

ВІД АВТОРА БЕСТСЕЛЕРА  
«Стойцизм на кожен день»

# ТАТОВІ НА ЩОДЕНЬ



366 РОЗДУМІВ  
ПРО БАТЬКІВСТВО,  
ЛЮБОВ  
І ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ

РАЯН ГОЛДЕЙ

Перекладач Геннадій Шпак

наш  
формат

Дякуємо, що купуєте електронний контент! Віримо, що Ви не надсишатимете його іншим. Адже кожна гривня — це оплата праці не тільки автора чи перекладача, а й цілої команди людей, які працювали над цим виданням!

Якщо ж ви отримали цю книжку безкоштовно, знайте, що за Кримінальним кодексом України стали співучасником злочину, адже свідомо користуєтесь краденим! І це ваш особистий внесок у беззаконня!

Ніколи не пізно виправити цю прикрість і придбати книжку:

[«Татові на щодень»](#)

«Наш Формат» — це будувати цивілізовану Україну, де поважають закон.

Інші книжки Раюна Голідея українською

Відвага кличе

Стойцизм на кожен день

Его — це ворог

Маркетинг майбутнього

Напролом

Раян Голідей

# ТАТОВІ НА ЩОДЕНЬ

**366 роздумів про батьківство, любов  
і виховання дітей**

*Переклав з англійської*

*Геннадій Шпак*

«Наш Формат» · Київ · 2024

# АНОТАЦІЯ

Ця книжка не схожа на посібники про те, як складати дитячий раціон чи адаптуватися до садка. Дозовано — по сторінці на кожен день року — вона вибудовує шлях до тата, яким ви захочете стати. Того, хто буде для дитини взірцем і її найбільшим фаном, хто навчить її давати собі раду, визначати пріоритети, цінувати свій і ваш час. Хто захотить дитину до читання, виховає людину, яка добре розуміє себе та інших і яка знатиме, чого хоче.

Раян Голідей зібрав у своїй книжці поради стойків та історії батьківства видатних людей, дослідив вплив уважного виховання на синів, що стали героями війн, і доњок, які здобули Нобелівські премії. Ці приклади і власний досвід автора як тата двох синів перетворюють книжку на концентрат мудрості, формують глибинний зв'язок між батьками різних поколінь.

Незалежно від того, дорослі ваші діти, малі чи ще не народилися, рідний ви тато чи названий, ця книжка стане незмінним супутником вашого батьківства, відкриє нові можливості для міцних і щасливих стосунків з тими, хто любить вас найбільше.

ISBN 978-617-8277-86-4 (електронне видання)

Перекладено за виданням: Ryan Holiday. *The Daily Dad: 366 Meditations on Parenting, Love and Raising Great Kids* (Portfolio / Penguin, New York, 2023, ISBN 9780593539057).

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Усі права застережено. All rights reserved

© 2023 by Ryan Holiday

© Шпак Г., пер. з англ., 2024

© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання, оригінал-макет, 2024

Спершу скажи собі, яким ти волієш бути,  
а тоді роби те, що маєш робити.

*Epiktem*

# ВСТУП

Дітей мають багато людей. Але далеко не всі з них є батьками. Може здатися, що мати дитину автоматично означає бути батьками, але ми всі знаємо, що це не так. Безліч дорослих возить дітей у школу, купує їм одяг, годують їх і вкладає спати у м'які ліжка... Але вони не є батьками. Радше — законними опікунами, які виконують перелік призначених їм завдань, аж доки дитині стукне вісімнадцять.

Це не батьківство. Це *мінімум*.

Проте найсумніше те, що дехто з дорослих не робить навіть цього. Їм здається, що їхні обов'язки закінчуються в мить зачаття, пологів або підписання документів про розлучення.

Розмноження — справа біологічна. Батьківство — психологічна. І це вибір. Свідомий вибір. Зобов'язання змінити самого себе і власні пріоритети задля добробуту й зростання своєї дитини. Обов'язок жертвувати, служити, ухвалювати нелегкі рішення й *любити*, а не лише *мати*.

Бути батьками означає зробити дитину якщо не центром, то принаймні *майже* центром свого життя й усвідомити, що якщо ми приводимо у світ цю маленьку людину, то назавжди змінюємо себе, свої цінності та обов'язки.

Люди з дітьми роблять мінімум речей, щоб не втрутилася Служба захисту дітей... або щоб не наразитися на осудливі погляди сусідів. Батьки беруть на себе відданість тим передвічним принципам, які нині можуть звучати банально, проте так рідко виявляються в житті, що мало хто помічає осіб, які справді ними керуються. Ви знаєте ці формули: «*сім'я понад усе*», «*беззастережна любов*», «*завжди бути поруч*», «*допомогти їм стати тими, ким вони мають стати*», «*подавати приклад*», «*нічого не мати за належне*», «*жити з удачністю*».

Будьмо відвертими: це — вибір нашої сучасності. Не буде перебільшенням сказати, що лише кілька поколінь тому просто *не дати дітям померти* вже було достатнім очікуванням від батьків. Дитину сприймали як майбутнє джерело доходів, до якого спершу треба було ставитися як до зобов'язання. Дитина — ще одна пара рук для роботи в полі або на заводі, здобувач коштів для існування сім'ї.

Навіть на початку ХХ століття здоров'я та життя дітей були серед найважчих проблем людства. Коли дітям щастило дожити до повноліття, це без перебільшення можна було вважати дивом. А щодо обов'язку надавати їм емоційну підтримку й любити хай там що — то хто мав на таке час і змогу?

Тут варто згадати Вінстона Черчилля, який, звісно, не був зразковим батьком і якого самого виховали двоє вічно зайнятих і замкнених на собі батьків-аристократів, типових англійців вікторіанської доби. Якось увечері Черчилль балакав зі своїм сином Рендольфом (година була пізня, бо час шкільних канікул) і дещо раптово збагнув. «Знаєш, хлопчику мій, — сказав він із трохи сумною усмішкою, — я за ці канікули проговорив з тобою більше, ніж мій батько зі мною за все своє життя». Це не лише *не* було перебільшенням, а й видавалося чимось цілком звичайним — і залишалося таким ще багато років по тому. Можливо, й у вашому дитинстві все було так само.

Сумно, хіба ні? І за дітей, і за батьків теж.

Багато поколінь батьки — й насамперед тати — були позбавленими найчудовішого та найбільш гідного у світі: брати участь у житті своїх дітей. Можливості любити їх не просто загалом, а діяльно, день у день. Зворотним боком патріархальної культури, що обтяжувала жінку хатнім побутом, ставало м'яке бузувірство занижених сподівань щодо чоловіків у дома і з дітьми. Любов і участь? Розуміння й порозуміння? Ніхто такого чоловіків не вчив. І ніхто від татів такого не вимагав.

Замислимось ще над тим, як інакше могла б скластися історія, якби більше батьків були батьками. Якби [вставте ім'я лиходія] був краще вихованим. Якби [вставте ім'я жадібного бізнесмена] був краще навчений почуттів. Якби [вставте ім'я стражденної жертви] була захищеною. Якби [вставте будь-яке ім'я] мав або мала змогу

реалізувати свій потенціал. Якби [вставте ім'я владної особи] сказали, що пишаються нею.

Ми не можемо змінити такого сумного минулого, але маємо прагнути кращого майбуття.

Саме такий філософський принцип і закладено в основу цієї книжки.

Попри всі ганджі минулих поколінь, батьківство залишається тим чудом, що єднає нас із нерозривним людським ланцюгом, який тягнеться від тисячоліття до тисячоліття. Одним з найгарніших віршів, які написав римський поет Лукрецій, є той, де він змальовує радість батька, коли той схиляється додолу, щоб обійняти своїх дітей, які мчать до нього наввипередки. Одним з найперших знаків людини на американському континенті є сліди, ймовірно, жінки-матері, які виявили на території сучасного національного парку «Вайт-Сендс»: ця людина несла на руках маленьку дитину, вряди-годи присідала — і йшла, присідала — і знову йшла.

Усе те, що ми робимо, — усе наше навіжене й хаотичне щоденне існування — сповнене радості й турбот, любові та клопотів. І так було завжди. Древній світ відрізнявся від нашого безмірно: вервечка людських слідів у пісках Нью-Мексико тягнеться серед мішанини відбитків лап велетенських лінівців, викопних верблюдів і мамонтів. Але те, що переживала ця людина, нам дуже близьке: ми самі ходили так парком або пляжем, чи то верталися до свого авто після обіду.

Усі батьки опікувалися своїми дітьми. В усі часи вони з ними гралися. Творили життєві плани для дітей. Намагалися бути для них взірцем. Підтримували й заохочували. Карталися, чи достатньо вони роблять для дітей і чи вдосталь їм дають, чи добру обрали їм школу, чи на безпечний віддали спорт, чи подбали про їхнє майбутнє. Батьки минулого робили все те саме, що робите ви і що робитимуть п'ятдесят наступних поколінь.

Ми є частиною чогось передвічного й довічного, дуже малого й дуже великого водночас. Це нас і стримує, й надихає. Це дає нам мету та бачення.

А також дає практичні поради. Батьківство є темою, на яку висловлювалися всі філософські системи й релігійні традиції. У Платона ми можемо прочитати міркування, як стимати свій запал перед дітьми. У Марка Аврелія — настанови, як створити мирну

домівку для дітей. У Сенеки — повчання, як не розпестити дітей. Королева Єлизавета II навчає нас, як підтримувати дітей; Флоренс Найтінгейл<sup>1</sup> — як їх надихати; Сандра Дей О'Коннор<sup>2</sup> — як виховувати в них допитливість; Джеррі Сайнфелд<sup>3</sup> — як цінувати проведений із ними час. Тоні Моррісон<sup>4</sup> розповіла нам, як поєднати прагнення до кар'єри з турботою про дітей. Мухаммад Алі показав, як важливо вірити у своїх дітей. Цінні уроки дарують нам матері, які пережили Голокост; батьки, які очолювали рух за громадянські права; сини, які стали героями війн; і доњьки, що здобули Нобелівські премії. Стоїки й буддисти, сучасники й пращури — в них усіх варто вчитися.

Як і моя попередня книжка «Стойцизм на кожен день»<sup>5</sup>, ця також ґрунтуються на дозвованих порадах: їх варто приймати по одній на день — упродовж усього року. Рекомендую почати читання на сторінці з тією датою, коли ви вперше розгорнули книжку (тобто не чекайте на 1 січня, а почніть сьогодні!). Хоч би де ви почали, сила цієї книжки в тому, щоб черпати з неї регулярно, щодня, а також замислюватися над прочитаним. Дарма, що сторінки в ній не міняються, — діти ваші ростуть, світ змінюється і ви разом з ним.

«Стойцизм на кожен день» уперше вийшов друком вісім років тому. У світі розійшовся понад мільйон примірників сорока мовами. Є люди, які читають цю книжку щодня рік за роком. Хоча вона залишається такою самою, якою була восени 2015 року, коли я відправив рукопис видавцеві, книжка й далі поєднує людей на всій планеті та служить їм. Відомим є вислів про те, що не можна двічі ступити в ту саму річку, бо і річка, і ми самі безперервно змінюємося.

Ця метафора справедлива і щодо батьківства. «Татові на щодень» було написано на тому самому ідейному ґрунті. Моя книжка — не для майбутніх батьків і не для тих, хто має дорослих дітей: вона для *всіх* батьків, на *всіх* етапах їхнього шляху. Кожен допис у ній по-різному відгукнеться в думках самотнього батька або матері маленьких двійнят і в думках немолодих батьків, дитина яких щойно поїхала з дому. По-іншому читатимуться ці рядки й тоді, коли та сама людина відкриє їх через рік-два. Зупиніться на хвильку на цій темі «повторного прочитання», адже вона є головною ідеєю книжки, а також самого поняття доброго батьківства.

Батьківство, як і пошук мудрості, триває все наше життя. Ніхто не чекає, що ви в якийсь чарівний спосіб раптом здобудете ці знання гуртом. У цьому, до речі, полягає фундаментальна вада більшості порадників для батьків. Вважають: якщо ви прочитаєте таку книжку — побіжно незадовго до народження дитини, впродовж недоспаних перших років її життя або під час кризи старшого віку — у вас усе піде як годиться? Ні, так не буває. Ваші діти й ваше життя щоміті ставлять вас у ситуації, яких ви раніше навіть не уявляли (і які не описано в жодному пораднику). Батьки не зазнають раптового перетворення, вони проходять довгий процес формування — і вам також доведеться його розпочати. На цьому й базовано цю книжку, читати яку я раджу по сторінці щодня. Нехай це стане вашим ранковим або вечірнім повторюваним ритуалом.

Нам не завжди все вдаватиметься. Нам уриватиметься терпець. Ми відволікатимемося й обиратимемо помилкові пріоритети, навіть завдаватимемо болю нашим близьким. Що ж тоді? Як і зі сторінками цієї книжки, нам варто повернутися до того, що ми вже прожили. Погоджуватися з тим, що ми є людьми з людськими недоліками, і вчитися на своїх помилках, аби не припуститися їх вдруге, втретє, вчетверте...

Струсити із себе пил. Засукати рукави. Постаратися ще краще.

Цей шлях — «Татові на щодень» як книжка і як ідея — звісно, не тільки для чоловіків. Нашу розсилку, яка вільно доступна на [dailydad.com](http://dailydad.com), щоранку одержують тисячі жінок. Зветься вона «Татові на щодень» тільки тому, що мені самому випало бути татом (двох хлопчиків), — ото й увесь секрет її назви.

Чи ваші діти вже дорослі, чи ще не народилися, чи ви рідний, чи названий батько або мати, гомо- чи гетеросексуал, будь-якого гендеру, — ця книжка розповість вам про шлях, який треба пройти, щоб стати тими батьками, якими ви можете стати й на яких ваші діти заслуговують. І, зрештою, такими, на яких чекає світ. Шлях цей довгий — і триває він не лише від народження до законного повноліття, як іноді визначає його культура. Ні, батьківство починається значно раніше й не завершується... ніколи. Бо навіть коли ми йдемо з життя, наші діти несуть у собі ті уроки — добре й погані, — які вони засвоїли від нас словом і ділом.

Ростити дітей — або, як я почув від одного батька в інтерв'ю, «ростити дорослих» — найважче з усього, що вам трапиться в житті. Проте водночас це одна з найважливіших і найбільш гідних з-поміж усіх життєвих справ.

Ось про що говорить ця книжка — і весь важко здобутий досвід минулих поколінь.

Ви — батьки. Ви — єдине ціле з усіма батьками, які колись жили і житимуть на землі.

У цьому ми всі разом.

Тож берімося за цю справу разом — і зробімо її якнайкраще.

# СІЧЕНЬ

*Навчайте власним прикладом  
(Це єдиний дієвий метод)*

*1 січня*

## **МАЛЮК ІДЕ ВСЛІД ЗА ВАМИ**

**У 1939-му**, за дев'ять років до того, як Джона Вудена взяли на посаду тренера чоловічої команди з баскетболу Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі, хтось із друзів надіслав йому листівку з малюнком і віршем з нагоди народження його первістка. На малюнку було зображене чоловіка, який іде піщаним берегом моря, а вслід, бавлячись у відбитках його ніг, біжить малюк. Вуден повісив цю листівку вдома на стіну, щоб щодня її бачити. А вірш вивчив напам'ять і часто переповідав його друзям і знайомим. Вірш був таким:

*Тепер не дітися ніде —  
Малюк за мною вслід іде.  
Не смію збочити зі стежки,  
Бо, хлопче, з неї теж зійдеши ти.  
Все бачать гострі оченята,  
Все ти готовий перейняти.  
Таким, як я, він хоче бути  
І йде за мною, мов прикутий...*

Ви не мусите вчити ці слова напам'ять, як Вуден, але спробуйте засвоїти основну думку. Ваші діти йдуть услід за вами. Вони бачать все, що ви робите. Якщо ви зійдете зі шляху, вони зійдуть також.

*2 січня*

## **НЕ ДАВАЙТЕ ЇМ БАЧИТИ СЕБЕ ТАКИМИ**

Я вважаю себе філософом лише в тому сенсі, що можу подавати приклад іншим.

*Фрідріх Ніцше*

**У відомому** трактаті Сенеки «Про гнів» є оповідка про хлопчика, якого в дуже ранньому віці віддали в дім Платона — жити й навчатися у великого філософа. Коли він одного дня повернувся провідати свою сім'ю, то побачив, як розлючений батько кричить на когось із домашніх. Вражений цим вибухом агресії, хлопчик з усією властивою дитині невинною прямотою зауважив: «А у Платона вдома ніхто так не робить».

Хоч би як ми поводилися перед очима наших дітей, — надто приватно, вдома, — вони вважатимуть це нормою. Якщо ми будемо грубими й нелюб'язними з дружиною або чоловіком, вони вважатимуть, що саме так і варто поводитися з тими, кого любиш. Якщо ми будемо тривожними й надміру занепокоєними, вони думатимуть, що світ страшний і його треба берегтися. Якщо ми чинитимо неетично або цинічно, діти також швидко почнуть брехати й лицемірити.

*3 січня*

## ЇХНІ ПОМИЛКИ — ВАШІ ПОМИЛКИ

Не переймайтесь тим, що діти вас ніколи не чують; краще пам'ятайте, що вони постійно за вами стежать.

*Роберт Фулджем<sup>6</sup>*

Діти можуть доводити до сказу. Тиснути на ваші слабкі місця. Мучити численними запитаннями. Усе за вами повторювати.

«Я його безмежно люблю, мабуть, за те, що всі його вади — мої вади, — казав про свого сина письменник Джон Стейнбек. — Я завжди знаю, що йому болить і що його лякає».

Наші діти мають *наши* вади й чесноти. Ось чому така шалена справа, як батьківство, дає нам стільки можливостей. Ми покликані допомогти їм стати найкращими з можливих версій нас самих. Зробити так, щоб вони відтворили в собі все найліпше з того, що є в нас. І водночас не дати їм повторити в собі те, що ми маємо поганого.

Це може стати надскладною еквілібрістикою, якщо ми не достатньо чесні й не володіємо собою, якщо дозволяємо своєму ego стояти на заваді. Цього не можна допустити. Це наш час, наша нагода! Допомогти дітям. Підштовхнути їх. Дати їм змогу подолати ті недоліки, яких ми, либо ні, ніколи не позбулися б у самих себе. Нам випав другий шанс — це шанс дати їм те, чого не досягли ми.

А надто — це шанс *зрозуміти*.

*4 січня*

## НАВЧІТЬ ЇХ БУТИ СТРИМАНИМИ

У 1952 році Альфред Робертс, батько Маргарет Тетчер, утратив посаду олдермена міста Грентем, коли партія-суперниця здобула більшість на чергових виборах. Його це засмутило. Й образило. Його почуття цілком могли вилитися в бурхливу реакцію. Але він собі цього не дозволив.

Натомість містер Робертс зробив заяву, сповнену надзвичайної стриманості й гідності: «Минуло майже дев'ять років, відколи я з честю прийняв цю посаду, і тепер я з честю складаю її із себе». Пізніше він додав: «Хоча мене й повалили, я приземлився на ноги. Я однаково задоволений і обійтися цю посаду, ю залишити її».

Можна сказати, що він продемонстрував доньці, як гідно програвати. Але й це ще не все. Він показав, що зовнішні обставини не визначають те, якими ми є, — лише те, як ми на них реагуємо. Показав, як терпіти негаразди, не втрачаючи самоконтролю. Ці уроки дуже помогли Тетчер у її буревіному політичному й материнському житті.

Вашим дітям вони теж знадобляться. Тож показуйте їм. Прикладом, а не лише словами. Покажіть, що в найбільшій скруті, коли вам стає найприкріше, ваш кодекс поведінки важить більше. Бо так є і завжди буде.

*5 січня*

## **КИМ ВИ СТАНЕТЕ?**

**У своєму бродвейському шоу Брюс Спрінгстін розповідає про вибір, перед яким постають усі батьки:**

У житті наших дітей ми можемо бути примарами або духами предків. У першому разі ми обтяжуємо їх своїми помилками і прорахунками, в другому — допомагаємо їм звільнитися від цього тягаря й вирватися з ланцюга наших вад. Як духи предків ми крокуємо поруч з дітьми, допомагаємо їм знайти свій шлях і дещо більше.

Ким ви станете для своїх дітей: примарами чи духами предків? Засмучуватимете їх чи допомагатимете? Перетворитеся для них на прокляття чи на натхнення?

Певна річ, ми знаємо, ким *хочемо* стати, як знов це й не вельми добрий батько Брюса. Аж тут на заваді стають наші проблеми, демони чи примари наших батьків.

Тоді ми йдемо до психолога або читаємо хороші книжки. Допізна не лягаємо спати, говорячи з дружиною або чоловіком про те, як нелегко бути батьками, й виганяємо цих бісів, виводячи їх на світло. І, обіймаючи своїх дітей, подумки обіцяємо собі бути кращими чи стараннішими, не повторювати помилок, з якими нам доводилося зростати.

Це не буде легко. Ми не можемо стати досконалими. Але повинні прагнути цього. Наша мета — бути духами предків, поводирями чи натхненниками наших дітей, а не примарами, які картатимуть їх усе життя.

*6 січня*

## ПОВІСТЬТЕ ЇХНІ ФОТО НА СТІНУ

**Він не міг** знати, яке майбутнє на нього чекає. Не міг передбачити, які випробування невдовзі випадуть на його долю та долю його країни. Але у 2019 році Володимир Зеленський звернувся до народу України з двадцятихвилинною інавгураційною промовою, у якій передбачив свою відповідь на майбутній виклик.

Хоча він і уособлював найбільшу «історію успіху» в країні — спершу зробив собі статок та ім'я в шоубізнесі, а потім обійняв найвищу державну посаду, — Зеленський просив не віддавати йому традиційної шани й не брати за приклад. «Я дуже хочу, щоб у ваших кабінетах не було моїх зображень. Бо президент — не ікона, не ідол, президент — це не портрет, — казав він. — Повісьте туди фотографії своїх дітей і перед кожним рішенням дивіться їм в очі».

Відтак у лютому 2022 року, коли, порушивши всі міжнародні закони, Росія брутално й по-варварськи напала на Україну, Зеленський залишився в країні, щоб боротися, відхиливши пропозиції евакуюватися. Що його спонукало? Та сама порада, яку він дав іншим. Він — батько двох дітей, вісімнадцять й десяти років, за яких і бореться. Українські військові й військовозобов'язані громадяни мали ту саму мотивацію: битися поряд з ним проти сильнішого ворога за те, щоб їхні діти мали шанс жити вільно й жити з гордістю, знаючи, що тоді, коли це було потрібно, батьки були готовими пожертвувати всім заради них.

Цей приклад має надихати нас і змушувати схилятися перед ним. Проте, як сказав Зеленський, не треба вішати на стіну портретигероїв. Натомість повісьте фото своїх дітей і намагайтесь робити все так, щоб вони вами пишалися. Нехай їхні обличчя дають вам натхнення й сили в ухваленні непростих рішень щодо їхнього майбутнього, безпеки та свободи.

Саме наші діти спонукають нас робити правильні речі — бо вони завжди на нас дивляться.

7 січня

## ВОНИ НАВЧАЮТЬСЯ ВДОМА

Часто кажуть, що освіта починається з дому, але забувають, що мораль також починається вдома.

Луїс Ламур<sup>7</sup>

**Ви кажете їм:** будьте добрими. Будьте чесними. Дотримуйтесь закону. Піклуйтесь про інших. Безпека — насамперед.

Кажете все це — і що робите натомість?

Не можна говорити про турботу про близьких, а потім летіти на червоний сигнал світлофора, коли запізнююєтесь. Не можна говорити про те, як важливо бути чесним, і брехати, щоб уникнути штрафу. Що важливіше: зекономити гроші чи триматися своїх життєвих цінностей? Ось що треба запитувати себе в кожній ситуації, а надто в тій, де на вас дивиться дитина. Чи вартим є те, що ви здобудете, поганого уроку й підриву тих принципів, які ви намагаєтесь прищепити своїм дітям?

Діти, які сидять пристебнутими на задньому сидінні, вловлюють ваш приклад і засвоюють вашу науку, — і все це формуватиме їх у малому й великому. Визначатиме, як вони водитимуть авто і якими взагалі стануть людьми. Вони споглядають вас на вашому шляху крізь світ. І це відбувається *просто зараз*. Бачать, як ви порушуєте правила дорожнього руху й не виконуєте обіцянного. Чують, коли ви брешете. Відчувають, коли у вас слово розминається з ділом.

Діти вчаться вдома. Вчаться в машині. Вчаться у мами й тата. Ви встановлюєте для них стандарт — тож будьте цим стандартом.

*8 січня*

## ЯК ВИ ВТІЛЮЄТЕ ВЛАСНІ ЦІННОСТІ?

**Першого квітня** 1933 року, невдовзі після приходу до влади в Німеччині, нацисти оголосили бойкот усім єврейським бізнесам. Таким було перше переслідування, згодом їх стало безліч. І дуже багато матерів та батьків, які раніше навчали своїх дітей завжди чинити правильно, легко долучилися до цього бойкоту.

Але, звісно, не всі. Не долучилася, наприклад, 99річна бабуся Дітріха Бонгеффера<sup>8</sup>. Того дня вона вийшла на закупи й не стала слухати нічого про те, чий бізнес можна, а чий не можна підтримувати. Вона з онуком мовчки й спокійно проходила повз нацистські загони, що вишикувалися перед єврейськими крамницями, і купляла собі що й у кого хотіла. Те, як вона «гордо крокувала повз нацистських мавп», стало в родині Бонгефферів «утіленням цінностей, якими вони праґнули керуватися в житті».

Це втілення не минуло для Дітріха дарма: через десять років після того він загинув, намагаючись вчинити замах на Гітлера. Він був пастором і мав численні можливості втекти з Німеччини та жити в мирі й на свободі в Лондоні або Америці, проте залишився. Приклад бабусі став для нього дороговказом — дав зрозуміти, як жити за своїми цінностями.

Нехай так буде й у вас з вашими дітьми, хоч би що — велике або мале — готувало їм майбуття.

9 січня

## БЕРЕЖІТЬ ЦЕЙ ВЕЛИКИЙ ВИНАХІД

Письменник, педагог і культурний критик Ніл Постмен у книжці «Зникнення дитинства» (Disappearance of Childhood) зазначає, що дитинство є суспільним конструктом. З генетичного погляду між дитиною й дорослим немає відмінності. Діти, як ми їх розуміємо, виникли менш ніж чотири століття тому. «Ідея дитинства є одним з найважливіших винаходів доби Відродження, — пише він, — адже вона дає дітям змогу розвиватися, вчитися, мати безпечне місце для ігор, дослідження й відкриття самих себе».

Як і всякий винахід, дитинство може зникнути. Як? Разом зі зникненням доросlosti. Дитинство як соціальна структура і психологічний стан можливе лише тоді, коли існують зрілість, відповідальність, освіченість і критичне мислення, що є ознаками дорослого. Коли ж занепадають такі речі, як серйозне письмо й читання, розбіжність між дитиною і дорослим зменшується, межа між ними розмивається і взагалі щезає.

Як батьки ми мусимо оберігати цей великий винахід. Розрив між дитинством і дорослістю *треба* збільшувати. Нехай діти будуть дітьми, — але подбайте, щоб і ви залишилися дорослими. Будьте лідерами. Будьте відповідальними. Будьте прикладом та ідеалом, якого діти прагнутимуть. Нехай вони бачать вас із книжкою, якої самі ще не здатні зрозуміти. Нехай будуть присутніми при дорослих розмовах, у яких ще нічого не тямлять. Хай бачать, як ви працюєте, гаруєте, щоб дати їм добробут.

Нехай вони бачать, чим є дорослі, рівняються на вас і бажають стати такими самими.

10 січня

## ВАШЕ ЖИТТЯ — ЦЕ НАВЧАННЯ

Приклад — не просто головний спосіб вплинути на інших. Це єдиний спосіб.

*Альберт Швайцер<sup>9</sup>*

**Учні** Сократа часто казали, що, попри всю велич його розуму, Платон, Арістотель й інші мудреці, які в нього навчалися, «більше взяли з його характеру, ніж з його слів». Так само було з Зеноном і Клеанфом — першими філософами-стоїками. «Клеанф не став би викапаним образом Зенона, — писав Сенека, — якби просто слухав його лекцій. Він жив з ним одним життям, бачив у його вчинках сховані цілі, а також сам стежив за тим, щоб учитель дотримувався принципів, які проповідував».

Чи можна краще описати те, якими мають бути батьки, — кращу планку, яку вони мають для себе встановити? Якщо ви прагнете навчати своїх дітей, робіть це не словами, не лекціями. Навчайте їх, показуючи, як жити за встановленими вами правилами й цінностями, у важливості яких ви їх переконуєте.

11 січня

## МИ МОЖЕМО БУТИ ТАКИМ ДАРОМ

**Батько** Марка Аврелія помер, коли той був маленьким. Опісля хлопчик, який пережив велику трагедію, одержав чудовий дарунок. Дарунок, що його всі діти, яким також пощастило його мати, прийняли як найцінніший на світі. То був люблячий вітчим.

Ернест Ренан писав, що понад усіх вчителів і наставників «Марк мав одного-єдиного майстра, якого шанував найбільше, — ним був Антоній». Усе своє доросле життя Марк прагнув бути гідним наступником названого батька. Поки той був живим, Марк вбачав у ньому, як пише Ренан, «найпрекрасніший взірець досконалого життя».

Чого ж навчився Марк в Антонія? Важливості співчуття, працьовитості, наполегливості, альтруїзму, упевненості в собі, бадьорості, відкритості розуму й уміння дослухатися до інших, здатності брати на себе відповідальність і вину, звільняючи від них інших. А ще — вміння давати слово тим, хто знає більше, і брати до уваги їхні поради. Навички підштовхнути когось або щось, а також уміння відступити. Байдужості до зовнішніх почестей і вміння ставитися до людей так, як вони на те *заслуговують*.

Неабиякий перелік, хіба ні? Усі ці уроки так глибоко вплинули на Марка, що він пам'ятав їх усе життя і згодом виклав свої міркування про них у книжці «Наодинці з собою»<sup>10</sup>. Особливо дієвими ці настанови робило те, що їх було втілено в учинках Антонія, а не просто записано на табличці або сувої.

Нема кращого способу навчати, ніж подавати приклад. І немає кращого способу судити про свої успіхи, ніж постійно порівнюючи себе з людиною, якою ми прагнемо колись стати.

12 січня

## НЕ ГОВОРІТЬ ПРО ЦЕ. БУДЬТЕ ЦИМ

Тім Данкан був, либо нь, найкращим важким нападником за всю історію американського баскетболу. П'ять чемпіонських титулів. Його тричі було визнано «Найціннішим гравцем Фіналу НБА». П'ятнадцять разів він брав участь у «Збірній усіх зірок НБА» і «Збірній усіх зірок захисту НБА». Найбільший майстер кидка у стрибку з поворотом від щита за всю історію баскетболу. І робив він усе це з майже незрівнянною самовідданістю і витримкою.

«Майже» тут — ключове слово, бо на шляху до величі Данкан мав підмогу від свого попередника і товариша по команді Девіда Робінсона. Який зв'язок був між цими двома суперзіrkами? Як один з них опікувався іншим? У промові на церемонії долучення до Зали слави НБА Данкан розповів про це:

Люди питаютъ мене: «А що він тобі казав? Що показував?». Зараз я вже не пригадаю нічого конкретного з того, про що ми з ним колись балакали. Але всі його вчинки були вчинками високого професіонала. Він був неймовірним батьком і надзвичайною людиною: показав мені, що означає бути хорошим членом команди або громади — всі ці речі. Не розповідав мені про це, а просто був таким.

Бути *втіленням* власної філософії — краще, ніж проповідувати її. Як казали стойки: марно сперечатися їй теревенити про те, як стати гідною людиною, вправним спортсменом, добрим членом команди. Наша справа, казали вони, — *бути ними*. Так має бути їй у спорті, їй у житті, їй у батьківстві. Ми можемо чудово говорити. Та найважливіше — робити, діяти їй бути.

13 січня

## ВПЛИВАЙТЕ В ДОВГІЙ ПЕРСПЕКТИВІ

Щоб залишитися в пам'яті дітей завтра, треба бути в їхньому житті сьогодні.

Барбара Джонсон<sup>11</sup>

**Ваші** дідусі та бабусі — знали ви їх чи ні — істотно впливали на ваше життя. Вони передали вам свої цінності через власних дітей — ваших батьків. А тепер вам випало передати багато цих уроків своїм дітям.

Так одна людина впливає на цілі три наступні покоління. Якщо над цим замислитися, то можна без перебільшення стверджувати, що батьки ваших батьків буквально змінили світ. І зробили вони це в найтенденційший спосіб: кількома бесідами, тим, як щоранку йшли на роботу, які книжки читали вечорами, як поводилися за столом. Вони робили це тими словами, які звучали в домі, коли діти помилялися. Робили це тим, як ставилися до сусідів, як косили траву на газоні влітку й чистили від снігу доріжку взимку.

Існує безліч способів змінити світ навколо. Нам слід спробувати *всі* з них. Але варто також пам'ятати — й ніколи не забувати, — як сильно ми можемо вплинути на світ просто зараз у власному домі. Через наших дітей, їхніх дітей, дітей їхніх дітей ми залишаємо спадщину на багато поколінь.

Це наша неймовірна сила. Не можна нехтувати.

14 січня

## ДЕ ВОНИ НАВЧАЮТЬСЯ СУДИТИ?

Я маю дворічного сина. Що він ненавидить? Спати вдень. Крапка.

Денис Лірт<sup>12</sup>

**Ми часом** дивуємося, звідки в наших дітей беруться якісь судження або — що гірше — упередження та зверхнє ставлення до певних груп людей? І відповідь проста: *від нас*.

Це можуть бути стиха мовлені під ніс слова про марнотратство вашого брата. Жарт про зайву вагу якоїсь знаменитості. Скарга на те, як сусід паркує машину. Розмова з чоловіком або дружиною за вечерею про те, що в ньому або в ній не так.

Ви, можливо, нічого такого й не мали на увазі. Імовірно, не хотіли нікого образити. Але діти це чули. А вони не вміють читати невисловлені думки.

Ми хочемо, щоб наші діти мали повну свободу думки й не були ні до чого упередженими. Та чи показуємо ми їм це щодня в житті? Звісно, ми не якісь там бузувіри, але чи достатньо ми добрі? Ви не стали б казати жорстоких слів людині в обличчя — то навіщо промовляти їх у неї за спину? Надто коли вас чують ваші діти.

У світі й так надто багато осуду, кпин і упереджень. Їх має стати менше — і крапка. То розпочніть цей тренд у себе вдома. Покажіть дітям, яким світ має бути, замість нескінченно крутити млин чуток, що перемелює їхню доброту на порох.

15 січня

## ЯКЩО ВИ ХОЧЕТЕ ПОВАГИ ВІД СВОЇХ ДІТЕЙ

Ви зможете заслужити повагу всіх людей, якщо спершу навчитеся поважати самі себе.

*Гай Музоній Руф<sup>13</sup>*

**Усі батьки** хочуть, щоб їх слухали. Ми бажаємо, щоб наші поради приймали серйозно. Щоб на нас дивилися як на взірець. Але насамперед хочемо поваги.

Якщо ви прагнете поваги ваших дітей — будьте *гідними* поваги.

Лиш задумайтесь про це на мить: як вони поважатимуть ваші поради, якщо ви самі ними не послуговуєтесь? Як вони шануватимуть вас, якщо ви не реалізуєте свого потенціалу? Як зможуть брати з вас приклад, якщо ви самі заледве даєте собі раду з питанням самоповаги, миритеся з синдромом самозванця і дозволяєте брехні впливати на свої батьківські вчинки?

Подбайте спершу про себе. Станьте такими хорошими батьками — і людьми, — якими тільки здатні бути. Решта прийде сама. А якщо й ні, то ви будете достатньо сильними, щоб подолати всі майбутні труднощі.

16 січня

## НЕ ПІДВОДЬТЕ ДІТЕЙ

Етичний кодекс воїна... ґрунтувався на волі й рішучості [спартанців] захищати своїх дітей, землю й цінності власної культури.

Стівен Прессфілд<sup>14</sup>

**Якщо** ви не знаєте історії про триста спартанців біля Фермопіл, — то ось вона. Цар Леонід повів у бій семитисячне військо, серед якого були триста спартанських воїнів, проти більш ніж трьохсот тисяч персів під проводом Ксеркса Великого. Спартанці два дні тримали оборону, а на третій день їх розбили. Леонід наказав цим трьомстам залишитися й пожертвував собою і своїми людьми, щоб дати Греції змогу жити й боротися далі.

Як саме Леонід обрав ці три сотні воїнів, яких повів до «Вогняної брами» на бій з кількісно більшим ворогом? Усі вони, згідно з Плутархом, були *батьками живих синів*. Ви, можливо, скажете, що все мало би бути навпаки: дорослих чоловіків треба було б уберегти від самовбивчої місії. Але в Спарти керувалися іншими уявленнями. Цих воїнів обрали тому, що *батьки ніколи не схотіли б підвести своїх дітей*. Ці батьки бились найвідважніше й найзапекліше не тільки задля захисту тих, кого залишили вдома, а й для збереження честі свого родинного імені, бо в їхніх дітей, можливо, не залишилося б нічого, крім імені, якби їхні батьки загинули на полі бою. Покинути товаришів або втратити самовладання означало б зганьбитися і зрадити рідних, які на них сподівалися.

Наші діти — ось на кого ми маємо справляти враження. Саме їх ми ніколи не маємо підвести. Ми не тільки мусимо боротися заради них, а й жити так, щоб відповідати їхнім стандартам — їхньому природному захвату та любові.

17 січня

## НЕ МОЖНА ЛИЦЕМІРИТИ

Гіршим за брехуна є брехун, який водночас лицемірить.

*Теннессі Вільямс*

**Кілька** років тому актора-лауреата премії «Еммі» Вільяма Мейсі запитали, яку найкращу пораду йому давали в його житті. «Ніколи не брехати, — відповів він. — Це найвигідніше. Брехня коштує дорого і ніколи не варта своєї ціни».

Але як зазначили автори книжки «Неприйнятне: привілеї, обман і скандали при вступі до коледжу» (*Unacceptable: Privilege, Deceit & the Making of the College Admissions Scandal*), тоді, коли Мейсі давав це інтерв'ю, він і його дружина Фелісіті Гаффмен саме підробляли результати SAT<sup>15</sup> їхньої доночки (як виявилося, без її відома; і планували зробити те саме і для молодшої дочки). А знаєте, що найгірше? Старша доночка планувала вступити до театрального інституту, у якому SAT узагалі не вимагають!

Це, може, й було вигідно, проте аж ніяк не варте було своєї ціни. Дружина Мейсі ненадовго потрапила за грати через співучасть у шахрайській схемі. Доночку цей випадок морально розчавив. Гучний скандал не лише обернувся невимовною ганьбою, а також виставив напоказ лицемірство її батьків: вони стільки говорили про те, як важливо бути добрими людьми, — а самі натомість вчинили негідно, до того ж мотивуючи це відсутністю віри у свою доночку.

Жодна дитина не заслуговує на таке. Дитина щонайменше заслужила мати батьків, які живуть за тими принципами, які проповідують. Дайте їй це право. Не будьте лицемірами.

18 січня

## НАВЧІТЬ ЇХ БУТИ РОЗБІРЛИВИМИ

Діти вередливі. То їм одне не подобається, то інше. Вони цього потребують, щоб бути собою. Але це в жодному разі не має стати тим, що заохочувала у своїх дітях мати Джона Льюїса, коли раз у раз навіювала їм гасло «*Будьте розбірливими*».

Що саме вона мала на увазі, описав Девід Гелберстем у своїй потужній книжці про рух боротьби за громадянські права «Діти» (The Children): «Будьте уважними й відповідальними за себе й завжди будьте готовими до будь-чого». Такого набору стандартів діти повинні були дотримуватися не лише в юному віці, а все своє життя. У 90-х роках ХХ століття, коли її сину Джону вже минуло п'ятдесят і він став конгресменом Джоном Льюїсом, вона й далі нагадувала йому про це гасло з дитячих років. Коли Джону випало зійтися в політичній сутичці з Ньютом Гінгрічем, Віллі Мей Льюїс зателефонувала синові й сказала: «Будь розбірливим із цим чоловіком, прошу тебе». І це знову, як пише Гелберстем, означало «будь обережним, коли критикуєш його: кожен напад на нього мусить бути досконало підкріплений фактами».

Будьте не вередливими, не перебірливими, а саме *розбірливими*. Вимогливими. Дотримуйтесь фактів. Чесно робіть свою справу. Нехай ніхто й ніщо не дасть вам приводу відступити від цих правил. Працюйте на совість.

Такі чудові нагадування ми можемо давати своїм дітям. Але, — як і в усьому, — важливіше, щоб вони бачили, як ми самі живемо за цими принципами. Покажіть відмінність між вередливістю й розбірливістю, між фактами й вигадками, між пошуками компромісу й *поступками своїми стандартами*.

Покажіть їм, що таке відповідальність. Покажіть, як бути уважними й готовими до всього. Бо одного дня вас не буде поруч, а в них

з'являться власні діти, яким теж знадобляться уроки розбірливості.

19 січня

## ДЕ ВИ ТАКЕ БАЧИЛИ?

Не маючи лінійки, не зробиш криве прямим.

Сенека

**Ваша** дочка сердиться, грюкає дверима і кричить. Син зробив собі перекус і залишив на кухні страшний безлад, який, схоже, має прибрати хтось інший. Ви чуєте, як вони грубіянять офіціантові в кафе. Бачите, як пишуть щось образливе в соцмережах.

Перш ніж лютувати й засуджувати їхні вчинки, просто відведіть їх убік. І лагідно й спокійно запитайте, як завжди запитує своїх дітей-підлітків бодіблдер Марк Белл: «Ви колись бачили, щоб я таке робив?».

Це дуже слушне запитання. Бо діти цілком ненавмисно можуть наслідувати саме вашу поведінку, яка здається вам такою відразливою в інших. І хоча це не виправдовує поганих вчинків, корисно знати — можливо, ви самі мовчки заохочуєте дітей до такого неподобства. Якщо ж таки *не* заохочуєте, в них буде на одне виправдання менше.

*20 січня*

## **САМІ РОБІТЬ ТЕ, ЧОГО ЧЕКАЄТЕ ВІД НИХ**

**Ви хочете**, щоб ваш син ріс сильним і чесним. І доньці бажаєте того самого. Хочете, щоб діти були працьовитими, допомагали іншим, поважали батьків та інших людей. Хочете, щоб вони були охайними й організованими, бадьорими й витривалими.

Звісно, ви цього дуже хочете. Усі такого хочуть. Питання в тому, як ми виховуємо наших дітей. І відповідь на нього дивиться на нас із дзеркала.

Популярний письменник і батько двох дітей Остін Клеон так писав про цю найважчу частину батьківства: ви повинні бути такою людиною, якою, на вашу думку, має вирости дитина; самі робіть те, чого чекаєте від дітей. «Я постійно бачу це в батьках: вони вимагають від дітей того, чого самі не роблять». Хочете, щоб дитина читала, — нехай вона бачить вас із книжкою. Хочете, щоб вона вишукувала для себе хобі й зацікавлення, — покажіть їй, як вчитесь грати на музичному інструменті або малюєте в альбомі. Хочете, щоб дитина знайшла собі роботу до душі й віддавалася їй, — нехай вона бачить вас за роботою. Хочете, щоб ставилася до інших з повагою і щирістю, — робіть її матері подарунки в ней на очах.

Те, чим ви є, визначає те, чим стануть вони. Тож будьте тим, чим хочете бачити їх. Робіть те, чого чекаєте від них. Це важко, але іншого шляху немає.

21 січня

## ЧОГО ВОНИ НАВЧАЮТЬСЯ, КОЛИ ДИВЛЯТЬСЯ, ЯК МИ ТРИМАЄМОСЯ?

Ми всі це робимо: ...подаємо приклад... і наша поведінка сильно впливає на нашу юнь. А юнь — це наше майбутнє.

Джон Вуден

**Від свого** тата Брюс Спрінгстін набрався сорому, враженої гордості та боротьби з демонами, яких несила подолати остаточно. Біль, якого батько йому завдав, відчувається в багатьох піснях Брюса.

Хоч як сильно не поталанило Спрінгстіну з батьком, так само йому пощастило з матір'ю, яка подавала зовсім інший приклад. У своїх мемуарах «Народжений бігти» (Born to Run) Брюс згадує, як одного разу провідав матір на роботі (вона працювала секретаркою в суді). «Я гордий, вона горда», — пише він, пригадуючи, як побачив маму в затишній для неї стихії, зайняту своєю працею далеко від дому. Брюс зміг розгледіти в ній самого себе, і це спонукало його прагнути кращого. «Ми є прекрасними й відповідальними городянами свого крихітного містечка: кожен з нас тягне своє тягло, робить те, що робити має. У кожного є своє місце, власна причина розплющувати очі на світанку і вдихати життя — стабільне й добре». Уявіть, що він відчув, коли побачив маму за роботою.

Чого навчаються наші діти, коли споглядають, як ми тримаємося? Чи показуєте ви їм, як робив це тато Брюса, лютъ, гіркоту й програш? Чи, як його мама, даєте їм нагоду побачити, як бути сміливими й міцними, знайти свою нішу? Ваш приклад спонукає їх до кращого чи до гіршого?

22 січня

## ВОНИ ЗАВЖДИ СЛУХАЮТЬ

Діти ніколи не вміють добре слухати старших, проте дуже хвацько їх імітують.

