтримки. Зазвичай сварки виникають тоді, коли ми самі втомлені та роздратовані. Вам може знадобитися допомога стороннього джерела для підзарядки акумуляторів. ♥





# КОНВЕНЦІЯ ПРО ПРАВА ДИТИНИ

Усі люди мають права, але діти також мають свої особливі права. Конвенція про права дитини поширюється на всіх дітей у Швеції, незалежно від культури, релігії, етнічного походження та інвалідності.

Особливо важливо знати про чотири основні принципи:

- Жодна дитина не може бути дискримінованою
- Найкращі інтереси дитини завжди повинні бути в центрі уваги
- Кожна дитина має право на життя, виживання та розвиток
- Усі діти мають право висловлювати свою думку

Оскільки ми знаємо, що батьки дуже важливі в житті дитини, і щоб захистити права дітей, батьків також включено до Конвенції про права дитини.

- Батьки несуть відповідальність за виховання та розвиток своєї дитини. Це і право, і обов'язок.
- Батьки повинні давати своїй дитині настанови та поради, але також повинні слухати дитину та брати до уваги її думки.
- Обоє батьків несуть спільну відповідальність. Найкращі інтереси дитини завжди мають бути на першому місці.
- Батьки мають право на підтримку у вихованні дітей з боку суспільства.

Корисно знати, що в Конвенції про права дитини також зазначено, що ви як батьки маєте право на підтримку з боку суспільства, коли ви її потребуєте.

# КОЛИ ПОТРІБНО ЗВЕРНУТИСЯ ПО ДОПОМОГУ?

Часто важко провести чітку межу між тим, коли ви, як дорослий, повинні шукати допомогу для себе, а коли більше підтримки потребує дитина.

Просте емпіричне правило полягає в тому, що коли виникає проблема, то чим молодша дитина, тим більша ймовірність того, що саме ви, батьки, потребуєте більше допомоги. Це тому, що маленькі діти повністю залежать від батьків у своєму розвитку. Чи є проблеми вродженими чи набутими.

Інше емпіричне правило полягає в тому, що вам потрібно звернутися за допомогою, якщо ви вважаєте, що сварка захоплює вас занадто сильно. Або якщо ви сперечаєтеся з дитиною так, що вона відчуває себе погано чи налякано. Часто самому важко усвідомити, що відбувається саме така ситуація. Тож слухайте, якщо хтось з вашого оточення каже вам, що вам потрібно знайти інший підхід. Ви також повинні звернутися за допомогою, якщо ви погано почуваєтеся психологічно, маєте залежність або відчуваєте, що ваші власні турботи впливають на життя та розвиток вашої дитини. **Прийняття допомоги для себе — один із найбільших подарунків, які ви можете дати своїй дитині.**

Якщо вашій дитині важко засвоїти те, що можуть робити інші діти того ж віку, вона розвивається не так, як очікувалося, або почувається погано психологічно чи емоційно, таким чином, що ви не розумієте

та не знаєте, як з цим впоратися. Це час, коли вам потрібно звернутися за допомогою для вашої дитини. Навіть якщо ви шукаєте допомоги тільки для своєї дитини, існує багато ініціатив допомоги дітям, які вимагають активної участі з боку батьків.

Ви також повинні звернутися за допомогою, якщо ви стурбовані тим, що ваша дитина стала жертвою насильства або віктимної поведінки з боку іншої особи. ♥

## Що таке насильство?

Насильство може бути як психологічним, так і фізичним.

**Приклади фізичного насильства:** удари, штовхання, копання, тряски, щипання, подряпини.

**Приклади психологічного насильства:** принизливі судження, необґрунтоване покарання, глузування, ізоляція та відчуження.

*«Насильство — це будь-яка дія, спрямована проти іншої особи, що завдає шкоди, заподіює біль, лякає чи чинить насильство, або змушує особу робити щось проти її волі або утримуватися від того, що вона хоче зробити» (Isdal, 2001).*

**Згідно зі шведським законодавством, усі форми насильства вважаються злочином.**

# КУДИ МОЖНА ЗВЕРНУТИСЯ

## **Центр охорони здоров'я дитини**

Цей центр, який шведською мовою називається Barnavårdcentral (BVC), пропонує базову підтримку молодим батькам. Ваш дитячий медичний центр також може надати вам скерування, якщо потрібна додаткова допомога.

## **Медичний центр або сімейний центр**

Вони є частиною системи охорони здоров'я та поділяються на первинну медичну допомогу та спеціалізовану допомогу. Первинна медична допомога, або допомога першої лінії, призначена для дітей і батьків з легким або помірним психічним розладом. Психіатрія першої лінії – це служба, яка знаходиться на стадії становлення. Наразі вона доступна у низці медичних центрів та сімейних центрів.

## **1177.se**

Веб-сайт Vårdguiden містить інформацію про питання, пов'язані з дітьми та вихованням дітей. Також наведено список закладів охорони здоров'я, які мають дитячі та підліткові клініки. Інформацію українською мовою можна знайти на сайті <https://www.1177.se/uk/otherlanguages/other-languages/>

## **Школа**

Коли ваша дитина піде до школи, ви можете звернутися за допомогою до служби охорони здоров'я студентів, яка іноді може зустрітися з дитиною безпосередньо для коротших заходів.

## **BUP (Barn och Ungdomspsykiatri) (psychiatric help for children and teenagers)**

Якщо проблеми у дитини більші, ви можете звернутися безпосередньо до BUP, Barn och ungdomspsykiatrin [Центр дитячої та підліткової психіатрії]. Більш

детальну інформацію можна знайти на сайті [www.bup.se](http://www.bup.se). Щоб знайти найближчий центр BUP, скористайтеся пошуком на сайті [1177.se](http://1177.se).

## **Соціальні Служби**

Ви можете звернутися за допомогою щодо виховання дітей до соціальних служб, якщо вдома багато сварок, якщо ви стурбовані тим, як ваше власне благополуччя впливає на вашу дитину, якщо хтось у вашій родині зловживає наркотиками чи алкоголем, якщо ваша дитина піддається насильству, віктимній поведінці чи погрозам, або якщо ваша дитина жертвує іншими. Інформацію про соціальні служби можна знайти на веб-сайті вашого муніципалітету.

## **Національна Асоціація Шведських Кризових Центрів для Чоловіків**

Національна асоціація шведських кризових центрів для чоловіків, яка шведською називається Rikskriscentrum, має кризові центри, які працюють із насильством у близьких стосунках, з чоловіками у кризі та насильством чоловіків щодо жінок. Перелік центрів можна знайти на [rikskriscentrum.se](http://rikskriscentrum.se)

## **Анонімні гарячі лінії**

**Лінія допомоги біженцям** пропонує підтримку українською та російською мовами. Тел: 020-150 110

**Bris** (Права дитини в суспільстві) має гарячу лінію українською мовою для дітей та дорослих. Тел: +46 20-48 48 48.

Ви також можете спробувати додаток Save the Children «Safe Place» («Безпечне місце») українською мовою, який допоможе вашій дитині зменшити занепокоєння та стрес.

**«Батьки мають робити  
все, що є найкращим  
для своїх дітей»**

Лео, 7 років

Save the Children  
107 88 Stockholm  
Tel: 08-698 90 00  
kundservice@rb.se  
[www.raddabarnen.se](http://www.raddabarnen.se)