Джеймс Болдвін<sup>16</sup>

**Чи траплялося** вам чути від дитини таке, від чого кров застигала в жилах? Таке, після чого інстинктивно хотілося перепитати, чи вам не почулося. Як у тій сцені в «Різдвяній історії»: Ральфі тримає ковпак від колеса, повний гайок, його тато намагається полагодити машину посеред сніжної ночі. Аж тут старий Паркер випадково штовхає ковпак, гайки розлітаються навсібіч. «Ку-у-у-урча!» — викрикує Ральфі. «Та насправді я сказав не “курча”, — пояснює його голос за кадром, — а оте дуже-дуже погане слово, що теж починається на “кур-” і кінчується на “-а”!»

У старого Паркера відвісає щелепа й розширюються зіниці. «Звідки оце воно? — певно, думає він. — Де він міг це почути?»

Певна річ, він знає, що Ральфі почув це від тата — сумнозвісного майстра ткання «гобеленів з лайки» у скрутну мить. Малюк просто йде його не вельми чистими слідами.

Головне тут ось що: діти повсякчас звернені до нас із відкритими очима, вухами й серцями. Вони все вбирають. Що вони почують? Що ви видасте — те вони і всотають. Ось у чому питання.

23 січня

## ЖИВІТЬ ЗА СВОЇМИ ПРИНЦІПАМИ

Є кілька базових правил батьківства, які всі ми знаємо і хочемо, щоб діти їх наслідували. Це і працьовитість, і чесність, і наполегливість, і порядність, і знання меж. Ви їх знаєте — це основи всіх основ.

Є ще мільйон інших, які ми вважаємо обов'язковими для виховання. Деякі з них давно стали банальностями, звичайними трюїзмами — а причина цього в тому, що ми вважаємо за необхідне щодня їх повторювати, від дитини до дитини, з покоління в покоління. А ось про що менше задумуємося, то це про те, чи живемо ми самі за тими принципами, які проповідуємо, чи дотримуємося їх. Як пояснив одного разу мільярдер Чарльз, головний урок, який він виніс із дуже практичного за стилем виховання свого батька, був таким: *не намагайтесь прищепити дітям ті принципи, за якими самі не живете.*

Можна довго говорити з дітьми про повагу до інших, а потім телефоном грубо насварити працівника клієнтської служби. Можна барвисто змальовувати, як важливо знайти собі покликання до душі, — і все їхнє дитинство пропрацювати на ненависній, хоч і добре оплачуваній роботі. Не можна казати дітям, що сім'я — найважливіша, якщо цього не видно з ваших учинків.

Не можна просто повчати дітей. Треба самим жити за принципами, які ви їм навіюєте.

24 січня

## КОЛИ ВОНИ НАС НАРЕШТІ ПОЧУЮТЬ...

Едвард Гарріман був багатієм: залізничним магнатом і передовим промисловцем. Він міг дати й давав дітям все, чого вони тільки бажали. Проте, на відміну від інших заможних батьків, він завжди поєднував розкіш із суворими настановами. Бо хотів, щоб його діти прожили особливе життя й залишили слід у світі. Тому часто повторював: «Велике багатство — це обов'язок і відповідальність. Гроші мусять працювати на країну».

Усі ми вчимо чогось своїх дітей, як наші батьки вчили нас. Передаємо ті клаптики мудрості, які самі зібрали там і тут. І сподіваємося, що діти нас почують. Що до них це дійде.

А що може бути краще, ніж коли вони нас нарешті чують!

У 1901 році, коли донька Гаррімана дебютувала у світі, її, на відміну від подруг, шокувало видовище балів і раутів, які влаштовували люди її кола. Усі ці зібрання здавалися їй втіленням марноти й зарозумілості. Тож вона скористалася наявними коштами й заснувала майбутню Молодіжну лігу (*Junior League*) — неприбуткову волонтерську організацію, покликану допомагати тим, кому в житті поталанило менше. Її гроші почали працювати не просто на країну, а на весь світ, і покращили життя багатьох людей.

Нам варто пам'ятати, що як батьки ми кидаємо насіння в землю. Одне зауваження, порекомендована книжка, переглянутий разом документальний фільм, людина, з якою ми познайомили дітей. Коли ж вони почнуть слухати? Коли нарешті почують? Аж раптом може статися диво!

*25 січня*

## **ЯК ЇХ ВБЕРЕГТИ**

Ми маємо бути такими, якими хочемо бачити своїх дітей. Їхній характер формується на основі нашого.

*Джон Еббот<sup>17</sup>*

**Є речі**, від яких ми хочемо вберегти дітей. Тому встановлюємо правила. Призначаємо покарання. Пильно наглядаємо за дітьми. Певною мірою це, звісно, діє, але дуже виснажує. Водночас ми геть забуваємо про найсильніший фактор стримування й найвпливовіший мотиватор: власні вчинки.

Ось що каже нам Плутарх:

Батьки мусять насамперед... зробити самих себе наочним взірцем для дітей, щоб коли ті дивляться на життя своїх батьків, наче в люстро, втримувалися від ганебних учинків і слів. Бо ті, хто припускаються тих самих помилок, за які дорікають своїм синам, необачно звинувачують самі себе від імені синів.

Якщо ви хотите вберегти дитину від поганого впливу чи поганого вибору, хай дороговказом у цьому будуть ваші вчинки. Нехай ваше життя й підганяє ваших дітей, і втримує їх. Так ви зможете стати для них натхненням у кожну мить.

26 січня

## ПОКАЖІТЬ ЇМ ЩАСЛИВИЙ ШЛЮБ

**Коли** Франклін Делано Рузвелт і його дружина Елеонора боролися за мир у світі, водночас вони цілком буквально рятували майбутнє своїх дітей. Тому не можна не дорікнути їм тим фактом, що п'ятеро їхніх дітей брали шлюб загалом дев'ятнадцять (!) разів.

Є підозри, що головним винуватцем був батько. Його постійні зради розбивали серце дружині. Він був владним і зверхнім — зіпсованим своєю матір'ю. Але й Елеонору важко назвати безвинною. Вічно зайнята справами, вона накопичувала в собі обráзи й лють. Часто вдавала, ніби життя йде ідеально, коли насправді все було, певна річ, не так. До того ж Франклін і вона були далекими родичами — тоді це вважали за норму... Проте це таки дещо дивно.

Звідки їхні діти могли знати, що таке щасливий шлюб? Їм дісталися місця в першому ряду перед сценою, на якій розгорталася складна драма двох людей, які часто ставили все інше вище за щастя (і обов'язки) подружжя... й батьків.

Суть не в тому, щоб засудити шлюб Рузвелтів, і не в тому, щоб переконати вас залишатися у вашому нинішньому шлюбі. Це лише нагадування: діти вчаться всього найважливішого від вас. І особистих стосунків теж. Чого ви навчите їх своїми стосунками? Що вони бачать таке, чого ви самі, можливо, не помічаєте? Ви маєте показати їм щасливий шлюб. Продемонструвати здорові стосунки й рівноправне партнерство, бо приклад, який ви подасте, буде для них першим і незабутнім.

*27 січня*

## **БАТЬКАМИ МОЖНА БУТИ БУДЬ-ДЕ**

**Коли** ми кажемо «вчитель», то уявляємо класну кімнату. Кажемо «лідер» — уявляємо кабінет начальника, кафедру або генерала перед лавами бійців. Але істина в тому, що вчитель може вчителювати будь-де і в різний спосіб, так само й лідер може по-різному проявлятися.

Ось що Плутарх писав про Сократа:

[Він] не розставляв для своїх учнів пюпітри, не сідав у вчительське крісло й не призначав окремого часу для лекцій і прогулянок. Ні, він філософствував жартуючи (коли випадала нагода), за чашею вина, під час військової виправи або тиняючись на ринку, і зрештою, — навіть після арешту й коли ковтав свою цикуту. Він був першим, хто показав, що життя наше відкрите для філософії в будь-який час і в усіх сенсах, хоч би яку справу ми робили та які почуття мали.

Як і з учителюванням, лідерством і філософією, — так само і з батьківством. Батьками можна бути всюди. Будь-якої миті будь-якого дня, з будь-ким і для будь-кого. Ви можете бути батьками для дітей в той самий спосіб, як навчав Сократ: прикладом, спускаючись на їхній рівень, відкриваючись і пристосовуючись до обставин.

28 січня

## НЕХАЙ ВОНИ БАЧАТЬ ВАШУ РОБОТУ

Батьки, що подають дітям приклад любові до своєї роботи, помагають їм більше, ніж ті, хто створює розкішний побут.

Пол Грем<sup>18</sup>

**Усі ми** інстинктивно прагнемо балансу між роботою і життям — про це багато говорять. Ми бажаємо досягти успіху в обох цих царинах — і в жодному разі не в одній з них коштом іншої. Ми намагаємося ізолятувати роботу й не давати їй змоги перетинатися з тим часом, який ми віддаємо дітям.

То в чому ж проблема? А ось у чому: де в такому разі нашим дітям навчитися важливості трудової етики? Звідки вони мають дізнатися, що таке працьовитий тато, якщо ніколи не бачать його за роботою? Як можуть узагалі пізнати, що таке робота?

Це завдання теж належить вам. Завдання бути прикладом. Стародавнє латинське прислів'я каже: «*A bove maiori discit arare minor*» — «Молодий бичок вчиться орати в старого бугая». Колись бичків і бугаїв завжди запрягали разом. Так дитина не тільки бачить, як батько працює, а й *навчається працювати*, буквально йдучи з ним в одному ярмі.

Звісно, треба встановити межі. Не можна давати роботі переповнювати ваш час і зазіхати на домашнє життя. Але вважайте, щоб у прагненні досягти цього балансу ви не позбавили дітей важливого прикладу, який стане їм у пригоді на все життя.

29 січня

## СВІЙ ДІМ — ПЕРЕДУСІМ

**Якось** один з критиків спартанського ладу дорікнув, що в цьому полісі немає демократії. Лікург, великий законотворець Спарти, відповів на це так: «Спершу облаштуй демократію у себе вдома».

Дуже легко говорити про роботу інших. Але складніше й не так весело самому спробувати досягти тих самих стандартів. Вас турбує зовнішній борг держави, який невпинно зростає? Гаразд... А чи в доброму стані ваші фінанси? Ви ненавидите футbolістів і бейсболістів, які підписують контракти, а потім переходять в інші команди, покидаючи ті, у яких вони зросли та сформувалися? А хіба ви самі постійно не шукаєте вигідніших кар'єрних умов? Вас дратує, коли знаменитості перетворюють інститут шлюбу на фарс? А чи все гаразд із вашим шлюбом? Політики здаються вам м'якотілими й нерішучими? А що ви знаєте про всі ризики, перед якими вони постають?

Суть ось у чому: кожну свою думку про те, як має бути влаштовано світ, треба спершу прикладти до того маленького світу, який ви можете контролювати. Тобто до свого дому. Якщо ви бажаєте змін у світі, гляньте спершу на те, як ця зміна відбудуватиметься у вашому домі. У домі є багато над чим працювати, багато чого полагодити й поліпшити. Почніть звідти.

*Покажіть* дітям, що зміни можливі. *Дайте їм зрозуміти*, що ваша думка важлива і що їхня теж може стати такою. Нехай вони побачать справжні наслідки втілення принципів у життя. Нехай знають, як корисно зосередитися на практиці, а не теорії, на реальному, а не гіпотетичному.

Почніть зараз.

*30 січня*

## **ОСНОВНЕ ВОНИ ЗРОБЛЯТЬ САМІ**

**Коли** комік Піт Голмс дізнався, що Мітч Гурвіц, автор серіалу «Затримка розвитку», має двох дочок віком за двадцять років, він привітав чоловіка словами: «Ти це зробив!». Так він хотів сказати, що, попри всю свою неабияку зайнятість, його друг зміг виховати двох дітей, які вже досягли дорослого віку.

Але Гурвіц відповів на цей комплімент жартом: «Знаєш, усе основне вони зробили самі». І це правда! Як ми вже говорили, бути батьками надзвичайно важливо, проте ця важливість не така, як ми її уявляємо.

Ми стараємося подати якнайкращий приклад. Але все основне діти роблять самі.

Хоч якою важкою є наша робота, їхня — значно важча. Згадайте себе в десять років. У п'ятнадцять. У двадцять. Ми мало пам'ятаємо зі свого дитинства... можливо, тому, що наш мозок був буквально зайнятий розвитком. Тому так дивовижно бачити, ким наші діти стають і чого досягають.

Лише пам'ятайте, що всі успіхи приписуватимуть їм, а в усіх їхніх невдачах винуватитимуть нас.

*31 січня*

## **НИКОЛИ НЕ ПРИПИНЯЙТЕ ВИХОВУВАТИ ДІТЕЙ**

**Нелл Пейнтер** була цілком сформованою дорослою особистістю. Мала вже за сімдесят років — вчена-історик світового класу. Ба навіть тоді її мати й далі її виховувала.

Як вона наважилася в такому віці покинути успішну академічну кар'єру й вступити до художнього коледжу? Можливо, тому, що її мати у свої шістдесят п'ять років раптом надумала написати першу книжку.

«Мені знадобилися роки, щоб відчути її сміливість, міцну впевненість і необхідне внутрішнє перетворення, адже все життя я бачила її зовсім іншою», — казала Нелл. — Я знала, як глибоко і з якою оголеною чесністю їй довелося зануритися в себе, щоб знайти потрібні слова. Це нелегко для жінки. А ще важче для чорношкірої. І втричі важче для чорношкірої жінки її класу й покоління». Проте її матері вдалося це зробити. Тож коли Нелл сама дожила до своїх золотих років, їй не здалося незвичним спробувати щось незвичне. Її не бентежило, що вона видаватиметься дивачкою. Не лякали труднощі. Її книжка «Стара в коледжі мистецтв: спогади про те, як я почала все спочатку» (Old in Art School: A Memoir of Starting Over) є сповіддю того, чого її навчила мати, прямо й непрямо.

Із цього нам треба виокремити дві думки: по-перше, ніколи не припиняйте виховувати дітей; по-друге, хай навіть те, що ми робимо, не відгукується в них зараз, це може навчити їх чогось у майбутньому.

Робіть те, що треба робити. Втілюйте в собі те, чого чекаєте від дітей. Зростайте. Будьте й далі прикладом, який вони зможуть наслідувати. Виховуйте їх далі — прямо й непрямо.

# ЛЮТИЙ

*Любіть їх беззастережно  
(Це єдине, чого вони хочуть)*

*1 лютого*

## **НІЩО НЕ ЗАМІНИТЬ ВАШОЇ ЛЮБОВІ**

У своїх прекрасних і трагічних мемуарах Брюс Спрінгстін пише, що рідний батько за все його дитинство не сказав йому й тисячі слів. Можливо, «тобі не випало любові й приязні», пише він, «бо ти їх не заслужив». Тому Брюс десятиліттями прагнув хай там що заслужити батькову любов.

У 80-х, на четвертому десятку, здобувши кілька «Греммі», Брюс вступив у двобій з депресією. Він сам не знов, чому вона почалася. У житті він досяг значно більшого, ніж бажав. Став улюбленицем мільйонів: ім'я Брюса називали поряд з іменами його кумирів: Елвіса Преслі, Діна Мартіна, Боба Діланна. Для нього як для сина, чоловіка й людини все докорінно змінилося. Але він почувався геть самотнім.

У цій самоті у Брюса з'явилася дивна звичка: їздити авто туди, де він виріс. Після кількох років таких блукань, пише Брюс, «я раптом запитав себе: “А що я, в біса, роблю?”». Він пішов до психіатра, й тому навіть не знадобилося розпитувати музиканта про минуле, щоб зрозуміти: Брюс страждав від того, що десь щось пішло не так, і намагався це віправити. «Вам нічого не вдасться, — сказав йому лікар. — Воротя немає. Жодна дитина не може перетворити любов “за умов” у любов беззастережну — відсутнє в наявнє».

В останньому куплеті пісні «Дім моего батька», яку Спрінгстін написав під впливом своєї травми, він оповідає про образ батькового дому, який його вічно переслідує. Він стоїть як маяк і манить уночі, співає Брюс:

*Кличе і кличе, самотній, холодний  
Там, за темним шосе, де гріхи неспокутувані лежать.*

Звучить це пронизливо й моторошно. На перший погляд, здається, ніби Брюс мав усе. І водночас це свідчення нашої сили як батьків. Жодні гроші, слава чи премії не замінять вашої любові. Бо це єдине, чого діти потребують.

*2 лютого*

## **ТАКИХ СЛІВ НЕ БУВАЄ НАДТО БАГАТО**

Є одне слово, що звільняє нас від горя й життєвих тягарів. Це слово — любов.

*Софокл*

**Коли** ви так скажете, діти знизають плечима. Говорити про любов на людях здається дивним: банально, ніяково й навіть трохи «тупо». Ви не хочете їх соромити. Надокучати їм. Перебивати. До того ж вони й так це знають. Ви ж казали їм це тисячу разів у дома.

Є мільйон причин *не* говорити таких слів, але всі вони — хибні. Бо слів любові не буває надто багато. Ось вони:

Я люблю тебе.

Я пишаюся тобою.

Ти — найкращий (найкраща).

Ти — особливий (особлива).

Крім тебе, мені нікого не треба.

Ти — найважливіший (найважливіша) для мене в усьому світі.

Думаєте, під кінець життя ви картатимете себе, що говорили таке надто часто? Чи, навпаки, жалкуватимете, що не казали більше? Для вас буде нестерпною навіть секундна думка про те, що вони *не знали, не відчували* у своїх серцях, як сильно ви їх любите, як пишаєтесь ними, як ніщо — ні успіх, ні гроші, ні відсутність першого чи другого — не могли змінити того, що діти означали для вас від першої миті їх народження.

Життя сповнене ризиків. Але цей належить до тих, без яких краще обйтися. Тому говоріть про любов. Кажіть їм усе, що відчуваєте. Повторюйте, як сильно їх любите. Знову, знову і знову.

Слів любові не буває надто багато... тож не бійтесь передати куті меду.

*3 лютого*

## **ЛЮБОВ БЕЗ КІНЦЯ. АМІНЬ**

**Батьки** «не просто люблять своїх дітей так, вряди-годи». Як співає в одній свій відомій пісні Джордж Стрейт<sup>19</sup>,

*Це любов без кінця. Амінь.*

*Це любов без кінця. Амінь.*

Батьківську любов «видно» не лише тоді, коли з дітьми легко. Коли вони слухняні. Виправдовують ваші сподівання. Вияв любові — не лише для тих випадків, коли діти досягають успіху або коли все добре у вашому житті й на роботі.

Не вряди-годи, а *завжди*. Без кінця. Беззастережно. Навіть якщо вони б'ють менших братів і сестер, кажуть неправду про оцінки в школі, не хочуть їсти овочі, кидають заняття, за яке ви заплатили великі гроші, вчиняють щось усупереч тим цінностям, які ви так стараєтесь їм прищепити.

Навіть якщо ви самі не отримували такої любові в дитинстві. Навіть якщо ця любов здається невиразною у скрутний час або її важко висловити, бо ви розчаровані. Навіть якщо вони приймають її за належне й доводять вас до сказу, — показуйте їм, що любите.

Любіть і зараз, і потім. І щоміті.

Любов без кінця.

Амінь.

*4 лютого*

## **ЛЮБИТИ ОЗНАЧАЄ СЛУЖИТИ**

Не любімо словом, ані язиком — лише ділом і правдою.

*1 Послання Апостола Йоана 3:18*

**Бути** батьками означає постійно їм щось давати. Склянку води перед сном. Новий одяг у школу. Обійми, коли вони вдаряться... або зазнають у чомусь фіаско.

Бути батьками — це бути поруч, буквально. Служити дітям — теж буквально. Возити їх машиною. Зав'язувати їм шнурівки. Приходити до них помити посуд і випрати, коли вони повернуться з пологового. Тримати волосся під час нападу бловоти після хімітерапії. Байдуже, скільки їм років і скільки вам, — саме для цього ми й існуємо. Це *нам* робити.

Ми запитуємо їх те саме, що Том Генкс колись запитав своїх дітей: «“Що мені для вас зробити?” І робити це для них. “Я робитиму все можливе, щоб ви були в безпеці”. Оце й усе. Дайте їм, чого вони потребують, і просто любіть їх».

Це і є любов. Такий ваш обов'язок. Ви тут, щоб їм служити.

*5 лютого*

## ДАЙТЕ ЇМ ВІДЧУТИ, ЩО ВОНИ ВАЖЛИВІ

Хоча він і став лідером більшості в сенаті до своїх п'ятдесяти років; хоча його й обрали спершу віцепрезидентом, а потім президентом; хоча він і був найвпливовішим політичним брокером серед демократів упродовж кількох десятиліть, Ліndon Джонсон усе життя відчував, що з ним повелися несправедливо.

Зростав він у злиднях. Виховання й можливості привели Джонсона в Південнотехаський державний педагогічний коледж. Заклад цілком пристойний, але не з тих, де навчаються майбутні президенти, — таке судження читав він в очах усіх своїх високочолих колег, випускників університетів з Ліги плюща<sup>20</sup>, коли ті споглядали його рух кар'єрою драбиною американської політики.

Його хронічна невпевненість почалася з раннього віку. Він ніколи не вважав себе достатньо гідним чогось. Мати завжди мала щодо нього нереалістичні очікування, і він почувався так, наче мусив повсякчас «заробляти» її любов, наче її почуття гордості за нього безпосередньо залежало від його успіхів. Якщо з ним траплялася невдача, мати змушувала його жахливо картатися. Так сталося, наприклад, коли він покинув заняття з фортепіано й танців. «Кілька днів після того, як закинув ті уроки, вона ходила по дому так, неначе я помер. І водночас я споглядав, якою вона була теплою й привітною з моїм батьком і сестрами».

Це дуже витверезне нагадування всім батькам: почуття неповноцінності значно гірше за будь-яку потенційну втрату. Дайте дітям змогу відчути, що вони *достатні й важливі*, що ви любите їх від першої міті народження. І ніколи не забувайте, що вони *нічим* не мусять заслужити вашу любов. Немає таких досягнень, якими можна купити вашу ніжність і приязнь.

Вони достатньо добрі. Їхні таланти, інтереси й цілі, які вони ставлять собі, — усього цього *достатньо*.

*6 лютого*

## ПОТРІБНА ДИСЦИПЛІНА

**У 1960-х роках** молода поетеса Діана ді Пріма перебувала на одній з тих легендарних вечірок бітників, про які потім знімали фільми. Там були всі. А також багато наркотиків, ідей і любовних романів. У центрі загальної уваги перебував Джек Керуак. Але якоє миті ді Прімі довелося встати й покинути розваги, хоча час ще був ранній.

Чому? Бо вдома на неї чекала няня, яку потрібно було відпустити. Інші письменники в кімнаті сприйняли це з осудом і стиха посміялися з неї, адже вважали, що «візочок у під'їзді — ворог мистецтва». А Керуак не стримався й вимовив уголос у присутності всіх інших: «Якщо не навчишся забивати на няньку, письменницею не станеш».

Ді Пріма була хорошою матір'ю й таки пішла додому. Як пише у своїй чудовій книжці про творчість і батьківство «Немовля на пожежних сходах» (The Baby on the Fire Escape) Джулі Філліпс, «вона вважала, натомість, що не була б письменницею, якби залишилася. Писати й повернутися додому вчасно, на її думку, “було виявом однакової дисциплінованості” та вміння тримати слово».

Так, важливі й талановиті люди часто виправдовують своєю працею і талантом нехтування обов'язками батьків. Але ді Пріма саме вважала й одне, і друге предметом дисципліни й віданості. Думка про те, що когось або щось можна вдосконалити, нехтуючи іншою частиною життя, — абсурдна. Навпаки: дотримуючись слова перед собою й дітьми, ви «тренуєте» один дуже важливий м'яз. Коли ви виявляєте дисципліну й обережність щодо особистого життя, то так само ставитеся й до життя професійного.

І ніхто не може переконати вас в іншому. Не давайте ні кому засуджувати вас за це.

*7 лютого*

## **ДЕ ВОНИ — ТАМ І ВИ**

**Якось** наприкінці 1950-х Бак Мерфі йшов вулицею свого рідного міста Вайтвілл у Теннессі, коли до нього гукнув білий чоловік: «Як там твій синок? Досі за гратами?». Для Півдня часу расової сегрегації це була чутлива тема: сина Бака Кертіса заарештували через участь у сидячих страйках у Нешвіллі<sup>21</sup>, які зрештою спрацювали як детонатор вибуху боротьби за громадянські права в Америці. «І де він сидить? — не вгамовувався чоловік. — У нешвіллській буцегарні, так?»

Сім'я Мерфі мала кілька причин перейматися активізмом сина. Певна річ, родина й сама вважала сегрегацію злом і чимало потерпала від неї все життя. Та водночас їм дуже не хотілося, щоб їхній син страждав. Вони боялися помсти сусідів. Можливо, їх також бентежило, що Кертіс узявся змінювати надто багато речей за надто короткий час. Але тієї миті, підбурений знущальною реплікою перехожого, Бак продемонстрував те, на що всі діти сподіваються від своїх батьків: справжню підтримку. «Хоч би де він був — я з ним», — твердо відповів батько.

Ваші діти іноді робитимуть вибір, який вас лякатиме. Люди в них сумніватимуться. Критикуватимуть їх. Можливо, ви самі потерпатимете від сумнівів щодо мудрості їхнього вибору. То що тоді?

Ви мусите бути там, де й вони.

Любіть своїх дітей. Уболівайте за них. Підтримуйте їх. Боріться за них і разом з ними. Будьте поруч. Хоч би де вони були.

*8 лютого*

## ВОНИ НЕ МУСЯТЬ БУТИ ВАШОЮ ГОРДІСТЮ

Більшість людей пишається не тим, що викликає повагу, а геть непотрібними речами.

*Лев Толстой*

**Ми кажемо** це ледь не щодня. До того ж від широго серця. «Малий, зроби так, щоб я тобою пишався», — напучуємо ми їх перед виходом на футбольне поле. «Будь нашою гордістю», — перед від'їздом у коледж. І коли їм вдається щось визначне, ми їх винагороджуємо й наче повідомляємо, що місію виконано — тепер ми ними пишаємося.

Ми робимо так для мотивації. Прагнемо (іноді несвідомо), щоб вони стали відповідальними. Але чи *sаме так* це варто робити? Чи не означає це, що вони опиняються перед нами в боргу? Що наша підтримка не є беззастережною й безумовною? Що ми ними не пишатимемося, якщо вони не заб'ють гол, не потраплять у список відмінників або не матимуть літньої інтернатури?

Наші діти нічого нам не винні. Зрештою, вони не просили їх народжувати. Це ви завинили перед ними, бо обрали привести їх у світ.

9 лютого

## ЯК ЗВ'ЯЗАТИ СІМ'Ю ДО КУПИ

«**Мене** тішить, що мої діти вільні, — сказав якось Абрагам Лінкольн. — щасливі й не скуті батьківською тиранією». Сам майбутній президент США зазнав батьківської тиранії. Батько застосовував до нього силу. У всьому контролював. Він робив це з найщиріших мотивів, як потім зрозумів Абрагам, проте важелів у його руках було надто мало, та й ті не діяли. Діти не любили його і старалися якнайшвидше втекти з рідної домівки.

Адже ви такого для себе не бажаєте, правда? Ви хотіли б, щоб діти вас слухали й довіряли вам. Ви прагнули б мати їх поруч, щоб вони могли прийти до вас у разі будь-якої потреби. Щоб поважали ваші принципи і втілювали собою ваші цінності. Щоб робили те, що мають робити, й ставали успішними.

Але як їх до такого спонукати?

Для більшості батьків відповідь полягає в найпростішій і найпримітивнішій формі лідерства: у силі. Логіка тут очевидна. Ви можете змусити їх до чогось, *бо ви фізично більші, бо можете забрати пульт від телевізора, бо ви так сказали*. І вам навіть здаватиметься, що це діє... до певного часу. Ви, певно, згадаєте, як це діяло на вас у дитинстві. Проте зрештою ця стратегія розпадається й перестає бути продуктивною.

Ось тут варто дослухатися до Лінкольна: «Любов — той ланцюг, що прив'язує дитину до батьків».

*10 лютого*

## **КОЛИ ВОНИ ПОВЕРТАЮТЬСЯ...**

**В одній** з найвідоміших притч Євангелія Ісус оповідає про блудного сина: «В одного чоловіка було двоє синів. Молодший з них сказав батькові: “Тату, дай мені ту частину маєтку, що мені припадає”. Хлопець продав усе, що отримав, і втік із грішми. Він мандрував, гуляв, бенкетував, як цар, і за тиждень спустив усе. Довелося йому піти в найми годувати свиней. На харчі йому грошей не ставало, тож він їв разом зі свинями те, що кидали їм. Зрештою йому спало на думку вернутися додому, де навіть батькові слуги їли вдосталь. І рушив він назад із наміром покаятися перед батьком: “Я недостойний більше зватися твоїм сином. Прийми мене як одного з твоїх наймитів”».

Перш ніж хлопець устиг мовити задумане, — пояснює Ісус, — батько гукнув до слуг своїх: «Притьмо принесіть найкращу одіж, одягніть його, дайте йому на руку перстень і сандалі на ноги. Та приведіть годоване теля і заріжте, і їжмо, веселімся, бо цей мій син був мертвий, і ожив, пропав був, і знайшовся».

Можливо, ваші діти ніколи не вимагатимуть у вас своєї частини маєтку, але вони *віддалятимуться* від вас. Намагатимуться встановити свою незалежність. А також втраплятимуть у халепи. Як батьки ви маєте прийняти це і прийняти їх, хай там що. Впустіть їх у дім. Дайте їм те, чого вони потребують. І коли вони повернатимуться до вас, зустрічайте їх не докором, не словами «А ми попереджали!», а приязнью й розумінням.

*11 лютого*

## **У ВАС Є ПРИЧИНА БУТИ ЧУТЛИВИМИ**

У вашому серці є такі закутки, про існування яких ви й не здогадаєтесь, доки не полюбите дитину.

*Енн Ламотт<sup>22</sup>*

**Тоді**, коли в людях начебто прокидається все найгірше, батьки почуваються інакше. Ми стаємо оголеними. Вразливими. Наші серця рвуться на шматки, коли ми чуємо, як хтось утратив близьких. Стاء ملوسно, коли ми думаємо про сім'ї, що заледве зводять кінці з кінцями. Деякі вірусні відео вражают нас по-іншому. Названим батькам вручають документи на всиновлення, батько-військовий несподівано повертається додому до дітей, сім'я возз'єднується на кордоні країн. Ми бачимо це — й одразу вмиваємося слезами. Чому так?

Ви стали такими чутливими, бо вас розкрили ваші діти. «Я не був емоційно готовим до батьківства, — пише комік і письменник Майкл Ієн Блек, — після того як тридцять років прожив у стані зарубцьованих почуттів». Батьківство змушує вас активніше взаємодіяти зі світом, активніше проявляти себе і власні почуття. Хіба не легше було жити у стані цинічної закритості? Чи не є чимось первинним і певним зосередитися на собі та власних проблемах, переклавши вину за все зло кудись назовні, на інших людей?

Звісно, так легше. Але нині це дедалі менш можливо. Батьківство вас змінило. Воно показало вам, що все на світі пов'язано й усі на світі пов'язані. І від цього ви стали кращими.

12 лютого

## ЛЮБІТЬ ТУ ДИТИНУ, ЯКУ МАЄТЕ

Ти — дуже особливий. Ти такий єдиний у світі.

*Mister Rodgerz<sup>23</sup>*

**Учителька** початкової школи, авторка бестселерів і мати двох дітей Джессіка Легі опитала сотні тисяч дітей про те, яку думку вони хотіли б донести до своїх батьків. «Найпоширенішою відповіддю, які я отримала, — пише вона, — було щось у дусі “Я — не мій брат”, “Я — не моя сестра”, “Я не такий самий, якими були батьки в моєму віці”, “Не знаю, кого мої батьки намагаються виховати, але це — не я”, “Батькам здається, ніби вони мене знають, але це тільки їхні очікування, а ким я є насправді, їм невідомо”»

Засмучує, правда? Якби ми склали список того, чого наші діти не мали б думати й відчувати, то ці відповіді, — а до Джессіки вони надходять електронною поштою майже щодня, — були б на самому його початку. Жодна дитина не має вважати, що батьки хочуть зробити її не тим, ким вона є. Жодна дитина не має почуватися розчаруванням для батьків. Їм варто бути впевненими, що вони особливі такими, якими вони є. Що вони роблять світ — і ваше життя — кращими лише завдяки присутності в них.

Ваші діти мають бути помітні. Їх мають чути. Любити. *I знати.* Такими, якими вони є. Якими вони прагнуть бути. А не якими ви хочете їх бачити.

Це все, чого вони насправді хочуть від нас. І діти заслуговують на це. Тому дайте їм бажане. Почніть зараз і не спиняйтеся до кінця життя.

13 лютого

## ВИ ЗАВЖДИ МОЖЕТЕ ЇМ ЦЕ ДАТИ

Людина стає щасливою настільки, наскільки дає щастя іншим людям.

*Джеремі Бентам*

**Ви бажаєте** дати їм увесь світ — або принаймні власну кімнату й усі потрібні матеріальні вигоди. Ви нічого іншого не хочете так сильно, як зробити їх повністю щасливими. Проте зрештою вам це не вдається. Це сумно. Але водночас є щось таке, що ви завжди можете дати своїм дітям, — і цього не порівняти ні з чим тим, що даватимуть їм інші. Ці речі завжди у вас під рукою: увага, розуміння й любов.

Хоч би що сталося у житті, хоч би як ви розбагатіли чи збідніли, хоч би яких помилок наробили ви або вони, хоч би якими стали могутніми або безсилими, — ви завжди можете дати їм ці речі. Ба більше: ви завжди *повинні* їх давати. Бо зрештою вони важитимуть більше, ніж усе інше, що діти отримають від вас. Любов і розуміння — найважливіші з-поміж цих речей, адже вони триватимуть і після вашої смерті. Їхній вплив стане однією з головних сил, що формуватимуть дорослу особистість, яка постане з вашої дитини.

І, якщо замислитися, єдине, про що вони по-справжньому (і справедливо) жалкуватимуть, буде те, що ви, за рівних інших умов, знали, як це важливо, й не дали їм цього.

*14 лютого*

## **НАЙБІЛЬШЕ, ЩО ВИ МОЖЕТЕ**

У своїй книжці «Друга гора» (The Second Mountain) Девід Брукс<sup>24</sup> переповідає одну бесіду з колегою. «Я знаю дуже мало щасливих шлюбів, — казав той, — і багато сімей, де батьки люблять дітей».

У таких сім'ях синові або доњці бракує потужного прикладу. «Найважливіше, що батько може зробити для дітей, — сказав якось Говард Гантер<sup>25</sup>, — це любити їхню матір». Відколи він висловив цю максиму, наше поняття сім'ї значно розширилося. Нині існують неповні сім'ї, сім'ї з розлученими батьками, транссім'ї, змішані сім'ї, сім'ї зі спільним батьківством, одностатеві й полісім'ї. На всякий колір і смак.

Та суть не змінилася — навіть навпаки: вона тільки стає ширшою. Найкраще, що ви можете зробити для дитини, — це любити того, з ким привели її у світ. Найкраще, що ви можете зробити для дитини, — любити людину, з якою спільно її виховуєте. Навіть якщо ви більше не разом із цією людиною, навіть якщо ця людина вас глибоко скривдила або й зрадила, — ви маєте любити людину, відповідальну за частину ДНК або особистості вашої дитини. Любіть того, кого люблять ваші діти, — так вони відчувають, що їх люблять також.

*15 лютого*

## **ОСЬ ЧОГО ВОНИ НАЙБІЛЬШЕ ХОЧУТЬ**

**Дитинство** Елеонори Рузвельт було нелегким. Її мати мала важкий і осудливий характер. Та вона була її матір'ю, тому Елеонора болісно переживала її смерть у віці двадцяти дев'яти років, а трохи більш ніж через рік — ще й смерть батька. Дівчинку відправили до бабусі, і незабаром стало очевидно, що саме від тієї жінки походили емоційні негаразди й осуд матері Елеонори.

Похмуре та хворобливе існування не змінилося навіть тоді, коли Елеонору віддали у школу в Лондоні. Там, у пансіоні для дівчат, вона зустріла вчительку Марі Сувестр, яка нарешті побачила в Елеонорі не простеньку сором'язливу дівчинку, а особистість — талановиту, амбітну, здатну залишити слід у цьому світі. «Увага й захват — ось чого мені бракувало все моє дитинство, — згадувала потім Елеонора, — бо мені міцно навіяли, ніби ніщо в мені не може привернути увагу й викликати захвату!»

Хіба не всі ми бажаємо уваги й захвату? У роботі, в колі знайомих, у сім'ї? То чому б і нашим дітям не бажати цього у своєму юному крихкому житті? І від кого така увага й такий захват мали б насамперед походити, як не від нас?

Бути дітьми нелегко. Світ для них надто великий. Їх гризуть сумніви. Вони не знають, де їхнє місце, чого вони варті. Наше завдання — допомогти їм у цьому. Дати їм зрозуміти, що їх люблять, що вони особливі, що їх нам *досить*. Дати їм увагу й захват, на які вони заслуговують.

*16 лютого*

## **НЕХАЙ ГОЛОВНЕ БУДЕ ГОЛОВНИМ**

Більшість із того, що ми кажемо й робимо, — не надто важливе. Приберіть це все — і матимете більше часу та спокою. Будь-якої миті ви можете запитати себе: «А це справді потрібно?».

*Марк Аврелій*

**Є чудова** приказка: «*Головне — зробити так, щоб головне лишалося головним*».

Усяка сім'я, всяка людина, звісно, вважає головним щось своє. Та якщо узагальнити, то найважливішим для батьків є виховати добре сформованих, самодостатніх, чесних і щасливих дітей. Головне — не вища освіта. Не виростити собі партнера для юридичної фірми. Не мати завжди чистий і прибраний дім. Не перемогти у змаганні з іншими батьками. Не оцінки й не продовження вашої справи. Не дитина, яка стала капітаном футбольної команди чи віртуозом-віолончелістом.

Головне — щоб вони були здоровими, підготовленими до життя, мали певні цінності, відчуття того, ким вони є й чому хочуть присвятити життя. А *най-най-найголовніше* з усього для вас — любити їх, а для них — *відчувати вашу любов*.

*17 лютого*

## **НЕХАЙ ВОНИ ПОЦІКАВЛЯТЬСЯ, ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ...**

**Коли** майбутній чемпіон-важковаговик Флойд Паттерсон був іще юним боксером-початківцем і робив перші кроки в самостійному житті, йому іноді доводилося так голодувати, що єдиним виходом було навідуватися до матері пізніми вечорами.

«Тільки не кажи мамі, що ми хочемо їсти, — просив він друга, який приходив разом з ним. — Я не хочу, щоб вона знала, що я не здатен сам себе прогодувати». Та не встигав Флойд привітатися з порога, як мати бігла на кухню зробити їм щось поїсти.

«Не треба, мамо, — казав він і оком не змігнувши. — Ми щойно з ресторану: так налупилися, що вже ні шматочка не влізе». «Та зовсім трішки перекусіть», — наполягала мати і подавала їм ситну вечерю. «Я завжди думав: чи знає моя мама, що ми приходимо не просто так із чемності, — згадував потім Флойд у мемуарах. — І що я вечеряв у неї не лише для того, щоб не образити».

Звісно, вона знала! Батьки завжди таке знають! Але не казала ані слова. Лише робила те, що мала робити, дбаючи не тільки про добробут сина, а й про його почуття та самолюбство.

Коли наші діти потребують помочі, наше єдине завдання — допомогти. Допомогти, а не читати нотації. Прислужитися й у жодному разі не принизити. Так створюються ті стосунки, які були у Флойда з його матір'ю. Такі взаємини, за яких діти знають, що завжди можуть прийти додому по допомогу — у будь-який час дня і ночі.

18 лютого

## ЯК ЇХ ПЕРЕКОНАТИ

Запал юності слід гамувати поступово, щоб не довести молодих до відчаю, поставивши зненацька перед труднощами життя.

Джованні Бокаччо

У 1941 році Мері Черчилль погодилася на пропозицію руки й серця від молодого чоловіка на ім'я Ерік Данканон. Дівчина була тоді юною та недосвідченою. Вони з нареченим заледве знали одне одного. Навколо лютувала війна. Данканон був майже напевне *не* парою для неї. Звісно, її батьки — очільники однієї з тодішніх політичних династій і люди строгих аристократичних правил, — були цим занепокоєні.

Проте, як пише у своїй книжці «Велич і ницість»<sup>26</sup> Ерік Ларсон, замість засудити доньку, Клементина Черчилль просто запитала її, чи впевнена та у своєму виборі. Не виказуючи прямого спротиву, вона дала дитині зрозуміти, що має певні сумніви. Відтак, знаючи, що жодна дівчина не хотіла б, щоб батьки вказували, за кого їй виходити заміж, Клементина взялася шукати людину, якій Мері довіряла і яку поважала, щоб та долучилася до справи начебто невимушено й сама собою. Вибір припав на Еверелла Гаррімана, одного з радників Вінстона Черчилля, який тоді залинявся до братової Мері.

Гарріман якось відвів імпульсивну дівчину вбік. «Він сказав мені все те, що я сама собі мала б сказати», — згадувала пізніше Мері. Пояснив, що в неї попереду все її життя. І що їй «не варто приймати першого-ліпшого, який трапився на шляху. Ти ще мало знаєш людей. Нерозсудливо повестися зі своїм життям — це злочин». Мері ці слова запали в душу, і через кілька тижнів вона з власної волі розірвала заручини. Ідея розриву належала їй і тільки їй... проте згодом вона

зрозуміла, як їй пощастило з тим, що батьки допомогли їй дійти такого рішення. «Що сталося б зі мною, якби не втрутилася мама? — писала вона. — Дякую Богові за мамине розуміння й любов».

Наші діти робитимуть багато такого, з чим ми не погоджуємося, але ми дуже рідко — надто коли вони стануть старшими — матимемо змогу переконати їх у чомусь силою або наказом. Нам потрібно виявляти розуміння. Ми маємо бути терплячими... можливо, навіть трохи схитрувати. Треба порадити їм і показати, як скористатися цією порадою, але остаточне рішення мають ухвалити вони й лише вони. А нам варто бути певними, що вони знають: хоч яким буде їхнє рішення, ми їх любимо й любитимемо.

*19 лютого*

## **ПРИПУСКАЙТЕ НАЙКРАЩЕ**

**Ви знаєте** своїх дітей змалку. Ви бачили, як вони роблять наймиліші у світі речі. Ви знаєте, ким вони є.

Тож ось питання: коли вони втрапляють у халепу, провалюють іспит, розбивають авто, грубіянять вам — чому ви припускаєте найгірше? Чому ставитеся до них сердито та з осудом? Чому атакуєте їх критикою, розчаруванням, підозрами?

Ви ж добре знаєте, що вони добрі й чесні. Зазвичай вони все роблять правильно. Вам відомо, що їм у житті не вдається. Ви знаєте їхні страхи, вразливі місця й слабкості. Знаєте, крізь що їм довелося пройти (і десь у глибині душі розумієте, що одним із цих випробувань було ваше виховання!)

То чому цього не чути у вашому тоні? У ваших припущеннях? Де ваша доброта? Де віра? Чому ви не говорите з ними як той, хто впевнений у них, хто від них у захваті? Де терплячість і милосердя? Де ця багато разів згадувана *беззастережність* вашої любові до них?

Угу. Ото ж бо. Ох, і ще одне: все те саме можна сказати й про ваші стосунки з чоловіком або дружиною.

*20 лютого*

## **ТАКІ ДІТИ — НАЙБАГАТШІ**

**Кожен** з нас пам'ятає «дітей багатіїв», які зростали поряд. Навіть самі діти багатіїв пам'ятають інших дітей — ще більших багатіїв. Ми заздрили їхнім поїздкам на лижні курорти, їхнім розкішним маєткам і дачам, їхнім гаджетам і одягу.

Але скільки тих дітей — коли ми дивимося на них тепер, дорослим поглядом, — насправді були бідняками!

Удома вони бачили бідність уваги. Дефіцит щастя або стабільності. Можливо, їхні батьки мусили постійно виборювати свій достаток. Безупинно гарувати. Можливо, батьки мали улюблениців — і ними *не були* їхні діти.

У дорослому віці ми розуміємо, що бути «багатим» не завжди означає матеріальний достаток — є чимало інших форм багатства. Це вселяє оптимізм. Усі ми маємо змогу забезпечити нашим дітям багате життя. Багатство можна виміряти часом і увагою, які вони отримують від нас. Почуттям безпеки й надійності, які вони мають у дома. Навіть якщо ви заробляєте 30 тисяч доларів на рік.

Ви можете зробити свою дитину найбагатшою у світі й водночас не витратити ні копійки.

*21 лютого*

## **ЗАВЖДИ БУДЬТЕ ЇХНІМИ ДРУЗЯМИ**

**Підприємця** Бена Горовіца багато років готовував легендарний Білл Кемпбелл на прізвисько «Коуч на трильйон доларів», яке він здобув за роботу з Ларрі Пейджем, Стівом Джобсом і Шеріл Сендерберг. У некролозі, написаному Кемпбеллові, Горовіц описує одне з найважчих випробувань, що випали йому як батькові, й те, як Кемпбелл підтримав його в цьому:

Моя старша, Джулз, дійшла висновку, що вона трансгендер і надумала змінити стать, вживаючи тестостерон і зробивши операцію. Неможливо повністю передати, що відчуває батько або мати в такій ситуації, але найбільше я бентежився, що Джулза-чоловіка не приймуть, що в нього будуть проблеми зі здоров'ям, що операція виявиться невдалою, що його вб'ють якісь бузувіри. Я був таким збентеженим, що майже нічого не міг робити... Тоді я розповів про це Біллові. У того на очі набігли сльози, і він сказав: «Це буде дуже-дуже нелегко». Тоді він захотів негайно побачити Джулза, обійняти його, дати йому знати, що він не сам і що він завжди матиме друга в особі Білла. Білл зрозумів.

Це дивовижне оприлюднення приватної справи на честь особистого ментора є прикладом того, що кожна дитина бажає почути від своїх батьків, хоч би що їм довелося пережити. *У твоєму житті будуть дуже важкі часи. Але ти не сам. Я завжди буду твоїм другом.*

*22 лютого*

## **СКАЖІТЬ ЇМ, що вони нестимуть це всюди**

У липні 2008 року журналіст Девід Керр провів свою доньку Ерін на літак у Лондон, де вона мала вийти на свою першу після коледжу справжню роботу. Кілька попередніх років минули для Ерін тяжко. У неї почалися проблеми з алкоголем, вона пережила кілька невдалих романів. Проте їй ніколи не випадало сумніватися, чи справді тато її любить.

Коли Ерін приземлилася в Лондоні, у «вхідних» її електронної пошти вже чекав лист від батька. Це було послання того штибу, які пишуть найкращі з батьків. У випадку Девіда — життя якого трагічно обірвалося в п'ятдесят вісім років — цей лист став для його дочки настановою на багато наступних років. Починався він так:

Люба, ми неймовірно за тебе раді.

Запам'ятай, будь ласка, що ти несеш із собою не тільки нашу любов і підтримку, а й наш захват і гордість за рішення, яке ти ухвалила і з яким пішла завойовувати світ.

Зробіть так, щоб ваші діти знали: хоч би що сталося, ви любите їх, підтримуєте і приймаєте. Хай вони пам'ятають, що несуть із собою вашу любов, підтримку і гордість за них, хоч би куди вони йшли.

*23 лютого*

## **ЗМАЛКУ НАВЧІТЬ ЇХ, ЩО САМЕ Є НАЙЦІННІШИМ**

Молодим людям треба навіювати з дитинства, що немає потреби носити золото на тілі й володіти ним, бо кожен з них має особисте золото, замішане в душі, — чесноти, які є частиною людської натури й дістаються всім з народження.

*Платон*

**Кожну** свою передачу Містер Роджерз закінчував зверненням безпосередньо до дітей словами, які стали майже крилатими — така в них була мудра й вічна істина: «Ви зробили цей день особливим лише тому, що були *совою*. У світі немає нікого такого самого, як ви, і я люблю вас такими, якими ви є».

Як батьки ми маємо навчати наших дітей направду найціннішого. Це не їхні досягнення. Це не те, скільки вони заробляють і який мають вигляд. Це взагалі нічого із «зовнішнього». Їхня цінність — для нас і для всього світу — в них самих. Вона є, бо є *вони*. Бо немає більше нікого на планеті з такою самою комбінацією ДНК, досвіду й життєвих обставин. Ось що робить їх особливими — рідкіснішими за найрідкісніші коштовності, дорожчими за найдорожчі благородні метали.

*24 лютого*

## **ЄДИНЕ, ЧОГО ВОНИ ХОЧУТЬ**

**Це складні** запитання. Чого діти насправді хочуть? Що батьки мають зробити? Що є істотним? Що — необов'язковим? На це немає простих відповідей, але у 2008 році президент Барак Обама дуже близько підійшов до того, щоб у своїй промові на День батька сформулювати те, чого діти потребують і чого від нас хочуть.

Наші діти досить розумні. Вони розуміють, що життя не завжди буде ідеальним, що іноді шлях стає тернистим і навіть найкращим з батьків не все вдається. Ale найбільше вони хочуть, щоб ми просто були частиною їхнього життя... Зрештою, саме в цьому суть батьківства — в цих безцінних миттєвостях з нашими дітьми, які наповнюють нас гордістю й радістю за їхнє майбутнє. Це шанс для нас подати приклад або порадити. Можливість просто бути поруч і показати їм, що ми їх любимо.

У цьому й полягає ваше завдання — насамперед. Бути частиною їхнього життя — *позитивною частиною*. Ви їм потрібні. Щоб дати пораду. Показати приклад. Розуміти їх і любити.

Усе інше — додаткове.

*25 лютого*

## **ВРАЗЬТЕ ЇХ ЦИМ**

**Дитина** біжить сходами нагору, а ви її спиняєте: «Слухай, поки ти не пішов...». Ви дивитеся телебачення, донька заходить у кімнату, а ви їй: «Я ось що хотів сказати...». Сини борюкаються на подвір'ї, двері відчиняються, виходите ви: «Агов, хлопці!». Вони думають, що ви хочете насварити їх за погані оцінки. Розкритикувати їхній одяг. Наказати їм припинити гамір. А насправді ви вражаєте їх тими словами, яких у житті ніколи не буває мало: **«Я вас люблю!»**.

Чи застає їх зненацька нагадування про нашу любов? Чи стає їм ніяково, коли ми просто хочемо висловити свої почуття просто так, без приводу? Це наша вина, а не їхня. І виправити цю помилку треба нам, а не їм.

*26 лютого*

## **ОСЬ ЧОГО ВИ БАЖАЄТЕ**

**Джонні Гюнтер** був радістю і гордістю своїх люблячих батьків: розумний, веселий хлопчик, майбутній студент Гарварду. Але все змінив страшний діагноз — і півтора року боротьби з пухлиною мозку, а потім зовсім раннє завершення життя.

Наприкінці книжки «Смерте, не смій гонорувати!» (Death Be Not Proud) — мемуарів Джона Гюнтера про коротке життя його сина Джонні — дружина Джона Френсіс розмірковує про втрату. Що залишилося, питає вона, що думає і відчуває людина, коли озирається на той зовсім малий час, що їй випало провести зі своєю дитиною?

**«Якби ж ми могли любити Джонні більше».**

Саме так. До цієї думки вона повернатиметься знов і знов. Не можна сказати, що батьки не любили його: на сторінках мемуарів Гюнтера легко побачити, якою чудовою сім'єю вони були. Річ у тім, що тоді, коли все оголилося, Френсіс могла думати лише про те, як могла б іще більше цінувати свого сина й час, проведений з ним.

Сподіватимемося, що нікого з нас не спіткає така втрата. Ніхто з батьків не заслужив хоронити своє дитя. Проте подумаймо про кінець нашого часу на Землі. Про що ми думатимемо тоді? Згадуючи прожите життя, чого бажатимемо? **Якби ж ми могли любити їх більше.** Навіть якщо ми казали їм це щодня тисячі разів і тисячами способів, ми однаково вважатимемо, що й на малу частку не змогли висловити те, як багато діти означають для нас.

Тож постараємося зараз, поки ще можемо, любити їх більше.

*27 лютого*

## **ДАРУЙТЕ ЇМ ЦЕ... ПОКИ МОЖЕТЕ**

Не існує майбутньої любові. Любов це справа теперішнього часу.

*Лев Толстой*

**Поет** Вільям Страффорд висловив багато чудових і глибоких думок про батьківство. Але найкращою виявилася остання.

Коли Страффорд сконав наглою смертю від серцевого нападу в сімдесят дев'ять років, його дружина й діти виявили на його столі клаптик паперу з єдиною фразою — либонон, то були останні слова, написані ним за всю його п'ятдесятирічну кар'єру. Слова були простими: «I вся моя любов...».

Слово «любов» не належало до тих, які Страффорд вживав часто. Можливо, й вам не вельми комфортно його казати. Але треба... поки ви тут... поки ще можете. І не просто *кажіть. Даруйте її.*

Ваші діти, сім'я, близькі... Вони заслуговують на неї. На всю вашу любов...

*28 лютого*

## ЛЮБОВ — ЦЕ НЕ ПЕРЕМОЖНИЙ МАРШ

Життя — це воєнний похід і далека подорож.

*Марк Аврелій*

**Леонард Коен<sup>27</sup>,** батько двох дітей, казав, що любов — це не переможний марш, а холодна сумна «калілюя».

Ці слова не мають на меті відмовити вас від батьківства. Ви вже купили цей квиток і вирушили в подорож. Це лише нагадування: якщо ви чекаєте на нескінченну низку святкових миттєвостей, то дурите самих себе й готуєте собі безліч розчарувань. Якщо ви порівнюєте своє життя з тим, яке спостерігаєте по телебаченню, то ви несправедливі до себе.

Це все нелегко. Дуже нелегко. Будуть сумні моменти. Такі, коли ви самі не розумітимете, що робите, і вам здаватиметься, що ви — взагалі найгірші. Але ви маєте йти вперед. Здаватися не можна. Для відчаяю місця немає.

Бо вони сподіваються на вас.

*29 лютого*

## **КОЛИ МАТИМЕТЕ ДРУГИЙ ШАНС — НЕ ЗГАЙТЕ ЙОГО**

**Коли** донечка прибігла до вас погратися о 5-й ранку, ви не вистрибнули з ліжка, сповнені радості. Син-підліток приніс зі школи погані оцінки, але ви не хотіли слухати його пояснень. Під час вечері ви постійно заглядали в телефон.

Із цим уже нічого не вдієш. Ви прокололися. Виявилися не на висоті. Цього вже не змінити. Але в батьківстві є така чудова річ, як другий шанс. Батьківство дає вам чимало додаткових днів, наче 29 лютого у високосному році. Діти багато чого забувають. Ви їм потрібні для іншого. Важких розмов багато було й буде. Вечері у вас щодня.

Хоч ви й не здатні скасувати вже зробленого, ви можете скористатися другими шансами, коли вони випадають. Погратися з дитиною, навіть коли втомулися. Зупинити себе, перш ніж розсердитеся, згадавши, що любите цього хлопця та й загалом він дає собі ради. Покласти телефон у шухляду й бути справді присутніми на сімейній вечері.

У нас немає нескінченної кількості спроб. Завтра нам не гарантоване. *Сьогодні* — це дар, щаслива нагода (особливо у високосний рік). Ось чому важливе кожне спілкування з дітьми й ми не можемо приймати його як належне. І, звісно, у нас не завжди все складатиметься як годиться. Тож коли раптом випадає другий шанс — хапаймо його. Постараємося краще. Не прогавмо.

# **БЕРЕЗЕНЬ**

*Поставте сім'ю на перше місце*

*(Робота, сім'я, хобі — оберіть два варіанти)*

*1 березня*

## **ОБЕРІТЬ ЛИШЕ ДВА ВАРІАНТИ**

Нам часу геть не вистача —  
Йде ніч, світанок зустрічай —  
Любов, робота, друзі — де на все це взяти час?

*Кеннет Кох<sup>28</sup>*

**Остіна Клеона**, різnobічно обдарованого митця та батька двох дітей, одного разу запитали, як він на все знаходить час. «А я й не шукаю, — відповів він. — Життя митця — суцільні поступки». А потім додав маленьке правило, якого варто завжди дотримуватися:

*Робота, сім'я, хобі — оберіть два із цих варіантів.*

Можна віддатися своєму захопленню й сімейним стосункам — але тоді майже не буде часу на роботу.

Можна зануритися з головою в роботу, а вільний час присвятити хобі — проте що ж тоді залишиться для сім'ї?

А якщо ви віддано працюєте і щасливі вдома, то вже не буде місця на улюблену справу.

Було б пречудово, якби ви змогли весь час віддавати всім трьом... але так вам не вдасться. Бути батьками — це теж постійні поступки, які починаються тієї миті, коли дитина приходить у світ: баланс між її потребами й нашими бажаннями. Спершу це відчувається як землетрус. Та щойно ми навчимося казати «ні» й розумітимо, чому так робимо, то зуміємо й казати «так» з комфортом і впевненістю в тому, що важливе. Не скроминуше.

2 березня

## УСЕ, КРІМ ЦЬОГО, — ТИМЧАСОВЕ

Якщо ти егоїст — мама забере в тебе дітей... Якщо ти егоїст — від тебе все втікатиме.

Шакіл О'Ніл

**Шарль де Голль** допоміг врятувати Францію. А потім керував нею. Та навіть на піку своєї влади він постійно нагадував собі: «Президентство — тимчасове, сім'я — постійна». Відповідно до цих міркувань він установлював кордони між особистим і професійним життям. Старався викроїти якнайбільше часу для особистих справ. Приділяв багато часу дітям, які дуже від нього залежали, особливо розумово неповносправна донька Анна.

Ми не маємо права й на мить забувати: хай якими важливими ми є для світу, для крихітної групи рідних нам людей *ми — весь світ*. Ніщо не важить більше за сім'ю і ніщо не є постійнішим... поки вона існує. Сім'ю можна втратити. Її можна розбити. Відігнати від себе. І тоді її втрата стає незворотною.

Авжеж, ви маєте прагнути успіху. Реалізовувати свої життєві плани. Нехай тільки це стається не коштом того, що справді важливе.

*3 березня*

## ВИ НЕ НЯНЬКА

Нині покійний ведучий спортивного телеканалу ESPN — і батько двох дівчат — Стюарт Скотт сидів якось у ресторані з кількома друзями та їхніми дітьми. Сцена була ідилічною, усі почувалися весело. Діти шанувалися. Татусі були поруч. Усі гарно бесідували. Усе було чудово.

Та раптом, проходячи повз, одна добросердна матуся впізнала Скотта й спробувала сказати йому комплімент — похвалила за те, що «сидить із дітьми». Вона навіть не усвідомила, як образливо це прозвучало для Скотта — та й, зрештою, для всіх татів. Бо вони не *сидять* зі своїми дітьми. Тати не няньки.

Няньки сидять з вашими дітьми замість вас, до того ж за гроші. І зазвичай це чужі люди. Вони за визначенням не є батьками. А то були Скоттові діти. Тому навіть якби він захотів, то не зміг би сидіти з ними замість самого себе. Це було б так само, як називати власника будинку охоронцем щоразу, коли він відчиняє двері.

Скотт просто робив своє. Він був батьком. Не більше й водночас нітрохи не менше. Як зауважив його друг, уже коли Скотт помер від раку у ще не старому віці: «Ми не вважали себе тими татусями, які вряди-годи забирають дітей з маминих рук на кілька годин».

Ставтесь серйозно до того, що робите. Бо це важлива річ.

*4 березня*

## **ВАМ ДОВЕДЕТЬСЯ ЗРОБИТИ ПОПРАВКИ**

**Батько** королеви Єлизавети II король Георг VI щодня о пів на п'яту мав аудієнцію з прем'єр-міністром Вінстоном Черчиллем. Тож можна уявити, що, коли його донька зйшла на престол у 1952 році, вона продовжила цю традицію. Зрештою, Єлизавета була традиціоналісткою.

Але так не сталося. Королева тоді вже мала двох дітей, а всі батьки знають, що пів на п'яту — час вечері, після якої малих починають укладати спати. Щоб уникнути болісного питання «Чому матуся з нами не бавиться?», Її Величність перенесла час аудієнції на пів на сьому: це дало їй змогу, як писав біограф королеви, «бути присутньою під час вечірньої ванни, поцілувати дітлахів на ніч, а відтак перейти до обговорення державних справ з прем'єром».

Суть у тому, що, хоч якого віку ваші діти, ви маєте бути готові до поправок у житті. Хоч якою є ваша робота, її можна й варто пристосувати до найголовнішої справи. Якщо *сама* королева змогла відкласти аудієнцію з *самим* Черчиллем на годину, то ви й поготів можете перенести якусь там відеоконференцію на інший час.

Сім'я — передусім. Перед усіма справами... навіть державними.

*5 березня*

## **КОЛИ ВИ МАТИМЕТЕ ДЛЯ НІХ ЧАС?**

Рут Бейдер Гінзбург<sup>29</sup> так описувала стратегію свого батьківства в час навчання в юридичному коледжі (а тоді жінки зазвичай такого просто не робили):

Няня приходила о восьмій ранку й ішла о четвертій дня. Час між лекціями я витрачала на читання й підготовку до завтрашніх семінарів, але четверта година була часом Джейн. Ми йшли в парк, грали в ігри, співали смішних пісень. Потім вона лягала спати, а я поверталася до книжок. Я мусила витрачати час якнайкорисніше. Марнувати його я не сміла.

Певна річ, ви дуже зайняті. У вас є робота, чоловік або дружина, діти — всі обов'язки дорослої людини. Усі ці пункти важливі. Як встигнути зробити все?

Істина в тому, що якщо ви весь день пурхаєте від одного до іншого, то всього не встигнете. Щось та й залишиться неохопленим, і надто часто цим стає час із дітьми. Бо їм можна ввімкнути телевізор, пристебнути їх на задньому сидінні авто й узяти з собою у справах або просто сказати: «Вибач, малий, я зараз зайнятий».

Ось чому найкраще — виділяти для них конкретний час. Щоб ви були певними: цей час — лише для них і ні для чого іншого. Без обговорень. Так само, як ви робите з іншими важливими справами.

Що можна сказати про нас як батьків, якщо ми віддаємо дітям лише залишки часу? Нічого доброго. Діти — пріоритет. Згадайте це наступного разу, коли вносите нові справи у свій календар.

*6 березня*

## **ЯКЩО ПОСТАВИТИ ЇХ НА ПЕРШЕ МІСЦЕ, ТО БУДЕ ТАК...**

**Усю свою** кар'єру Арчі Меннінг присвятив футбольній команді New Orleans Saints. Сам він знаний як видатний гравець, але команда його була кепською. Вона програвала рік за роком. І страждала від поганої лінії нападу й невдалого драфту, тому ніколи навіть близько не підходила до плей-оф.

Отже, можна подумати, що коли він потрапив спершу в Houston Oilers, а потім у Minnesota Vikings, це стало для нього щастям. Вдихнуло в його кар'єру нове життя. Попереду було ще багато років — і він нарешті опинився у сильній, переможній команді! Натомість у 1984 році він покинув великий спорт.

Чому? Через свого сина Ілай. Ось що писав про це Меннінг у книжці «Мій перший тренер: натхненні історії квотербеків НФЛ і їхніх татусів» (My First Coach: Inspiring Stories of NFL Quarterbacks and Their Dads):

Я відчував, що мої стосунки з Ілаєм були не такими, якими вони були з Купером і Пейтоном у тому самому віці... Я був відсутнім у його житті, що мені дуже не подобалося. Пам'ятаю радість, яку я відчув, коли нарешті покинув футбол: я міг бути вдома, міг постійно перебувати поруч з Ілаєм.

Таким є добре батьківство і справжня велич — на полі й поза ним. Чи звернув би хтось тоді увагу на два додаткові сезони Арчі у Vikings? Чи зараз хтось узагалі пам'ятав би про них? Можливо — так, а може — й ні. Але знаєте, хто справді все помітив? Хто справді пам'ятає? Ілай. Саме для нього вибір батька мав безумовну й безмірну користь. Про це свідчить його чудова сім'я і дві перемоги у Супербоулі.

Що буде, якщо ви поставите сім'ю на перше місце? Якщо посправжньому висунете її поперед усього іншого? Ви не знатимете напевне, доки не спробуєте, але гарантую, що почуватиметесь чудово.

7 березня

## ЯК ВИ НАПОВНЮЄТЕ ЇХНЮ СКАРБНИЧКУ?

Щодня у своєму житті ви поповнюєте скарбничку спогадів своїх дітей.

Чарльз Свіндолл<sup>30</sup>

**Згадайте** власне дитинство. Що ви з нього пам'ятаєте? Чи це визначні моменти? Знаєте, оті, сплановані. Ті, що в календарі. Чи це лише різдвяні ранки? Щорічні весняні канікули? Пікніки на День незалежності?

Чи ваші спогади звичайні й повсякденні?

Вам, напевне, пригадуються розмаїті дрібні випадки вашого дорослішання. Те, як ви сиділи на передньому місці в машині поруч з татом під час довгої поїздки. Як ходили на піцу після тренування з футболу. Як прокидалися від денного сну, спускалися у вітальню й дивилися з батьком матч. Пригадуються маленькі поради. Як ви думали, що батьки на вас сердитимуться, а вони вас натомість обіймали.

Так само інші крихітні моменти залишили у вас глибокі рани. Почуття покинутості. Те, як на вас кричали, бо ви залишили взуття у вітальні. Як мама одного разу не вступилася за нас. Відчуття мовчазної напруги між батьками за вечерею.

Сьогодні ви робите безліч дрібних внесків у скарбничку пам'яті ваших дітей. Яким буде їхній рахунок?

8 березня

## БУТИ ВАЖЛИВИМ — НЕ ВИПРАВДАННЯ

Я збудував офіс позаду нашого будинку. Одного дня моя доня побачить його і подумає: «Ось тут мій тато працював, щоб нас забезпечити» — і, певно, розчулиться. Щоб вона ніколи не подумала: «Це місце тато любив більше за мене».

Дональд Міллер<sup>31</sup>

**Насправді** було б чудово, якби цих цитат не існувало, але вони є. Ідеться про слова дітей видатних людей. Сина Альберта Айнштайна. Доньки Нельсона Мандели. Дітей, тати яких були президентами, королями, рок-зірками, головами корпорацій. І слова ці приблизно такі: «У своїй роботі ти присвятив себе стільком людям, що мені не перепало нічого» або «Ти був найкращим у світі в усьому, що робив... окрім ролі тата».

Це надзвичайно сумно. Певна річ, світові були *потрібними* Нельсон Мандела, Елеонора Рузвелт, Стів Джобс, Альберт Айншайн. Їхні справи були складними й важливими. Вони потребували жертв. Зроблене ними давалося коштом сім'ї — інакше й бути не могло.

Та чи не *надто* високу ціну заплатили вони за це?

Немає роботи, кар'єри чи відповідальності, що виправдовували б вашу відсутність у житті дітей. Бути важливою людиною, мати покликання, досягти успіху — чудово. Але ніщо не змінить найважливішої з усіх робіт — батьківської, існування для дітей, здобуття титулу першокласної мами або тата.

Бо коли ваші дні в центрі загальної уваги добіжать кінця, коли ваша слава і важливість втратять блиск, ви все одно залишатиметесь батьками, й ваші діти потребуватимуть від вас того, чого від батьків потребують усі діти.

*9 березня*

## **ЄДИНИЙ ВАЖЛИВИЙ УСПІХ**

Щоразу, коли ви почуваєтесь винними, що не виконали якоїсь божевільної, недосяжної вимоги, спітайте себе: «Чи допомогло б це поліпшити мої стосунки з дітьми? І чи поможе це моїй громаді?».

*Джессіка Гроуз<sup>32</sup>*

**Усі ми**, перш ніж стати батьками, по-різному намагалися досягти успіху. Хтось із нас хотів його більше за інших. Хтось його здобув. Хтось — ні.

А тоді в нас з'явилися діти. І що від того змінилося? Звісно, вони стали займати більше нашого часу й енергії. Для нас стала важливішою фінансова стабільність. Ми вросли. Та найголовніше — це докорінно й безповоротно змінило наше уявлення про успіх. Ось як пояснював це Теодор Рузельт:

У житті є багато видів успіху, яких варто прагнути. Надзвичайно цікаво й привабливо бути успішним бізнесменом, залізничником, фермером, юристом, лікарем, письменником, президентом, ковбоєм, командиром бойового загону або мисливцем на ведмедів і левів. Але справжній неослабний інтерес і радість приносять сім'я та діти: коли з ними все гаразд, то всі інші форми успіху й досягнень блякнуть, порівняно з ними.

Ми, певна річ, прагнемо успіху в роботі. Хочемо перемагати в чемпіонатах і здобувати значних клієнтів. Хочемо визнання і гострих емоцій від перегонів. Але тепер ми добре знаємо — бо одного разу це вже відчули, — яким дрібним це все здається поряд із тихим вечером удома. Із неділею, проведеною в парку. Зі сніданком під акомпанемент їхнього сміху. З тим, як ми бачимо їх на сцені. Або коли вони просто біжать від дверей у наші обійми.

Це — єдиний тепер важливий успіх.

*10 березня*

## **ВІТАЄМО В НЕМИНУЧІЙ РЕАЛЬНОСТІ**

**Коли** в журналіста й письменника Девіда Брукса народився син, один з друзів надіслав йому електронного листа з єдиною фразою: «Вітаю тебе у світі неминучої реальності».

Кожен батько зрозуміє. Ці слова якнайкраще передають, що означає мати дітей. Найбільша зміна, яка настає при цьому, — не фінансова, не брак сну, не потреба дбати про ще когось і не напруга в особистих стосунках. Батьківство просто грубо штовхає вас у цілком нову неминучу реальність, де ви вже не є центром власного світу, — про що ви раніше навіть не здогадувалися.

Як доросла людина ви могли робити, що заманеться. Усе відбувалося за звичайним розкладом. Ви ухваливали рішення, брали зобов'язання — і все йшло своїм шляхом. Світ був у вас під контролем і керувався логікою. А відтепер і до кінця ваших днів усе життя, вся реальність зміняється. О котрій годині ви прийдете в гості? Коли доня прокинеться після денного сну. Діти захворіли на грип. У вас теж грип. У них поганий настрій зранку або ж їх «штурмить» від підліткових гормонів? З вами відбувається те саме! Неминуча реальність означає, що ви більше нічого не контролюєте. Натомість мусите сидіти в пісочниці й бавитися наступні півтори години, щоб, не дай Боже, не нарватися на істерiku. Неминуча реальність — це вихідні на шкільному футболі, вечори на шкільних виставах, щоденні поїздки автомобілем у школу й зі школи. Це означає, ви більше не зможете замість вечері кинути щось у рот і побігти — такого вже не буде.

Ось як ви тепер живете. Ось вона — неминуча реальність. І знаєте що? Вона прекрасна. Звикніть до неї.

*11 березня*

## ТРЕБА БУТИ З НИМИ... ЧАСТО

Чи не здається вам, що це — те саме? Любов і увага?

*Грета Гервіт<sup>33</sup>*

**Як зробити**, щоб діти вас почули? Як показати їм, що правильне, а що — ні? Як дати їм відчути їхнє значення для вас?

Відповідь проста: бути з ними. Часто. Є такий жарт: слово «любов» насправді складається з трьох літер: «Ч», «А» і «С». Це правда. У ваших дітей не виникатиме питання — до вас, вашого партнера або інших людей — про те, що ви почуваєте до них, якщо ви постійно їм це виявляєтимете. *Який час, проведений з ними, буде для вас пріоритетним.* Бути з ними означає, що ви легше добиратимете слова у важкі моменти, бо ви постійно й регулярно бесідуватимете з дітьми. *Слова завжди будуть з вами.*

Добре батьківство — не лише в ключових моментах. Не тільки в тому, щоб утримувати дітей і влаштовувати їх у круту школу, яка даст їм більше життєвих шансів. Насамперед це — щоденний «ЧАС». Моделювання — день за днем — того, що означає бути хорошиою людиною. Це показ того, що ви дбаєте про них, що вони для вас важливі, що ви їх любите, — щоразу, коли ви з ними.

Для цього з ними треба бути. Часто.

*12 березня*

## **ВОНИ МАЮТЬ ІТИ ПЕРШИМИ**

**Королева** Єлизавета II щойно повернулася з піврічного світового турне. Її діти день за днем чекали на її повернення на борту королівської яхти. Чи привезе вона подарунки? Чи розповість якісь дивовижні історії? Чи стисне в обіймах?

Коли вона ступила на палубу, до неї підбіг принц Чарльз, майбутній король. Проте завжди прискіплива щодо протоколу, королева першими привітала групу високопосадовців. «Ні, не ти, любий», — приструнчила вона сина, завершила всі формальності й уже тоді обійняла рідних.

Навіть через шістдесят п'ять років, навіть якщо ви самі обіймаєте відповідальну посаду й суворо дотримуєтесь правил, навіть якщо не любите Чарльза — це все одно крає вам серце. Надто якщо знати, що королева колись змінила час аудієнції з прем'єр-міністром, щоб бути разом з дітьми на вечері.

А тепер, коли вперше побачила шестирічного сина після довгої розлуки, звернулася до нього з такими словами? Що змінилося? Хіба вона не вгледіла в цьому жахливого символу — буквального перенесення роботи попереду сім'ї? І це після піврічної перерви!

Ваші діти мають іти першими. Не тільки в перші місяці та роки життя, а завжди. Вам треба казати їм: «Так, *ти*, любий!». І ніколи не говорити протилежного.

13 березня

## НЕ ДАВАЙТЕ ЇМ ВКРАСТИ СЕБЕ У СІМ'Ї

За кілька тижнів до своєї трагічної загибелі Кобі Браянт<sup>34</sup> отримав записку від репортерки з каналу ESPN. Журналістка працювала над сюжетом, у якому планувала висвітлити один момент з історії команди Los Angeles Lakers, і хотіла, щоб Кобі в ньому з'явився. Публічним особам постійно роблять такі запити. Це частина їхньої роботи і, правду кажучи, одна з тих речей, які насамперед приваблюють їх до роботи. Бути в новинах, висловити свою думку, так розвивати свій «бренд». Але Кобі відповів: «Вибачте, зараз не можу. Мушу допомогти своїм дівчаткам. Зв'яжіться зі мною через кілька тижнів».

Чи здатні ви відмовити комусь у такій формі? Чи справді ви ставите сім'ю на перше місце? Чи маєте сили встояти перед незліченними запитами, можливостями, тягарями й обов'язками, які приносить вам ваша робота й життя загалом? Дати іншим украсти ваш час, забрати вас у дітей, у сім'ї — це так легко.

Кобі Браянт, на превеликий жаль, не зміг більше віддати часу дітям, і вони не отримали більше часу з ним. І це робить те повідомлення, відіслане журналістці, потужним нагадуванням — останнім діянням, яке він залишив для тих, хто житиме далі в тіні його смерті.

Сім'я та діти мають бути на першому місці. Це те, чим ви маєте бути зайняті насамперед. Ввічливо відмовтеся. У вас є інші пріоритети.

*14 березня*

## **ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ ЇХ?**

**Ця історія** така прикра, що не може не бути правою. Другий граф Лестерський якось ішов коридором свого величезного маєтку. Повзнього пройшла молода няня — вона тримала за руку дитину. «Чиє це дитя?» — запитав він. Розгублена дівчина стиха відказала: «Ваше, мілорде».

Чи варто додати, що граф помер нещасним і майже самотнім?

Нині, дякувати Богові, більшість із нас не відривається аж так від своїх дітей. Нині ніхто не схвалюватиме й не прийматиме такого батьківства, навіть у його нібіто доброякісній формі, якою славилися британські аристократи. Та однаково постає питання. Чи добре ви знаєте своїх дітей... *насправді?*

15 березня

## ЇХНІ ПОТРЕБИ ТАКІ СКРОМНІ

Діти не відстежують розвитку вашої кар'єри... Вони лише хочуть мати батьків, які емоційно підтримують їх і перебувають поруч.

Бен Стіллер

**Девід Леттермен** був королем пізнього вечора. Його токшоу тривало тридцять три сезони поспіль і стало найдовшим з усіх вечірніх телепередач Америки. На піку своєї кар'єри він заробляв приблизно 30 мільйонів доларів на рік. Щотижня його дивилася багатомільйонна аудиторія.

У 2014 році Леттермен оголосив про завершення шоу. Того дня, коли він ухвалив таке рішення, Девід прийшов до маленького сина (який з'явився в нього вже не в молодому віці) з цією новиною. «Я йду. Це все, — сказав він Гаррі. — Я тепер не буду цілими днями на роботі. Мое життя, наше життя, зміниться».

«А я зможу й далі дивитися мультики по телевізору?» — спитав хлопчик. «Думаю, так. Перевіримо», — відповів Леттермен. Він кидав мільйонний дохід і одну з найважливіших передач за всю історію американського телебачення, а його сина бентежило, чи не втратить він можливості дивитися телебачення.

Діти часто роблять таке з нами. Ми вважаємо себе дуже важливими. Наша робота здається нам дуже цінною. Ми самі переконуємо себе, що мусимо працювати багато годин на день, щоб забезпечити їм певний рівень життя. А потреби наших дітей насправді дуже скромні. Найбільше їм потрібні *ми самі*. А поза тим? Їх цілком задовольняє найпростіша їжа. Відеоігри вряди-годи. Водяний пістолет. Магніт на холодильник, який ви прихопили в аеропорту під час останнього відрядження. Батьки, які постійно на них не кричать. Їх легко вразити. Їхні потреби скромні.

*16 березня*

## **НЕМОЖЛИВО БЕЗ БОРОТЬБИ**

**На одному** заході для юристок у 1980-х, коли Сандра Дей О'Коннор була першою жінкою-суддею Верховного суду, хтось із професорів права запитав: «Як вам вдається поєднувати кар'єру й турботу про сім'ю?». На що О'Коннор відповіла: «Сім'я завжди йде першою».

Це була натхненна відповідь, але всі першопроходиці в залі зрозуміли, що в ній не було повної істини. Як писав біограф Сандрі Дей, присутні жінки воліли б почути відповідь «через постійну боротьбу», «через болісний вибір» або «через вічні поступки». Жартувати з таким не можна: ставити сім'ю попереду своїх прагнень важливо, але дуже *нелегко*. Інакше всі батьки могли б так робити.

Згодом О'Коннор часто розповідала, як «невимовно важко» було знаходити баланс між роботою і сім'єю. Вона іноді намагалася говорити про цю борню з колегами, чоловіками й жінками. Але не казала, як це може бути важко, а лише ділилася власним досвідом. І найважливіше, що своєю відкритістю вона дала їм, а тепер і нам, зрозуміти: без боротьби це неможливо.

*17 березня*

## **ВИ НІКОЛИ НЕ ПОЖАЛКУЄТЕ, ЩО ГРАЛИСЯ З ДІТЬМИ**

**Навіть** якщо ви тільки-но вбралися в робочий одяг. Навіть якщо вже запізнюються. Якщо вода в басейні стала холодною. Якщо вони недавно нарobili шкоди або не слухалися. Якщо у вас на плечах тримається весь світ. Ви ніколи не пожалкуєте, якщо відкладете поточну справу й побавитеся з дітьми. Не пожалкуєте, що стрибнули з ними у воду, взяли в руки контролер відеогри, провели з ними кілька зайвих хвилин і субота справді нарешті стала сімейною.

Вам завжди буде приємно згадувати ці моменти. Бо ніхто з нас не знає, скільки їх випаде. Неймовірно цінно дати комусь зrozуміти: «Для мене нема нічого важливішого за тебе». Хоч би якими ви були зайнятими, хоч би скільки у вас було клопотів, немає такого розуму, який не поліпшив і не посвіжішав би від короткого візиту у світ дитинства.

Натомість про згаяні можливості такого ви не раз пожалкуєте. Власне, ви вже про них жалкуєте... бо гаяли їх не раз.

*18 березня*

## **ОСЬ ВІН — СПРАВЖНІЙ «БАТЬКІВСЬКИЙ ПОДАТОК»**

**Одна** з великих переваг батьківства — «батьківський податок»: шматочок їхнього морозива, цукерки на Гелловін, найбільша свиняча відбивна на тарілці. Це ваш дім, ви більші й сильніші, тож можете завжди вимагати в дітей будь-що за залізну ціну<sup>35</sup>.

Тренер з баскетболу Джон Томпсон, дитинство якого минуло у столичному місті Вашингтоні, згадував, що його батько завжди доїдав те, що він з братами й сестрами залишали на тарілках. Згодом Джон зрозумів, що то був інший вид батьківського податку — той, що його тато не отримував, а сплачував. «Тепер я розумію, що він просто був голодним, але жертвував нам частину свого, щоб ми мали більше, — писав Томпсон у мемуарах. — Чи був я аж таким егоїстом, що не розумів, чому він обгризає ниточки м'яса зі свинячої кістки або визбирає підливку з моєї тарілки? Тато нас утримував. Він недоїдав, щоб ми були ситими».

Ставити сім'ю на перше місце — не тільки питання організації часу. Письменникові Саймону Сайнеку належить відомий вислів «лідери їдять останніми». Так мають робити й тати через ту невіддільну й незаперечну відповідальність, яку вони взяли на себе, коли привели у світ дитя. Їм, дітям, дістается більшість того, що ви маєте. Їм дають не найбільшу відбивну, а стільки відбивних, скільки їм треба. Їм перепадає вся радість і приємність життя. А якщо залишаються якісь крихти — нехай на самому денці, — тоді й ви трохи поласуєте.

*19 березня*

## **НЕ РОБІТЬ ІЗ НИМИ ТАКОГО**

**Коли** Ангела Меркель була маленькою, її батько рідко бував у дома. Він мусив багато їздити, щоб зустрічатися з паствою. Відвідувати збори й різні церковні заходи. Як і всі ми, він був дуже зайнятим. Бо мав обов'язки: робочі, духовні, дорослі.

Це не могло не впливати на його сім'ю. «Найгірше було тоді, коли він казав, що незабаром повернеться, — згадувала пізніше Меркель, — а потім зникав на пів дня». Дівчинка часто годинами чекала на вулиці, що тато ось-ось повернеться, — і це завжди завершувалося розчаруванням.

Усі ми так робимо — у певних варіаціях. «Я на одну хвилинку», — кажемо ми дітям, коли йдемо у справі. «Зараз, мені треба договорити», — шикаємо ми на них знов і знов, прикриваючи рукою слухавку, коли вони просять з ними погратися. «Вечеря вже майже готова», — запевняємо ми, знаючи, що часу ще знадобиться чимало. «Я буду вдома дотемна», — обіцяємо так, наче затори не можуть нас затримати. Або — як це було з батьком Меркель — наші поїздки й відрядження розтягаються й ми стільки всього пропускаємо... і змушуємо дітей чекати.

Хоча ніхто з нас не має повної влади над своїм часом, ми контролюємо те, як спілкуємося з дітьми, — як обіцяємо й виконуємо обіцяні. Дуже важливо ставитися до цього серйозно. Не треба перекладати цей тягар на дітей. З ними варто говорити й тримати їх у курсі справ, їх слід поважати. Вони заслуговують, щоб ми пояснювали їм, що нас із ними розлучає й не дає їм змоги наблизитися до того, що є нашою дорослою відповідальністю. Це, певна річ, питання обов'язку, але ще більше — питання довіри.

*20 березня*

## **ВОНИ НЕ ПРОСИТИМУТЬ ВАС ПОСТІЙНО**

Іноді так і не знатимеш цінності моменту, доки він не стане спогадом.

*Доктор Сьюз*

**Вони** проситимуть вас про різне — поплавати з ними в басейні, посидіти поруч, помогти з домашкою, поговорити про їхні проблеми, — але не дуже багато разів.

Це не тому, що у вас буде обмежена кількість літніх місяців, автомобільних поїздок і просто спільніх з дітьми митей, — хоча це правда також. Рано чи пізно вони перестануть просити вас про щось, бо зрозуміють те, що ви їм повідомляєте без слів.

Тато надто зайнятий. З ним нецікаво. Мама постійно все засуджує — її краще ні про що не просити.

*Tаке* вони зрозуміють.

Тому ви не можете відкласти цей шанс відповісти на прохання на потім. Не можете дозволити, щоб вам урвався терпець, бо вони просять вас щось уже мільйонний раз. Ви не можете дати їм лише найкращих, найцікавіших й найвеселіших себе. Бо такої миті вони нічого іншого не хочуть.

Це ваш шанс. І його не можна згаяти. Не можна дати дітям зрозуміти *не te*. Хапайте цю можливість. Покажіть їм, ким ви є.

*21 березня*

## **ЯКЩО ВИ ХОЧЕТЕ, ЩОБ ДІТИ ВИРОСЛИ ДОБРИМИ ЛЮДЬМИ**

«**Сенека** називав багатство *бажаним байдужим*. Саме собою воно не є ні добрим, ні поганим. І його незле мати. Він мав слухність. Є речі, які статки не здатні покрасти. Звісно, краще мати гроші, ніж не мати, проте помилково думати, що гроші зможуть магічно створити вашим дітям чудове дитинство.

Неправда, що гроші гарантують вашим дітям хороше життя. Неправда, що вони вбережуть їх від болю й утрат. Неправда, що гроші посідають одне з перших місць у переліку їхніх потреб.

Дітям насправді потрібні *ви*. Вони хочуть лише *vas*. Як гарно писала «Люба Еббі»<sup>36</sup> ще в 1950-х роках: «Якщо ви хотите, щоб діти виросли добрими людьми, проводьте з ними вдвічі більше часу й витрачайте на них удвічі менше грошей».

Ви не можете купити своїм дітям заміну для себе. Не можете найняти когось за гроші робити ту роботу, яку маєте робити лише ви. Авжеж, гроші полегшують багато чого: за них діти одержують няньок і репетиторів. Але це не буде таким важливим, як те, що даєте дітям ви — свою увагу й добрим прикладом. Тим, як ви показуєте, що любите їх і цінуєте.

Як це довести? Просто згадайте, як багато дітей виросло в хороших незаможних батьків.

22 березня

## ВОНИ — ВАША ПРАЦЯ

Коли ви любите, то хочете все робити для когось. Пожертвувати чимось для когось.

Ви прагнете служити.

*Ернест Гемінгвеї*

**Усі ми** зайняті. Наші обов'язки перетинаються між собою, а поза ними є ще купа справ. З усім цим не можна забувати, що є нашою найпершою, *справжньою* працею. Як казав своїм дітям — усі четверо навчалися вдома — економіст Браян Каплан: «Ви не заважаєте мені в роботі. Ви і є моя робота». Наша праця — ростити чудових дітей. Точніше — ростити з них чудових *дорослих*. Час, який ми проводимо з дітьми — чи то на домашньому навченні, чи коли разом дивимося телебачення, — це не відрив від праці. Це і є праця. Дуже-дуже важлива.

Хто вважатиме своє життя успішним, якщо цей успіх дався ціною страждань дітей? Чи прийме гордо й радо Нобелівську премію людина, яка не впоралася з роллю батька або матері? Яка користь від мільярда доларів, якщо навіть усі гроші світу не переконають ваших дітей приїхати до вас на свята?

Ось чому діти ніколи не можуть «вкрасти» або «загальмувати» нашу кар'єру. Вони не можуть перервати вашу працю... бо вони і є вашою працею.

*23 березня*

## **ВИ — НАТХНЕНИЙ ТВОРЕЦЬ**

**Хай би** чого ви досягли або сподівалися досягти, є дещо, чого вам ніколи не перевершили. Як писала активістка католицької церкви — і, можливо, майбутня свята — Дороті Дей:

Якби я написала найвидатнішу книжку, створила найгеніальнішу симфонію, написала найпрекрасніше полотно або вирізьбила найвеличнішу скульптуру, я не почувалася б натхненішим творцем, ніж тоді, коли тримаю в обіймах свою дитину... Жодна людська істота не може вмістити й утримати в собі таке безмежжя любові та радості, яке я відчула після народження своєї дитини. А з цим прийшла потреба обожнювати й захоплюватися.

Це те почуття, яке ви отримали першої миті, коли побачили й торкнулися своєї дитини. Коли вона стрибнула вам в обійми й назвала «татом», коли прийшла до вас у кімнату й запитала поради. Ви відчуваєте це навіть коли просто сидите за столом і дивитеся, як діти вечеряють. Ці почуття — гордість, любов, єднання — з вами повсюди.

Ви їх створили. Ви — їхній натхнений творець. Будьте ж батьками, гідними такого творіння.

*24 березня*

## **ДАВАЙТЕ ЇМ ТЕ, ЧОГО НЕ ОТРИМАЛИ САМИ**

**Ресивер** НФЛ Маркіз Лі у 2020 році зовсім не грав у футбол. Він міг би грати заради Білла Белічика<sup>37</sup>, але не став. Не тому, що був утомленим або уникав важкої роботи: як спортсмен і футболіст він перебував у розквіті кар'єри.

Ні, він не взяв участі в тому сезоні тому, що для нього, як і для багатьох, усе життя перекроїв ковід. Спорт, як і бізнес, передбачає численні поїздки й багато часу далеко від сім'ї. Але в умовах пандемії спілкування із сім'єю в перервах між поїздками різко скоротилося. Для Лі це виявилося більшим, аніж він міг би витримати. Тому він так сказав в інтерв'ю каналу ESPN:

Люди, які знають мою біографію, звідки я родом тощо, пам'ятають, що я майже не бачив свого тата. Я виростав фактично без батька — його мені заміняли тренери. Зараз я маю шанс побути зі своєю дочкою. Я сподівався, що вона мене бачитиме на екрані в цей сезон, але цього явно не буде. Я відчув, що важливіше просто провести цей рік із нею й повернутися у спорт уже наступного року. Футбол, зрештою, нікуди не дінеться.

Лі поставив сім'ю на перше місце. Він зробив те, чого не отримав колись від свого батька. Він провів риску. Вирішив не марнувати того найціннішого, що пов'язане з дітьми, — часу. Кожен з нас має ухвалити таке саме рішення.

*25 березня*

## **ЧОМУ ТИ НЕ ВДЛІВ МЕНІ ЧАСУ?**

Не можна постійно нехтувати своїми обов'язками перед іншими людьми, посилаючись на «невідкладні справи».

*Марк Аврелій*

«**Сподіваюся**, у тебе все гаразд, — писав своєму вічно зайнятому батькові Вінстон Черчилль із пансіону в 1886 році. — Ти жодного разу не приїжджав до мене в неділю, коли бував у Брайтоні». Такі слова він написав своєму татові вперше й востаннє. «Уявити не можу, чому ти не провідав мене, — ти ж приїздив у Брайтон. Мені дуже прикро, але я вірю, що ти мав невідкладні справи».

Як зауважує у своїй чудовій книжці «Черчилль і син» (Churchill and Son) Джош Айрленд, у цьому було не тільки розчарування хлопця, яке тривало з року в рік, а також сумна спроба раціоналізувати егоїзм його батька.

Ми ніколи не будемо досконалими батьками. Ми помилятимемося. Але мусимо будь-що не дійти до цього болісного запитання: «Чому ти не знайшов для мене часу?». Бо на нього немає адекватної відповіді. А та, якої діти самі доходять у спробах пояснити нашу поведінку, загрожує сплутати все в їхніх головах і подвоїти шкоду від нашої відсутності.

Дітям байдуже, що ви президент. Байдуже, що зараз гарячий сезон продажів. Байдуже, що ваші батьки хворіли. Байдуже, що ви судитеся за опіку над ними. Їм важливо лише те, що вас немає поруч.

Час нам не дається. Ми самі його робимо. Ми мусимо робити і вділяти його. Це наше завдання. Найголовніше.

*26 березня*

## **ОСЬ ЩО ВИ ДЛЯ НИХ ОЗНАЧАЄТЕ**

**Шон Ленон**, єдиний син Джона Леннона та Йоко Оно, виростав без батька. Життя Джона трагічно обірвалося від руки вбивці на подвір'ї нью-йоркського будинку, коли Шонові було тільки п'ять років. Проте той короткий час, проведений з батьком, сформував Шона як людину.

В інтерв'ю Маркові Марону Шон розповів, що майже щодня хтось підходив до нього й казав щось на зразок: «*Ти не уявляєш, як багато твій батько означав для мене*» або «*Ти й гадки не маєш, якою важливою для мене є музика твого батька*».

Такі заяви звучать дивно, пояснював Шон, бо він це, певна річ, уявляє. Джон Ленон і його музика *ще важливіші* в житті самого Шона. Бо Джон Ленон був його батьком. Бо він повністю віддав себе стосункам з ним від першої хвилини життя хлопчика. Бо музика Джона — єдиний спосіб для сина вряди-годи поговорити з татом.

Усім батькам варто прийняти цю істину серцем: навіть найславетніші музиканти всіх часів цінніші для своїх дітей як батьки, ніж як митці для світу. Байдуже, яка важлива наша робота, якими заможними вона робить нас або що вона означає для мільярдів людей — ніщо й ніколи не затьмарить того впливу, який ми маємо на своїх дітей.

27 березня

## БУТИ АМБІТНИМИ НЕ ЗАБОРОНЕНО

Є речі, яких ви прагнете в житті. Можливо, написати книжку або заснувати власну компанію. Або перемогти в чемпіонаті чи стати президентом. Але бути хорошими батьками ви теж, вочевидь, хочете, — і це робить більше важко досяжними інші цілі.

Що це: моральна скрута? «Вибір Софі»?<sup>38</sup> Чи можливо прагнути бути чудовим татом або мамою й одночас бажати особистих досягнень — і в усьому досягти успіху? Чи маємо ми пожертвувати чимось, як показує нам історія життя судді Гінзбург і рання кар'єра судді О'Коннор?

Більшу частину історії людства саме жінки відчували цю напругу суперечливих бажань і саме вони мусили робити вибір між одним та іншим. Водночас татів заохочували — навіть чекали від них цього — шукати самоствердження і визнання за межами дому, бо для чоловіків синонімом доброго батьківства був професійний успіх.

У міру еволюції суспільства кожен з батьків мусив відчути на собі тягар служби двом панам — навіть прем'єр-міністри й мільярдери.

Маргарет Тетчер, перша жінка — прем'єр Сполученого Королівства — в автобіографії цитує Айрін Ворд, одну з перших британських політикань:

Дім мусить бути центром життя, але не межею прагнень.

Ви можете мислити широко. Вам не заборонено робити кар'єру і бажати досягти успіху в ній. Ви можете прагнути змінити світ. Бо вашими справами — якщо ви відкриваєте їх і ділитеся ними — ви допомагаєте дітям пізнавати вас і весь світ. Ви навчаєте їх наполегливої праці, правильних учинків, розкриттю свого потенціалу та служінню людям.

*28 березня*

## ЦЕ СІМЕЙНА СПРАВА

Тейлор Бренч написав чудову тритомну працю про Мартіна Лютера Кінга та рух за громадянські права. У ній майже три тисячі сторінок і кілька сотень приміток. Вона здобула багато престижних премій, як-от Пулітцерівська в номінації «нонфікшн» і премію Національного кола літературних критиків.

Без сумніву, Бренч дуже задоволений своєю титанічною працею в галузі історичної науки, задля якої він витратив безліч годин на дослідження, писання, редактування й дискутування. Проте у присвяті останнього тому є один пасаж, який гарно відбиває той досвід і ті сімейні зусилля, яких потребує таке досягнення. Ось що пише Бренч:

Наш син Франклін, який народився за кілька тижнів до моєї першої поїздки в мотель Lorraine<sup>39</sup>, закінчив коледж саме вчасно, щоб допомогти мені з кінцевими дослідженнями.

Хоч якою є ваша подорож, ваші діти завжди з вами. Легко вважати вашу кар'єру такою, де *ви* завжди перебуваєте в центрі. Але це не так. Це — справа сімейна. Те саме можна сказати й про прагнення кожного з членів вашої сім'ї. І що більше ви берете участь в особистому шляху кожного, то краще. Так досягнення стають солодшими, робота повнішою... а жертви менш болючими. Бо все це зроблено гуртом.

29 березня

## ЯК ПРОВОДИТИ З НИМИ БІЛЬШЕ ЧАСУ

Усі батьки бажають проводити більше часу зі своїми дітьми. Ми заздримо тим, у кого ця проблема начебто відсутня, хто не працює так багато, як ми, й у кого гнучкіший графік, про який ми можемо тільки мріяти, щоб віддавати більше часу дітям.

Якби ж нам так поталанило...

Комік Азіз Ансарі часто переповідає одну свою розмову з музикантом Френком Оушеном. Чудуючись незалежності, яку Оушен нібіто має у своїй кар'єрі, Азіз спітав, як йому вдається творити музику тоді, коли він хоче, їздити в турне, коли хоче, і взагалі, робити лише те, що хоче.

Нічого складного, відповів Оушен, *просто треба звикнути до того, що заробляєш менше грошей.*

Якщо глянути чесно, то скільки часу, який ми проводимо не з дітьми, насправді йде на заробляння хліба насущного? Як багато часу займають реальні потреби (якщо брати до уваги основи нормального здорового життя)? Вочевидь, не аж так багато, як ми кажемо собі (і дітям також).

Ми працюємо з інших причин — часто вагомих, — але не тому, що *мусимо*. Якби ми захотіли, то мали б гнучкіше життя. Вибрали б іншу роботу. Поставили б сім'ю попереду кар'єри й шестисемизначної цифри зарплатні; попереду того, щоб тримати рівень.

Припинімо вдавати, наче свобода — і можливості, яких ми так жадаємо, — перебувають поза нашою досяжністю. Ми можемо проводити більше часу з дітьми. Ми можемо бути з ними частіше й довше. Нам просто треба звикнути заробляти менше грошей.

*30 березня*

## ВАЖЛИВЕ ПРАВИЛО

**Економіст** Расс Робертс у своєму житті застосовує низку правил і ритуалів. Наприклад, він шанує єврейську суботу й регулярно сплачує десятину зі своїх доходів. А ще — як батько — він має одне правило, яке добре було б перейняти й усім нам:

Якщо дитина дає тобі руку — візьми її.

Життя і стосунки між людьми — це нескінченний танець, у якому ми то тягнемося одне до одного, то віддаляємося. Ви тягнетесь до дітей, вони віддаляються — вони зайняті, на них дивляться друзі, вони сердяться на вас. Ви намагаєтесь допомогти їм — а вони цього не хотять. Ви бажаєте їм найкращого — а вони не розуміють.

Цього ви не можете контролювати. Але є щось, що ми здатні контролювати: коли вони простягають до нас руки — ми можемо їх зняти. Коли вони хочуть полежати в нашему ліжку — ми можемо їм це дозволити. Коли вони дзвонять нам — ми можемо відповісти, навіть якщо в нас зараз нарада. Коли вони хочуть поговорити з нами — ми можемо послухати, *хоч би про що* була ця розмова. Ми можемо обійтися їх щоразу, коли маємо такий шанс.

Неможливо вимагати, щоб так було завжди, але варто перейняти це правило: коли вони тягнуться до нас — не віддалятися.

*31 березня*

## ЦЕ МАЄ БУТИ ПРИОРИТЕТОМ

**Що це** означає насправді — поставити сім'ю на перше місце? Це зробити так, як Рікі Рубіо, коли заявив, що його професійна кар'єра в баскетболі завершується раніше, ніж усі сподівалися. Зірка НБА сказала так:

Коли мій син піде до школи, то НБА для мене не буде важливою. Я повернуся [в Іспанію]. Бо не хочу, щобувесь його світ полетів шкереберть у шість-сім років, коли в дітей починають з'являтися друзі, а йому доведеться кудись переїжджати. Ми обговорили це з дружиною й дійшли чіткої згоди. Настає час, коли баскетбол більше не буде пріоритетом.

Чи дотримається він сказаного? Чи наша кар'єра неминуче конфліктує з добрым батьківством? Він це має вирішити для себе, як і кожен з нас. Але якоїсь миті діти мають опинитися на першому місці. Ми мусимо зробити те, що є найкращим для них. Пожертвувати чимось. Дати їм те життя, на яке вони заслужили, — життя, в якому є ми.

Наша кар'єра неважлива. Наша сім'я — назавжди. Це має бути пріоритетом.

# КВІТЕНЬ

*Опануйте свої емоції*

*(Уроки терплячості й самоконтролю)*

*1 квітня*

## **ЗАВЖДИ ХАПАЙТЕ ПРАВИЛЬНУ РУЧКУ**

Кожна подія має дві ручки: одна, за яку її можна нести, інша — за яку ні. Якщо тебе скривдив рідний брат — не хапайся за кривду, бо за ту ручку тобі цього не підняти. Згадай, що він твій брат, що ви разом виростили, — й тоді ти схопишся за ручку, за яку зможеш це понести.

*Епікмет<sup>40</sup>*

**Щодня**, іноді й по сто разів на день, вам випадають завдання, які доводиться виконувати. Дитина збрехала, що зробила домашнє завдання. Дружина на вас накричала. У машині треба замінити мастило. Начальник дуріє. Дід і баба, яких діти обожнюють, доводять вас до сказу. Сім'ю треба везти в аеропорт за дві години до вильоту.

Як ви на таке реагуєте? Лютуєте, відсторонюєтесь, сперечаетесь, ховаєте злість у собі? Чи глибоко дихаєте, виявляєте співчуття, просите вибачення, даєте всім трохи свободи й не намагаєтесь контролювати кожну дрібницю?

Щодня, в усій ситуації є вибір. Яку ручку ви схопите? Яку ручку порадите хапати вашим дітям? Найлегшу? Чи ту, що треба?

*2 квітня*

## **ВАШЕ ЗАВДАННЯ — РОБИТИ ШВИДКІ ПЕРЕХОДИ**

**Ренделл Статмен**, коуч із лідерства, який працював майже з усіма фінансовими організаціями й директорами компаній на Волл-стріт, розповідає, що означає бути лідером у своєму домі:

Ваше завдання як лідера — робити дуже швидкі переходи. Ви граєте кілька різних ролей у кількох різних місцях — тож вам не можна застягати на жодній з них... Якщо для цього вам треба перемкнутися, посидіти кілька хвилин у машині, перш ніж зайди в дім і знову стати Татом, — то так і робіть.

Вам просто не можна приносити із собою додому нічого з того, ким ви були перед цим.

Не можна дати поганому дню або поганій людині завадити вам бути хорошими батьками. Не можна нести сміття з роботи в дім — його треба тримати в чистоті від усіх тих залишків дорослих обов'язків, яких діти все одно не зрозуміють. Ви мусите залишити все це за дверима — до того ж швидко: рівно за час дороги з роботи додому.

*3 квітня*

## I ЗНОВУ: ЧИМ ВИ СТАНЕТЕ?

Лють завжди живе довше за біль. Тому краще піти зворотним шляхом. Нікому ж не спаде на думку копнути мула або вкусити собаку у відповідь за кривду?

*Сенека*

Для Артура Еша<sup>41</sup> час, проведений з дочкою, був трагічно коротким. У кінці своїх мемуарів, які він дописував уже на смертній постелі й знову, що жити йому залишилося недовго, він умістив пораду для неї — дещо схожу на те, про що ми говорили 5 січня.

«Нас споглядають наші предки, як я дивлюся на тебе, — казав він донощі. — Ми маємо у своїх руках більше, ніж те, про що вони могли тільки мріяти. А тому не можемо розчаровувати їх».

Так, духи предків споглядають за нами, але їхні примари також переслідують нас, як казав про це Брюс Спрінгстін. Ким станете ви для вашої дитини?

Чи готові ви стати тим прикладом, якого вони потребують? Чи залишили їм у спадок те, що надихне їх бути гречними й дисциплінованими, добрими й чесними, як зробив це для своєї маленької дочки Артур? Чи мучитимете їх усе життя своїми помилками й болем, якого завдали їм, несказаними словами й нерозв'язаними проблемами?

4 квітня

## ВИ НАДТО ВЕЛИКІ, ЩОБ ТАК ПОВОДИТИСЯ

Дорослим також можна робити дурниці. Але не можна бути нерозважливими. Тому робіть дурниці розважливо.

Генк Грін<sup>42</sup>

Є певна система уявлень про те, у якому віці личить робити певні речі. Наприклад, коли дитині треба припинити робити «маленькі аварії», перестати влаштовувати істерики через утому чи коли інші люди вже не мають за нею прибирати.

Тож коли наша дитина робить щось не те, ми кажемо: «*А чи не надто велика ти для такого? Час стати старшою!*».

На жаль, до себе ми ці стандарти застосовуємо значно рідше. Чи то серйозна річ, як-от подружня зрада, чи щось незначне, як дратівливість через те, що не поїли вчасно, — ми забуваємо, що насамперед приструнити треба самих себе. Наші діти, зрештою, лише *diti*, навіть якщо вони поводяться трохи не відповідно до свого віку. Але ж ми — дорослі. Які в нас винагороди?

Нагадуйте й собі день у день, що ми старішаємо, що нам теж час перерости дурненькі звички, яким ми піддалися суто через ледачість. Нагадайте собі: ви надто великі, щоб так поводитися, так опускатися чи забувати свої обов'язки. І пам'ятайте: діти завжди на вас дивляться, тому поводьтеся так, щоб вони не сумнівалися: ви — дорослі.

5 квітня

## НЕ ЗАБУВАЙТЕ, ЯКІ ВОНИ МАЛІ

Світ був би жахливим без дітей: вони приносять у нього невинність і надію на те, що колись людина стане кращою.

Джон Раскін<sup>43</sup>

У трагічному романі Рассела Бенкса «Солодке потойбіччя» (The Sweet Hereafter) є одна дуже емоційна сцена: чоловік-удівець складає одяг своєї померлої дружини й раптом зауважує, якою фізично маленькою вона була. Крихітну істоту, яку він кохав і за якою тужить, яка займає багато місця в його серці та заповнює його щоденні думки, він звик уявляти значно більшою, ніж вона була насправді.

Те саме можна сказати й про наших дітей. Вони займають чимало простору в нашому житті. Вони всюдиущі. *Їх такі галасливі*. Тому ми часом забуваємо, що насправді вони — дуже малі, крихітні істоти. Які ледь контролюють самі себе. Вони мають вигляд ліліпутів поруч із нами, нашим досвідом і нашою впевненістю у словах та вчинках.

Ми мусимо бути обережними. Підлітки вони чи трирічки, ніколи не забувайте, які вони ще малі. Коли вони засинають у машині й ви несете їх у ліжко, зверніть увагу на їхній розмір. Коли пакуете їм речі перед від'їздом у коледж, зауважте, як мало всього вони із собою беруть, — адже їхнє життя лише починається.

Що менший розмір ваших дітей, то лагіднішими варто до них бути. То більше захисту й терпіння вони потребують. То більше ви цінуватимете їхні намагання все зрозуміти самим — себе, свої стосунки, довколишній світ.

Вони ще крихітки. Не забувайте цього.

6 квітня

## ЧИ ЗАСТОСОВУЄТЕ ВИ ЦЮ СИЛУ?

Між стимулом і реакцією є певний простір. У ньому ховається ваша сила обрати, якою буде реакція.

Віктор Франкл

У своїй книжці «Виховання bébé» (Bringing Up Bébé) Памела Дракерман говорить про *le pause* (паузу) — секрет французького батьківства. Авторка згадує її в контексті привчання до сну, проте «*le pause*» може бути чудовою стратегією для батьків у всіх аспектах життя дитини.

Якщо вас син зашпортився і впав, чи варто одразу мчати до нього? Може, доцільніше зробити паузу й дати йому спершу усвідомити, чи забився він і чи треба плакати? Коли доночка приходить і розповідає вам щось, чи потрібно закінчувати речення замість неї? Може, краще взяти паузу й дати їй самій змогу знайти слова? Коли підліток заявляє, що кидає баскетбол, чи варто одразу з ним сперечатися? Може, варто зробити паузу і вислухати його аргументи й думки, що він хоче робити натомість? Коли ваші діти-студенти приїжджають додому й залишають подряпину на машині, яку позичили на вихідні, чи варто відразу лютувати? Може, взяти паузу і подумати, що вони це зробили ненавмисне?

Як батьки ми маємо вибирати наші реакції мудро, а не імпульсивно. Стримувати осуд, слухати й думати. Нам треба застосовувати «*le pause*» так, щоб наші діти ніколи не замислювалися, чи варто їм іти до нас з їхніми проблемами й питаннями, надіями та мріями.

7 квітня

## НЕ СТІЙТЕ НА МІСЦІ

Хай мертвє минуле ховає своїх мерців!

Генрі Лонгфелло

**Згадайте** той випадок, коли ви дуже потребували тата, але його не було поруч. Бо він мав власні емоційні проблеми. Бо забагато працював. Був алкоголіком. Згадайте, як надмірна приязнь вашої мами не давала вам дихати й змушувала почуватися маленькими. Як її строгість позбавляла вас тих радощів, які повинні мати всі діти. Згадайте її ревнощі, дріб'язковість і перепади настрою. Як поглинення батьків собою неначе робило все на світі — разом з тим, у чому ви дуже потребували допомоги, — зав'язаним на них і тільки них?

Звісно, ви це пам'ятаєте. Як інакше? То були ключові моменти вашого становлення. Біль від них дуже сильний. І ви досі обурені. Справедливо. Вони мали виконати своє завдання. І не зробили цього. А якщо й зробили, то погано. І від цього постраждали ви, невинні діти. Ви несете в собі рани від їхніх помилок.

Але з усім цим *ви маєте рухатися далі*. Хоч яким виправданим є ваш гнів — надто якщо така поведінка ваших батьків триває й досі, — вам треба це облишити. Бо тепер ви маєте власних дітей. А вони заслуговують на батьків, які цілковито з ними. А не тих, які чіпляються за минуле. І перекладають власний тягар на плечі дітей.

Піти вперед може бути важко — ніхто не заперечує. Вам доведеться це пропрацювати. Піти до психотерапевта, перечитати безліч книжок або знайти групу підтримки. А ще — просто посидіти наодинці зі своїми думками. Когось вам доведеться пробачити, когось — викинути зі свого життя. Як кажуть: ваші проблеми, можливо, й не ваша вина, але ви за них відповідальні.

Ваш обов'язок — не стояти на місці. Це потрібно вашим дітям. І вам.

8 квітня

## ЩОБ УДОМА ПАНУВАВ МИР, ТАКОГО МАЄ БУТИ МЕНШЕ

Деякі речі не просять вашого судження. Дайте їм спокій.

*Марк Аврелій*

Усередині більшості конфліктів між батьками й дітьми — а також між подружжям — перебуває єдине: судження. Ми маємо свої погляди, вони — свої: ось і ґрунт для незгоди. Якщо ми як батьки прагнемо кращих стосунків зі своїми дітьми, нам треба зробити одну просту річ: висловлювати менше суджень.

Чи вам справді аж так важливо, яку їжу подаватимуть на весіллі вашої доночки (навіть якщо ви його оплачуєте)? Чи вам конче мати думку про їхні стрижки й зачіски? Їхні друзі — це *їхні* друзі, то хіба не байдуже, що ви думаєте про них або їхніх батьків? Ну то й що, що їхня музика звучить дико для вас? Що вам до того, якщо вони хочуть виховувати власних дітей інакше?

У світі насправді мало того, що справді потребує, щоб над ними нависало ваше судження. І ваша сім'я — точно не в цьому переліку.

*9 квітня*

## **ЗАЛИШТЕ ЦЕ ЗА ДВЕРИМА**

**Увесь** день на роботі ви переживаєте стрес. Споглядаєте дурість інших людей. Стаете жертвою їхніх настроїв та емоцій. Ваш телефон щомиті підкидає вам тривожні новини з усього світу, ви бачите муки й заздрощі, якими живуть соціальні медіа.

Що вам робити? Так само як «політика закінчується на березі океану», ваше занепокоєння світом мусить припинятися на порозі дому. Не можна тягнути цей непотріб у дім. Не можна тримати канал новин увімкненим під час сімейної вечери.

Як казав Ренделл Статмен, ви маєте миттєво перетворитися зі змучених професіоналів на повноцінних батьків, щоб ваш дім залишався безпечним місцем, охоронцем якого є ви. І радше не охоронцем-войном, а певним викидайлом: *«Hi, перепрошую, вас немає у списку гостей»*. Ви маєте бути тефлоновими. Поганий гумор вашого начальника не має до вас приставати. Вірус паніки й розбратау не має проникнути у вітальню на підошвах ваших черевиків. Дім треба тримати в чистоті. Усі ці речі мусять лишитися назовні.

Коли повертаєтесь додому, будьте готовими до присутності. До радошів. До того, щоб бути батьками, яких діти потребують. Не будьте тим, що залишилося після важкого дня.

10 квітня

## ПРИЙМІТЬ ЦЕЙ СВІТОГЛЯД

Буддійські ченці у Тибеті створюють з піску прекрасні фігури-мандали. Годинами й днями вони насипають складні геометричні візерунки... а потім одним порухом змахують їх і починають усе знову.

Чи не так само ми маємо дивитися на наші батьківські зусилля?

Ви прибрали — у хаті знову брудно. Помили посуд — через п'ять хвилин мийка знову повна. Буквально за мить до того, як з вашою поміччию діти прибрали свої іграшки, вони всі знову розкидані по підлозі. Ви вчора купили їм новий одяг, а сьогодні він уже брудний і подертий.

Це здатне звести вас із розуму, якщо цьому не опиратися. Це доведитиме до сказу. Або ви навчитеся це любити. Навчитеся бачите в цьому мандалу — нескінченний ефемерний процес, який ми починаємо знову й знову. Навчитеся сприймати це не як роботу, а як мистецтво. *Завершили?* Завершити означає покласти всьому край — їхньому дитинству й вашому спільному життю.

Ні, нам подобається, що це трохи схоже на День бабака. Бо для нас це щоразу новий шанс прокинутися і знову все зробити разом з ними.

Зробити гарно. Зробити добре. Разом.

11 квітня

## НЕ СЕРДЬТЕСЯ НА ХОРОШИХ ЛЮДЕЙ

Те, що ви кажете в гніві, є найкращою з промов, про яку ви потім пожалкуєте.

*Амброз Бірс*

**Коли** вам уривається терпець, поруч із ким ви неминуче, як вам здається, опиняєтесь? Із сім'єю. Це дивно. Ми терпимо досить грубу поведінку незнайомців на вулиці, але не доведи Господь вашого сина забігти в хату, не роззвушись! Ви з професійним тактом просите (втисячне!) свого помічника зробити щось, але зриваєтесь на чоловіка чи дружину, коли він або вона недочувано виражать ваше прохання через шум у сусідній кімнаті.

Це звучить як парадокс, та насправді є проблемою близькості. Саме на найближчих ви лютуєтесь частіше, ніж на інших. Така ось сумна викривлена реальність. Направду погані люди, які перебувають далеко від вас, рідко стають мішенню вашого гніву. А загалом добрі — ті, що вас люблять і допомагають вам значно більше, ніж кривдять вас, — дістають сповна.

«Не сердьмося на добрих людей», — писав Сенека в трактаті «Про гнів». Нині, коли ви починаєте сердитися на тих, кого любите, нагадайте собі, що їхні позитивні риси значно переважають те, що гнівить вас певної миті. Що від крику вони не почують вас краще. Що, найімовірніше, вони розуміють свою провину і напевне вже картаються. Згадайте, які вони маленькі. Згадайте, які *хороші*.

Нас не виправдовує те, що ми можемо гніватися на когось, хто любить нас достатньо, щоб стерпіти це, або тому, що вони діти й мають жити із цим (і з нами). Ми мусимо старатися не сердитися ні на кого, але якщо вже дійшли до цієї межі, то нехай предметом нашого гніву буде справжня, а не просто вигідна ціль.

12 квітня

## ЯКУ ЕНЕРГІЮ ВИ ПРИНОСИТЕ ІЗ СОБОЮ?

**Повсюдність** слова *енергія* нині, вочевидь, свідчить про те, як глибоко проникли в культуру псевдонауковці й шарлатани. Нас оточують сонмища енергетичних цілителів та енергетичних кристалів. Ви можете найняти консультанта, який проаналізує «енергію» вашої компанії. Можна прийняти звукову ванну, щоб позбутися негативної енергії, а екстрасенс здатен зчитати вашу ауру й визначити, яку енергію ви віддаєте у світ. У міських квартирах спалюють більше шавлії для очисних ритуалів, ніж її кладуть у страви в ресторанах.

І з усім цим безглуздям енергія є цілком реальною в батьківстві. Сезар Міллан<sup>44</sup> говорить про те, що ви маєте проєктувати правильну енергію на свого пса, водночас ваші діти здатні ще краще вловлювати енергію, що виходить із вас. Поганий день на роботі? Вони відчувають це. Сердитеся на чоловіка або дружину? Вони все знають, навіть якщо ви сперечаєтесь лише тоді, коли вони ляжуть спати.

Чому саме сьогодні діти гасають по хаті як скажені й поводяться наче монстри? Може, вам варто перевірити, яку енергію генеруєте ви самі? Чому ваш син б'є меншого братика? Може, тому, що ви самі — клубок напруги й дратівливості, а такі емоції заразні? Чому ваша дочка сьогодні так жахливо поводиться? Можливо, це якось пов'язано з образом дружини на вас. Може, доня просто не могла стерпіти атмосфери за сніданком — бо ж усе було дивно й ніяково.

Коли ви бачите в дітей проблеми з поведінкою й реакціями — скоригуйте власну енергію. Спершу гляньте в дзеркало. Якщо ви хочете мати щасливий дім, у якому мешкають добро, любов і мир, то приносьте із собою таку енергію. Проєктуйте її свідомо й виважено — показуйте, що у вас усе добре й у всіх інших буде ще краще.

13 квітня

## ЦЕ ЇХНЯ МОВА

**Первинна** мова дітей — поведінка. Не слова. Якщо ви хочете дізнатися, що вони думають і відчувають, зважайте на те, що вони роблять, а не що кажуть.

Коли ми стверджуємо, що «вчинки красномовніші за слова», то маємо на увазі саме це. Що менші ваші діти, то більше вони висловлюватимуться вчинками замість мовлення. Для цього є одна незаперечна причина: вони ще не знають потрібних слів. І навіть якби знали, то нам треба не забувати: діти не зовсім розуміють свої фізичні відчуття і емоції, щоб оформити їх у слова. Дуже часто вони навіть не здогадуються, що саме переживають.

Гляньте на поведінку півторарічки із запаленням вуха: жодних слів, тільки неспокій, хапання за одну сторону голови і прокидання з криком серед ночі. Гляньте на восьмирічку з тривожністю: жодних слів, лише біль у животі, страх і мокре ліжко. Підліток, якого образили, у відповідь починає ображати інших.

Ось чому ми маємо «слухати» наших дітей не лише вухами, буквально. Їх треба споглядати. Бути терплячими. Розуміти, що істерика через відібраний планшет майже напевно пов'язана з чимось іншим. Що загальмованість і погіршення успішності в школі — симптоми чогось глибшого. Ваша дитина промовляє до вас своєю поведінкою.

Ви чуєте її? Зможете відповісти їй на звернення не тільки словами, а й учинками?

14 квітня

## ЦЕ — НАЙВАЖЧЕ

Честі Пуллер<sup>45</sup> брав участь у Бананових війнах, у партизанських війнах на Гаїті та в Нікарагуа, на Тихому океані під час Другої світової та в Кореї. Можна подумати, що після такого досвіду він міг би впоратися з усім, що підкидала йому доля. Але він, як і ви, був батьком, а тому відчув, що це найважче з усього, що випадає людині в житті.

Невдовзі після того, як Честі повернувся з Корейської війни, де брав участь у висадженні в Інчхоні та близьких боях у лютий холод, він разом з дружиною мав відвести доньку до лікаря на видалення мигдалин. Честі, який у душі завжди був дуже ніжним, заніс її на руках в операційну. Він лагідно говорив із дівчинкою та спробував покласти її на кушетку, щоб медсестра підготувала її до операції. Але дитина, переляканана й надміру збуджена, відмовилася лягти. Вона кричала, плакала й чіплялася за тата, аж поки її нарешті відчепили від нього, давши заспокійливе. «Вона мене ніколи не пробачить, Вірджиніє, — сказав він дружині, коли повернувся в кімнату очікування. — Це було гірше за Пелеліу»<sup>46</sup>.

Він не надто перегинав палку. Те, що називають батьківством, вимагає від нас більшого за будь-яку іншу справу в усьому світі. Це потужний емоційний, фізичний і ментальний виклик, який подразнює всі клітини нашого серця. Ви можете хоробро битися на війні чи ризикувати мільйонними сумами на роботі, але ви не здатні впоратися з тією оголеною ахіллесовою п'ятою, до якої має доступ ваша дитина. Ніщо інше вас так не зачепить... бо ніщо інше не є для вас аж таким важливим.

Це найважче з усього, що вам доведеться зробити. Знайте це. Прийміть. І будьте за це вдячними.

15 квітня

## ЧИ МОЖЕТЕ ВИ ГЛЯНУТИ НА СВІТ ЇХНІМИ ОЧИМА?

Чи забули мої батьки, що колись теж були юними? Вочевидь, так.

*Анна Франк*

**Нам здається**, що вони шукають виправдань. І постійно щось вигадують. А нам треба, щоб вони лише повернулися в ліжко й заснули. Або слухали свого тренера. Або зробили свої завдання. Усе гаразд, кажемо ми. Спробуй ще раз. Одягни цю куртку — насправді ж вона доволі зручна. Зроби домашку — вона досить легка.

Ви читали «Вбити пересмішника»? Згадайте, як Аттікус каже, що треба влізти в чужу шкіру й побути в ній. Ви намагалися так колись зробити? Не з тим, кого жалієте або ким хотіли б бути, а з тими, кого маєте вести, вчити, виховувати. Наприклад, зі своєю дитиною.

Ваша дитина прокидається серед ночі й приходить до вас у спальню? Спробуйте поспати в її ліжку. Можливо, там справді страшно. Подивіться її тренування з футболу. Може, тренер справді паскуда. Як, на вашу думку, дитина почувається в цій куртці? А якщо в ній направду гаряче? А вам самим подобалося робити домашні завдання, коли ви були малими?

Гляньте їхніми очима. Влізьте в їхню шкіру й побудьте в ній. Ступіть крок назад і дійте відповідно.

16 квітня

## ЦЕ РОЗВ'ЯЗУЄ БІЛЬШІСТЬ ПРОБЛЕМ

**Кожен** досвідчений батько й досвідчена мати знають про існування чарівної панацеї, що зветься *їжесю*.

Чому ваша дитина кричить? Чому тероризує брата або сестру? Через що не може зосередитися на уроках під час навчання вдома? Чому не може заснути? Від чого в підлітка перепади настрою?

Відповідь напрочуд очевидна: дитина голодна. Голодна, а тому й сердита. *Але не усвідомлює цього.*

Матері багатьох поколінь завжди носили в сумці щось смачненькє. Бо це розв'язує багато проблем. Гамує більшість роз'ятрених нервів. Дарує спокій у найважчих ситуаціях.

Хтось вічно забуває поїсти. Нагодуйте його. Спитайте, чи не голодний він. Нагадайте, що голодний. Організуйте чіткий розклад харчування. І побачите, що станеться.

І ще одне: коли ви дратівлivi, змученi, тривожнi й постiйно сваритеся з дiтьми й чоловiком або дружиною — ви, ймовiрно, теж робите це через голод. У 2014 роцi дослiдники з Унiверситету штату Огайо з'ясували, що бiльшiсть сварок у подружжях стається тому, що один з двох — голодний. Тобто бiльшiсть дорослих проблем можна розв'язати одним з трьох засобiв: прогулятися, п'ять разiв глибоко вдихнути, перекусити.

17 квітня

## ЧИ ЗНАСТЕ, ЯКІ ВИ, КОЛИ СЕРДИТЕСЯ?

Людям у гніві часто буває корисно глянути у дзеркало. Велике перетворення всередині спотворює їх.

Сенека

**Гнів** може здаватися виправданим, але він завжди має повторний вигляд.

Придивіться якось на людях до інших батьків, коли вони сердяться на своїх дітей. Зверніть увагу на інших глядачів на шкільному футбольному матчі, де грає ваш син або дочка. Споглядайте в аеропорту сім'ї, які відлітають на вакації. Поспостерігайте за великою сім'єю за кілька столів від вас у піцерії.

Це буде майже те саме, що й глянути у дзеркало.

Який, на вашу думку, у вас вигляд, коли ви голосно наказуєте дитині: «*Сядь. Скільки разів тобі повторювати? Сядь!*», коли вона гасає домом від надлишку енергії? Які ви, коли нервово хапаєте її за руку і смикаєте до себе, поки стоїте в черзі? Думаєте, вас приємно слухати, коли ви погрожуєте забрати в неї якийсь базовий привілей — наче справжній тиран — за те, що вона не поводиться так, як треба вам? Або коли криком наказуєте поквапитися в аеропорту? Гадаєте, ви не схожі на монстра, якщо просто даете їй ляпаса, коли вам бракує слів у суперечці?

Зовні ви *жахливі*. Такі самі жахливі й ганебні, як і ті, хто робив зі своїми дітьми те саме у вас на очах — аж вам хотілося відвести погляд. У гніві ніхто не має гарного вигляду. А ще гірше те, що такий ваш образ надовго закарбується в пам'яті ваших дітей.

18 квітня

## ОСЬ ВАШ ВОРОГ

Не бійтесь позбуватися всього того, що відвертає вашу увагу.

Лев Толстой

**Вашу** увагу відвертає дивний лист, що прийшов на робочу пошту. Ви в поганому гуморі через щось, що недавно побачили. Почуваєтесь ні в сих ні в тих, бо хтось вам щось сказав. І що? Через це страждають ваші діти. Бо вони отримують тільки 50 відсотків вас за вечерею, бо ви наче й у дома, та насправді *ні*.

Заклопотаність — ворог доброго батьківства. І знаєте, що в цьому найгірше? Діти її відчувають. Вони є одночасно губками, які все вбирають, і люстрами, що все відбивають, — до того відбивають дуже невтішно. Коли вони казяться, влаштовують безлад, кусають братів і сестер, фарбують волосся в рожевий колір — це саме воно. Діти відчувають вашу енергію й реагують на неї.

Сумна істина в тому, що більшість речей, які викликають нашу заклопотаність, насправді неважливі. Ми віддаємо вільний простір наших думок якомусь дурневі з роботи. Ми занурюємось у твіттер і думскролінг<sup>47</sup>. Нам насправді не треба *так часто* перевіряти пошту. Бентежитися про гроші ніколи не поможе розв'язати проблеми з ними.

Усе це треба якомога далі відштовхнути від себе. Щоб бути присутніми й терплячими. Бути *батьками*.

19 квітня

## НЕ ЗМАРНУЙТЕ ЦИХ НАГОД

Так, було дуже неприємно чекати кілька годин в аеропорту перед вильотом на відпочинок. Так, донька вас дуже розчарувала, коли принесла зі школи табель з жахливими оцінками. Так, було страшно, коли ви повернулися від лікаря, почувши той діагноз. Так, то було жахіття — ще одна безсонна ніч через вашого малюка.

Але тут варто спитати себе (або радше оцінити): чи зблизило це вас? Зближення, звісно, буває не завжди. Ви можете злитися. Нервувати. Не давати собі ради й відволікатися. Або... або насолодитися моментом — навіть тим, коли вони плачуть, коли ви розчаровані або *самі* плачете. Ви можете натомість відчути *любов, вдячність і щастя*.

Бо це нагода поговорити. Глянути на них по-іншому. Розпитати. Провести час разом. Криза, як кажуть політики, надто цінна, щоб її марнувати. Це шанс зробити те, чого ви раніше не робили. Те, що за звичайних обставин було б неможливим.

Це завжди нагода зблизитися. Сильніше любити. І краще розуміти.

20 квітня

## ТАК НЕЧЕСНО

Старі люди завжди нетерплячі щодо молодих. Батьки чекають, що сини матимуть їхні чесноти без їхніх вад.

Вінстон Черчилль

**Ми багато** очікуємо від своїх дітей. Підштовхуємо їх. Підтримуємо. Кажемо їм, що робити. Караємо їх — хоч і не суверо, — коли їм щось не вдається.

Але з усім цим ми забуваємо, що наші очікування нереальні для цих маленьких людей, яким бракує десятиліть досвіду, який ми самі бездумно приймаємо як належне.

Немає готових схем. Припустити або, що гірше, переконати себе, ніби вони є, а потім намагатися підігнати дітей під них — дуже нечесно. Чи можемо ми покладати якісь надії на дітей? Так. Чи можемо намагатися, щоб вони уникали потрапляти в ті самі пастки, в які потрапляли ми, й не набули тих самих вад, що маємо ми? Було б злочином не робити цього.

Але варто також пам'ятати, що вони схожі на нас... і в хорошому, і у поганому. Усе своє життя вони живуть із нами під одним дахом. Вони вчаться на наших прикладах — навіть на поганих... І особливо на поганих вчаться краще. Вони не можуть бути ідеальними. У них будуть слабкості... власні також, не лише перейняті від нас. Але карати їх нереалістичними сподіваннями буквально за гріхи їхніх батьків — вельми несправедливо.

Наше завдання — любити їх і бути з ними терплячими. Не вимагати від них неможливого.

21 квітня

## НИКОЛИ, НІКОЛИ НЕ РОБІТЬ ЦЬОГО

[Катон Старший<sup>48</sup>] казав, що чоловік, який б’є дружину або дітей, паплюжить найбільшу святиню у світі.

*Плутарх*

**На щастя**, ми з вами живемо в той історичний час, коли більшості людей немає потреби про це говорити, та, на жаль, дехто таки мусить це почути. Можливо, вони прочитають про це у книжці. А може, й ні. Проте таки варто вкотре написати й нагадати про той безцінний скарб, який вам довірено.

Підняти руку — або кулак чи долоню — на свого чоловіка, дружину або дитину — *неприпустимо*.

Не важливо, як сильно ви гніваетесь. Чи хто почав першим. Або скільки разів ви вже повторювали синові. Навіть якщо ваші батьки колись робили це з вами. Навіть якщо в деяких культурах це досі допустимо.

Дві тисячі років поспіль ми в глибині душі знали, що це *неправильно*. Ви тут, щоб захищати своїх дітей, любити їх і служити їм. Порушити це зобов’язання, бо ви якоїсь миті не опанували себе й піддалися гніву? Це те саме, що порушити священну обітницю. Якщо це зробити один раз, то назад уже повернення не буде.

Цього робити не можна. *Ніколи*.

22 квітня

## ЧИ ДОБРЕ, КОЛИ ВОНИ НЕЧЕМНІ?

У статті для New York Times Мелінда Веннер Моер (авторка фантастичної книжки «Як не виростити дітей сволотою» (How to Raise Kids Who Aren't Assholes) просить вас розглянути одну, ймовірно, найбільш контрінтуїтивну ідею батьківства: може (справді, чому ні?), це не дуже погано, якщо ваші діти не шануються? Можливо, каже вона, це лише ознака того, що вони почиваються любленими їй у безпеці. Ось як вона пише далі:

Подумайте про це так: якщо діти з дорослими завжди чемні, люб'язні та слухняні — то зазвичай тому, що вони просто бояться цих дорослих. Не випадково саме ті люди, які похваляються вихованістю своїх дітей, полюбляють прислів'я на зразок «Лозину щадити — дитя занапастити».

Це не означає, що має бути хаос і не варто встановлювати жодних правил. Ідеться лише про нагадування вам, що перш ніж розписатися в повному батьківському фіаско через зухвалу або істеричну поведінку своїх дітей, варто подумати, що *їм просто комфортно робити це на ваших очах*.

Насправді вони, найімовірніше, таки слухають вас, — особливо коли ви кажете, що ви на їхньому боці, любите їх беззастережно і даєте їм право вирішувати. Можливо, в глибині вони вас дуже поважають. А насамперед це може означати, що вони довіряють вам найбільше у світі.

23 квітня

## НЕ ВІДШТОВХУЙТЕ ЇХ

Діти можуть надокучити. Боляче визнавати, але це так.

Діти кричать вам у вухо й псують ваш одяг своїми руками, вимазаними брудом і їжею. Діти можуть стиснути вам горло, коли залізають на вашу спину покататися.

А ви мусите це все терпіти. Навіть коли вам боляче. Навіть якщо ви так любили цю сорочку. Навіть коли не можете дихати. Не відштовхуйте їх.

Так, певна річ, їм треба пояснити, що можна робити, а що ні. Ви ж маєте дбати про їхній фізичний добробут. Але суть у тім, що вони не усвідомлюють, як їхні вчинки впливають на інших людей. Навіть підлітки не зовсім розуміють поняття причини й наслідку. (Чому ж тоді, на вашу думку, вони їздять за кермом, як навіжені, набивають пельку різним непотребом і постійно балакають про всілякі дурниці?) А ось те, що ви сердитесь й віддаляєтесь від них, вони розуміють.

Діти добре відчувають ваші енергетичні зміни, навіть якщо не можуть передати словами почуття, які в них виникають. І найважче в цьому те, що ці почуття, болісні та неясні — а такими часто бувають інстинктивні реакції, — залишаються з ними назавжди. Тож постараїтесь панувати над собою. Зробіть зусилля і стримайтесь.

Лагідно заберіть їхні руки зі своєї шиї. Купіть нову сорочку. Розвернітесь і самі побіжіть за ними. З неприємного моменту можна зробити веселій. Спокійно поговорити з ними, поправити їй м'яко перетворити біль певної миті на глибоке поєднання. Усе у ваших руках.

24 квітня

## А ЯКБИ ХТОСЬ ІНШИЙ ТАК ПОВОДИВСЯ З ВАШИМИ ДІТЬМИ?

**Якби** ви впіймали няню, якій доручили дітей, на тому, що вона сидить із телефоном, замість глядіти їх, вас мало грець не вхопив би. Якби ви зайдли у клас і почули, як учитель, чийсь дід або ще хтось кричить на дітей, то вас важко було б спинити. Якби ви почули, як хтось глузує з дітей, дражнить або булив їх, то негайно поклали б цьому край.

І водночас... дещо з цього ви й самі постійно робите! Вам починає уриватися терпець, коли вони вас не слухають, і раптом — бам! — ви хапаєте їх за руку й кричите їм у личка: «НЕГАЙНО ПРИПИНИ!». Ви не стежите за футбольним матчем у школі. Ігноруєте їхні нескінченні спроби привернути вашу увагу. Ще гірше: вони бавляться в басейні, а ваша увага мандрує деїнде... і де? В електронній пошті? У чаті? У твіттері? Вам здається, що ви дотепні й хвацько жартуєте... та коли ви бачите, як це робить інший, у вас виникає єдине визначення для цього — *булінг*.

Ми ніколи не пробачаємо іншим тих вчинків, які намагаємося раціоналізувати й виправдати в самих себе. Це не означає, що ви жорстокі або погані батьки — аж ніяк. Це лише нагадування: ваше завдання — не тільки захищати дітей від інших людей. Ви маєте також захищати їх від себе, від ваших поганих звичок, поганого гумору, недоліків. Тобто вимагати від себе того самого, чого ви чекаєте від *усіх*, кому довіряєте безпеку ваших дітей. Коротко кажучи: ви маєте вимагати від себе *найліпшого*.

Жодних виправдань. Жодних подвійних стандартів. Дивіться за собою, як стежите за нянею через приховану камеру. Довіряйте, але перевіряйте, як робите, коли віддаєте дитину в новий садочок або школу. Запитайте себе: чи пробачив би я комусь іншому те, що сам зараз роблю?

25 квітня

## ЗАТРИМКА, ЗАТРИМКА І ЩЕ РАЗ ЗАТРИМКА

Сердита людина роззвяляє рота й заплющає очі.

*Катон Старший*

**Сенека** писав: «Затримка — найкращі ліки від гніву». І це справді так.

Затриматися — найкращий спосіб очистити свій розум і переконатися, що гнів не приведе вас до того, про що ви потім пожалкуєте. Гнів завжди все перебільшує. Наче лупа, він робить величезним усе найгірше в кожній ситуації. А також усе загострює. Погану ситуацію погіршує через нашу надмірну реакцію на неї.

Затримка допоможе вам зробити так, щоб цього не сталося, щоб ваш гнів не переміг. Коли ви розлютитеся наступного разу, глибоко вдихніть п'ять разів і перевірте, чи ви й досі лютуєте. Майже напевне це буде не так.

Звісно, ніхто не каже, що ви не маєте реагувати. Імовірно, ви прагнутимете з'ясувати, від чого у вас закипіла кров. Матимете сказати щось. Вашим дітям необхідно закарбувати в пам'яті, що брехати не можна, грубити матері неприпустимо, а якщо не вимкнути плиту, то можна спалити весь будинок. Та зачекайте, затримайтесь на хвилинку. Прогуляйтесь. Зробіть собі нагадування повернутися до цього завтра. З'ясуйте проблему тоді, коли повернетесь з роботи додому. Холодна голова вирішує краще.

Цей момент має бути повчальним. Навчіть їх, що контролювати свої реакції вам до снаги.

26 квітня

## МИТИ, КОЛИ ВАЖЛИВА ПОБЛАЖЛИВІСТЬ

Людина — помиляється, прощає — Бог.

*Александр Поуп*

У Джорджії в середині 1930-х років десятирічний Джиммі Картер якось рибалив з батьком. Кожну впійману рибину тато чіпляв хлопчикові на жилку з гачками, прикріплена до його пояса, — на його велику гордість.

Та через кілька годин Джиммі глянув униз і побачив, що жилка або тріснула, або непомітно відстебнулася. Гарячково й навіжено він стрибнув у воду й почав шукати свій улов, нажаханий думкою, як тато розлютиться. «Що там таке?» — спитав батько. — «Я загубив рибу, тату». — «Усю?» — спитав батько. — «Так, сер, так сер...» — тільки й зміг показати Джиммі крізь слізози.

«Тато рідко бував терплячим до помилок і дурниць», — згадував Картер через вісімдесят років. Але тоді після довгої паузи він усміхнувся й мовив: «Та ну його, Зуху<sup>49</sup>. У річці ще багато риби. Завтра наловимо». Усі наступні роки Картер повсякчас згадував цей момент добра і прощення. Риба більше не була важливою — насправді вона ніколи не була важливою. Цінним стало те, що батько розумів, чого Джиммі тієї миті потребував.

А ви? Чи розумієте ви силу поблажливості й терплячості? Чи здатні махнути рукою на неважливе? Спроможні контролювати свій гумор і дратівливість? Відчуваєте, коли час відштовхувати, а коли — наблизати їх до себе?

27 квітня

## ВИ — ГОЛОС У ЇХНІХ ГОЛОВАХ

Політичний брокер вашого життя — це голос, якого ніхто не чує. Те, як добре ви володієте тоном і змістом вашого внутрішнього мовлення, визначає якість вашого життя.

Джим Лер<sup>50</sup>

**Ви лише** намагаєтесь змусити їх шануватися, слухати вас, перестати бити сестру, серйозніше ставитися до навчання тощо. Тому ви говорите до них твердо й навіть суворо. Ви втомлені: це вже тисячна розмова, а ви не такі добрі, якими могли би бути. Можливо, ви стараєтесь перевести все у жарт, щоб пом'якшити подання вашої чесної думки про їхні вчинки, — але жарт влучає в болюче місце й робить іще гірше.

Ви ж розумієте, що цієї миті робите? Зміцнюєте той дуже особливий голос у їхніх головах.

Усе, що ми кажемо дітям, кожна наша взаємодія їх формує. Те, як ми говоримо з ними, подає їм приклад, як говорити із самими собою. Якщо вам потрібен доказ — згадайте всі ті комплекси та сценарії, які вам передали ваші батьки, — можливо, це саме ті проблеми, які ви нині пропрацьовуєте з психотерапевтом, які заклали у вас десятиліття тому.

Тож поки ви можете, доки не пізно... схопіть себе за руку. Подумайте, що ви можете стати духом предка, а не примарою. Ступіть назустріч — по-доброму, терпляче і дружньо. Говоріть з ними так, як ви хотіли б, щоб вони говорили до себе. Бо питання не в тому, чи відкладеться в них те, що вони чують, поки зростають, а *що саме* в них відкладеться. Вкладіть їм у голову *добрий* голос, щоб вони пам'ятали хороше.

28 квітня

## ХІБА ВАМ НАСПРАВДІ НЕ БАЙДУЖЕ?

Важлива думка, яку слід тримати в голові... вам буде краще, якщо ви не приділятимете дрібницям більше часу, ніж вони того варти.

*Марк Аврелій*

**Вам здається**, що це дуже важливо. Не грюкати дверима. Як годиться робити хатні справи. Класти все на місця негайно. Не залазити з ногами на меблі.

Але істина в тому, що вам самим до цього фактично байдуже. Справді. Якби вам довелося вибирати між приємними спогадами про вас у дітей і чистими стінами, то ви вибрали б перше. Якщо вибирати між дещо гіршими оцінками та вищою самооцінкою, то перемагає, звісно, самооцінка. Якщо на кін поставити будь-що на світі проти безпеки, щастя й упевненості ваших дітей у собі, то хто обрав би оте будь-що?

Але ви знову й знову про це сперечаетесь. І готові ледь не кістками лягти за свою правоту. Готові захищати шмат гіпсокартону, до якого — будьте чесними — вам насправді байдуже. До чого вам *не* байдуже — і що насправді перебуває за цими правилами, — це послух і контроль. Що вас дуже бентежить — звідси й фіксація, — це глибоко вкорінений страх того, що ви їх розпестите.

Розслабтеся! Не переймайтесь цим. Справді, не переймайтесь нітрохи. Не пожалкусте.

29 квітня

## ЧИ НАДОВГО ВАС ВИСТАЧИТЬ?

Добрі люди ніколи не сперечаються, а ті, хто любить суперечки, добрим не буває.

*Лаодзи*

**Зрештою** ви подумаете, що краще було б менше сваритися з дітьми. І багато з чого не робити великих проблем. Ніхто не озирається на своє життя або життя власних дітей з думкою: «*Як добре, що ми з ними стільки сперечалися. Як добре, що я був з ними таким строгим. Як добре, що вони нарешті засвоїли всі правила.*»

І ви це знаєте. Тому подумайте: чи надовго вас вистачить нині?

Як довго ви зможете не сварити дітей за дрібниці? Не робити зауважень щодо вибору вашого підлітка? Не нагадувати малим, що не можна човгати ногами, схилятися на стіл, розкидати речі тощо?

Спробуйте зробити більшість вашого спілкування некритичним. Це не означає в усьому бути беззастережно позитивними: лише постараїтесь не докучати їм усілякими дрібницями. Ніщо з цього зараз не важливе — хоч би як ви намагалися переконати їх і себе в протилежному, — а через багато років, коли ви згадуватимете ваше спільне життя, не буде важливим і поготів.

Тому стримайте критику. Пам'ятайте: ви не мусите висловлювати власну думку буквально щодо всього. Якщо ви притримаєте якусь із них про себе, то й вам, і їм буде краще.

30 квітня

## КОМУ ДІСТАЄТЬСЯ ВАШЕ ТЕРПІННЯ?

**Батько** колишньої канцлерки Німеччини Ангели Меркель був пастором в НДР. Паства його обожнювала. За багато років він зумів налагодити з громадою глибокий зв'язок. Але вдома все йшло дещо інакше. Удома він був суворим і нетерплячим. «Дитиною я дуже сердилася на нього, що він виявляв стільки розуміння до інших, — згадувала його донька пізніше, — та коли щось неправильне робили діти, він реагував зовсім інакше».

Певна річ, він *mіг* виявляти розуміння й добро, — і щодня робив це на своїй роботі. Та, можливо, у тому й була проблема: він витрачав усе своє терпіння в кірсі, і його вже не вистачало на сім'ю. Або, скажімо, він дотримувався різних стандартів у професійному й особистому житті, бо останнє не було публічним. Чи припускається помилки, яку робить багато хто з нас: забував, що діти — це маленькі люди з тими самими проблемами, що й дорослі, просто іншого масштабу. Саме тому ми часто не ставимося до них з належним рівнем гідності, поваги й співчуття.

Ви не кричите на колегу, який не зачинив дверей. Не караєте своїх гравців, коли вони вимагають уваги й порад. Проте діти в усьому світі отримують саме таке ставлення від своїх батьків, які дійшли до межі власного терпіння.

Будьте лагідними зі своєю сім'єю. Зробіть так, щоб вони мали від вас не менше терпіння й розуміння, ніж інші. Тобто не так. Нехай вони отримують *більше*. Бо роботу ви колись покинете, команду перестанете тренувати, а діти завжди будуть вашими дітьми.

# **ТРАВЕНЬ**

*Характер — це доля*

*(Уроки правильного й неправильного)*

*1 травня*

## ЦЕ ПЕРЕДРІКАЄ ВСЕ

Характер — це доля.

*Геракліт*

**Те, ким** людина є, визначає те, що з нею відбуватиметься і що вона зможе зробити в житті. Так буває у спорті. У політиці. І в бізнесі. Талант, мотивація, потужність системи навколо особи не надто важливі — бо зрештою все вирішує характер. Його не можна сховати. Як і чимось компенсувати.

Він завжди вийде назовні.

Ваша праця як батьків — намагання створити для дітей кращий світ і вирости їх хорошими — полягає в тому, щоб цінувати характер. Навчити дітей їхнього характеру. Змоделювати його для них. Дати їм винагороду, коли побачите в них характер. Так, ви хочете, щоб вони були розумними, цілеспрямованими, творчими й працьовитими. Але всі ці риси нічого не варті, якщо їх не тримає сильний характер.

Ціну, яку доводиться платити за ігнорування цього факту, ми бачимо зараз майже в кожній життєвій ситуації. Ми маємо це виправити. І починати треба у дома.

*2 травня*

## ВАШ ХАРАКТЕР ФОРМУЄ ЇХНІЙ

**Зображення** чорного Cadillac Escalade, що врізався в дерево, облетіло всю країну. Потім почали з'являтися жінки: одна, друга, потім іще й іще. Зрештою він зізнався. Тайгер Вудз<sup>51</sup> визнав, що мав позашлюбні зв'язки з... понад сто двадцятьма жінками.

Це стало новиною майже для всіх. Але ті, хто знав його, не надто здивувався. А хто знав близько, не здивувалися зовсім. Біографи Тайгера Вудза Джефф Бенедикт і Армен Кетеян навіть вдалися до «заяложених штампів», таких як «яблуко від яблуньки...» або «яке коріння, таке й насіння». Роками Ерл Вудз возив свого сина Тайгера на чемпіонати з гольфу по всій країні, «навіть не намагаючись приховати своїх гріхів». Жінки чередою приходили до нього в готельні номери. Він заходив у цілодобові крамнички й повертається з літровими пляшками спиртного в паперових пакетах. Зaproшуєвав офіціанток надвір на перекур.

Азартні ігри, офіціантки, подружня невірність — усе це стало частиною Тайгерової вдачі теж. Або радше ці риси він *перейняв* безпосередньо від батька. Зняв, як копію з креслення. Яблуко недалеко відкотилося від яблуньки, бо та яблунька його породила.

*3 травня*

## ПЛЕКАЙТЕ ЦЮ ЧУДОВУ РИСУ

**Первинним** і найважливішим джерелом впливу на королеву Вікторію була не мати, а люба гувернантка баронеса Лецен, яка пізніше стала її подругою й радницею.

Саме від Луїзи Лецен Вікторія перейняла міцну вдачу, що зробила її одною з найвеличніших королев Англії: тією, що правила приблизно шістдесят три роки, з яких понад сорок — самостійно. Як казала Лецен зі своєю фірмовою скромністю:

Я, певна річ, не створила, але виплекала в Принцесі одну якість: постійно випробовувати, міцно триматися і зважати на те, що Принцеса вважає правильним і добрым.

Ви маєте безліч батьківських обов'язків. Але жоден з них не переважить цього. Так, діти мають бути розумними. Їм важливо бути здоровими й готовими допомогти. Вони повинні добре навчатися у школі. Але нічого з цього не буде можливим, якщо не виплекати в дітях тієї здібності, яку Лецен допомогла Вікторії зростити в собі.

Тож і ви робіть це. Щодня.

*4 травня*

## НАВЧІТЬ ЇХ ЦИХ ЧОТИРЬОХ ЧЕСНОТ

Якщо колись у житті вам трапиться щось краще за справедливість, істину, самовладання і сміливість — вважайте, що ви зустріли диво.

*Марк Аврелій*

**Аристотель** їх прославляв. Християни й стойки — також. На Заході їх називали «кардинальними чеснотами» від латинського «cardo» — «дверна завіса, стрижень, основа». Це ті чесноти, на яких, наче на завісах, тримається життя. Усі батьки мають навчити їх своїх дітей:

Сміливість. Постати. Рушити. Нічого не лякатися та не боятися.

Поміркованість. Знати міру. Панувати над собою. Уникати надлишків.

Справедливість. Робити правдиве. Дбати про інших. Виконувати свій обов'язок.

Мудрість. Вчитися. Вивчати. Тримати розум відкритим.

Такими є чотири головні підвалини життя.

Вам як батькам потрібно шанувати ці чесноти... і відповідно виховувати своїх дітей. Ви маєте й самі бути взірцем цих чеснот і навчати дітей — прикладом і поясненням, — як їх у собі плекати. Їхнє життя — і майбутнє — тримається на цьому, як на завісах.

*5 травня*

## **УСЕ, ЩО ВИ РОБИТЕ, НАВЧАЄ ЇХ**

Проповідуйте Євангеліє повсякчас. Коли треба, послуговуйтесь словами.

*Франциск Ассізький*

**Майбутній** боксер-чемпіон і борець за права людини Флойд Паттерсон був важкою дитиною. Він крав, прогулював школу, бився на вулицях. Один випадок з його життя видається взагалі жахливим: він видряпав очі на своїй фотографії, бо не міг терпіти власного погляду, не любив себе. Тож нарешті одного дня його забрали з дому.

То могла бути ще одна сумна сторінка його життя. Натомість Паттерсонові пощастило потрапити у хлоп'ячу виправну школу в штаті Нью-Йорк. Там під наглядом доброго й нестандартного психолога доктора Папанека світ Флойда змінився. Уперше в житті він став помітним. Хлопець не просто «реформувався» (таке слово вживають в американській виправній системі) — його полюбили. Доктор Папанек так пояснював свою філософську систему:

Покарання навчає дітей лише карати. Догани вчителів навчають робити догани іншим. Коли ми показуємо їм наше розуміння, то вчимо їх розуміти. Коли допомагаємо — вчимо допомагати. Вони вчаться співпрацювати через саму спільну працю.

Найімовірніше, ваші діти ніколи не потрапляли в таку халепу. Сподіваюся, з ними ніколи не виникне стільки проблем, як із Флойдом, на думку більшості людей навколо нього. Проте висновок у будь-якому разі той самий: усе, що ми робимо з нашими дітьми, для них і біля них, — усе це їх навчає. Коли ми маємо найкращі наміри й водночас зазнаємо фіаско, як пояснював доктор Папанек, ми *навчаємо...* й часто навчаємо протилежного до того, що хочемо показати.

*6 травня*

## **НАВЧІТЬ ЇХ ПІДМІТАТИ СТАЙНІ**

**New Zealand All Blacks** — найуспішніша команда з регбі всіх часів. Її історія не поступається найбільшим командам в інших видах спорту — від San Antonio Spurs до New England Patriots і Національної жіночої збірної США з футболу. Як вони такого досягли?

Звісно, завдяки своїй міцності й надзвичайним талантам окремих гравців. Але є ще один елемент їхнього успіху — неочевидний і несподіваний: вони самі за собою прибирають. У своїй книжці «Спадщина» (Legacy) Джеймс Керр описує, як команда наводить лад у розтягальні після матчу:

*Підмітаємо стайні.*

*Робимо це як годиться.*

*Щоб ніхто інший не мав.*

*Бо ніхто не глядить за All Blacks.*

*All Blacks сама себе доглядає.*

Якщо хочете, щоб діти прибирали за собою, вам потрібно навчити їх розуміти, чому це важливо. Коли прагнете, щоб вони самі себе доглядали, треба навчити їх відчувати гордість і насолоджуватися процесом. А щоб вони підмітали стайні, треба показати їм, що це не просто обов'язок. Це заява про пріоритети. Вияв характеру, відданості й самодостатності — ілюстрація того, чим вони є.

Те, як ми робимо щось одне, показує, як ми робимо все — і це урок, який батьки передають дітям. Залишити безлад — це не просто лишити безлад, а свідчення того, що й у тобі самому — такий самий безлад.

*7 травня*

## НЕ ДАВАЙТЕ ЇМ ЕГО

**Ви любите** своїх дітей понад усе. І вважаєте їх даром Божим (звісно, ним вони і є — для вас!). Ви хочете, щоб вони знали про ваші почуття до них, й засмучуєтесь, коли вони невдоволені собою. Усе це — цілком здорові та гідні захвату речі.

Та водночас ми маємо бути певними, що не роздуваємо їхнє его нескінченною похвальбою. Нам варто стримувати природне захоплення їхніми чеснотами й обмежувати нехтування їхніми вадами. Як писав Сенека, це означає для нас потребу говорити з ними чесно — проте лагідно — й вимагати від них звітувати за вчинки. Навіть якщо це завдає нам болю. Ось як він це пояснює:

Лестощів не можна й близько підпускати до дітей. Діти мусять чути правду й іноді навіть боятися її, проте нехай вони завжди шанують чесність. Нехай підводяться у присутності дорослих. Нехай нічого не здобувають через пристрасть: лише коли вони спокійні, дайте їм те, в чому відмовили, коли вони плакали. Хай вони споглядають батькову заможність, але не мають із неї зиску. Хай завжди дістають прочуханки за неправильні вчинки.

Сенека знов, що такий баланс — нелегке завдання, а тому воно під силу не всім батькам. Та якщо ми взяли собі за мету зростити загартованих для життя і свідомих себе дітей, то цієї мети варто досягати. Навіть якщо інстинкт спонукає нас кидатися до них і запевняти їх, які вони чудові най-най-найособливіші діточки.

*8 травня*

## ПОКАРАННЯ МАЄ РОБИТИ ЇХ КРАЩИМИ

Карати інших — це підкидати хмизу у вогонь. Кожен злочин уже містить у собі кару — і ця кара жорстокіша та справедливіша за будь-яку, вигадану людьми.

*Лев Толстой*

**Ренделла Статмена** часто й багато запитували про батьківство його клієнти — директори й керівники компаній, з якими він працював як коуч із лідерства. Ми вже знаємо про його настанову миттєво перемикатися між робочим і домашнім режимами. А ось іще одна його порада, яку він озвучував лідерам високого рівня, які також хотіли бути добрими батьками:

*Покарання має робити їх кращими.*

Показово, що це порада саме тренера. Задумаємось: тренер баскетбольної команди, невдоволений зусиллями когось із гравців, змушує того робити відтискання. Це не вельми приємна річ, але вона розвиває м'язи. Футболіст із низьким середнім балом у навчанні має залишитися на додаткову сесію. Спортсмен з проблемами із законом мусить виконати суспільно корисну працю або написати лист-вібачення. Усе це — не лише покарання. Вони роблять порушника кращим і в спорті, і просто як людину.

Коли ви розсердилися, впіймали свою дитину на чомусь недозволеному, будьте певними, що не караєте її на піку емоцій — гніву, страху або сорому. Візьміть хвилинну паузу. І придумайте покарання, яке зробить дитину кращою. Щось таке, чого вона не стала б робити добровільно, але що є корисним для неї. Повчите слова. Запам'ятати столиці держав. Попрацювати як волонтер. Винести сміття. Пофарбувати будинок.

Вони не стануть від того щасливішими, проте одного дня вам подякують.

*9 травня*

## НЕМАЄ ЧАСУ БУТИ ПОГАНИМ

Гаррі Трумена якось запитали, чи бував він у дитинстві неслухняним. «Дуже-дуже рідко, — відповів той. — У мене було надто мало часу на таке. Я казав вам, що прочитав усі три тисячі книжок у бібліотеці до своїх чотирнадцяти років». — «А у вашій школі чи по сусіству жили нечесні діти?» — «Так, деякі хлопці були просто жахливими, — сказав він, — але сам я був надто зайнятий читанням, щоб робити шкоду». У вересневому розділі цієї книжки буде ще чимало порад, як корисно ростити доброго читача, але Трумен дає нам одну додаткову перевагу вже зараз, у травні: читачі рідко втрапляють у халепи. Вони надто зайняті. Вони вже перебувають у світі високих ставок: у світі легенд, історії й великих романів. То навіщо їм іще творити драму і проблеми в реальності?

Певна річ, діти роблять шкоду з багатьох причин, але «знічев'я» — одна з них, яку можна розв'язати просто зараз. Ознайомте їх зі світом книжок. Мотивуйте і стимулуйте читати. Нехай вони закохаються у ті світи й проводять у них стільки часу, скільки захочуть.

Від того буде менше клопоту і їм, і вам.

*10 травня*

## **ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЧИМ є УСПІХ**

**Біблія** дуже влучно дає визначення успішного життя: «Коли хтось бездоганний, чоловік однієї жінки, вірних дітей має, що не були обвинувачені в розпусті чи за неслухняність».

Можна прибрести звідси вказівку на гендер, і судження однаково ззвучатиме справедливо. Бо наші завдання такі:

- жити гідним шани життям;
- добре ставитися до чоловіка або дружини (і поважати свій шлюб);
- навчати наших дітей бути чесними й надійними;
- намагатися не розпестити їх.

Якщо на додаток до цього ви здобудете славу й шану в обраній вами справі — пречудово! Лише пам'ятайте: жодні земні здобутки не важитимуть — надто наприкінці життя, — якщо ви не впораєтесь з роллю батьків для тих, із ким найбільше бажали б ці здобутки розділити.

*11 травня*

## **ЧИ МИ — ХОРОШІ ХЛОПЦІ?**

Таке запитання озвучує батькові син у романі Кормака Маккарті «Дорога» (The Road): «То ми все ще хороши хлопці?».

У цій певності в тому, що робиш правильно й твориш добро попри весь морок довколишнього світу, міститься дитяче диво, яке не дає батькові провалитися у відчай або жорстокість.

*Ви — хороши хлопці?* Чи спаскудилися разом зі своєю політичною партією? Чи вас зіпсувала ваша професія? Чи стали черствими й байдужими до обов'язків і викликів світу? Чи ваші думки зайняті лише кредитом на будинок і гольфом, а не турботою про інших? Чи надто далеко зайшли дорогою змін? Так далеко, що не бачите речей під новим кутом?

На щастя, у вашому житті є саме такий хлопчик. Ваші діти — чудесне джерело невинності й чистоти. Вони дивляться на все свіжим поглядом. Вони ще не втомлені. Вони — своєрідна ліцензія для вас. Заради кого вам варто бути хорошими хлопцями? *Заради них.*

Дайте їм надію. Дайте взірець. Будьте одним із хороших хлопців.

*12 травня*

## ЩО ВАЖИТЬ БІЛЬШЕ ЗА РЕЗУЛЬТАТ

Мати актриси Трейсі Елліс Росс — знаменита й успішна володарка численних «Греммі» легенда «Мотауну»<sup>52</sup> Даяна Росс. Можна подумати, що для таких людей успіх дуже важливий. Такі батьки підганяють і своїх дітей — до кращих оцінок, спортивних перемог, до того, щоб бути сильнішими, кращими, популярнішими й піти батьківським шляхом. Їхні високі стандарти тягнуться крізь вищу освіту й аж до майбутньої професії їхніх дітей.

Але Трейсі поталанило. Її мати робила все як годиться. Більшість батьків питаютъ дітей: «Як твої оцінки?», «Ти переміг?», «Ти найперша у класі?». Натомість Даяна Росс зустрічала дощку зі школи такими словами: «Ти зробила все, що змогла? Як ти почуваєшся, Трейсі?». І Трейсі, — яка згодом стала, доклавши чимало зусиль, серйозною актрисою, — пояснювала, що таке ставлення матері допомогло їй виробити особливий погляд на світ: «орієнтуватися на те, що відчуваєш сама, а не на те, що думають інші».

Важливішими за оцінки ваших дітей у школі є пріоритети, на які вони пристануть, і цінності, які засвоють. Тож ось питання: ви вчите їх, що важливіші результати тестів чи *навчання* як таке? Навчаєте перемагати в певних змаганнях чи стати кращими версіями самих себе?

Результати не важливі — принаймні очевидні результати. Важливіше, якою особистістю стане ваша дитина і чим ви зможете їй у цьому допомогти.

*13 травня*

## **ЗАПИТУЙТЕ ЇХ ПРО ЦЕ ДЕНЬ У ДЕНЬ**

Там, де є бодай одна людина, там є змога робити добро.

*Сенека*

**Ми постійно** про щось запитуємо наших дітей: «*Як школа?*», «*Як минуло тренування?*», «*У тебе все гаразд?*», «*Що каже вчителька про твої оцінки з математики?*», «*Тобі було весело з друзями?*».

Ми запитуємо, бо хочемо про щось поговорити. Бо хвилюємося. І нам важливі їхні відповіді. Діти це розуміють. Як і те, що ці запитання відбивають батьківські цінності — те, як світ оцінює людину та визначає її успішність.

Ось чому важливо дещо відступати від канону й запитувати те, що підсилює справді важливе у житті. Те, що ми не вважаємо порожньою балаканиною. Чудовим прикладом є запитання Даяни Росс до її доњки про день, що минув.

Але є ще дещо. Замість запитувати дітей, чи були вони членами й старанними, і навіть про те, чи весело провели час, поцікавтеся, що доброго вони зробили цього дня. Запитуйте їх: «*Який хороший вчинок ти зробив сьогодні?*», «*Що ти зробила для інших?*», «*Кому ви допомогли?*».

Подумайте про те, що це означає. Їм доведеться замислитися про події минулого дня: переглянути свої вчинки через призму емпатії, згадати, як зроблене ними вплинуло на інших. Подумайте, які пріоритети це для них установлює: батькам важливіше не те, як правильно вони відповіли, а те, як правильно вчинили. Подумайте, яким кращим був би світ, якби всі так міркували, якби всіх так виховували.

*14 травня*

## ЗМАГАЙТЕСЯ ЗА ЦЕ

Змагайтесь із собою, а вболівайте за всіх інших.

*Кендіс Міллард<sup>53</sup>*

**Рано** чи пізно ми всі опиняємося у змаганні з іншими батьками. Істотно, приглядаємося, який вигляд має наше авто порівняно з іншими на шкільній стоянці, або стараємося розкішно одягтися на шкільний ярмарок, щоб привернути до себе увагу. Дуже часто таке змагання передається й дітям: ми воліємо, щоб вони мали такі самі гаджети, що й однокласники, потрапили в не гірший коледж, ніж їхні друзі, стали першими учнями, капітанами спортивних команд або президентами учнівських рад.

Це не просто поверхова конкуренція. Вона нерозумна і, ймовірно, руйнівна (батьки, які потрапили за грati в ході операції «Варсіті-Блюз»<sup>54</sup>, не дають нам про це забути), і не лише тому, що ми в ній неминуче програємо, — адже завжди знайдеться хтось багатший і гарніший або той, чиї діти талановитіші, — а тому, що діти легко і в найгірший спосіб переймають це від нас.

Якщо вам треба з кимось змагатися, то порадьте дітям змагатися із самими собою, з кращою версією самих себе. Змагайтесь в тому, *над чим маєте владу*. І самі теж дотримуйтесь цієї поради.

Змагайтесь із собою за присутність, за добро, за краще проведений з дітьми час... покажіть кращий результат, ніж був у ваших батьків з вами. Зосередьтесь на тому, що вам до снаги, що може стати прикладом для ваших дітей у міру того, як вони ростимуть і ставатимуть тими людьми, якими ви хочете їх бачити.

*15 травня*

## НАВЧАЙТЕ ЇХ ЕМПАТІЇ

Однією з чудових переваг читання художньої літератури, згідно з дослідженнями, є те, що вона навчає емпатії. Коли ми читаємо й проживаємо разом з героями їхній внутрішній стан, це нам нагадує, що не всі у світі думають і діють так, як ми. Що не всім так поталанило, як нам.

Також іноді проза навчає нас емпатії через конкретні поради й застереження. Певно, ви пам'ятаєте перші рядки «Великого Гетсбі»:

У мої юні й більш вразливі роки батько дав мені пораду, яку я відтоді часто згадую.

«Коли тобі закортить покритикувати когось, — казав він мені, — просто згадай, що далеко не всі люди в цьому світі мають стільки переваг, як ти».

Наші діти мають розуміти це. Тому їм слід прочитати «Гетсбі» й інші великі романі. Це те, про що ми маємо їм нагадувати безпосередньо — як робив це в книжці батько Ніка Керревея. А найголовніше — нам самим треба бути взірцем цього.

*16 травня*

## **ВІД НАС ІДУТЬ БРИЖІ, ЯК ПО ВОДІ**

Людська історія є такою, якою вона є... завдяки численним і розмаїтим виявам сміливості. Щоразу, коли людина повстає за свої ідеали, прагне покращити долю інших або бореться з несправедливістю, вона пускає навколо себе дрібні брижі надій, які перетинаються між собою в мільйони вузлів сили й хоробрості та утворюють потік, спроможний змести найміцніші мури гніту й опертя.

*Роберт Кеннеді*

**У пречудовій** дитячій книжці «Кожен добрий вчинок» (Each Kindness) Жаклін Вудсон оповідає історію маленької дівчинки Хлої, яка, геть не задумуючись, жорстоко поводиться з однокласниками, як це нерідко буває серед дітей. Та одного дня вона вирішує змінитися — після того, як учителька показує їй, як від кинутого у воду камінця по воді йдуть брижі.

Так само відбувається і з добрими справами, пояснює вона. Коли ми робимо для інших щось хороше, від цього вчинку крізь наші життя у світ навколо розбігаються брижі добра. Хлою це пояснення надихає... проте, на жаль, щось змінити вже надто пізно. Дівчинка, яку вона раніше цікавила, виїхала з міста. Тому тепер Хлоя кидає камінці у ставок біля будинку й лише думає про згаяні можливості поліпшити чиєсь життя та зробити чийсь день світлішим.

Цього нам варто навчати наших дітей — ба більше, демонструвати їм це. Коли ми до них добре ставимося, виявляємо співчуття, емпатію й беззастережну любов, то допомагаємо не лише їм самим, а й усім, кого вони зустрінуть у своєму житті. Нам стає тепліше від думки, що це добро, велике чи мале, пустить брижі крізь їхнє життя, які не згасатимуть тоді, коли вони виростуть і поїдуть з дому, ба навіть тоді, коли нас не стане.

*17 травня*

## **НАВЧІТЬ ЇХ ВІДДАВАТИ СЕБЕ ЦЛКОМ**

**Прекрасна** поезія Редьярда Кіплінга «Якщо...», яку він написав як пораду синові, говорить про міцність, доброочесність, гідність і обов'язок. Проте є в ній один рядок, якому приділяють мало уваги — можливо, тому, що він не дуже зрозумілий:

*Якщо уцерть наповниш біг хвилини  
Снагою дум, енергією дій...*

Тут Кіплінг говорить про важливість повністю віддавати себе певній справі — фізично або інакше. У спорті побутує вислів «грати поза свистком». У боксі й бойових мистецтвах б'ють «крізь» суперника, аж доки почують гонг. У бейсболі вдаряють «крізь» м'яч. У перегонах говорять про біг «поза» фінішну лінію. Ідеться про виконання завдання. Віддавання себе на сто відсотків. *Належну гру.*

Такий важливий урок ви маєте донести до своїх дітей. Ми не спиняємося на фінішній лінії. Ми повністю віддаємося обраній справі. Зосереджуємося на одному завданні, доки його буде виконано або мине час. І так наповнюємо біг нещадної хвилини.

Це належний спосіб гри... й життя.

18 травня

## НАВЧІТЬ ЇХ РОБИТИ ПРАВИЛЬНЕ

Просто робіть те, що є правильним. Усе інше неважливе.

Марк Аврелій

У чудовому комічному романі «Чоловік на ім'я Уве» (A Man Called Ove)<sup>55</sup> є сцена, де головний герой у юності працює разом з батьком у залізничній майстерні. Коли вони разом з іншим робітником Томом прибирають вагон, то раптом знаходить портфель, забутий якимось пасажиром. Перша реакція Тома — забрати його собі — дивує Уве. Буквально через кілька секунд Уве знаходить гаманець, який забув інший пасажир.

Аж тут у вагон заходить батько Уве й питає, що хлопець збирається робити з гаманцем. Уве пропонує віднести його у бюро знахідок, куди за ним швидко приходить власниця. «Небагато людей повернули б таку суму грошей», — каже вона. «Ну, — відповідає батько, — небагато людей знають, що таке порядність». Увечері Уве питає батька, чому той не розповів начальникові про вкрадений Томом портфель. Тато хитає головою й каже: «Ми не з тих людей, хто переповідає, що зробили інші».

В обох випадках батько демонструє синові, чим є порядність. Порядність — це *твої вчинки*. Але не стандарт, який ти нав'язуєш іншим. Порядність — це те, як ви *вчиняєте* зі знайденими грішми. Як виховуєте своїх дітей. Нею не вихваляються, про неї не пліткують. Її втілюють і нею живуть.

*19 травня*

## **НАВЧАЙТЕ ЇХ БУТИ КРАЩИМИ**

**Десятирічний** Джим Лоусон якось ішов вулицею, коли раптом з машини, що стояла біля тротуару, визирнув маленький хлопчик і обізвав його словом на літеру «н». Приголомшений такою безглаздою ненавистю, юний Лоусон повернувся до машини й влішив хлопчикові ляпаса.

Коли його мати дізналася про ситуацію, це її, певна річ, дуже схвилювало. На тодішньому расистському Півдні з його сегрегацією такий вчинок чорношкірого хлопця легко міг привести до страшної трагічної помсти від рук дорослих, яких нічого не стримувало. Та ще більше мати хотіла, щоб її сина не визначала й не змінювала ненависть у світі довкола.

«Що хорошого ти зробив, Джонні? — спитала його мама. — Ми всі любимо тебе, й Бог любить тебе, — пояснювала вона, — ми віrimо, що ти добрий і розумний. Ми живемо хорошим життям, і ти матимеш таке саме. То яка тобі шкода від тієї безглаздої образи, коли в тебе довкола стільки любові? Це нічого, це пшик. Нерозумні слова нерозумної дитини, яка зникла з твого життя вже наступної миті».

Ця маленька лекція змінила все життя хлопця. Вона привела Джима Лоусона на шлях ненасильницької боротьби, що перевернула весь світ. (Він став організатором сидячих страйків у Нешвіллі у 1960-х.) Вона помогла йому зрозуміти, що він є вищим за ті жахливі речі, які кажуть і коять інші люди, — натомість важливо, що він сам каже й робить. Що відповідає любов'ю і добром. І розуміє: він хороший, його люблять і жодна інша думка не здатна цього змінити.

Батьки Лоусона дали йому дар, коли навчили, що він кращий за дрібних людей поруч. Що він може бути кращою людиною й робити важливіші речі. А ви зможете зробити те саме для своїх дітей тут і зараз?

*20 травня*

## **НЕ ДУМАЙТЕ, ЩО ВСЕ ЗРОБИТЬСЯ САМЕ СОБОЮ**

У книжці «Наодинці з собою» Марк Аврелій нагадує собі про «злостивість, хитрощі й лицемірство, які створює влада», і про «особливе бездуштя, яке іноді виявляють люди з “хороших сімей”».

Навіть якщо у вас добра освіта, ви чудово ладнаєте із сім'єю й ви не якийсь монстр — усе одно немає гарантій, що ви передасте всі ці позитивні риси вашим дітям. Життя сповнене спокус. Погані звички та впливи легко даються взнаки. Гляньмо на дітей самого Марка Аврелія. Він і його дружина були лагідними й мудрими людьми... але щось не те сталося з їхнім сином і спадкоємцем Коммодом, який виявився навіженим жахом імперії — саме таким, яким ми бачимо його у фільмі «Гладіатор». Або й гіршим.

Суть ось у чому: лише те, що ви успішні, що змогли оплатити дітям престижну школу, що були присутніми в їхньому житті більше за ваших батьків у вашому, — усе це не означає, що ви уbezпечені від проблем. Ми з вами взялися за дуже складну роботу. Простору для помилок тут майже немає. Діти не стають хорошими дорослими самі собою. Їх створюють — ліплять, скеровують — їхні родичі, вчать приклади, тримає постійність батьківської присутності.

Ви мусите все це забезпечити. Розслабитися немає нагоди. Не можна сподіватися, що все складеться саме собою. Вони потребують вас.

*21 травня*

## «І ЩО ТИ ЗРОБИВ?»

У 1920-х роках, перш ніж стати поетом і відмовником за ідейними міркуваннями, а також раніше, ніж народити дітей, Вільям Страффорд і сам був звичайною дитиною, яка виростала у світі, де булінг, расизм та інші види жорстокості ще квітли пишним цвітом.

Одного дня юний Вільям повернувся додому й розповів, як його однокласники у школі глузували з двох чорношкірих хлопчиків. Батьки тоді запитали його єдине: «І що зробив ти, Біллі?».

Зауважмо, що старші Страффорди не махнули на цю подію рукою, бо вона сталася з чужою дитиною. Водночас вони й не кинулися до телефона дзвонити вчителям. Не робили жодних припущенінь. А скористалися цим випадком як нагодою зайвий раз вказати на один з головних принципів життя: ми відповідаємо одні за одних, а тому не можемо залишатися остоною, коли поруч кояться неподобство.

Припускаю, батьки хотіли почути від сина відповідь, яка свідчила б, що він засвоїв урок, який вони давали йому все життя. Як і в кожних хороших батьків, це питання було іспитом: чи зрозумів хлопчик, як утілювати в житті доброочесність, обов'язок і людську порядність. Тож можна тільки уявити, що відчули батько й мати, коли син відповів: «Я заступився за них».

*22 травня*

## НАВЧІТЬ ЇХ ЦИХ ТРЬОХ ОБОВ'ЯЗКІВ

**Життя** — прикра штука, особливо коли ви малі. У дитинстві ми постійно опиняємося в ситуаціях, для яких нам бракує досвіду, до яких ми не готові, в яких немає очевидного правильного розв'язання. Якісь із них серйозніші: як ось коли вас цькують або ви ламаєте руку, інші — дрібніші: неспокій перед першою ночівлею в друзів або заздрощі, коли ваш найкращий друг щось має, а ви — ні. Іноді це щастя, іноді — горе й прокляття.

То як дітям слід реагувати? Навчити їх цього — одне з ваших завдань. Бо хоч якими прикрами й нестерпними бувають певні моменти в житті, кожен з нас має низку обов'язків, які є нашими дорожковказами в усіх життєвих пригодах.

Навчіть дітей, що на будь-які виклики життя треба відповідати:

- наполегливою працею;
- чесністю;
- допомогою іншим у міру можливостей.

Звісно, це не завжди приведе до успіху, але повсякчас вестиме до того, чим можна буде пишатися. І точно служитиме їм добру службу. Чи це раптові зміни на гірше, чи навпаки — дарунок долі, чи є вони винуватцями пригоди, чи невинними спостерігачами, — єдине, на що чекають від них батьки, — це на *працю, чесність і співчуття*.

*23 травня*

## **КРАЩЕ БУТИ ДОБРИМ, А НІЖ РОЗУМНИМ**

Є одна історія з дитячих років Джеффа Безоса, засновника компанії Amazon. Якось він гостював у дідуся з бабусею, які обоє були курцями. Незадовго до того Безос почув по радіо соціальну рекламу, спрямовану на боротьбу з курінням, де була інформація, скільки хвилин життя забирає кожна сигарета. Отож, сидячи на задньому сидінні авто, він як розумна дитина швиденько застосував до нових знань свої математичні здібності й гордо оголосив бабусі, яка вкотре закурила: «Ти вже втратила дев'ять років життя, бабцю!».

Типовою реакцією на таке невинне зухвалство було б, мабуть, погладити малого по голові й сказати, який він кмітливий. Але бабуся Безоса цього не зробила. Натомість вона негайно розплакалася (що не дивно). Після цього дід Безоса відвів хлопчика вбік і сказав кілька слів, які він запам'ятав на все життя. «Джефе, — мовив дідусь. — Колись ти зрозумієш, що важче бути добрым, ніж розумним».

Кмітливість легко дається, коли хочеш уваги. Бути добрым і терпляче пожинати плоди своєї доброти — вимагає праці. А також додаткових зусиль, щоб зупинитися й поміркувати, як твої слова відгукнуться іншим людям. А ось бути справді успішною людиною — і направду доброю дитиною — це результат праці батьків, які вміють неспішно навчити дитину таких умінь. Батьків, які винагороджують за добро й співчуття, а не тільки за розум, хороші оцінки й гострий язичок. Бо такі егоцентричні риси, якщо їх не врівноважують емпатія й добро, можуть стати джерелом злостивості та самотності.

*24 травня*

## **ПАМ'ЯТАЙТЕ ЦЕ ПРО БІЛЬШІСТЬ ЛЮДЕЙ**

Жодна розумна людина не вважатиме, що хтось колись навмисне помиляється та робить ниці або погані речі.

*Сократ*

**На світі** є багато егоїстів. Чимало жорстоких людей. Дурних. І навіть злих. Іноді все це поєднано в одній особі. Ваші діти зустрічатимуть таких у своєму житті. Чи готові вони до цього? Мабуть, краще запитати, чи готові *ви*? Ви, звісно, маєте захистити їх від найгірших з-поміж таких суб'єктів, а також подбати, щоб ваш цинічний погляд на світ — і людей у ньому — не впливув на дітей надто рано.

Є одна чудова дитяча книжка, що називається «Більшість людей» (Most People). Вона нагадує нам: більшість людей хороша, більшість робить усе найкраще, на що здатна. Більшість людей допоможе вам, якщо матиме таку змогу. Більшість бажає одного, пише книжка. Більшість людей щаслива... і навіть ті з них, які нещасливі, запевняє нас автор, були б щасливими, якби могли.

Наш життєвий досвід змушує нас сильно сумніватися в цих істинах. Проте ми не можемо передавати дітям психологічний тягар нашого досвіду й розчарування людьми з нашого минулого. Ми як батьки мусимо розрядити цю велику напругу. Маємо підготувати наших дітей до світу, що складається не лише із сонячних днів і пухнастих кошенят. А також дати їм зрозуміти, що морок у світі не безпросвітний. Насправді його навіть менше, ніж світла.

Ми хочемо, щоб наші діти зберегли полум'я надії. Щоб шукали світле в інших людях. І щоб вони були такими, як більшість: добрими, щасливими й готовими допомогти.

Наше завдання — окреслити їм цей шлях.

25 травня

## ЧИ ВЧИТЕ ВИ ЇХ ЦІННОСТЕЙ?

Будь-яка система освіти, яка не прищеплює моральних цінностей, просто оснащує чоловіків і жінок інтелектуальним арсеналом, щоб за його допомогою вдовольняти своє марнославство, жадібність і хіть.

*Гаймен Ріковер<sup>56</sup>*

**Це правда**, що ми хочемо віддати їх у найкращі школи. Прагнемо, щоб вони вивчили якнайбільше всього. А отже, ревно стежимо за їхніми оцінками. Тому батьків так бентежать зміни у шкільних програмах і вони стараються заробити більше грошей на вищу освіту дітей.

Та чи справді ми зосереджені на тому, на чому варто? Питання не тільки в давно доведеній істині, що освіта має дати дітям знання й уміння, які вони застосують у майбутній професії. Важливо також, чи вчать наших дітей бути хорошими людьми — вдома, у класі й загалом у світі.

Багато дітей ходять у дорогі приватні школи та вступають у коледжі Ліги плюща. А потім стають корумпованими політиками й бездушними бізнесменами, які спустошують цілі галузі економіки. Багато дітей вчаться ставати успішними, але не мають навичок і понять, необхідних для того, щоб їхній успіх був моральним і відповідальним.

Мета освіти — не зробити ваших дітей егоїстичнішими, жадібнішими та впевненішими у власній вищості. Ні, вона полягає в тому, щоб зробити їх крачими громадянами, крачими людьми, і колись, можливо, крачими батьками.

*26 травня*

## **ЕПІТЕТИ ДЛЯ ВАШИХ ДІТЕЙ**

**Одне** з найцікавіших місць у книжці роздумів Марка Аврелія «Наодинці з собою» — таке:

Епітети для себе: «чесний», «скромний», «прямодушний», «розсудливий», «товариський». Старайтесь не змінювати їх на інші.

Це слова на позначення саме тих принципів, за якими Марк хотів жити, — їх найлаконічніше висловлення. А якби й ви як батько або мати — разом зі своїм партнером у батьківстві — спробували дібрати такі й для кожного з ваших дітей? Тобто подумали, яких дітей ви маєте намір виростити? До яких гасел спрямовуєте їх, коли робите певний вибір як батьки?

Найочевиднішими із цих слів були б, мабуть, *добрі, вірні, моральні, чесні*.

А також деякі більш специфічні, які, можливо, сприятимуть їхнім успіхам у житті: *креативні, двомовні, працьовиті, спраглі до навчання*.

Либонь, для деяких батьків важливо, щоб їхні діти були *спортивними*. Для інших, — щоб вони читали. А ще комусь треба, щоб діти все життя *служили обраній меті*. Простір для вибору великий — і більшість відповідей, які вам спадуть на думку, будуть правильними. Проте найголовніше не те, які саме епітети ви оберете, а сам факт такого вибору.

Адже якщо ви не знаєте, куди цілити, то як сподіваєтесь влучити? Як ви розумітимете, чи не навчите їх випадково помінятися свої епітети на інші? Цього ви не знатимете. Тож сядьте й запишіть бажані для вас слова.

*27 травня*

## ГОЛОВНЕ, ЧОГО МИ МАЄМО ЇХ НАВЧИТИ

Гумористична книжка з етики Майкла Шура<sup>57</sup> «Як бути ідеальним» (How to Be Perfect) завершується роздумами про те, що найважчим завданням навіть для наймудріших і найкращих з нас є таке: як передати нашим дітям важливі життєві уроки.

Ось фрагмент, що найкраще описує, чим є ці уроки:

Ви — люди на землі. Ви тут не самі, а це означає, що ви дещо завинили іншим людям землі. Загалом ви перед ними зобов'язані жити за правилами, які вони не засудили б як несправедливі (припускаючи, що вони — люди порядні й розважливі).

Також у нього є чудова вправа, яку він дає запам'ятати своїм дітям. Ідучи крізь життя й маючи намір щось зробити, каже він їм, спершу подумайте, чи сподобалося б це вашому братові або сестрі. А потім спітайте себе, чи вподобав би це ваш друг, учитель і навіть хтось такий, хто вам не подобається, але кого ви вважаєте розумним. Пояснюючи п'ятирічній дитині категоричний імператив Канта, він просить її запитати: «А чи добре буде, якщо всі так робитимуть? Яким був би світ, якби кожній людині дозволено було коти те, що я зараз збираюся зробити?».

Шлях виховання порядної людини починається з навчання того, як її дії вплинути на інших, які обов'язки перед іншими вона має. Щоб впоратися з цим, не конче бути філософом, — досить лише залишатися доброю й порядною людиною.

28 травня

## ЗАЗВИЧАЙ ЦЕ НЕ ВИПАДКОВІСТЬ

**Флоренс Найтінгейл** була надзвичайною жінкою. Вона здійснила революцію в сестринській справі й урятувала тисячі життів. Для вищого світу вікторіанської Англії це було дивно, бо від жінок тоді не чекали на кар'єрні злети, надто в такій непростій царині, як клінічна медицина.

Проте кожен, хто бачив родинне дерево Флоренс, не став би аж так дивуватися. Вона не була генійкою, яка з'явилася нізвідки. Її прадід був філантропом, який підтримував Американську революцію, пожертвувавши на цю справу величезну частку свого майна в Саванні в Джорджії. Його син — дід Флоренс — став депутатом Палати громад і провіднимabolіціоністом у Британії. А те, що донька останнього Фанні (мати Флоренс) не виявляла особливого співчуття до знедолених, було в їхній родині радше винятком, аніж правилом.

Тож склонність Флоренс до милосердя й альтруїзму не була випадковою. Вона здобула це завдяки найкращій з усіх традицій людства — через вибір, який послідовно здійснювали члени її родини. Флоренс надихали її предки.

Нам не випадає обирати родинне дерево, з якого ми проросли. Але як батьки ми можемо обрати, кого саме на цьому дереві брати за взірець. Можемо, як Флоренс Найтінгейл, вибрati когось зі своїх рідних і наслідувати їхній приклад, надихатися ним. Як батьки ми здатні обрати, про які гілки нашого дерева розповісти дітям, на чому акцентувати, якими прикладами наповнити дитячі голови.

Виховати небайдужих і сміливих дітей — аж ніяк не випадковість. Вони не є *sui generis*<sup>58</sup> і не приходять *ex nihilo*<sup>59</sup>. Їх породжує традиція. Їх створюємо ми.

*29 травня*

## **ЗАВЖДИ ДУМАЙТЕ, ЯК ВЕДЕТЬСЯ ІНШИМ**

**Напевно**, ви ознайомлені з біблійною оповіддю, у якій Мойсей — з Божою поміччю — змусив хвилі Червоного моря розступитися. То було диво епічного масштабу, що дало ізраїльтянам змогу втекти від єгиптян, які їх наздоганяли. Менш відомим є продовження цього епізоду: коли Мойсей відпустив води моря, єгиптяни опинилися в пастці. Хвилі зійшлися над ними, й тисячі загинули.

Природно, що ізраїльтяни завели урочисту переможну пісню. І коли ангели небесні почали їм підспівувати, Бог дорікнув: «Як смієте ви співати на радощах, коли мої творіння гинуть». Чи було це правою, чи вигадкою — неважливо, бо уроку це не змінюює. У розпал перемоги й успіху дуже легко думати, як це для вас чудово. Так само легко забути, кого було здолано й чого їм вартувала ваша перемога. Імовірно, вони втратили більше, ніж ви здобули.

Ми маємо бути уважними до правил життєвого змагання, співчутливими й чуйними, щоб розуміти: не все завжди складається для інших так добре, як для нас. «Як упаде твій ворог, не веселіся; як він спіткнеться, не тішся серцем», — навчає нас біблійна книга Приповідок 24:17.

Саме ці древні й вічні уроки ми маємо передати нашим дітям. Ви можете, звісно, тішитися тим, що маєте, і маєте прагнути перемог у своєму житті. Але не забувайте про страждання інших: не будьте надто поглинутими собою. І не виховуйте дітей байдужими до інших.

*30 травня*

## **ВАШІ БОРГИ СПЛАЧУВАТИМУТЬ ДІТИ**

**Ніхто** не писав краще про історію завоювань і пригод, ніж Теодор Рузвелт. Ніхто не писав поетичніше про війну, славу й імперію, ніж Редьярд Кіплінг.

Зрештою, все це привело їх до жалоби за синами, яких обоє дуже любили. Рузвелт утратив свого сина Квентіна в повітряному бою над Францією. Кіплінг свого Джека — у шанцях Першої світової в 1915 році — його тіло було так понівечено «кулями й снарядами», що його навіть не змогли упізнати. Для Рузвелтаря смерть первістка стала нищівним ударом, і він невдовзі також помер. Кіплінг, який написав своє «Якщо...» для сина, коли тому було лише дванадцять років, у жалобі створив одну зі своїх останніх поезій:

«Чув, де нині мій син Джек?»

*Не в цей рік.*

«Чи уник він небезпек?»

*Не від вітру, не від рік<sup>60</sup>.*

То були трагічні й жахливі події, яких не побажаєш ні кому з батьків. Але також незаперечним є те, що обоє чоловіків були певною мірою їхніми винуватцями: не тільки через тиск і завищені сподівання, які вони покладали на своїх дітей, а загалом через те, що були частиною покоління, яке заохочувало, прославляло й усіляко підтримувало політику, що призвела до всесвітньої бійні, яка забрала молоді життя їхніх синів.

Це — застереження для *всіх* батьків. Наше покоління, як і всі попередні, зараз робить вибір, наслідки якого ляжуть на плечі наступних поколінь. Наші діти й онуки житимуть у світі, створеному

нашим вибором... і ви, можливо, проживете достатньо довго, щоб це розбило вам серце.

*31 травня*

## ОДНА З ТЕОРІЙ ІСНУВАННЯ

У 1930-х роках молодий Вокер Персі<sup>61</sup> скнів у коледжі та майже втратив віру у свою спроможність виправдати надії, які покладала на нього його славетна родина. Тоді він написав листа своєму дядькові та названому батьку Віллу Персі. У відповідь, імовірно, чекав отримати лекцію щодо успіхів у навчанні. Або докори, що підвів і розчарував сім'ю. Або грошей на приватних вчителів.

Натомість одержав несподіванку. В листі нічого такого не було. Вілл одним помахом розвіяв усі побоювання хлопця, коли написав йому:

Моя теорія існування — така, що слава й досягнення значно менш важливі, ніж становлення характеру й добре особисте життя.

Хіба це не чудово? Чи не це хоче почути про життя кожна змучена, зневірена, розгублена дитина? *Ким ти є, важливіше за те, що ти зробив. Краще бути добрым, аніж успішним. Характер цінніший за гроши.*

Утратити таке бачення досить легко. Ми всі знаємо про запеклі змагання, що повсякчас точаться у світі, ми бачимо потенціал у наших дітях. І хочемо застерегти їх від помилок, яких припустилися колись самі. Та зрештою ці речі складуться самі собою, якщо ми правильно їх виховасмо.

У давні часи вірили, що характер є долею, і нам потрібно також пам'ятати це, коли ми дбаємо про наших дітей. Хороше життя, прожите щасливо, сповнене добрих учинків, і є успішним життям — важливішим за будь-яке інше.

# **ЧЕРВЕНЬ**

*Не забывайте про себя*

*(Уроки самодогляду)*

1 червня

## ПРОСИТИ ДОПОМОГИ — НОРМАЛЬНО

Не соромтеся, якщо потребуєте помочі. Ви, як воїн, що штурмує фортечний мур, маєте свою мету. Та якщо вас поранило й товаришу треба винести вас із поля — що в цьому не так?

*Марк Аврелій*

**Якщо** дитині щось не вдається, ви хотіли б почути про це від неї, правда? Якщо вона не зрозуміла щось на уроці, ви радите її перепитати вчителя. Коли вашим сусідам щось треба, ви не проти, щоб вони про це сказали. Коли у вашого чоловіка або дружини великі клопоти, коли потрібна поміч, ви чекаєте, що він або вона прийде із цим до вас.

Гаразд. А ви самі? *Хіба у вас усе завжди гаразд?* І головне: чи просите ви допомоги, коли потребуєте її, коли у вас не все добре?

Пам'ятайте: ми маємо бути моделлю поведінки для наших дітей. Тож якщо ви відмовляєтесь запитати дорогу, коли явно заблукали, про що це каже їм? Якщо не хочете визнавати, що не знаєте чогось, і просто вигадуєте відповідь на запитання, замість з'ясувати істину разом, то який ви подаєте приклад у навчанні й розв'язанні проблем? Як вони зможуть бути відкритими перед лікарем, психотерапевтом, мамою або татом, якщо їм регулярно показувати, що це соромно?

І навіть цим справа не вичерpuється. *Ви не зможете бути хорошиими батьками, якщо не шукаєте допомоги, коли схібили. Не можна бути хорошиими батьками в ізоляції.* Ми — не самотні острови в океані, ми не є ні непереможними, ні всевідаючими. Щоб досягти чогось, нам треба вміти навчатися, покладатися на інших, визнавати свої помилки, просити допомоги. Покажіть їм, що просити допомоги — нормально. Будьте для них кращими, коли просите допомоги, яка вам точно потрібна.

*2 червня*

## **НАЙВАЖЛИВІШЕ З УХВАЛЕНИХ ВАМИ РІШЕНЬ**

Найважливіше з ухвалених вами рішень — це рішення бути в добром гуморі.

*Вольтер*

**Чи знаєте** ви, що думають ваші діти, коли ви в поганому гуморі? Їм здається, що це через них. Дітям невтамки вся та відповідальність, що лежить на ваших плечах. Вони нічого не знають про співробітників, чи ѹ дурість вам доводиться терпіти весь день, або про вашого начальника з його вибуховою вдачею й нереалістичними завданнями. Їм не видно всього того стресу, під гнітом якого ви розпластані. Усі ці складні емоційні проблеми непіддатливі для розуміння маленьким дітям, надто якщо вони перебувають далеко за межами їхнього життєвого досвіду.

Наш настрій, наш вибір і приклад, який ми подаємо, впливають на наших дітей, змінюють їхнє бачення світу і їх самих. Те, як ми долаємо всі ці негаразди, змушує їх почуватися краще або гірше, вважати себе потрібними або зайвими, перебувати в безпеці або ні. Водночас ми створюємо схему, якої їм буде легко дотримуватися, — з усіма можливими наслідками.

Від вашого настрою та ваших емоцій діти або страждатимуть, або здобудуть користь. Тож поводьтеся відповідно.

*3 червня*

## **ВИНЕСІТЬ ЦЕ ЗА ДУЖКИ**

«**Коли** ти виходиш заміж, то віддаєш половину життя», — попереджала мати майбутню письменницю Сьюзан Стрейт. «А що буде з другою половиною?» — з надією запитала маленька Сьюзан. «Її ти віддаси, коли в тебе народиться дитина», — відповіла їй спокійно мама.

Отакої...

Так, шлюб і особисті стосунки — це непросто. І раніше вони були особливо гнітючими й жорстокими для жінки. В усі часи появі дітей змушувала батьків докорінно змінювати їхні життя. Діти позбавляють сну і грошей, забирають свободу, яку ми вважали за належне. Та чи означає це, що ми мусимо повністю втратити себе, всю нашу волю? Ні і знову ні!

Це сумне математичне рівняння можна винести за дужки: працювати над собою та власними стосунками, просити про допомогу, не кидати мрій навіть у старшому віці. А ще зосередитися на тому, що *дають* нам шлюб і діти, — на набутому досвіді й нових можливостях.

Махнути рукою на себе означає махнути й на дітей — а отже, дати їм просто жахливий урок.

4 червня

## БЕРЕЖІТЬ СВОЄ БАГАТСТВО

Найбільшою глупотою є жертвувати своїм здоров'ям заради будь-якого іншого щастя.

Артур Шопенгауер

**Авжеж**, наше найперше завдання — забезпечувати дітей. Багато працювати. Мудро витрачати гроші. Розважно економити. Відкладати — якщо не на їхнє майбутнє, то принаймні на те, щоб їхні потреби були задоволеними, а сім'я — захищеною в разі важких обставин. Але вся ця робота над фінансовим здоров'ям марна, якщо ми не дбатимемо так само ретельно і про здоров'я ментальне.

Багатство має не тільки грошову форму. Шарламан да Год, автор бестселерів і ведучий радіопередачі «Клуб сніданок», популяризував поняття *ментального багатства*. Це ваш здоровий глузд, ваш добробут, ваше щастя. Дуже важко бути хорошими батьками і дбати про дітей, коли ви самі натягнуті мов струна, постійно в депресії, не підтримуєте дружби й інших ресурсів, потрібних для збереження повного ментального здоров'я.

Як ви прагнете захистити свою фінансову заможність, так само маєте берегти й ментальне багатство. Не вважайте змарнованими гроші, витрачені на психотерапію і книжки. Не картайте себе, якщо відмовилися від додаткової роботи через утому. Ваш здоровий глузд, ясність розуму та добре самопочуття — надважливі. Приділяти їм увагу — неegoїзм. Навпаки. Бо ваше завдання — бути найкращими батьками, якими ви тільки бути можете. А це вимагатиме всіх запасів вашого ментального багатства.

5 червня

## ВИ МАЄТЕ ДБАТИ ПРО СЕБЕ ТАКОЖ

Коли я починала писати... в мене був час лише доти, як я почую «мамо». А це завжди ставалося приблизно о п'ятій ранку.

*Тоні Моррісон*

**Одна** спільна риса, притаманна багатьом батькам, — склонність відкладати на потім турботу про себе. Почну ходити у спортзал, коли не муситиму вставати посеред ночі. Візьмуся за правильне харчування, коли вони перестануть бути перебірливими щодо їжі. Ми з дружиною налагодимо наші стосунки, коли діти переїдуть у власне житло.

Усі ці наміри добрі, але результат нікому не допомагає. *Ви повинні dbati pro себе* — зараз! Думаете, ваше погане харчування не впливає на ваш настрій? Ще як впливає: тому ви дратівліві й почуваєтесь, наче шмат лайна! Невже, на вашу думку, якщо ви вкоротите собі життя, то зробите дітям добру послугу? Або подаєте хороший приклад, коли ледь підіймаєтесь сходами й не можете розігнутися, нахилившись до торби з покупками? Хіба вони почуватимуться в безпеці й любові, якщо за кожною вечерею споглядатимуть, як ваші стосунки в шлюбі розвалюються?

*Ви мусите dbati pro себе.* Для них. І для себе. Бо ви будете кращими батьками, якщо станете здоровішими, щасливішими й мудрішими. Не відкладайте цього. Це не егоїзм. Це — нагальне.

*6 червня*

## ПОТРІБНА КОМАНДА

**Усього** здолати неможливо, правда? У нас стільки завдань, обов'язків і давніх прагнень — їсти, спати, працювати, сплачувати податки, виносити сміття, рухатися до своєї мрії, — а тепер іще додалися маленькі люди, про яких доводиться дбати. Маленькі й безпорадні — з численними потребами. Як усе це подужати?

Урсула Ле Гуїн була професійною письменницею. До того ж плідною: опублікувала двадцять три романи, тринадцять книжок для дітей, дванадцять збірок оповідань, одинадцять томів поезій, п'ять колекцій есеїв і чотири великі переклади. До того ж вона працювала редакторкою і читала лекції бакалаврам.

А також... була матір'ю трьох дітей і дружиною професора історії Чарльза Ле Гуїна.

Як їй це все вдавалося? Як йому вдавалося? Насправді ні їй, ані йому *всього* не вдавалося.

«Одна людина не може працювати на двох повноцінних роботах, — якось пояснила Ле Гуїн. — Письменство — це повноцінна робота. Як і батьківство. Але двоє людей разом можуть виконати не дві, а три роботи. Ось тому я так високо цінує партнерство. Воно робить дива».

Батьківство на самоті — важка справа, неймовірно. Дуже довго безліч матерів мусили доглядати за дітьми самотужки й жертвували для них усім. Але, певна річ, ми сильніші, коли як батьки ростимо дітей разом. Разом ми йдемо далі. Це єдине з можливих розв'язань цього рівняння — не лише заради дітей, а й задля самих батьків.

7 червня

## ПРИДЛІТЬ СОБІ ЧАС

Звісно, він завжди був комусь для чогось потрібним. Дружині, тринадцятьом дітям, чиновникам, нагальним державним справам. Але від кількох хвилин до однієї години — то вранці, то ввечері — Марк Аврелій ставав недоступним. Американський філософ ХХ століття Бренд Бленшард дивується, чого Марку вдалося досягти в «опівнічному півмороку» одному-однісінькому зі своїм щоденником і думками. Хоч би де він був, хоч би що койлося навколо — Марк забирав собі цей час, щоб посидіти й написати кілька рядків.

А ви так робите? Приділяєте час собі?

Джеймс Клір, автор чудового бестселера «Атомні звички» (Atomic Habits), казав, що відколи став батьком, він призначив для себе «две священні години» вранці для письма. Іноді вдавалося проводити так більше часу, але менше — ніколи. Ці дві години визначали для нього, чи буде день вдалим, чи змарнованим, чи він проведе його плідно... чи пробайдикує.

Від кількох хвилин до кількох годин — уранці, ввечері, в середині дня — ця ідея «священного часу» дуже важлива. Ви маєте приділити його для себе. Дотримуйтесь такого режиму, як за годинником, бережіть його, як лікарський припис або важливі збори. Певна річ, це не весь час, який вам буде потрібним, а лише мінімум. Тож будьте певними, що ви даєте (або берете) його собі.

Ви здивуєтесь, як багато вдастся зробити за ці священні хвилини, приділені собі.

8 червня

## ТОДІ ВИ БУВАЄТЕ НАЙЩАСЛИВІШИМИ

Перед своєю наглою смертю Ентоні Бордейн<sup>62</sup> дав інтерв'ю, у якому казав, що «ніколи не почувається щасливішим, ніж коли стойти на задньому подвір'ї свого будинку, наче якийсь “тато з телесеріалу”». До батьківства його життя було екзотичним і гламурним, повним слави, грошей і, звісно, вишуканої їжі. Воно також було наповненим і проблемами — залежністю, депресією, втратами. Але є щось таке *нормальне*, казав він, у тому, щоб мати звичайну сім'ю, стояти у фартуху на подвір'ї й перевертати бургери на грилі. «Коли я опиняюся в цій ролі, — додавав він, — то почиваюся неймовірно, скажено щасливим».

Та невдовзі Бордейн опинився далеко-далеко від цього ідилічного подвір'я — на іншому кінці світу, де фільмували чергове шоу. Депресію й залежність він узяв із собою. І вони зрештою остаточно забрали його в тих, кого він любив найдужче, — у сім'ї. Це певне витверезне нагадування всім нам. По-перше, насолоджуватися тим, що маємо, поки воно в нас є. По-друге, пам'ятати, як мало насправді нам треба, щоб почуватися щасливими, і якими дивовижними можуть бути найпростіші речі. По-третє, не забувати, як швидко це все може від нас утекти.

Якщо ви боретесь із залежністю, наркотичною чи алкогольною, якщо загрузли в чорній дірі депресії, будь ласка, пам'ятайте: хоч як важко може бути боротися, виrivатися й видряпуватися, проста радість, ніжність і співчуття, які ви матимете поруч з тими, кого любите, принесуть вам полегкість і неймовірне, просто скажене щастя.

9 червня

## ЇМ ПОТРІБНА СТРУКТУРА (І ВАМ ТАКОЖ)

Якщо людина докладе бодай одну міру зусиль у ритуал і стандарти праведності, вона здобуде від того вдвічі більше.

*Сюньдзи*

**Якщо** ви поговорите з фахівцем, як привчати немовля до сну, вам скажуть: дитина потребує структури й режиму. Якщо спитаєте педагога, як допомогти дитині з навчанням у школі, почуєте те саме: структура й режим. Експерт з поведінкових питань на прохання порадити щось у вихованні дітей, теж згадає про структуру й режим. Та хай йому грець — навіть дресирувальник собак скаже ці слова: структура, режим (і тренування).

Хоч би яку проблему чи завдання ми розглянули, майже завжди структура й режим будуть її розв'язанням. І це має сенс. Світ — страшний. У ньому багато нового й незрозумілого. Та якщо ви дасте їм структуру й режим, вони зможуть розслабитися, адже так доведеться менше всього з'ясовувати самим, про менше хвилюватися. Натомість вони тепер можуть досліджувати. Почуватися затишно й приймати нове. Мати спокій.

А ви, мамо й тату? Ви для себе підтримуєте структуру й режим? Ви вкладаєте їх спати щовечора в той самий час, а самі коли лягаєте? Заздалегідь плануєте домашню вечерю... а що з обідом на роботі? Даєте їм змогу тихо побавитися вдень і побайдикувати на вихідних, а чи створюєте такі регулярні періоди для себе? Структура й режим — надважливі, хоч би ким ви були й скільки років мали. Вони важливі для дітей і не менш — для батьків.

І знаєте, що? Коли дотримуєшся режиму сам... стає легше привчити до нього їх.

10 червня

## ВИ ЗДАТНІ ЗМІНЮВАТИСЯ

Тед Вільямс<sup>63</sup> був видатним бейсболістом, але довгий час вирізнявся егоїзмом і нещадністю. Його дитинство було жахливим, сповненим знущань, тому він не одразу відшукав у собі здатність любити й дбати про когось.

Проте життєва історія Вільямса містить досить надії, щоб надихнути навіть найбільш суворих і непіддатливих татів. Бо з часом Тед Вільямс почав змінюватися. Ось що сказав про нього його друг:

Неймовірним для стороннього спостерігача було бачити, як він закохується у своїх дітей... Піддатися дитячому впливові ззовні було, певно, найбільш протилежною річчю для нього. Любов і влада над ним. Він почувався вразливим — таким, яким раніше не був ніколи в житті.

Ця м'якість почала виявлятися у крихітних натяках, найдивніших і водночас найособистіших місцях. То були записи в рибальському щоденнику Вільямса, де він уперше почав писати про дітей, яким раніше взагалі не приділяв уваги. То був плакат з автографом, який його дочка знайшла під купою різних речей після батькової смерті — напис там був простий: «Моїй прекрасній доні. Люблю тебе. Тато».

Ви теж тепер маєте цю вразливість. Ті самі непереборні сили вгризаються у вас і, сподіваюся, вже майже проїли той твердий панцир, який ви відростили, щоб захищатися від світу. Ви можете дати батьківству змінити вас. Дати йому зробити вас кращими. Ви можете почати — хай навіть ви зайдеш вже так далеко, як це сталося з Вільямсом, — виправляти помилки, яких раніше припускалися як батьки. Ніколи не пізно.

11 червня

## ПРИДЛІТЬ ТРОХИ ЧАСУ ПУСТОЩАМ

Дуглас Макартур<sup>64</sup> був людиною суворої дисципліни — як і більшість військових. Тож нікого не здивувало, що коли в нього народився син Артур, усе життя сім'ї було чітко регламентованим. Та, на відміну від більшості батьків, для яких режим — це форма контролю, ранок Макартура починається з веселого моменту. Як описує це у своїй книжці «Американський Цезар» (American Caesar) Вільям Манчестер, то було кумедне сплановане шаленство:

Близько пів на восьму ранку двері спальні генерала розчинялися і хлопчик забігав крізь них, стискаючи в руці улюблену іграшку... Тісі миті Макартур вистрибував з ліжка і ставав струнко.

Відтак генерал швидким кроком марширував навколо ліжка під синове «Бум! Бум! Бум-буру-бум!». Коли батько робив кілька таких кіл, хлопчик затуляв руками очі, а Макартур витягав зі скриньки щоденний подарунок: цукерку, кольоровий олівець, книжку-розмальовку. Завершувався ритуал у ванній, де Макартур голився, а син спостерігав за ним — і водночас обос виспівували дуетом.

Немає таких важливих і зайнятих людей, які не могли б дозволити собі трохи попустувати вдома. Ніхто не є вищим за те, щоб дати малому чи малій трохи потузати себе вранці в ліжку. Жодному батькові не треба вагатися, перш ніж завести гучну пісню під час гоління. Ці миттєвості — найкращі з усього. Якщо вони трапляються рідко, це неправильно.

Вони мають бути регулярними, стати частиною режиму.

12 червня

## УСІ МИ ДУЖЕ СКЛАДНІ

**Ми, природно**, бажаємо бути ідеальними для своїх дітей в усіх дрібничках, бо в перші кілька років їхнього життя не маємо права схибити й прагнемо стати для них взірцем. Та оскільки ми знаємо, що не є досконалими, ми неминуче почуваємося винними й негідними, коли підводимо їх, — навіть якщо вони самі того ще не усвідомлюють. Це почуття недостатності буває таким сильним, що ми схильні ховати його, брехати про нього або, що гірше, поводитися лицемірно.

Може здатися, що для коміка Піта Девідсона, який утратив свого батька під час нью-йоркського теракту 11 вересня, було дуже важко дізнатися, що його тато не був ідеальним. Шлюб його батьків не належав до вдалих (тому вони давно не жили разом, а незадовго до трагедії навіть розлучилися). Його батько вживав наркотики й мав чимало проблем із законом уже в дорослому віці. Та коли Піт дорослішав і дедалі більше дізнавався про свого героїчного батька, який загинув, рятуючи людей під час руйнування веж-близнюків, то відчував не розчарування. А навпаки — піднесення.

Ці вади й ганджі зробили образ батька людським для Піта краще за всі розповіді рідних і знайомих, які він чув тоді, у свої сім років. «Вони допомогли мені зрозуміти, що він мав власні проблеми, — пояснював Піт в інтерв'ю Джадду Апатоу для його книжки “Хворіші на голову” (Sicker in the Head). — Мав їх так, як і всі. Але також я збагнув, що навіть з усіма цими проблемами він залишився морально незламним і ніщо не завадило йому стати героєм».

Ніхто з нас не досконалій. Усі ми дуже складні. Усі ми перебуваємо в постійному розвитку (наголос тут, однак, на слові *розвиток*). Цього не треба приховувати. Не варто почуватися винними. Це не завадить вам у найкращому виконанні найважливішого із завдань. Не завадить і стати героєм, якщо цього вимагатиме доля.

13 червня

## НАМАГАЙТЕСЯ НЕ ДАВАТИ ЇМ ЗАЙВОГО

**Кожен** з нас має особисті проблеми. Ми про них знаємо. І наше завдання як батьків — не передати їх дітям. Припинити цикл розладу. Не дати бісам, з якими ми воюємо, знайти собі легшу поживу в особі наших дітей.

А ще важливіше — не дати нашим бісам привести до них іще нових. У жодному разі не можна завдати більше шкоди або множити проблеми. Про це дуже влучно написав у своїй поезії Філіп Ларкін<sup>65</sup>:

*Це мама з татом все паскудять:  
Хоча, либонь, несамохіть.*

Прикро, каже він, але вони не лише передають нам у спадок свої вади, а й створюють у нас додаткові.

Буддисти говорять про *сансару* — передання страждань від покоління до покоління. Чому це відбувається? Чому страждання не можуть вичерпатися в одному поколінні й залишити наступне вільним і щасливим? Бо ми нічого для цього не робимо. А іноді навіть не усвідомлюємо власних страждань. Чи коли й усвідомлюємо, то однаково не даємо собі ради, переконуючи себе, що все безнадійно.

Розумієте, ми неодмінно схибимо. Це неминуче. Ми люди, а отже — ми не досконалі. І виростити досконалих дітей нам також не вдасться. Та це не означає, що ми безсилі перед бісами, які стукають у наші двері. Потрібно лише працювати над собою. Піти до психотерапевта самим, щоб до нього не довелося йти нашим дітям. Старатися бути здоровими, щоб вони, коли виростуть, мали це за норму. Зробити спробу відійти від нашого гніву, болю й розчарувань, щоб вони принаймані не несли після нас наших тягарів.

14 червня

## ПІДВЕДІТЬ ГОЛОВУ ТА СПРОБУЙТЕ ЩЕ РАЗ

А тепер, коли ви не мусите бути ідеальними, можна бути просто хорошими.

Джон Стейнбек

**Ні в кого** з нас немає ідеальної історії життя. У жодного з батьків. Усі ми помиляємося. Не досягаємо, чого хотіли. Хибимо. Нам уривається терпець. Ми реагуємо в певній ситуації так, як насправді не хотіли б.

Чи є щось гірше за це відчуття? Розуміння, що схилили і що, можливо, завдали їм болю?

Шейн Парріш, творець шалено популярного блогу Farnam Street, пояснює:

Пам'ятаю, як одного разу зателефонував мамі серед ночі — змучений, роздавлений. А перед тим зірвався на дітях. Вона сказала дещо, що я досі пам'ятаю: «Якщо ти не відпустиш свої помилки сьогодні, завтра вони ускладняться. Іди спати, а завтра почни все спочатку». Я щоразу кажу це собі, коли буваю не найкращим батьком. Завтра я встану й почну все спочатку.

Повернутися назад і скасувати зроблене вчора неможливо. Ви не витрете з їхньої пам'яті те, як втратили над собою контроль чи бовкнули щось, про що потім пожалкували. Але ви можете зробити так, що це буде єдиним неприємним спогадом з-поміж безлічі приємних. Ви можете показати їм, що в такі миті ви — не справжні ви. Ви можете стати кращими й постараєтесь стати кращими.

Підведіть голову. Ступіть крок. Спробуйте завтра ще раз.

15 червня

## ОСЬ У ЧОМУ СЕКРЕТ

**Коли** ви бачите успішних людей із дітьми, легко зачудуватися: як вони все встигають? Як їм отак вдається: й одне, й інше?

На щастя, відповідь на це запитання є, до того ж вона зовсім не магічна: їм *допомагають*. У них є няні, репетитори й хатні робітники. Є штабні начальники. Особисті асистенти. Персональні тренери. Ось як вони все встигають. Якби ви мали на все це кошти, то були б такими самими успішними й на позір безтурботними.

Але мета цього пояснення не в тому, щоб змусити вас заздрити або викрити соціальну нерівність. Насправді вона протилежна: підштовхнути й вас у цьому напрямі. Звісно, найняти собі штат обслуги й помічників — за межами можливостей більшості з нас. Але в кожного є бодай одна справа, яку ми робимо, але не мусимо робити самі й маємо гроші на те, щоб передоручити її іншим. Натомість ми її й далі тягнемо самі... Чому? Бо ваш тато завжди сам міняв мастило в машині? Бо мама завжди подавала на стіл вечерю, яку сама приготувала? Бо вам ніяково передавати ці справи на виконання іншим?

Та годі. Забудьте про гендерні ролі. Не озирайтесь на те, як «було раніше». Те все майже напевне означало, що *батьки проводили з дітьми менше часу, ніж нині*.

Спробуйте якось порахувати, скільки коштує година вашого часу. Подумайте, наскільки більше вас могло би бути в житті дітей, якби ви позбулися певних справ. Ви не мусите звільнятися від усього, наймати помічників буквально для кожного кроку, але й самі *робити буквально все теж не мусите*.

Знайдіть собі підмогу.

*16 червня*

## **РОБІТЬ ТАК, ЯК КАЖЕТЕ**

**Був звичайнісінький** день, коли батько Джиммі Картера відвів його вбік для розмови. «Джиммі, — сказав він (хоча раніше ніколи не називав сина “Джиммі”), — нам треба поговорити про дещо важливе». «Так, сер, тату!» — відповів хлопчик. «Ти повинен мені дещо пообіцяти, — вів далі батько. — Обіцяй, що не викуриш жодної сигарети до свого двадцять одного року».

Ця розмова відбулася в 1930-х, коли тютюн курили 40 % населення, а реклама сигарет була адресована зокрема й дітям, і в ній звучали гасла на зразок: «Лікарі курять Camel частіше, ніж будь-яку іншу марку!». Батько Картера й сам був затятим курцем. «Не буду», — пообіцяв Джиммі. Після чого батько додав: «Коли настане час, я подарую тобі золотий годинник».

У віці двадцять одного року, під час навчання в Академії ВМФ, Джиммі Картер нарешті спробував сигарету. Але батько на той час уже помер. Більше Джиммі не закурив жодного разу в житті. Трагічна батькова доля спіткала і його матір, й трох братів та сестер — усі вони померли від раку підшлункової залози. Сам експрезидент Картер — нині, коли я пишу ці рядки, — живий, йому дев'яносто вісім років.

Коли йдеться про направду важливі речі, які матимуть значення для всього життя, візьміть з них обіцянку, як зробив це Картер-старший. Але також треба вміти вчитися на невдачах і подавати приклад. Якщо не робити цього, ціна може виявитися неоплатною.

17 червня

## ЗНАЙДІТЬ СВОЇХ ЛЮДЕЙ

Дружіть лише з тими людьми, які підносять вас, чия присутність відкриває у вас усе найкраще.

*Епікет*

**Майкл Шебон** хвилювався за свого сина, як хвилюються всі батьки. Хлопець здавався йому самотнім і байдужим до того, чим цікавилися його однолітки. Але одного дня вони вдвох опинилися на якомусь заході, присвяченому індустрії моди, де Шебон перебував з робочими питаннями. Його син був зачарованим.

Творчі й артистичні люди довкола були такими несхожими на батьків його друзів і однокашників. Ентузіазм, який зайнявся в душі хлопця, перекинувся й на інших відвідувачів. Повернувшись додому, Шебон глянув на сина, якого начебто несподівано охопили впевненість у собі й відчуття мети. «Ти побував серед *своїх* людей, — сказав йому батько. — Ти знайшов їх». Син кивнув головою. З гордістю та розумінням, Шебон зміг лише додати: «Чудово. Пощастило ж тобі так рано це знайти». Ми маємо помогти дітям виявити цих «*своїх*», але ніщо не принесе нам більше користі, якщо ми й собі таких знайдемо. Древнє прислів'я каже: «Якщо живеш із кривим, навчишся кульгати». Ми стаємо схожими на людей, з якими проводимо більшість часу. Це ті випадкові люди, з якими ходили в школу. Колеги на роботі. Батьки друзів ваших дітей. Та інші.

Знайдіть своїх людей. Прийміть їхню підтримку. Нехай вони зроблять вас кращими.

18 червня

## ЄДИНЕ, ЩО МАЄ ЗНАЧЕННЯ

**Флі, один** з найкрутіших музикантів усіх часів, довгий час захоплювався наркотиками й алкоголем. Та, на відміну від колег з гурту Red Hot Chili Peppers, Флі ніколи не мав важких проблем з наркотиками. Вони не зруйнували його життя й не перетворили його на зомбі. Розуміючи, що ця звичка нездорова, Флі переконав себе, що здатен впоратися з нею: він ніколи не вживав наркотиків при дітях і ніколи не псував ними важливі події. Тоді чому він раптом раз і назавжди зав'язав?

Ось як він пояснив це в інтерв'ю коміку й подкастеру Марку Марону:

Пригадую, я з кимось говорив... про те, що означає бути татом, про мою доню, якій тоді було близько чотирьох років. І коли я «закидався» і ширявесь далеко від неї, то сам собі казав: «Усе нормально: я ж не роблю цього при ній». Тоді мій співрозмовник відповів: «Єдине, що має значення, — це бути присутнім у житті дитини й спілкуватися з нею. До того ж спілкуватися навіть тоді, коли ти не поруч». Тобто перебувати в такому стані, щоб завжди могти опинитися з ними. Щоб твій дух був завжди готовим і доступним, хоч би коли вони тебе потребували». І ці слова в мені сильно відгукнулися.

Я так люблю своїх дітей, що сказав собі: «Це все: відтепер я завжди буду поруч».

Бути присутніми, *бути поруч* — ключова частина батьківства. Наркотики й інші види залежності, як і нерозв'язані проблеми, — це все різні способи *не бути* поруч. Ось чому ми маємо все покинути й розібратися з нашими бісами, адже навіть якщо нам здається, що вони активно не проявляються вдома, це не так. Вони забирають нас у наших дітей. Вони переводять нас у стан недоступності саме тоді, коли діти нас потребують (а вони потребуватимуть).

Такий самостійно спровокований розрив — неприпустимий.

*19 червня*

## ТРЕБА ЗНАЙТИ СПОКІЙ

Усім глибоким речам і глибоким почуттям передує Тиша... Тиша — це загальна посвята всесвіту.

*Герман Мелвілл*

**Ця зміна** в нас, це рішення, яке ми прийняли, — стати батьками, — вона перевернула все догори дригом. Так, наче ми раптом опинилися під ураганним перехресним вогнем. У домі — суцільний розгардіяш. Режим дня полетів під три чорти. Неможливо виспатися, ні на що не вистачає часу.

Навіть тихий і темний нічний час іноді пронизує крик людини, яка наступила на купку лего... і цей крик — наш. Проте щоб добре робити свою справу й бути хорошими батьками, ми мусимо постаратися знайти спокій. Бо нам потрібен час, щоб усе обміркувати, зосередитися, мати змогу відновитися й перезавантажитись.

Де нам це знайти? Не в тих жалюгідних двох тижнях відпустки, не в утечі й не у сховку. Ні, ми маємо знайти спокій усередині хаосу. Нам може здаватися, що таких миттєвостей не буває поміж плаксивих малят і галасливих підлітків. Проте вони є.

Зазирнімо в себе. Ми знайдемо цей спокій, якщо скористаємося нагодами ранніх ранків, коли діти ще сплять, або коштовними хвилинами вечорів, коли вони вже вмостилися в ліжка. Та щоб отримати від цих хвилин якнайбільше, їх треба по-справжньому вбирати в себе. Не марнувати з телефоном чи Netflix. Записати щось у щоденник. Насолодитися зумисне довгою прогулянкою від школи до машини, а потім від машини — до дверей дому. Всотуйте цю тишу. Збережіть ці моменти у вашій душі, щоб завжди мати їх у собі.

Знайдіть спокій. Від нього багато чого залежить.

*20 червня*

## **ЗВЕРНІТЬСЯ ДО ДИТИНИ В СОБІ**

**Навколо** вирував морок Другої світової війни. А він тоді був уже немолодим чоловіком з мільйоном важливих турбот. Він мав владу й успіх. Багато бачив у своєму житті. Але в 1944 році, коли Вінстон Черчилль побачив, як молодий солдат на Даунінг-стріт, 10 збирає іграшковий поїзд для онука прем'єр-міністра, це його вразило.

Як описує цей випадок Ерік Ларсон у чудовій книжці «Велич і ницість», солдат зупинився на мить, щоб віддати честь прем'єр-міністрові. Черчилль махнув рукою й далі стояв поруч і дивився. Коли солдат завершив, Черчилль попросив показати, чи працює поїзд: разом вони поставили його на колію й узялися спостерігати, як він рухається. «Я бачу, що тут два локомотиви, — сказав прем'єр, — постав інший на рейки теж». Солдат так і зробив, а тоді Черчилль — лідер Британської імперії, людина, яка здолала Гітлера й урятувала свою країну від падіння в прірву, — сів навпочіпки і з широкою усмішкою запропонував: «А влаштуймо аварію!».

У наявності дітей (і онуків) є одна пречудова річ — вони дають нам змогу витягти назовні те дитяче, що в нас є і що ніколи до кінця не зникає. Вони дають привід сісти на підлогу й зіштовхнути два іграшкові поїзди. Збудувати щось крутецьке з лего. Вбрatisя в костюм на Гелловін. Попустувати за вечерею. Послухати музику своєї юності й переглянути давні улюблені фільми.

І це не просто привід потікатися, а важлива частина життя. Не забувайте звертатися до цих радісних глибин свого «я»... А ще — знаєте... запросять ваших дітей приєднатися.

21 червня

## ДОБРЕ, ЩО ВИ ПРО ЦЕ ТУРБУЄТЕСЯ

У тому, щоб мати дітей, є одна пречудова річ: вони змушують вас активно виявляти любов, навіть якщо ви до цього не готові.

Майкл Ієн Блек<sup>66</sup>

**Це питання** влучає вам у найболючіше місце. До того ж саме тоді, коли ви найменше на це чекаєте... І робить це не раз і не двічі. «Чи хороши ми батьки? Чи робимо ми все так?»

Ваші батьки, вочевидь, запевнятимуть вас: «Усі мами й тати так думають». Але це не правда. Є два типи батьків, які ніколи так не думають. Перші вважають себе центром всесвіту й ніколи в собі не сумніваються та не припускають, що можуть схибити. Другі просто надто байдужі до всього, щоб запитувати себе про таке. І хоча ці два типи дуже відрізняються, в підсумку вони однакові: це *не добре* батьки.

А ви які? Ті, що постійно озираються на себе й запитують: «Чи достатньо я роблю?». Ті, кому справду важливо, чи добре ви впораєтесь зі своїм завданням? Отже, ви за визначенням *добре* батьки, бо насамперед думаете про дітей, а не про себе. Це і є доказом вашої небайдужості, вашої самосвідомості й постійних намагань удосконалитися. Те, що ви завжди готові спинитися й оцінити свої досягнення, що вам конче треба бути цілковито відданими й на менше ви не згодні, — усе це свідчить про ствердину відповідь на ваше питання.

Тому щоразу, коли вас обсидають негативні думки чи сумніви, нагадайте собі: це означає, що ви ставите своїх дітей на перше місце. Отже, ви добре робите свою справу.

22 червня

## ПРОСТО ЛЯЖТЕ СПАТИ

Сон — це відсоток, який ми нараховуємо на той капітал, що буде видано нам після смерті. Що вища відсоткова ставка, що регулярніше ми її сплачуємо, то далі відсувається день остаточної виплати.

*Артур Шопенгауер*

**Ви знаєте**, якими стають діти, коли вони недосипають. Тому вчасне вкладання в ліжко є дуже важливим ритуалом. Відомо також, що в пізній час із дітьми можуть статися всілякі негаразди, якщо їх залишити наодинці. Тому ми встановлюємо для підлітків залізний час повернення додому.

Але ви також засиджуєтесь далеко за північ, бездумно вступившись у телевізор. Ось знову ви, які втомлені зранку — знову, — бо до ночі лежали з телефоном. Ви могли й мали б лягти раніше, до того ж знаєте це, — але не лягли.

Хто від цього страждає? Ваші діти. Бо ви буркітливі. Вам бракує енергії. Ви відстаєте. Вони навіть відчувають ваше лицемірство!

Якщо хочете стати кращими батьками, почніть лягати раніше. Установіть собі чіткий графік сну, поважайте й дотримуйтесь його. Цінуйте сон. Дбайте про себе. Від цього виграють усі.

*23 червня*

## **ЦЕ РОБИТЬ ВАС НЕПЕРЕМОЖНИМИ**

**Батьківство**, як і фізичні вправи, — це зростання й розвиток через біль, боротьбу та опір. Чудово, якби виховувати дітей було легко, якби це вимагало від вас лише мінімальної участі, але, на жаль, усе не так.

Ми недосипаємо. Хвилюємося. Нас кусають і кóпають. Засуджують. За нас ховаються, нас мають за належне, нам не дають ночами спокою спершу немовлята, а потім підлітки, які затрималися допізна. Їхні бажання й потреби мучать і соромлять нас. Це своєрідний рейд через мінне поле, де в кінці на нас не чекає жоден приз. Але ми вже вирушили. З необхідності ми стали спроможними на таке, чого ніколи не уявили б про себе раніше.

«Терпіння гірке, але плід його солодкий», як казав Леонардо да Вінчі. Це справедливо щодо багатьох чеснот, втілювати які батьківство вимагає від нас. Ми буваємо терплячими, витривалими, хоробрими, самовідданими, стійкими, мовчазними... і нічого з цього не дає нам особливої втіхи.

Але в результаті ми стаємо сильнішими. Завдяки всьому цьому наша сім'я існує і процвітає. Вона є такою, бо ми як батьки пройшли цей шлях. По той бік мінного поля батьківства немає призу, але є щаслива, здорова та дружна сім'я. І цей приз — найсолідший з усіх.

*24 червня*

## **СТВОРІТЬ СОБІ РЕЗЕРВ**

**Можливо**, останнім часом ви не були такими хорошими батьками, якими хотіли б бути. Надто багато часу проводили з телефоном. Давали волю своєму поганому настрою. Віддавали перевагу роботі над сім'єю. Надто переймалися своїми очікуваннями, були суворими, не хотіли дивитися на речі очима дітей.

І що? Це вже в минулому. Це сталося. Не мало б статись, але сталося. І ви вже нічого не зможете повернути. Важливіше тепер запитати: а що далі? У нашій владі будь-якої миті стати на правильний шлях. Ми завжди маємо шанс повернутися до стандартів, яких прагнемо у своєму батьківстві.

Тут усе, як у дієті. Трохи зірвалися, потім ще більше, а тоді — гоп! — і перед вами порожня пачка від Oreo. Гаразд. Ну, так сталося. Але завтра ще не настало. У вас є вибір. Ви постараєтесь, щоб було краще? Зробите, як годиться? Підете за планом, який мали до того, як стався цей інцидент?

У батьків немає часу сідати в крісло й жаліти себе. Але також немає виправдання тому, щоб махнути на себе рукою. Ми хибимо. Помиляємося. Ми не є тими, ким хочемо бути, ким пообіцяли бути собі й своїм дітям. І що? Ми можемо зараз повернутися на правильний шлях. Від цієї миті почати ставати кращими.

25 червня

## ВИ СКАЗАЛИ Б ЦЕ ЇМ. ТО СКАЖІТЬ І СОБІ

Я не могла говорити про свої мрії без однієї перестороги. «Не знаю, — казала я, — коли я закінчу університет, мені буде п'ятдесят». Він усміхнувся мені: «Тобі однаково колись буде п'ятдесят».

*Докторка Едіт Етер<sup>67</sup>*

**Важко** уявити ситуацію, яку ви назвали б дитині безнадійною. «Вибач, уже надто пізно, ти програв», — батьки не мають так говорити дітям. Якщо вони відстають від однокласників з математики, ви кажете, що знання здобувають працею і терпінням. Якщо вони вирішують покинути бейсбол, ви розповідаєте, як багато спортсменів розкрилися у старшому віці, а у ваших дітей іще все попереду, тому мине рік, вони стануть сильнішими та вправнішими, ще все зміниться. Навіть якщо дитині поставили онкологічний діагноз із дуже малими шансами одужати, її підбадьорюють і радять не здаватися, довести усім, хто сумнівався, як вони помилялися.

І ви не просто кажете це. Ви вірите у сказане. Бо це — правда. Нічого в цьому житті нема фіксованого, якщо ви самі цього не зафіксували. Ніщо не є незмінним. Особливо, якщо людина у своїй душі є доброю, порядною і сповненою потенціалу.

Гаразд. Тоді чому самі собі ви пошепки кажете протилежне? Запевняєте себе, наче треба просто погодитися, що ваші мрії не здійсняться. Ремствуєте, що колись були в хорошій формі, але це давно минуло.

Ні! Ніколи не буває надто пізно. У вас попереду ще багато часу. А також можливостей і потенціалу. Фінал вашої історії обиратимете ви самі. І тільки ви. Але ось найважливіше: історія, яку ви писатимете для себе, визначить історію, в яку віритимуть ваші діти. Ваша історія — це

компас і мапа подорожі, яка приведе їх до реалізму, оптимізму, скептицизму, цинізму або фаталізму. То що це буде?

26 червня

## ВИЗНАЙТЕ СВОЇ НЕДОЛІКИ

**Кожен** з нас має якісь травми дитинства. У всіх є проблеми. Великий вантаж проблем. Безліч вад. Коли ми вирішуємо народити дітей, то зобов'язуємося визнати свої недоліки. Ось як відповіла Джессіка Легі, авторка «Дару фіаско» (The Gift of Failure) (чудової книжки для батьків і вчителів), на запитання про те, чого навчило її материнство:

Я змушена була визнати всі свої вади, які ретельно ховала від світу, бо хотіла здаватися кращою для цієї нової людини...

Мої недоліки, які я майстерно ховала за своїми академічними досягненнями та харизмою, почали випливати на поверхню, бо вони важливі для когось іншого. Для мене цими недоліками є прагнення захищати мої потенційні недоліки (як вам таке?), намагання від'єднатися від того, що відбувається просто переді мною, заради того, що станеться потім, і — насамперед — моє зловживання стимулаторами. Якби в мене не було дітей, я, певно, тримала б це все похованим глибоко в собі, але батьківство змусило мене почати працювати над собою... щоб дати дітям модель здорової, люблячої і продуктивної людини.

Якщо ви бажаєте бути хорошими батьками, вам доведеться пропрацювати свої негаразди. Постійно носити цей вантаж, коли поруч з вами діти, — дуже небезпечно. Ви ризикуєте впустити його на них. Ховатися й заперечувати більше не можна. Настав час сплатити за цим рахунком: через психотерапію, бесіди з дружиною або чоловіком, записи у щоденнику. Ви мусите визнати свої ганджі. Бо тепер є маленькі люди, які не з власної волі опинилися з вами під одним дахом, — тож їхнім сусідом не може бути чудовисько або кам'яний мур.

27 червня

## НЕ ХВОРІЙТЕ

Якщо ви шукатимете щось паскудне в інтернеті, ви це неодмінно знайдете.

Джадд *Anatoy*<sup>68</sup>

У **культурному** просторі вже певний час дрейфує новий чудовий термін, яким описують те, що відбувається з нами, коли ми надто багато часу проводимо з телефоном. Дорослий, який загруз у думскролингу, або дитина, яка провалилася у кролячу нору відео з розпаковками, — усі вони рано чи пізно підхоплюють «екранну хворобу».

Ви знаєте цю шалену реакцію дітей, коли раптово вимкнути телевізор. Кататонічний стан, у який вони впадають, захопившись відеогрою: навіть якщо стіни навколо заваляться, вони й оком не змігнуть. Знаєте, як ваш підліток змішує світ фантазій з реальністю після багатьох годин за комп’ютером у своїй кімнаті. А з вами що? У вас теж є ці симптоми: ви стаєте дратівливими й ненавидите все людство, коли побачите надто багато темних закапелків соціальних медіа. Не можете зосередити увагу ні на чому, крім своєї електронної пошти. Вас переслідує фантомне відчуття вібрацій вашого телефона.

На щастя, вилікувати цю хворобу неважко. День без телефона — і все як рукою зніме. Кілька годин прогулочки поможуть перефокусувати розум і перезавантажити дух. Водночас люди, які створили ваш телефон і все те, що ви в ньому бачите, теж знають, як легко це здолати. Тому вони витрачають чимало часу, енергії та грошей, щоб змусити вас прикипіти до телефона, віддатися йому, «підсісти» на нього. Вам треба із цим боротися.

Не давайте технологіям використовувати вас. Це ви ними маєте користуватися. Тільки так можна налагодити здорові взаємини з телефоном і уникнути зараження «екранною хворобою».

28 червня

## ВТІХА ВІД ВЛАСНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Сумно бачити тата, який махнув на себе рукою. Набрав ваги. Майже припинив стосунки з дружиною. Може, навіть став більше пити. Примирився з думкою, що ненавидить свою роботу. Уже не зважає на оцінки дітей у школі. Їхня поведінка для нього — чужа проблема.

Ми бачимо таких татусів і кажемо собі: «*Отаким я бути точно не хочу*».

Так. Гаразд. А що саме ви робите, аби не стати такими? У світі стартапів є вислів: якщо ваша компанія не зростає — отже, вона вмирає. Певною мірою, це справедливо й щодо людей. Що стається, якщо ви активно не розвиваєтесь? Ви атрофуєтесь. Гіршаєте. Ентропія перемагає.

Епіктет любив цитувати слова про те, яку втіху він має від щоденного споглядання власного вдосконалення. Близькуче. Ось вам чудовий матеріал для роздумів. Як ви поліпшуєте себе день за днем? Займаєтесь фізкультурою? Читаєте? Встановлюєте для себе цілі? Маєте вдома набір обов'язків, як на роботі?

Вашим дітям краще прислужатися батьки, які й самі працюють над собою. Ба більше: їх надихатиме ваш приклад. Покажіть їм, що стараєтесь, — й ніколи не припиняйте старатися, — і вони підуть за вами власною стежкою.

**29 червня**

## **НЕ ВСЕ ЩЕ НЕ ЗАВЕРШЕНО ДЛЯ ВАС**

**Якось** письменниця Сьюзан Стрейт допомагала матері з переїздом і знайшла стару картину, викинуту на смітник. Вона здогадалася, що мати не могла купити її, а тому запитала про картину. «Колись я ходила на курси живопису в Асоціацію молодих християн», — згадувала Стрейт пояснення матері. «А потім я натрапила на книжку-самовчитель із живопису. Стрейт згадує: «Моя мати була мисткинею. Вона робила чудові замальовки нашого саду й дому у Швейцарії». Здивовані й розчulenі, жінки почали говорити про картину. Чи було це таємне хобі, про яке Сьюзан нічого не знала? Чи мала її мати творчу натуру, якою ні з ким не ділилася? Чи були в неї інші полотна? На жаль, ні. «Я змогла завершити лише цю, — пояснила мати, ніби нічого не було. — У мене народилася ти, і я більше не писала. Моє життя завершилося».

Ой-ой.

Якоюсь частиною душі ми, однак, розуміємо це, правда? Розуміємо, що тієї миті, коли наш дім заповнили немовлята й підгузки, коли наш режим було назавжди зірвано ранковими поїздками у школу і тренуваннями з футболу, наше життя нібіто завершилося. Не стало часу на хобі. Й енергії на самопізнання. То що вже й казати про саморозкриття.

Певна річ, у нас з'явилися обов'язки й тягарі, яких ми ніколи не чекали. Але здаватися *не можна*. Не варто виправдовувати батьківством визнання поразки. Навпаки: оскільки на нас дивляться наші діти, ми мусимо підштовхувати себе. Маємо винести оте прикре рівняння за дужки. Зростати й розвиватися. Не махати рукою на себе та власні зацікавлення.

Наше життя не завершилося. До цього ще дуже далеко. Можна навіть сказати, що воно тільки починається. Починається заново.

*30 червня*

## **ОСЬ ЯК ВИ МОЖЕТЕ ПОМОГТИ ІНШИМ БАТЬКАМ**

**Є ви як** професіонали та ви як батьки. І ці дві сутності важливо не змішувати. Для цього навіть придумали спеціальні терміни: «особисті кордони», «баланс роботи й життя». І правильно, що коли ми виrushаємо додому, то намагаємося залишити всю роботу в офісі.

Та є один спосіб, щоб допомогти іншим батькам (або майбутнім). Ідеться про те, щоб не залишати наших дітей у домі — переносно кажучи. Говорити про дітей, вішати їхні фото на стіну на роботі, бути чесними й прямим в намаганнях збалансувати кар'єру і сім'ю — так ми допомагаємо одне одному.

Надто довгий час батьки страждали мовчки. Їх переповнювали й пекли зсередини їхні проблеми. Вони боролися з пріоритетами. Бентежилися, дратувалися, не розуміли, що їм у біса робити. І все це вони робили наодинці, навіть якщо за сусіднім столом людина проходила через таке саме пекло, навіть якщо їхній начальник мав усі ті самі клопоти з дітьми.

Ми допоможемо одне одному, якщо покладемо цьому край. Допоможемо батькам серед наших колег, якщо створимо середовище, де все відкрите й надійне, де можна перестати прикидатися, ніби ми не стараємося робити дві роботи одночасно й досягати успіху в обох.

# **ЛИПЕНЬ**

*Допоможіть їм стати собою  
(Уроки виховання й відкриття)*

*1 липня*

## **ТО ВСЕ Ж ПРИРОДА ЧИ ВИХОВАННЯ?**

Плутарх оповідає, як Лікург реформував спартанське суспільство, перетворивши його з дикого й бунтівного на стримане, дисципліноване та хоробре. Він узяв собі двох цуценят з одного приплоду й узявся ростити одне вдома, а друге — в мисливських угіддях. Коли минув певний час, Лікург привів обох псів на громадські збори. Перед кожним поставив миску корму, але перш ніж звільнити їх з прив'язі, випустив зайця. Домашній пес спокійно взявся до їжі, а мисливський стрілою кинувся за зайцем.

«Гляньте, співгромадяни, — сказав Лікург. — Ці собаки народжені в одному приплоді, та завдяки дисципліні, якій їх було піддано, вони виросли дуже різними. Тож ви бачите: виховання дієвіше за вроджені ознаки».

Продемонструвавши, як виховання перемагає природу, Лікург додав: «Так само й у нашему випадку, співгромадяни, шляхетний рід, який шанує більшість із нас і який ми з вами ведемо від Геракла, не надає нам жодних переваг, якщо ми не робитимемо того, чим наш пращур був особливо уславленим, що робило його найшляхетнішим з-поміж людей; якщо ми не вчитимемося й не намагатимемося робити те, що є добрим, усе наше життя».

Усе це справедливо і для вашої сім'ї. Якщо ми хочемо мати чудових дітей, то маємо для цього працювати. Розвивати в них те, що є для нас бажаним, і коригувати неприйнятне.

2 липня

## ДОПОМОЖІТЬ ЇМ СТАТИ СОБОЮ

Багато батьків готові зробити для своїх дітей усе, крім дати їм змогу бути собою.

*Бенксі*

**Брюс Спрінгстін** в автобіографії згадує, як у віці семи років побачив виступ тоді ще не всім зрозумілої рок-зірки Елвіса Преслі на телешоу Еда Саллівена:

Я сидів, наче приkleєний, перед телевізором, і мій мозок палав. Я мав такі самі дві руки, дві ноги й пару очей. Вигляд у мене був кепський, але я збагнув, чого саме мені бракувало.... ГІТАРИ!

Наступного дня я вблагав маму відвести мене в музичну крамницю Diehl's Music на Саут-стріт у Фріголді. Купити гітару ми не змогли, тому взяли її напрокат.

Наше завдання як батьків — не зліпити з дітей наших наступників або суперзірок. Ми маємо допомогти їм бути тими, ким їм судилося стати. Провести їх перед розмаїтими речами, дати їм змогу віднайти своє правдиве зацікавлення й підтримати в усьому. Не тиснути на них і не критикувати. Нам треба вірити в них, підбадьорювати їх, пишатися ними... а також бути готовими підхопити їх, якщо вони впадуть або зазнають невдачі на шляху до становлення тими, ким вони мають стати.

3 липня

## ВИ МАЄТЕ ДОПОМОГТИ ЇМ ВІДКРИТИ ЦЕ

**Майже** кожна талановита й успішна людина може пригадати, як уперше постала перед тим, що згодом стало *її справою*. У книжці «Майстерність» (Mastery) Роберт Грін вивчає численні дивовижні приклади, як деякі з найвидатніших людей світу відкрили своє покликання. Наприклад, як Марта Грем<sup>69</sup> вперше побачила виставу балету або батько Альберта Айнштейна подарував їйому компас у його п'ять років:

Хлопчик був миттю зачарований тим, як стрілка змінює напрямок, коли компасом рухають. Думка про наявність невидимої оку сили, що впливає на стрілку, пронизала його до глибини.

В основі більшості таких історій лежать кілька ключових складників: талант, відкритість, допитливість. І нерідко, звісно, батьки, які активно ознайомлювали дитину з різними речами світу.

Ваші діти мають самі з'ясувати, що вони хочуть робити в житті. Батьки не можуть і не мають примушувати дитину до будь-яких інтересів. Але вам слід, надто поки діти ще малі, відкрити їм очі, додати в це рівняння фактор щасливої випадковості й показати якнайбільше можливостей, які пропонує життя.

Дайте їм побачити світ. Допоможіть їм відкрити своє.

4 липня

## НЕ ЗВ'ЯЗУЙТЕ СВОГО ОРЛА

**Коли** в молоді роки Флоренс Найтінгейл починала волонтерити у шпиталях, її аристократичних батьків це нажахало. Їм було так нелегко виростити свою не по літах розвинену дівчинку. А тепер вона хоче принизити себе роботою, нижчою за її статус? Сором! Що подумають знайомі? Який вигляд матиме сім'я? Як і багато інших батьків незалежних і рішучих дітей, вони почувалися відкинутими. Їм здалося, що її вибір перекреслив їхній.

«Ми — качки, які висиділи дике лебедя», — якось поскаржилася її мати. Але біограф Флоренс Найтінгейл близькуче відповів на це: «Вони висиділи не лебедя, а — кажучи словами зі знаменитого есею Літтона Стрейчі — *орля*». Ми не можемо стримувати наших дітей. Не треба нарікати, що вони інші. Зв'язувати їх застарілими поняттями про гендер і клас. Їхній вибір нічого не свідчить про наш. Вони належать самі собі. І заслуговують на власне життя. А водночас на вашу підтримку й заохочення, хоч би в якому напрямі лежала їхня стежка.

Ось для чого ми їм потрібні. Не забуваймо цього.

5 липня

## ЗАПИТАЙТЕ, ЧИ ХОЧУТЬ ВОНИ НАВЧИТИСЯ

Артур Еш став блискучим тенісистом і палким борцем за громадянські права внаслідок одного запитання. Якось, коли йому було сім років, він сидів у парку міста Річмонд у Вірджинії та споглядав тренування видатного чорношкірого тенісиста Рона Черіті. Батько Еша був наглядачем парку й часто залишав сина бавитися на самоті, поки працював. Після години занять Рон зробив перерву й підійшов до хлопчика. «Ти хотів би навчитися так грати?» — лагідно запитав він. Це просте і щире запитання назавжди змінило Еша й увесь світ тенісу.

«Отак просто, — згадував Еш, — моє життя перемінилося». А скільки ще життів зазнали схожого перетворення? І все завдяки дорослому, який знайшов час і звернув увагу на зацікавленість дитини; який мав досить терпіння, щоб ознайомити її з чимось; мав волю навчити її певного вміння або ремесла?

Звісно, ми не можемо покладатися лише на добро випадкового незнайомця. Знайти час і показати це дітям — *наше*, батьківське завдання. Ми маємо роздмухати цю іскру допитливості в гаряче полум'я любові, скерувати їхню енергію до продуктивної мети. Нам треба *навчити* їх.

Особливо це стосується того, про що вони бояться запитати або не знають як. Саме *tam* часто ховається магія.

6 липня

## МИ МАЄМО ЗРОБИТИ ЦЕ. НАМ ЦЕ ТРЕБА

Я вважаю, що головний обов'язок батьків і педагогів — дати дітям розуміння божественного начала, наявного в них.

Вільям Еллері Чаннінг<sup>70</sup>

**Кормак Маккарті** в моторошному романі «Дорога» (The Road), який він написав для свого сина, говорить про «несіння вогню». Аланіс Моріссетт по-своєму інтерпретувала це в чудовій пісні *Ablaze*, яку присвятила двом своїм дітям.

«Моїй дівчинці, твоїй невинності й вогню, — співає вона. — Моє завдання — не дати згаснути сяйву у твоїх очах». А також своєму синові, якого вона кличе безцінним лагідним воїном, сповненим дикої енергії.

Наша робота — зберегти в дітях те, що вони мають від народження: як показує нам «Дорога», це *фундаментальне добро*, невинність і чистота.

Ми маємо допомогти їм нести вогонь. Не дати згаснути сяйву в їхніх очах. Хоч би яким темним став наш світ. Насправді це зараз важливо як ніколи, бо світ уже став дуже темним. Це наше завдання. Наш обов'язок.

А якщо не зможемо... хай Бог нас милує.

7 липня

## ВАШІ ДІТИ СТАНУТЬ ТИМИ, КОГО ВИ З НІХ ЗРОБИТЕ

**Психологиня** і письменниця Едіт Егер, яка пережила Голокост, мала сина з діагнозом «атетоїдний церебральний параліч». Одного дня під час візиту до лікаря доктор Егер поділилася з фахівцем деякими своїми побоюваннями. Саме тоді вона отримала пораду, яку варто почути *всім* батькам, навіть якщо вашу сім'ю омине така біда.

«Ваш син стане тим, що ви з нього зробите, — пояснив лікар. — Джон робитиме все те, що роблять інші, йому лише знадобиться більше часу на опанування. Ви можете підганяти його надто сильно, але від цього стане гірше. Натомість помилкою буде й не стимулювати його достатньо. Вам варто підштовхувати його відповідно до його потенціалу».

*Vаші діти також стануть тими, кого ви з них зробите.* Ніхто не каже, що це буде легко. Ніхто не говорить про справедливість — мати дислексію, інвалідність, бути біженцем, утратити роботу, бути генієм або коротуном. Важливо, як ми підштовхуємо їх (і себе). Важливе добро, любов і терпіння, які супроводжують ці підштовхування.

Ми не можемо зробити всього замість них, але здатні вірити в них і допомогти їм повірити в себе. Допомогти їм досягнути рівня свого потенціалу. Зробити їх тим, на що вони здатні.

8 липня

## АЛЕ ЩО САМЕ ВИ В НИХ ВИХОВУТИМЕТЕ?

Те, якими були обставини вашого виховання, великою мірою визначає ваш успіх у житті.

*Малcolm Гледвелл<sup>71</sup>*

**Ось цікава** думка, яку, можливо, наука не повністю підтримує, але вона видається досить правдивою з досвіду: від народження в нас наявні всі чесноти й вади, які ми розвиватимемо впродовж життя; усі наші сильні й слабкі сторони є в нас від самого початку. Тож питання, яке постає перед батьками й педагогами, таке: які саме чесноти й сильні сторони ви розвиватимете, а на які вади закриєте очі?

У чудовому романі «Мемуари Адріана» (*Memoirs of Hadrian*) Маргеріт Юрсенар описує, як римський імператор відкриває душу юному Маркові Аврелію, своєму названому внукові: «У двадцять років я вже був тим, ким є зараз, хоч і не в усьому. Не все в мені було поганим, проте могло стати: хороше й краще часто поступалися гіршому».

У всіх нас є хороші й погані риси. Тому у вашій батьківській праці важливо помогти дітям зрощувати в собі все краще й дати їм сили долати гірше. Ми маємо допомогти їм стати тими, ким вони можуть стати. Допомогти бути послідовними — послідовно кращими версіями самих себе.

**9 липня**

## **НЕ ДАВАЙТЕ ЇМ ЗМОГИ НЕ ХОТИТИ БУТИ ТИМИ, КІМ ВОНИ є**

**Один** з найвразливіших моментів президентської кампанії Піта Буттіджеджа (як першого відкритого гея серед кандидатів) трапився в Південній Кароліні, де у своєму виступі він згадував, крізь яку тяжку внутрішню боротьбу пройшов через свою ідентичність і сексуальність:

Коли я був молодшим, то міг усе на світі віддати, щоб не бути геєм. Коли я почав потроху усвідомлювати, що означають мої почуття до певних людей... у мені всередині почалася війна (інакше це не назвеш). І якби в цій війні не було досягнуто перемир'я... то я зараз не стояв би тут. Якби мені тоді запропонували пігулку, що зробила б мене натуралом, я проковтнув би її швидше, ніж ви встигли б подати мені склянку води, щоб запити. Зараз мені важко в це повірити, але в моєму житті був такий час: якби хтось точно показав мені, яка саме частина моого тіла робить мене геєм, я без вагань схопив би ножа й відрізав би її.

Ніхто з батьків не хотів би почути, що їхня дитина бажає відрізати собі якусь частину тіла, що їхній син або їхня дочка воюють із собою. Певна річ, сором і сумніви, які Піт відчував, не мали нічого спільногого з його батьками — їх визначали тільки час і культура, в яких він виріс.

Ваше завдання — переконати дітей, що в них немає жодної частини, яку вони мусили б змінити для вас, якби могли. Ваша робота — показати їм, що ви любите їх *цілком*. Через ваші слова, вчинки й вибір ви маєте навчити їх і довести їм, що вони роблять цей світ кращим лише тому, що живуть у ньому саме такими, якими вони є.

10 липня

## ПРАЦЮЙТЕ З НИМИ НАД ПОШУКАМИ ВЛАСНОЇ КОЛІЇ

Коли ми виховуємо наших дітей, то маємо пам'ятати, що є доглядачами майбуття.

Коли покращуємо їхнє виховання, то водночас поліпшуємо майбутнє людства, майбутнє всього світу.

*Іммануїл Кант*

**Батько** Джона Адамса бажав для сина єдиного:вищої освіти. А сам Джон Адамс хотів чого завгодно, тільки не ходити у школу. Він часто пропускав уроки й натомість біг рибалити, полювати, запускати змія. Не любив своїх учителів. Не вважав, що вчиться в них чогось корисного. Тобто в хлопця не було жодного зацікавлення освітою.

Тож коли він заявив, що хоче стати фермером, батько відправив його на солонець рубати очерет і топтати багнюку, щоб він зрозумів, яка ця робота насправді. Наступного дня Джон повернувся до школи, хоча невдовзі знов почалися негаразди. «Я не люблю свого вчителя, — казав він татові. — Він такий байдужий до нас і такий сердитий, що я нічого не можу в нього навчитися».

Уже через день батько записав його у приватну школу неподалік. Там під проводом вчителя на ім'я Джозеф Марш Адамс різко змінився. Він почав учитися. Почав читати. І менш ніж через рік, у п'ятнадцятирічному віці, його визнали «готовим до коледжу». Восени він вступив у Гарвард.

Наше батьківське завдання — вмістити наших дітей у таке середовище, де вони зможуть розквітнути. Наш обов'язок — працювати з ними над пошуками шляху. Таким середовищем може не виявитися перша-ліпша школа, куди ми їх відправимо. А може знадобитися кілька спроб поспіль і трохи експериментів. І терпіння також. Але це неважливо.

Важливо допомогти їм збагнути, ким їм судилося стати.

11 липня

## ДАЙТЕ ЇМ ВИРІШИТИ

Якби я могла побажати щось для своїх дітей, то це була б змога наважитися зробити щось... важливе для вас як для особистостей... і не перейматися, чи всіх це вдовольнить.

*Ліліан Картер<sup>72</sup>*

**Коли** Вілл Феррелл навчався в середній школі, його здібності дали йому змогу взяти участь у позашкільній програмі розвитку для обдарованих і талановитих дітей, куди мати його й записала. Коли Вілл про це дізнався, він повідомив мамі, що вже записався на заняття з кадрилі. Відвідувати і те, й інше він не міг.

Для батьків вибір тут очевидний. Навіть обговорення не потребує. Ми знаємо, де навчати більше, що краще для кар'єрних перспектив і що, зрештою, «крутіше». Але діти нічого не відають про наше ухвалення рішень. Вони не знають наших ментальних схем. Не обізнані з поняттями довгострокових наслідків і другорядного мислення. Вони не вміють зважувати «за» і «проти». Не знають, що для них краще, а що гірше. Вони думають лише про те, що їм подобається, що їх захоплює. Про те, чого вони хочуть просто зараз.

Але, як оповідає актриса Ана Гастеєр, його колега із шоу «Суботнього вечора в прямому ефірі», мати Вілла відкинула це все. Вона подивилася синові в очі й сказала: «Це тобі самому вирішувати». І Вілл обрав кадриль. «І для мене ця історія, — додає Гастеєр, — пояснюю, як Вілл став дивовижним Віллом Ферреллом». Це, на її думку, був перший крок Вілла до слави одного з найбільших комедійних акторів усіх часів. Батьки дозволили йому це й захотіли його. Вони не втручалися зі своїми пріоритетами «реального світу», а дали йому вчинити, як підказувало серце.

Коли ваші діти відчувають потяг до чогось творчого або важливого для них, найгірше, що можуть зробити батьки, це заборонити їм рухатися в тому напрямі. Ваше завдання (і це варто повторювати за кожної нагоди) — заохотити їх бути тими, ким вони є, йти за природними нахилами, самим вирішувати, ким стати.

*12 липня*

## **НЕ СУДІТЬ ЇХ НАДТО СУВОРО... АБО ПОСПІШНО**

**Навесні** 1921 року юний бейсболіст на ім'я Лу Геріг виступав у пробній грі для великого Джона Макроу на стадіоні Polo Grounds. Макроу був менеджером команди New York Giants і одним з найбільших відкривачів талантів за всю історію цього виду спорту.

Проба була вдалою. Геріг відбив кілька глибоких подач. Він був рухливим і швидким. Уже тоді мав надзвичайно високу й широку статуру, яка згодом стала запорукою його успіху. А тоді Геріг кинувся до першої бази... на якій раптом пропустив легкий м'яч під ногами. Згідно з біографіями, на цьому проба миттю завершилася. Макроу побачив усе, що йому було треба.

Ми могли б назвати цей момент «дурістю Макроу». Він притисом зміряв і оцінив хлопця. І зробив це, як йому здалося, безпомилково: Геріг був іще зовсім малим, надміру сором'язливим, закритим і недосвідченим. Нездатність або небажання Макроу зважити на це все привели до того, що він прогавив кар'єру одного з найбільших талантів у бейсболі.

Геріг згодом грав у Yankees, вибив сотні гоумранів, переміг у шістьох Світових серіях і понад п'ятдесят років утримував рекорд найдовшої низки послідовних стартів. Можливо, він був вартий трохи більшого терпіння? Трохи відкритішого розуму?

Нам дуже важливо зробити висновок з цього фіаско, коли йдеться про талант. Кожна людина — навіть наші діти — зашифрована. Ми не здатні й близько оцінити здібності та передбачити майбутнє, як нам це здається. Тому треба бути вибачливими. Не поспішати з висновками. Дати нашим дітям перевагу сумнівів. Вболівати за них, а не списувати.

13 липня

## НАВЧІТЬ ЇХ ОБИРАТИ

Якщо ваш вибір хороший, то й ви будете хорошими.

*Епіктем*

**Батьки** здебільшого роблять вибір замість своїх дітей — і це правильно. Вони ж знають більше. Натомість діти не знають майже нічого. Про життя. Про те, яка завтра буде погода. Про те, як влаштовано світ.

Але тут є проблема. Ви позбавляєте дітей одного з найважливіших умінь: ухвалювати рішення. Чи варто дивуватися, що більшість юнаків почуваються геть розгубленими, коли доводиться обирати університет? Або спеціальність у ньому. Для багатьох з них це перше в житті справжнє рішення, яке треба ухвалити самостійною.

Ось чому ви як батьки маєте активно працювати над тим, щоб не обирати для них буквально все. Запитайте їх, чи хочуть вони піти в парк, чи пограти в м'яч на подвір'ї? Який фільм переглянути. Що приготувати на вечерю. Як вони сьогодні митимуться: у душі чи у ванні. Займатися бейсболом чи баскетболом. Якщо їм не подобається стригти газон, то яку іншу хатню справу вони вибрали б для себе. Що вдягнути: шорти чи штани. Нехай узагалі самі виберуть собі одяг.

Навчайте їх вибирати. Дайте їм трохи влади. Зробіть так, щоб вони вміли вирішувати й не засмучувалися, якщо рішення виявиться невдалим. Байдуже, що ви знаєте краще. Головне — дати їм навчитися.

Життя, по суті, є сумою наших рішень. Підготуйте їх до ухвалення хороших рішень, щоб вони могли зробити своє життя якнайкращим.

14 липня

## ВАМ ВАРТО ПРИСТОСОВУВАТИСЯ

**Батько** вченої Дженніфер Даудни був професором англійської мови. Лише коли в нього народилася дочка, він звернув увагу, що майже всі книжки, які він рекомендував студентам, написали чоловіки. Народження доньки змусило його усвідомити прику несправедливість, яка позбавляла його студентів і студенток цінної перспективи й натхнення. Тому, як пише Волтер Айзексон у своїй чудовій книжці, присвяченій життю Дженніфер Даудни, лауреатці Нобелівської премії, батько тихцем «додав до програми Доріс Лессінг, Енн Тайлер і Джоан Дідіон». А також почав приносити доні додому книжки, які могли б її надихнути.

Як хороший батько (і хороша людина) він зумів пристосуватися. Не через політкоректність, а через емпатію. І яким же був наслідок? Чи позбувся він свого маскулінного хребта? Чи перемогла цензура? Ні, його вибір зробив світ кращим! І його студенти стали кращими, і він сам дуже зблишився з власною донькою. А згодом, через десятки років, *весь світ* поліпшив від його пристосування (можете подякувати Даудні й водночас її батькові за mRNA-вакцину від ковіду).

Не застигайте в часі. Не закривайте свого розуму. Будьте відкритими... і пристосуйтесь.

15 липня

## ЗАВЖДИ ЗВАЖАЙТЕ НА ЇХНІ ІНТЕРЕСИ

Слід пам'ятати, що в кожній людині живе той самий дух, що й у нас.

*Артур Шопенгауер*

**Між батьками** й дітьми завжди буде пріємні у смаках. Так є й так має бути. Ваші смаки продиктовані роками досвіду, а їхні — свіжесенькою радістю відкриття. Чому б це вам любити те, що люблять вони? Ви ж знаєте більше!

Проте це залишається імперативом: якщо ви хочете розуміти їх, формувати їх заохочувати, завжди зважайте на їхні інтереси, адже ваше завдання — збагнути, що вони люблять і допомогти їм дослідити цей предмет.

Їм сподобався певний фільм? Ось іще один, який може їм «зайти». Зацікавила одна книжка? Ось їм на день народження весь каталог цього автора. Вони цікавляться динозаврами? Ось вихідні з поїздкою в музей, ось ваше фото на тлі статуй брахіозавра в чиказькому аеропорту, ось відео про динозаврів, яке ви можете переглянути разом.

Коли їхні інтереси стають вашими, вони перетворюються на можливості зближення, дослідження й обміну. Хай вони будуть водіями, а ви лише заливайте пальне.

16 липня

## ОРИГІНАЛ КРАЩИЙ ЗА РОЗУМНИКА

Світом правлять трічники.

Гаррі Трумен

**Ми хочемо** мати розумних дітей. Тому відстежуємо їхню успішність, наймаємо репетиторів і допомагаємо їм з підготовкою до іспитів. І саме за це ми їх хвалимо. «*Ти такий розумний!*», «*Ти така розумна!*»

Та чи справді це налаштовує їх на успіх у житті? Публіцист, підприємець і венчурний інвестор Пол Грем застерігає батьків від «останньої битви» — намагань влаштувати дітей у престижний коледж, щоб згодом здобути хорошу роботу — з тих, що доступні розумникам. Айнштайн був особливим не через надвисокий інтелект, пише Грем, а завдяки своїм оригінальним ідеям.

Подумайте про тих, від кого ми найбільше у захваті: всі ці люди мають спільну рису. І це не блискучий розум, а нестандартний погляд на світ. Усі вони унікальні, й саме їхня унікальність (часто, однак, поєднана з інтелектом) дала їм змогу здійснити щось величне. Тож тепер, коли ви стараєтесь виліпити своїх дітей, спробуйте краще припинити це ліплення і скеруйте їхнє зростання.

Заохочуйте їх бути оригінальними й унікальними. Нехай вони пізнають нове. У світі й так чимало розумників... і більшість з них невимовно нудні й нецікаві. Світові потрібні свіжі, творчі мислителі. Потрібні оригінали.

17 липня

## ВАШЕ ЗАВДАННЯ — ПОКАЗАТИ ЇМ МОЖЛИВЕ

**Те, що** діти успішних батьків виростають розпещеними й ледачими, — банальність, доведена за всю історію людства більше разів, ніж хтось із таких батьків здатний визнати. Так само є не менше прикладів, які спростовують це упередження. У багатьох професійних спортсменів діти теж мали високі спортивні досягнення. Джон Квінсі Адамс і Джордж Буш-молодший услід за своїми батьками опинились у Білому домі. Діти численних письменників і художників стали успішними митцями.

У чому ж тут секрет? Вочевидь, їм не бракувало природного таланту. Та й кумівства не можна заперечувати. Ці діти були обдарованими й мали велику перевагу над іншими. Але є й третій чинник, про який варто подумати всім батькам. Імовірно, ідеться про особливий привілей, який випав цим дітям у тому, що вони спостерігали пристрасне й практичне прагнення своїх батьків до кар'єри, яке більшості людей навіть уявити важко? Дивовижний дар — побачити, що впіймати свою мрію справді можливо. І що жодних чарів тут немає: лише наполеглива праця.

Надто багато батьків постійно кажуть своїм дітям — свідомо або непрямо, — зосередитися на чомусь одному, бути реалістами та зважувати свої шанси. Але життя під одним дахом з професійним спортсменом, головою держави або всесвітньо відомим письменником — геть інша річ. Це показує дитині: *ось що є можливим!* Потрібні лише праця, відданість і, звісно, впевненість у собі.

У цьому ваше справжнє завдання — хоч би якою була ваша професія. Показати їм можливе. Підштовхнути їх до цього, хай би чим воно було.

18 липня

## НЕ ДАВАЙТЕ ЇМ ЦЬОГО

**Найбільша** завада на шляху до щастя — та, якої багато хто з нас набув іще в ранньому дитинстві: сором.

Сором — злий близнюк провини. Ми почуваємо провину за скосене й сором — за те, *ким ми є*. За ті речі, які не можемо в собі контролювати. За нормальні фізіологічні потреби. За некоординованість. За унікальні художні смаки. За те, що нам заважають соціальні обмеження. За вередливість або надмірну любов до екзотики в їжі. Немає межі рис, щодо яких нам може бути соромно.

Найсумніше в соромі — те, що він не є природним. Погляньте на маленьку дитину, як вона бавиться їжею, удає принцесу або дракона — без найменшої тіні сорому. Бо її ще ніхто не встиг цим присоромити.

Сором спадковий. Він передається батьками дітям у формі різких зауважень, непотрібного осуду, нерозсудливого вибору. *Не дати дітям успадкувати сором* — ваше завдання.

Ви маєте зробити так, щоб вони були самі собою, щоб почувалися затишно у власній шкурі: удавали драконів, відривалися під музику, яка вам не подобається, пробували те, на що ви не наважилися. Щоб це все було важливим для них.

Зробіть так, щоб ваші діти з утіхою приймали все те, що робить їх унікальними і самобутніми. У цьому взагалі немає сорому.

19 липня

## НАДИХНІТЬ ЇХ БУТИ НАЙКРАЩИМИ

Деякі батьки бажають дітям лише легкого й приємного життя. Інші женуть дітей уперед до перемоги над усіма. Перші вважають, що змагання нічого не важить, а інші — що тільки воно й важливе у житті. Як і в багатьох інших двосторонніх суперечках, є ще й третій шлях, який обидві сторони не помічають, але який значно кращий за ті два, хоча й має багато нюансів.

Великий Джон Вуден — один з найвидатніших тренерів за всю історію університетського баскетболу — так оповідав про те, чого навчився від свого батька:

Татові слова про баскетбол — і життя взагалі — були такими: «Джонні, не старайся бути кращим за когось, але завжди намагайся стати найкращим, яким лише можеш. Бо над собою ти маєш владу, а над іншими — ні».

Порада була простою: наполегливо й важко працюй над тим, що тобі до снаги, і не муч себе всім іншим.

Коли записуєте дитину на футбол або в дискусійний клуб, коли говорите з нею про успішність і досягнення, обов'язково дайте їй зрозуміти, що її порівняння з іншими важить значно менше за те, як *она сама зросте над собою*. Той, хто докладає найбільших зусиль в усьому, що робить, піде в житті значно далі (і буде щасливішим), ніж той, хто одержимий здобути перше місце, або той, хто ні за що не береться, щоб не програти.

Тому скажіть дітям, щоб були найкращими, якими лише можуть стати. Хай вимірюють свій успіх власним потенціалом і зростанням. Це не тільки зазвичай веде до перемоги, а є тим, що завжди роблять переможці.

20 липня

## ДОПОМОЖІТЬ ЇМ ПТИ І ЗНАЙТИ

**Якось** іще малим Кваме Онвачі куховарив разом з мамою у їхній квартирі в Бронксі, коли раптом кухню наповнив дивний аромат. Як пише він у своїх спогадах, «густий і сильний запах карі огорнув нас, і ми обос спинилися й глянули вгору». Але насамперед він згадує не сам аромат, а те, що тоді зробила його мама.

«Ходімо знайдемо!» — вигукнула вона з відчутним захватом, і вони вдвох кинулися коридором, принюхуючись до кожних дверей. Уже на третьому поверсі відчули, що мета близько. Без жодних вагань мати постукала у двері квартири, яка їх зацікавила. «Мое ім'я Джул, — упевнено сказала вона. — А це мій син Кваме. Ми з шостого поверху. До нас долетів аромат з вашої кухні, й ми не могли встояти».

Жінка, яка відчинила двері, була приголомшеною. На її обличчі проступив страх. Вони прийшли скаржитися? Сваритися? Аж ніяк: мати Кваме була не з таких. «Пахне неймовірно! — мовила вона. — Не доберу слів, але ми теж хотіли б спробувати це приготувати!».

Як Кваме зумів заснувати власну кейтерингову компанію, закінчити Кулінарний інститут, попрацювати в ресторані Per Se<sup>73</sup> і відкрити один з найвідоміших в Америці ресторанів — і все це до свого 24-го дня народження? Його історія почалася саме з цього сюрреалістичного епізоду. Мати за одну мить продемонструвала йому цілий набір дуже важливих рис: допитливість, упевненість у собі, рішучість, винахідливість, завзятість і добре сусідство.

Усього цього ми можемо й маємо навчити своїх дітей. А почати все можна, якщо просто піти на запах.

21 липня

## НЕ СТАРАЙТЕСЯ ЇХ ЗМІНИТИ

Наше завдання — мос та мосії дружини — забезпечувати, захищати, любити, полегшувати... Зрозуміти, ким є наші діти, що вони люблять і не люблять, постаратися допомогти їм на життєвому шляху та в їхніх пошуках себе. Ми тут — не головні.

Двейн Вейд<sup>74</sup>

**Завжди** варто вчитися в батьків, яким випала важча за нашу доля, які пройшли справжні випробування.

Брендон Булвер народився в сім'ї священника. Став юристом, вірним християнином, чоловіком і батьком чотирьох дітей. У 2021 році в Палаті представників штату Міссурі він виступив із проникливою розповіддю про виховання своєї трансгендерної доньки. Довгий час — зі страху, любові та широго бажання захистити — він не дозволяв хлопчикові вдягати дівчачий одяг і грати в дівчачих спортивних командах. Одного дня той захотів побавитися із сусідськими дітьми. «Уже час вечері», — нагадав батько. «А якщо я вдягнуся хлопцем, тоді можна?» І тут Брендона наче блискавкою вразило. Він зрозумів, що несамохіть навчив дитину хибної істини: якщо *не бути собою*, то матимеш за це винагороду.

Те, що Булвер так виразно повідомляє в цьому зізнанні, є уроком для всіх батьків. «Дозвольте їм мати дитинство, — благає він. — Дайте їм бути тими, ким вони є».

Можливо, ви — натура творча, а ваша дитина — ні. Може, ви спортивні, а дитина — ні. Ви — релігійні, а ваш підліток — ні. Ви ліберальні, а ваші діти — навпаки. Хай там як, дайте їм бути собою. Дозвольте експериментувати — нехай вони самі відкриють істину. Нехай у них буде *дитинство*.

Вам можуть не сподобатися результати цих експериментів. Вони можуть похитнути ваші найглибші переконання. Але знаєте що? Це *ваша* проблема.

22 липня

## ВОНИ НЕ ЗНАЮТЬ, ЧОГО ХОЧУТЬ

Ніхто нічого не знає.

Вільям Голдмен<sup>75</sup>

**Батькам** досить легко примусити дітей до чогось. Ви більші за них. У ваших руках гроші. Ви маєте правовий і моральний авторитет та можете спонукати їх до того, що вам здається для них найкращим. Проте якщо ви користуєтесь владою без належних пояснень, то створюєте в них відчуття безсилля, безправ'я і враження, що їхні бажання нічого не важать у сім'ї та в житті.

Ви також самі в себе виробляєте погану звичку. Адже ви не завжди матимете над ними цю владу. Навіщо робити звичними неповагу й відсутність інтересу до того, чого вони бажають. А тоді одного дня вони захочуть змінити спеціальність у коледжі. Переїхати в інше місто. Змінити спосіб життя так, що вам це геть не сподобається. Підправити якісь давні родинні традиції. А вам буде звично думати, що ви знаєте краще та все вирішуєте, що вас таке не влаштовує. Надто про те, в чому вони не мають слухатися вас узагалі. І найгірше — ваші стосунки з дітьми не переживуть такого вибуху вашого egoїзму.

Ваші діти не завжди відають, чого вони хочуть. Але знаєте що? Так буває з усіма. Тож вам треба навчитися бути керівником, але не тираном, і «знати краще», не будучи всезнайкою. Навчитися використовувати силу вашого досвіду, щоб лагідно скеровувати їх у належному напрямі, а не тиснути на них усією вагою своєї батьківської позиції.

Це буде нелегко... але таким уже є батьківство.

23 липня

## ЯК ЧАСТО ВИ КАЖЕТЕ «НІ»?

**Навіть** тим з нас, хто не вважає себе строгими батьками, варто на хвильку задуматися: а як часто діти чують від нас слово «ні»? Наприклад: «Ні, перестань», «Ні, сьогодні ти нікуди не підеш», «Ні, спустися звідти», «Ні, нам треба додому», «Ні, я цього не куплю», «Ні, це так не роблять».

Це не вимоги, а вияви турботи. Ми робимо це задля безпеки наших малят, але з погляду і дворічки, і двадцятирічки, на жаль, це означає, що від батьків вони чують лише «Ні, ні, ні, ні».

Гаррі Трумен як батько Маргарет придумав дуже кмітливий вихід із цього: «Найкращий спосіб дати пораду дітям, як я з'ясував, це дізнатися, чого вони хочуть, і порадити їм саме це».

Ідеться про те, що люди загалом не люблять, коли їм кажуть, що робити. І краще не змусити дітей робити те, що ви від них вимагаєте, а допомогти їм зробити те, чого хочуть вони самі (звісно, в межах здорового глузду й безпеки).

Зрештою, це ж їхнє життя. Навчіться казати «так». Спробуйте радити те, що вони й так зробили б самі: тоді навіть якщо ви їх не зупините, то хоча б підготуєте. Будьте такими батьками, які допомагають, а не вічно стоять на шляху.

24 липня

## ВИ МАЄТЕ СЛУХАТИ

Ми маємо два вуха й один рот, бо нам треба слухати більше, а говорити менше.

Зенон

**Після** виходу книжки «Батьки-лідери» (Parents Who Lead) доктора Стюарта Фрідмана — психолога-лауреата і провідного дослідника питань лідерства та інтеграції роботи й життя — запитали, які значні відкриття він зробив і які нові ідеї в нього з'явилися, коли писав цю працю. «Моїм улюбленим відкриттям, — сказав він, — було те, як багато батьки здобувають, коли навчаються слухати дітей і чути, чого ті справді потребують». Далі доктор Фрідман пояснює:

Часто дивуєшся, коли дізнаєшся, про що вони справді думають, і розумієш, що можеш бути значно кращим лідером сім'ї, якщо знатимеш, що на думці й на серці в тих безцінних маленьких людей, які рівняються на тебе. Один батько, який дуже хотів прищепити синові допитливість і жагу до навчання, якось спітав його, чого б той хотів навчитися. На його великий подив, син відповів: «Я хочу навчитися пилососити». Хлопчик хотів бути корисним, прагнув допомагати й почуватися потрібним. Інакше кажучи, ви ніколи не знатимете, що в них усередині, доки не вділите їм трохи уваги з відданістю і співчуттям, як це роблять справжні лідери.

Малята завжди прагнуть щось вам сказати. Певна річ, це рідко вдається прямо. Іноді замість «я хочу бути корисним» вони кажуть «я хочу навчитися пилососити». Або замість «я хочу бути хорошим другом» — «підвези мене до Боббі додому». Чи фразою «я хочу бути письменником» зніяковіла дитина просто відмовляється дивитися з вами футбол.

Так вони намагаються щось вам сказати. І ви їх почуєте, якщо посправжньому дослухаєтесь.

*25 липня*

## **НЕ ДОПОМАГАЙТЕ ЇМ СТАТИ ТИМИ, КИМ БУЛИ ВИ**

**Тім Гардевей-молодший** — син баскетболіста, портрет якого висить у Залі слави НБА. У роки юності він сповна відчув, як важко бути сином того, хто грав на такому високому рівні, надто якщо сам прагнеш оволодіти цим видом спорту.

Не раз у машині дорогою з матчу Тім-старший барвисто розводився про помилки, яких припустився Тім-молодший, про удари й паси, які тому треба було зробити. Він казав: «Ти не стараєшся досягти високого рівня» і «Працюй над собою, бо ми тобі не дамо більше ніколи грати в баскетбол». Якщо Тім-молодший не хотів дивитися баскетбол по телебаченню, батько лише хитав головою й дорікав: «Ти, певно, не любиш гру по-справжньому».

Тім-старший пояснював, що так сильно тисне на сина, бо любить його. «Я хотів, щоб він грав так, як грав я. Щоб дивився на гру серйозно, сприймав її серйозно, розумів її так, як її розумію я».

Звісно, це «подіяло» — в тому сенсі, що Тім Гардевей-молодший також став видатним баскетболістом. Але чи помогли йому в цьому невдоволені зауваження батька? Його погрози? Чи цьому радше посприяв зріст (195,5 см) і двометровий розмах рук? А також участь в університетській команді під керівництвом тренера Джона Білайна? А якщо уявити, що це не подіяло б або дало б менший результат? Чи не поміняли це батько із сином, якби озирнулися в минуле, на кращі стосунки між собою?

Як ми вже казали, наше завдання — допомогти дітям стати тими, ким *вони є*. А не тими, ким *є ми*. Вони не зобов'язані продовжити вашу справу чи займатися спортом, яким займалися ви, або носити ваш номер.

*26 липня*

## **ЩО ВИ ЗМУШУЄТЕ ЇХ РОБИТИ?**

Є **одна** фраза Арістотеля, що дійшла до нас у переказі історика Вілла Дюрана:

Ви є тим, що ви постійно робите. Отже, досконалість — це не вчинок, а звичка.

Слушне запитання до батьків було б таким: що ми змушуємо робити наших дітей?

Досконалість — це не те, чого ми прагнемо як кінцевої мети. Чого хочемо досягти у процесі діяльності. День у день. У дрібних і великих речах. Це те, що виникає, коли ми перетворюємо наші прагнення — через наші справи — на звичку. І ваше завдання як батьків дати дітям це зрозуміти. Зрозуміти, що вони є тим, що роблять день за днем, що роблять сьогодні, просто зараз.

Ми є тим, що ми робимо постійно.

27 липня

## ЧОМУ? ЧОМУ? ЧОМУ?

Для мене кращі запитання без відповідей, ніж відповіді, які не допускають подальших запитань.

*Річард Фейнман<sup>76</sup>*

**Це те слово**, яке батьки чують найчастіше. Чому? Чому ні? Чому не можна? Чому треба? Чому це так не діє? Чому? Чому? Чому? Чому? Чому?

Без сумніву, батьків таке діймає, але вам нізащо не можна відучувати дітей від цього. Багато з того, що ми як батьки і просто як люди маємо за належне, насправді прийшло до нас цілком випадково. Це, либо ж, тому, що в юності наш порив допитуватися й пізнавати було придушене. Нас не навчили, що більшість правил і обмежень цього світу не мають підґрунтя ні в логіці, ні навіть у моралі.

Коли ми запитали «Чому?», нам відповідали «Тому що так». Крапка. Нас не заохочували сумніватися в припущеннях і статусі кво, дізнаватися, чому речі є такими, якими вони є. А наш обмежений доступ до мудрості й істини обмежував нас іще більше.

Не треба продовжувати цю традицію. Почніть із чистого аркуша в цьому поколінні, яке ми взялися перетворити на кращі версії самих себе. Адже ми хочемо, щоб наші діти поліпшили світ, удосконалили його та стали кращими за нас.

Цього не станеться, якщо вони будуть самовдоволеними і легковірними, якщо не вважатимуть, що мають змогу бодай трішки сумніватися в реальності й вимагати відповідей на свої запитання.

«Чому?» — пречудове запитання. Допоможіть їм зрозуміти це. І допоможіть знайти на нього відповіді.

*28 липня*

## ДАЙТЕ ЇМ ПРОСТИР

**Якщо** ви не будете уважними, все їхнє життя швидко переповниться.

Футбол, школа, віолончель, хатні обов'язки. Ви забороняєте їм сидіти весь день за екраном, не даєте їм марнувати життя й відставати. Ви хочете, щоб вони відбулися, стали кимось.

Але тут треба бути обережними. Ще дві тисячі років тому Плутарх застерігав батьків від надмірного планування й упорядкування життя дітей. «Дітям треба дати простір, щоб вони могли передихнути між численними завданнями, — писав він. — Пам'ятаймо, що все наше життя поділене між працею та відпочинком».

Хіба ви самі найкраще виконуєте свою роботу, коли перевтомлені або натягнуті, наче струна? Хіба ви щасливі, коли ваш календар переповнений справами? Хіба самі не втомлюєтесь від постійного перевезення їх з місця на місце? А уявіть, як вони почуваються! Діти ще навіть не розуміють, що таке стрес і вигоряння. Ваше завдання — захистити їх від цього.

Дайте їм простір. Дайте змогу відпочити. Це ваше завдання.

29 липня

## НЕ СТАВАЙТЕ НА ЗАВАДІ ЇХНІМ ПЕРВИННИМ НАХИЛАМ

**Ви хотіли б** показати їм ваші улюблені фільми. Ознайомити з музикою своїх улюблених гуртів. Відвідати разом з ними всі ті місця, які любили в дитинстві. Заохотити до спорту, яким любите займатися або який регулярно дивитеся.

Усе це особливе й чудове, бо так ви ділитеся не лише досвідом, видовищами й звуками, а й частинкою самих себе. Ці речі сформували ваше «я», тому розділити їх з дітьми означає дати їм глибше розуміння людей, які їх виховують. Але ділитися цим треба обережно.

Так само як не слід активно силувати дітей до певної професії («Ти мусиш стати лікарем»), пише Роберт Грін, батькам варто бути обачними і з менш явними формами тиску: скеруванні їхніх інтересів у царину ваших, залученні до певних справ або видів спорту, називанні мистецтва й підприємництва «ризикованими», а митців і підприємців «божевільними». Роберт казав так:

Батьки мають відпустити дитину. Дати їй вільно квітнути. Думайте про свою дитину як про рослину, яку треба ростити й плекати в її найприроднішій формі й аж ніяк не порушувати цієї форми. Дайте дітям рухатися в тому напрямі, який їх вабить. Якщо дитина виявляє потяг до чогось, заохочуйте її розвиток у той бік. Бо цей потяг виявляє дещо дуже потужне, що є в ній усередині, — те, що я називаю *первинним нахилом*. Не ставайте на заваді їхнім первинним нахилам у будь-якому вигляді або формі. Це найважливіше з усього, що ви можете зробити.

Викиньте геть ваші очікування. Ваш обов'язок — заохотити їх бути собою, а не тими, ким ви хотіли б їх бачити. Не нав'язуйте дитині своїх зацікавлень. Зважайте на її природні, первинні нахили — плекайте її цвітіння.

30 липня

## ЦЕ ЗАВЖДИ В ЇХНІЙ ВЛАДІ

**Ми не можемо** вибрати зріст своєї дитини, як і вона сама. Бути великими чи маленькими, мати швидкі реакції, сильні м'язи, спритний розум — усе це не в їхній владі. Вони не контролюють того, чи любить їх їхній тренер... чи він просто козел. Не керують майже нічим, що відбувається в класі або в роздягальні. Як пише Шеріл Стрейд у книжці «Крихітні прекрасні речі» (Tiny Beautiful Things): «Ви не маєте права на ті карти, які, на вашу думку, вам мали б роздати».

То на чому наші діти мають зосередитися? Що завжди залежить від них самих? Як їм реагувати на такі обставини? Від них залежить, чи зможуть вони докласти всіх зусиль. Чи будуть наполегливими. Чи знайдуть, як водночас мати втіху від процесу й реалізувати свій потенціал.

Тож після тренування, матчу або важливого тесту будьте певні, що ваші запитання та критерії оцінки відбивають саме це. Не питайте «Чи ви перемогли?», «Чи ти склала іспит?», а радше «Чи сподобалося тобі?», «Чи зробили ви все, що могли?», «Що, на твою думку, можна було б зробити краще, як краще підготуватися до наступного разу?»

Ми не вибираємо карт, які нам роздають. Наша біологія від нас не залежить, як не залежить наше місце у світі (ні географічне, ні соціально-економічне). Проте наші діти (або сім'я) можуть продумати, які ходи здійснити розданими картами. Нам вирішувати, що з ними робити. Чи віддати себе повністю. Ми самі вирішуємо, ким нам стати.

Навчіть їх цього.

*31 липня*

## **ПРИГОТОУЙТЕ ЇХ ВІДПОВІСТИ НА ВИКЛИК**

«**Кожному**, — казав Вінston Черчилль, — випадає в житті мить, коли його, переносно кажучи, ляскавуть по плечу й пропонують шанс зробити щось особливе й унікальне, відповідне до його талантів. Дуже трагічно, коли ця мить заскочить таку людину неготовою й нездатною до того, що могло б стати її зірковим часом».

Точніше, у житті випадає чимало таких миттєвостей, певних ляскань по плечу: служба, ризик, рішучий крок назустріч небезпеці, перед якою інші пасують, здійснення того, що інші вважають неможливим.

У наших дітей буде багато приводів думати, що вони замислили щось неправильне. Їх змушуватимуть викидати мрії з голови геть. Їх пробиратиме страх. Чи дозволять вони йому завадити їм відповісти на дзвінок? Чи візьмуть слухавку? Чи заскочить їх ця мить непідготовленими? Чи промине їхній зірковий час, як корабель уночі?

Це справді може бути сумно. Як батьки ми маємо зробити так, щоб з нашими дітьми такого ніколи не сталося. Маємо допомагати їм крок за кроком наблизатися до того, що їм судилося здійснити. Допомогти стати тими, ким їм судилося бути. Ми маємо підготувати їх до тієї миті, коли задзвенить телефон або коли ляснуть по плечу, бо єдине ми знаємо напевне — цей виклик рано чи пізно станеться.

Чи будуть вони готовими відповісти?

# **СЕРПЕНЬ**

*Завжди будьте їхніми фанами*

*(Ваш найбільший дарунок для них)*

*1 серпня*

## **ВИ МОЖЕТЕ ЇМ ЦЕ ПОДАРУВАТИ**

**Джим Вальвано<sup>77</sup>** ще не закінчив школу, але вже точно знов, що збирається робити всю решту життя, — і повідомив про це свого батька. Він сказав, що хоче бути не просто університетським тренером, а «перемогти в національному чемпіонаті з баскетболу».

Через кілька днів після того, як Джим озвучив батькові свою мрію, той покликав його у свою кімнату. «Бачиш ось ту валізу?» — спитав він, показуючи на багаж, складений у кутку. Збентежений Джим відповів: «Так. А до чого це?» — «Я вже склав речі, — пояснив тато. — Коли ти гратимеш у переможному матчі національного чемпіонату, я буду серед глядачів. Валізу вже спаковано»

«Мій батько, — казав пізніше Джим у своїй промові на церемонії вручення премії ESPY, — зробив мені найбільший дарунок, який одна людина може зробити іншій: *він повірив у мене*. А ви подарували це своїм дітям? Наше завдання — підштовхувати дітей до здійснення їхніх великих мрій, заоочувати їх іти за мріями, дати їм найбільший дарунок, який одна людина може зробити іншій: віру. Якщо ви не віритимете в них, то хто тоді?

*2 серпня*

## ПРОСТО БУДЬТЕ ФАНАМИ

**Можливо**, ваша дитина захопилася чимось дивним. Можливо, її метал-гурт звучить кепсько або таланту репера в неї немає ні на гріш. Вам огидні серіали, які вона дивиться, а її мрії аж ніяк не назвеш піднесеними. А може, вона дуже обдарована й уже зараз готова стати профі. І за належного стимулу та підтримки здатна бути особливою — вам тільки варто простежити, щоб вона не лінувалася й не згаяла шансів, які для цього потрібні.

Але чи справді це ваше головне завдання? Насамперед ви маєте бути її фанами. Шанувальниками. Її самої. Її талантів або браку талантів. Її можливостей або їх нестачі.

Їм не потрібен домашній офіцер для муштри. Не потрібен той, хто кидає виклики й повідомляє сувору правду. Навіть не надто потрібні гроші, щоб потрапити у круту лігу. Не треба, щоб ви приструнчували її вчителів і вимагали для неї особливого ставлення. Не потрібна ваша одержимість.

Їй потрібні фани, шанувальники. Ті, хто її підтримує, любить і вболіває. Фани зі здоровим ставленням до справи — не переслідувачі й не тирагані.

Просто будьте фанами. Це не дуже важко.

*3 серпня*

## **НА ЧОМУ ВИ ЗОСЕРЕДИТЕСЯ?**

**Ви можете** помічати у світі лише погане. Зосередитися на темних хмараах над головою. Або шукати в них сріблясту облямівку, видивлятися плями світла серед темряви. Усі знають вислів про склянку напівпорожню або напівповну. То який світогляд ви передасте своїм дітям?

Чи наповните ви свій дім мороком і приреченістю? Чи вчитимете їх сподіватися, вірити у свою здатність змінити щось, знайти можливості серед перешкод, які ставить життя?

Письменник Алекс Гейлі якось сказав, що вірить у призначення того, хто «знаходить усе хороше і прославляє його». Працю батьків можна описати так само. Ми завжди матимемо більше успіхів, винагороджуючи хороші вчинки наших дітей, ніж караючи їх за погані. Шукаючи в них те, що ми хочемо побачити, і зосереджуючись на чомусь більшому, ніж критиканство і приводи для конфліктів. Цей принцип поширюється загалом на наше сприйняття та відтворення світу. Краще для всіх, коли ми говоримо про те, що хотіли б бачити, а не скиглимо щодо зла й несправедливості, яких нам не уникнути.

Ми здатні вибирати: надихнути чи розчарувати. Наділити силою або загнати в депресію. Що ж ми оберемо?

*4 серпня*

## НЕ БУДЬТЕ ПРИМЕНШУВАЧАМИ

Стиль батьківства, який формує витримку, годиться й для більшості інших речей: будьте дуже-дуже вимогливими й водночас дуже-дуже співчутливими.

*Анджела Дакворт<sup>78</sup>*

**Ед Стек<sup>79</sup>** був чудовим хлопцем. Він тихо й віддано працював на родинний бізнес — мережу магазинів спортивних товарів Dick's Sporting Goods. Назбирав достатньо грошей, щоб викупити фірму у свого батька та розширити її. Ось як він оповідає про перший відкритий ним великий магазин. До того компанія мала здебільшого крамниці площею не більше за 200 квадратних метрів. Новий «мегастор» розкинувся майже на 2000 метрів. Для бізнесу це була вирішальна подія — обсяги продажів злетіли блискавично.

Представники компанії Nike якось у розмові з Едовим батьком — засновником фірми — сказали йому, що він мав би пишатися таким сином. Йому вдалося досягнути чималих успіхів. Вивести мережу магазинів на новий рівень. Ед пояснював так: «Мій батько, від якого годі було чекати привітного слова, глянув на них і мовив: “Ви маєте слухність, вони справді багато зробили: на 25 відсотків більше, ніж планували на перший місяць. Тож не такі вони й розумники, як вам здається”».

На жаль, ледь не кожному доводилося чути щось схоже від тих, від кого нам так хочеться гордості за нас. Отакі саркастичні компліменти. Ті, якими нас ставлять на місце,вишукують у нас вади та б'ють у наші слабкі місця. Що за непотріб! Замість виявити свою любов, вони дають волю власному хистковому его.

Найменше, що мають робити добрі батьки, — *не бути применишувачами*. Не шукайте неправильного, шукайте вдале —

і вихвалаюте його! Підносьте їх, а не підрубуйте. Вболівайте за них: саме цього вони так хочуть.

*5 серпня*

## Є КРАЩІ СПОСОБИ МОТИВАЦІЇ

У політиці, спорті, бізнесі й навіть у мистецтві ми часто чуємо про те, що спонукає до ризику найбільш цілеспрямованих і завзятих чоловіків і жінок. Вони всі начебто прагнуть щось довести. Здобути схвальне ставлення батьків і любов своїх родин. Втерти носа тим, хто в них сумнівався. Якнайдалі відірватися від застарілої психічної травми.

Важко не помітити, що все це — реальний і дуже продуктивний стимул. Але батькам не можна на таке приставати — і крапка. Є чимало інших способів мотивувати, які не передбачають завдання болю й подекуди знущань. Тайгер Вудз був налаштований на успіх у гольфі й батьковим режимом гіперуваги, й відсутністю уваги. Чи допомогло це йому? Звісно. Але знаючи, яким неймовірно кмітливим, талановитим і працьовитим був Тайгер, чи не здається вам, що він досягнув би значних висот, навіть якби не виростав в умовах, близьких до концтабору?

Ви можете влаштувати своїм дітям жорстке й жорстоке життя — і це, ймовірно, допоможе їм досягти успіхів. Можливо, аналогічне ставлення свого часу допомогло вам самим. Крик. Цинізм. Нескінченні виснажливі тренування. Емоційна маніпуляція. Усе це дає результат... але дає його надто дорогою ціною. Водночас заохочення і справжня підтримка спонукають до не гірших результатів, а також мають додаткову перевагу: зближують вас з дітьми та роблять і вас, і їх кращими людьми.

Обирайте правильну мотивацію, а не найжорсткішу.

*6 серпня*

## **ЗНЕВІРА МАЄ ЗВУЧАТИ ЯКОМОГА РІДШЕ**

Невинна й безпорадна істота, яку подарувало їм небо, яку треба зростити в добрі, майбутня доля якої перебуває в їхніх руках — у їхній владі скерувати її до щастя або до зліднів.

*Мері Шеллі*

**Якщо** не бути достатньо уважними, то легко зійти до звичної легкодумної негативності. Чому твоя кімната брудна? Чому в тебе сьогодні такий поганий настрій? Ану негайно припини! Не чіпай цього! Ні, телевізор зараз не можна. Чому не прибрана кімната? Ні. Цього тобі не можна. Я розчарований твоїми оцінками. Це нереально, подумай краще про щось інше. Я так не вважаю. Ти сам знаєш відповідь — «ні».

Так відбувається не тому, що ви погані батьки, а навпаки — бо хороші. Ви встановили правила і змушуєте їх дотримуватися. Ви маєте певні очікування й підштовхуєте дітей до них. Ви знаєте, що для них найкраще. Ви хочете для них надійності, й від вас залежить увесь дім.

І знову: якщо не бути уважними, вийде так, що будь-яка ваша взаємодія з дітьми матиме негативне забарвлення. З їхнього погляду, це перетвориться на нескінченний каскад розчарувань. А тоді ви навіть не помітите, як станете рупором *зневіри*.

Хіба ви насправді такі? Хіба такі стосунки ви хотіли б мати? Якщо ні, то треба ввімкнути увагу. Стежити за своїм мовленням. Зважувати всі «так» і «ні». Бути цілеспрямованими в зосередженні. Дати малим волю. Бути позитивними.

*7 серпня*

## ІГРИ З ДІТЬМИ — ЦЕ ВСЕ

Останні роки перед Громадянською війною були справді важкими для Улісса Гранта. Він гарував, щоб прогодувати свою сім'ю. Його життя наповнювали сум, горе й розчарування: одна невдала кар'єра за іншою, одна біда за іншою.

Та він мав одну розраду. Коли Грант щодня відчиняв двері свого дому, повертаючись з роботи, маленький син Джессі вже чекав, щоб викликати його на двобій. Джессі вихвалявся, що може збороти батька. Грант з удаваною серйозністю дивився на крихітне хлоп'я й так відповідав на провокацію: «Сьогодні я не в гуморі для бійки, Джессі, але не можу стерпіти кпин від чоловічка твого зросту». Відтак Джессі кидався на тата й валив його на підлогу. Грант лежав і благав про милість, наполягаючи, що того, хто впав, не б'ють.

Уже через кілька років бульдожа чіпкість і міцність Гранта шокували — й урятували — країну. Саме Гранту вдалося переломити хребет війську Конфедерації в низці запеклих битв. Але ті, хто знав його близько, відали, що в серці він був дуже м'якою людиною. І понад усе любив свою сім'ю.

Неважливо, чим ви заробляєте на життя або яке похмуре все навколо, ігри з дітьми — це завжди пречудове заняття. Грайтесь з ними, коли вони малі. Грайтесь, коли стануть старшими, а ви самі постарієте. Розважайтесь, бавтесь. Грайтесь, грайтесь, грайтесь.

*8 серпня*

## **НЕ ЧЕКАЙТЕ НАГОДИ ПИШАТИСЯ НИМИ**

**Ця історія** стара, як саме батьківство. Дитина щосили намагається завоювати гордість своїх батьків, але їй це ніяк не вдається. Навалюються біль, обурення й збентеження. І лише в кінці, після безодні страждань і мук, усе з'ясовується. Дитина мала те, чого так хотіла, від самого початку.

Такою була й історія Клодії Вільямс, дочки Теда Вільямса. Лише коли вона розібрала величезну купу пам'ятних речей, то знайшла записку, яку залишив їй батько, «той, якому було неможливо догодити».

«Моїй чудовій доні, — йшлося в ній. — Люблю тебе. Тато».

Те саме сталося й з відомим видавцем Сонні Мехтою. У його некролозі Роджер Коен писав:

Коли батько Мехти, дипломат, помер у Відні, Мехта знайшов на своєму столі теку з газетними вирізками всіх статей про себе, які було будь-коли опубліковано.

Гордість його батька, який ніколи не хвалив сина вголос, була очевидною.

Це дуже сумно. Чому вони не могли висловити гордість, поки були живими? Може, це така вада їхнього покоління? Можливо, вони думали, що так зроблять своїх дітей кращими й міцнішими? Чому вони не могли бути більше схожими на тата Джима Вальвано й подарувати дітям своє фанатство?

На ці запитання ми ніколи не знатимемо відповідей. Але маємо бути певними, що не зробимо того самого з нашими дітьми. Не можна чекати на якусь особливу нагоду пишатися ними. Не можна ховати наші справжні почуття до них під стосами паперів у шухлядах бюро. Треба сказати їм про це просто зараз. Показати. Що вболіваємо за них.

Любимо їх. Віримо в них. Пишаємося ними. Бо так насправді є. І вони мають право це знати — поки не надто пізно.

*9 серпня*

## МИ ВИРОЩУЄМО НЕ ТРАВУ

У **своїй** промові з нагоди долучення до Зали слави бейсболу в 1984 році Гармон Кіллбру розповів історію з того часу, коли грав у м'яча на своєму подвір'ї з батьком і братом. Мати вийшла з дому покликати їх на вечерю й дорікнула, що вони пом'яли траву. «Ми вирощуємо не траву, — відповів батько, — а хлопців».

Успіх у батьківстві не визначається машиною з бездоганно чистим заднім сидінням. Це не ідеально оформленій інтер'єр, повний крихких речей, жодна з яких не розбилася. Дитяча кімната має бути саме такою, якою вона є, коли діти бавляться. Будинок має справляти враження місця, де живуть. Відбитки їхніх пальців мають залишитися на всьому: буквально й переносно.

Чи ваше завдання справді в тому, щоб виростити дитину, яка ніколи не скаже зухвалого слова? Яка все життя ходитиме маршовим кроком або навшпиньки? Чи ви прагнете виховати дітей з власними думками і мріями, яким до снаги буде й озвучити їх, і втілити?

Подвір'я призначене для ігор. Велосипед купують, щоб на ньому їздити, а не тримати в гаражі в первозданному вигляді. Підлогу дряпають. Їжу проливають. Безлад створюють. Шум видають.

І це добре. Ми не намагаємося мати кришталево чистий та ідеально тихий дім. Ми вирощуємо здорових, готових до життя і щасливих дітей.

*10 серпня*

## **НЕ ЦУРАЙТЕСЯ СЛАЙМА**

**Довгий** час одне з внутрішніх правил дому Джинні Гаффіген<sup>80</sup> стосувалося того, де, коли і як можна робити слайм. Можливо, ваші діти вже надто великі для слайма, але зрозуміти дилему Джинні неважко. Звісно, діти обожнюють слайм, але відчищати від нього поверхні — справжня мука. І хто, на вашу думку, завжди опиняється з ганчіркою або серветкою в руках?

Утім якоїсь миті Джинні Гаффіген, мати п'яти дітей, дружина й багаторічна співавторка коміка Джима Гаффігена, відчула, що настав час поміняти ці правила — а саме після перемоги в битві зі смертельно небезпечною пухлиною мозку. «Я збагнула, що ніколи не просила їх: “Навчіть мене робити слайм”. Я ніколи не цікавилася слаймом. А лише намагалася контролювати його».

Життя надто коротке, щоб перетинати інтереси ваших дітей лише тому, що ви не хочете прибирати безлад після них. Задумайтесь: скільки негативних правил ми створюємо через це небажанням? Не їсти у вітальні, не ходити у взутті по килиму, не виносити іграшок з дитячої кімнати. Ці правила часто покликані полегшити життя нам, батькам, але в них є й ненавмисний побічний ефект — вони роблять життя дітей менш цікавим.

Водночас у нас є *менше* позитивних правил для *самих себе*. Чому не вирішити собі бути зацікавленими? Чому не встановити правило бавитися й розважатись разом? Заохочувати їхні захоплення, а не обтинати їх.

Працюймо зі слаймом, а не проти нього.

11 серпня

## ЯКИЙ ГОЛОС ВИ ЇМ ДАСТЕ?

**Ви його** чуєте повсякчас. Він з вами все ваше життя. Цей голос у голові. Той, що каже вам, які вчинки правильні, а які — ні. Цей голос іноді стає також неприємним, він нашпигтує, що ви недостатньо хороші, що вас усі бачать наскрізь, що вам ніколи не дотягнутися до рівня.

Доктор психології Джим Лер, який досліджував численних спортсменів і лідерів серед еліти, каже, що цей голос є ключем до успіху. «Я почав розуміти, — розповідає він в одному інтерв'ю, — що насправді важливе: тон голосу і зміст слів, яких ніхто не чує. Я збагнув, що найголовніший тренер для кожного з нас — цей внутрішній голос». Звідки він іде? Як він узагалі потрапив усередину вас? Насамперед від ваших батьків. Як пояснює Лер, ми «знаємо, що він починає формуватися у віці приблизно п'яти років і передається нам зазвичай від авторитетних постатей з нашого оточення — і конструктивний, і неконструктивний».

Нас як батьків це мало б витверезити. *Ми* відповідаємо за той голос, що все життя лунатиме всередині наших дітей. Нам вирішувати, чи належатиме цей голос мудрому й терплячому предку, чи це буде голос жорстокої неперебачуваної примари. Голос совісті й добра чи сумнівів і непевності. Ми приймаємо це рішення тим, *що кажемо й показуємо їм*.

Щоміті й щодня.

*12 серпня*

## **ОСЬ ЩО ВАЖЛИВЕ**

Найкращий спосіб зробити дітей хорошими — це зробити їх щасливими.

*Оскар Вайлд*

**Письменник** Річ Коен любить хокей. Полюбляє дивитися, як його діти здобувають успіхи на льоду. Як і всі батьки, останнє, чого він хотів би для них, це труднощів або несправедливості — у грі чи в повазі.

У своїй чудовій книжці «Пі-Ві: зізнання батька хокеїстів» (Pee Wees: Confessions of a Hockey Parent) Річ оповідає про одну бесіду з тренером свого сина. Хлопчикові не дали часу на льоду, якого він, на думку Річа, заслужив, і батько вирішив заступитися за сина. Тренер водночас не зміг такого стерпіти: «Дозвольте вас запитати: чи Міка щасливий?» — «Так», — відказав батько. «Чи йому весело?» — «Так», — визнав Річ. «То хіба вам не байдуже?»

Якщо нашим дітям весело, вони щасливі, їхня дружба з товаришами в команді міцнішає, тоді що ще важливо? Наш батьківський обов'язок — не оптимізувати дитину для успіху. Ми маємо навчити їх бути присутніми, шукати улюблені речі й заняття, бути хорошою людиною та як годиться реагувати на всілякі життєві випадки. Отож усе.

А все інше... Хіба нам не байдуже?

*13 серпня*

## **БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНИМИ З НАТЯКАМИ**

Король Георг VI називав своїх дочок «гордістю та радістю». А якщо точніше, такі імена він адресував їм окремо: принцеса Єлизавета була його «Гордістю», а принцеса Маргарита — «Радістю». Лише згодом вони зрозуміли прихований сенс цих назвиськ: однією він пишався, а з іншою йому було весело разом. Відповідно, з першою він почувався менш щасливим, а другою менше пишався. Якби ж це була просто дотепна фраза. Якби ж у ній не було правди — якби її не підтверджували його вчинки, — з цього й не можна було б майже нічого виснувати.

Дуже легко пожартувати про свою «легку» й «важку» дитину, про «улюблена», «особливого» і про того, хто вас «у гріб зведе». Лише Бог знає, скільки необдуманих реплік ми кидаємо про своїх дітей у щоденних розмовах.

Нам варто зважувати всі натяки та приховані смисли в таких словах. Бо діти нас слухають і справді чують. Вони постійно стараються зрозуміти себе та своє місце у світі. Те, що ми кажемо зараз, поки вони малі, повернеться до них, коли вони підростуть. І вони вплетуть ці слова в наратив свого життя — на краще або на гірше.

*14 серпня*

## НЕ ЗМІШУЙТЕ

Джоан Дідіон<sup>81</sup> не змогла вступити до Стенфорду. Вона почувалася просто розчавленою. Батько глянув на неї й лише знизвав плечима. Вам, мабуть, здається, що такий брак співчуття лише посилив її біль і розчарування. Але згодом вона зрозуміла, що тато дуже точно обрав момент.

«Я завжди з теплом згадую цей його жест, коли чую, як батьки обговорюють шанси своїх дітей у певній справі, — писала Дідіон у 1968 році у своєму класичному есеї про вищу освіту. — У цьому контексті мені неприємно думати, як батьки змішують шанси дітей із власними й вимагають від них, щоб вони не лише досягали успіху для самих себе, а й для слави свого батька чи матері».

Її тато знизвав плечима, бо не вважав, що має вкладати свою особистість у донъчин вступ до коледжу. Можливо, йому варто було б краще зрозуміти, як багато своєї особистості вклала в це вона. Але, знову-таки, може, у тому й полягала його думка. Він хотів показати їй, що насправді це не надто важливо: що її успіх або фіаско в житті визначатиме дещо значно глибше, ніж вступ до коледжу.

Нам треба чинити так само. Ми заохочуємо наших дітей. Ми бажаємо їм успіхів. Але не можна змішувати їхню славу з нашою. Не можна змущувати їх думати, ніби вони мають нас вразити, або бентежитися, що підвели нас чи розчарували. У жодному разі вони не мають вважати, що те, куди вони вступили (або не вступили) якось вплине на те, що вони для нас означають... або на те, як вони можуть розпоряджатися своїм життям.

*15 серпня*

## **ЦЕ, МАБУТЬ, НАЙЛЕГША СПРАВА У СВІТІ**

**Батьківство** — справа дуже важка. Дітям потрібна безпека, харчі, найкращі школи й високі оцінки. Ми маємо забезпечувати все це у світі, де діє закон Мерфі, тобто в якому треба оплачувати рахунки й долати свої негаразди, чого ніхто не зробить за нас.

З цього погляду батьківство — неможлива річ із неможливими цілями. Проте з іншого, дуже реального погляду, це насправді найлегша з усіх справ світу. Адже що їм узагалі потрібно? Чого від вас вимагають? *Любити їх. Приймати. Підтримувати й заохочувати. Вболівати за них. Бути їхніми найбільшими фанами.*

Ніщо — буквально ніщо, крім смерті — не завадить вам робити це. Та справді: хіба в них так важко вірити? Морально підтримувати? Хіба важко іноді нагадувати їм, що вам байдуже до того, що сталося і що подумають інші? Нагадувати, що ви не забули про добро й потенціал, які вони містять у собі?

І ще одне: навіть смерть не завадить вам робити цю справу, бо якщо ви робите її зараз — даєте дітям те, що їм треба, байдорі, регулярно та щиро, — це залишиться з ними як голос у їхніх головах все їхнє життя й життя їхніх дітей.

*16 серпня*

## **ХТОСЬ МАЄ ЦЕ ЗРОБИТИ ЗАМІСТЬ НИХ**

**Мухаммад Алі**, напевно, не здається вам людиною, яка потребувала, щоб хтось у неї вірив. Ale це лише тому, що ви бачили його вже дорослим. Упевненим у собі боксером, блискучим адміністратором самого себе, майстром своєї справи та хоробрим воїном.

Ta колись він був наляканим дитям — таким, як і мільйони інших. Чорношкірий хлопчик на ім'я Кассіус Клей в Америці часу расової сегрегації, який з великими труднощами навчався у Центральній середній школі міста Луїсвілл у штаті Кентуккі. Його батьки, змучені життям і працею, не покладали на нього багато сподівань, а світ — і поготів.

Проте була одна людина, яка повірила в Кассіуса, — і цього вистачило, щоб усе змінити.

«Ось він, пані та панове! — викрикував директор його школи Етвуд Вілсон, щоразу, коли бачив хлопця. — Кассіус Клей — майбутній світовий чемпіон-важковаговик. Цей хлопчина ще заробить мільйон доларів!» Коли хтось із вчителів захотів «зрізати» Кассіуса, який більше уваги приділяв спорту, ніж науці, директор втрутівся з промовою, яку запам'ятав майже кожен, хто її почув: «Думаєте, я хочу бути директором школи, яку не закінчив Кассіус Клей? — сказав він педагогам. — Він не може провалитися в моїй школі, бо я мушу гордо всім казати: “Я його навчав!”».

Кожній дитині потрібне щось таке. Потрібен хтось, хто в неї повірить. Чому Мухаммад Алі виріс таким великим боксером? Бо хтось інший боровся задля нього. Знаєте, що ви можете зробити для ваших дітей? Бути їхніми найзатятішими, найрішучішими вболівальниками. *Саме ви.*

*17 серпня*

## ДАВАЙТЕ ЇМ ЦЬОГО ЯКОМОГА БІЛЬШЕ

Ніколи не завадить сказати гравцеві добре слово.

*Білл Рассел<sup>82</sup>*

**Королева** Єлизавета II мала дивну роботу. Якими були її щоденні обов'язки? Важко сказати. Легше описати те, чого вона *не* робила. Вона ніколи не ухвалювала законів. Не призначала лідерів держави. Не висловлювала своєї думки.

Проте вона часто вручала винагороди. За сімдесят років свого правління королева вручила їх кількасот тисяч. Якось вона сказала:

Людей іноді треба легенько поплескати по спині. Без цього світ здається дуже похмурим.

Щира правда.

І ніхто не потребує цього ляскання по спині більше, ніж ваші діти... До того ж не від абицького, а саме від вас. Знайдіть хвильку вже сьогодні, щоб дати дітям зрозуміти, чим вони особливі. Полясайте їх ніжно по спині.

18 серпня

## ВИ — ІГРАШКА

Це великий талант — уміти гратися.

Ральф Волдо Емерсон<sup>83</sup>

**Ваш син** любить іграшкові поїзди — ви дістаєте з полиці рейки. Донька хоче скласти пазл — ви починаєте збирати на підлозі шматочки. А тоді — з причини, яку годі було збагнути будь-кому з батьків усіх часів і народів, — тієї самої миті, коли ви зробили те, що вони хотіть, діти раптом втрачають інтерес. Або відмовляються гратися за правилами, просять побавитися в щось інше, перейти в сусідню кімнату тощо.

Якщо ви обурюєтесь («*Ta яку ж тобі, на Бога, іграшку?!*»), то припускаєтесь великої помилки. Або просто не розумієте суті. *Бо ви самі є іграшкою.* Вони хотіть бавитися вами: не просто отримати ляльку, а й сникати її за мотузки.

Коли ви зрозумієте це, все стане легше — хоч якого віку вони були б. Чому ваш підліток бунтує? Частково, щоб вам допекти. Шестисемикласник сипле дотепами? Хоче побачити вашу реакцію. Чотирирічка просить принести в кімнату води й раптом змінює замовлення на сік, а потім згадує, що хотіла не такий сік — зрештою все завершується проханням піти в туалет. Навіщо? *Бо це весело.* Це така гра. Їй цікаво бавитися тією крихітною владою, яку вона має в цьому химерному безконтрольному світі: владою над дорослими, які мають владу над нею.

Тож не переймайтесь. Підіграйте їм. Постараїтесь зрозуміти, що відбувається. Річ не в пазлі й не в чомусь іншому. Іграшка тут — ви.

*19 серпня*

## **ВИ МУСИТЕ ВСТУПИТИСЯ ЗА НІХ**

**Коли** Арчібалд Саутбі виступав перед парламентом і висловлював сумніви щодо воєнних заслуг Рендольфа Черчилля, він не мав на увазі нічого особистого. Опісля він насправді навіть намагався потиснути Вінстонові Черчиллю руку й пояснити, що все це — лише політика.

Для Черчиллів такого просто не могло бути.

«Не говоріть зі мною, — холодно відповів йому Вінстон Черчилль. — Ви назвали моого сина боягузом. Тепер ви мій ворог. Ані слова більше»

Звісно, Рендольф Черчилль не був ідеальним, але це не завадило його батькові вступитися за сина. І нам варто робити так само. Батько самого Вінстона Черчилля ніколи не підтримував сина й не вірив у нього. Вінстон натомість поклав собі не повторювати його помилок. Він стояв за сина. Боровся за нього. Дав Рендольфу зрозуміти, що той завжди може сподіватися на батька.

Наслідуймо цей приклад. Наши діти потраплятимуть у халепи, але вони мають знати, що ми ніколи не махнемо на них рукою. Наши діти мусять бути певними, що ми завжди пристанемо на їхній бік, боротимемося за них, ніколи не дозволимо нікому глузувати з них або несправедливо обвинувачувати, — бо їхні кривдники матимуть справу з нами.

*20 серпня*

## **ПІДТРИМАЙТЕ ЇХНЮ МРІЮ**

**Річ не в тім**, що батьки не вірять у своїх дітей. Вони здебільшого вірять, проте також знають, який складний цей світ. Скільки в ньому непевного. І найголовніше — ніхто з них не бажає, щоб дітей спіткало нещастя або гірке розчарування. Ось чому ми не схвалюємо їхнього вибору, коли вони кидають навчання і пробують себе в музиці або йдуть з роботи, щоб відкрити власний бізнес. Ми за них просто хвилюємося.

Вілл Феррелл — один з найкращих акторів-коміків усіх часів — свого часу завдав своїм батькам чималих клопотів. Ти хочеш стати коміком-скетчистом? Що?! Навіть його батько — професійний музикант — був збентежений тим, що син вибрав таку непевну й нестабільну кар'єру. На щастя, він зміг опанувати себе раніше, ніж Вілл прийшов до нього порадитися. Максимально притлумивши свої природні й цілком зрозумілі побоювання, Рой Лі Феррелл зустрів сина підтримкою та вірою: «Знаєш, що? Я думаю, в тебе є хист, але в цій справі ще потрібний великий талан. Якщо нічого не вдасться, не сумуй. Просто спробуєш собі щось інше».

Рой Лі промовляв до сина з позиції власного непростого досвіду: він знов не від людей, яким складним і малоймовірним буває успіх в одній з цих кар'єр, про які багато хто мріє. Він казав: *«Ти талановитий, і я в тебе вірю. Але тобі буде важко, дуже-дуже важко, так важко, що коли нічого не вдасться, ти маєш зрозуміти — такою є сама царина, в якій ти опинився; річ не в тобі як особистості»*.

Це безцінний дарунок, який діти можуть одержати від нас. Дозвіл на спробу... і водночас — дозвіл на фіаско. Сигнал про те, що ви їх підтримуєте хай там що й у вашому ставленні до них нічого не зміниться через обрану ними стежку, висоту їхніх досягнень або прикрість їхніх невдач.

*21 серпня*

## **НЕ ПЕРЕЙМАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ, НІЖ ПЕРЕЙМАЮТЬСЯ ВОНИ**

**У ще одній** чудовій сцені з дивовижної книжки Річа Коена про батьківство, побачене крізь призму юнацького хокею, автор намагається заспокоїти свого сина, який не потрапив у команду через велику несправедливість. Річ очікував, що син сердитиметься або хоч трохи обуриться цією подією. Він пише: «Хлопець був роздратованим, але в жодному разі не пригніченим і навіть не дуже засмученим. Це засмутило вже мене самого. Чому я переймався цим більше, ніж він?».

Дуже слушне запитання. *Чому ви переймаєтесь більше, ніж вони самі?* Чому ви стільки часу пояснюєте їм, що їх образили (хоча вони не почуваються ображеними)? Навіщо вам, щоб вони сприймали все так само серйозно, як і ви?

Коли наші діти підростуть, дещо з цього стане їхніми проблемами. А тепер? Нехай проживають дитинство. Вони маленькі, вони розуміють і відчувають усе по-іншому. Не варто вважати «дорослий» погляд кращим і обов'язково правильнішим. У їхній невинності є своя мудрість — поважайте її або принаймні не псуйте.

*22 серпня*

## **ЦЕ НЕЛЕГКА РІВНОВАГА**

**Нам як батькам** доводиться шукати баланс між підтримкою та підштовхуванням наших дітей.

Це схоже на ті дні, коли вони вперше сіли на гойдалку на майданчику. Спочатку ви тримали їх, поки вони призначаювалися до маятникоподібного руху. Потім почали потроху підштовхувати. Але штовхнули надто сильно — й ось вони вилетіли з гойдалки, заоравши носом, або ж упали назад, коли гойдалка опускалася. Зрештою дитина звикла до плавних рухів гойдання, впевнено схопилася за ланцюги, збегнула, як реагувати на силу ще більших поштовхів і на відповідні хитання в протилежний бік. А тоді це нарешті сталося: вона навчилася сама розгойдуватися, рухаючи ногами, підкидаючи себе вище й вище — більше, ніж їй мало б бути комфортно, як вам здавалося.

Як батьки ми маємо знайти — й утримати — цю хистку рівновагу завжди й в усьому, якщо бажаємо нашим дітям добра, бо ніхто не вдосконалюється, коли залишається тим, ким є.

Засновник компанії Dell Computers Майкл Делл придумав вдалу мантру для своїх співробітників, пов'язану з цією ідеєю: «*Приємність, але не задоволення*». Либо ю саме такого бачення прагнень, поступу й особистісного розвитку нам варто навчити наших дітей, а також застосувати його до нашого стилю виховання, з увагою до певних чутливих місць. Пам'ятайте: хороші тренери ставляться суворіше до своїх команд, коли ті перемагають, ніж коли програють. Вони відчувають приємність, але не задоволення. Це тому, що тренери знають істинний потенціал своєї команди й хочуть помогти їй його реалізувати. Так само й ви маєте ставитися до своїх дітей.

*23 серпня*

## ЇМ НЕ ПОТРІБНІ НОТАЦІЇ. ЇМ ПОТРІБНЕ ІНШЕ

Який учитель більш гідний: той, який не щадить своїх учнів, коли ті забувають щось або коли їхні очі незграбно помиляються в читанні, чи той, який воліє виправлюти їх і вчити настановами, від яких учнівські лица шаріються? Покажіть мені брутального трибуна або центуріона, і я покажу вам того, від кого солдати дезертирують, — і їх не варто за це судити.

*Сенека*

**Коли** Джон Стейнбек писав «На схід від раю» (East of Eden), його син Том несерьозно ставився до навчання. Не шанувався. Стейнбекова дружина вважала, що хлопцеві варто вислухати довгі нотації. Сам письменник, який у цей час творив роман про дві сім'ї з дуже різними неслухняними синами, розумів, що це не зовсім те, що треба. «Він потребує більшого, — записав він у щоденнику. — Безмежного терпіння й самоконтролю».

Це треба не тільки вашим дітям, а взагалі нам усім. Терплячість і самоконтроль. Добро, поєднане з твердістю. І все це в безмежному обсязі. Ніхто не хоче слухати нотацій. Нікому не подобається «пиляння». Нам треба, щоб нас розуміли, й вимагали від нас звіту.

Згадайте себе самих у дитинстві. Коли ви поводилися нечесно, не вчилися старанно або потрапляли в халепи — чи допомагало вам, що на вас кричали? Насправді вам хотілося — і ви потребували, — щоб хтось зрозумів, чому ви все це робите. Вам потрібний був хтось, хто повернув би вас на правильну стежку й допоміг усвідомити наслідки того, що ви зійшли зі своєї стежки.

Терпіння й самоконтроль. Ось чого ви потребували. Дайте це вашим дітям. Вони на це заслуговують.

*24 серпня*

## **БУДЬТЕ ЧИМОСЬ АБО КИМОСЬ**

**Едвард Гарріман** був завзятым бізнесменом і дуже хорошим батьком. Він мав репутацію зажерливого капіталіста, але вдома був лагідним і уважним до своїх дітей. У всьому виявляв терплячість і зумів прищепити дітям найкращі цінності.

Одного разу він написав листа директорові школи й запитав про успіхи свого сина в навчанні. «Еверелл вчиться досить добре, — була відповідь, — і впевнено здобуває знання». Підбадьорений цим, батько написав уже синові й запитав, чи міг би той покрасти англійську мову. «Я знаю, ти можеш — й інші предмети теж, — писав він. — Я відчуваю захват, коли бачу, як ти зростаєш, і я впевнений, що ти впевнено підеш далі й станеш чимось або кимось».

Це чудові слова. Він не казав синові, що в того мають бути ідеальні оцінки. Не казав, що він не буде вартим нічого, якщо зазнає фіаско. І не казав, що успіх конче означає бути найкращим. Як і батько Джима Вальвано, старший Гарріман дав синові зрозуміти, що знає його здібності й — найголовніше — знає, чого слід чекати від людини з його потенціалом: чекати, що він стане чимось або кимось.

Ми не обов'язково сподіваємося, що наші діти досягнуть фінансового успіху, слави або влади. Але ми бажаємо, щоб вони стали *чимось* — стали *кимось*, хай то буде поважний парафіянин маленької церкви або голова законодавчого органу штату. І сподіваємося, що вони здійснять *щось* у житті, бо життя — це дар.

Змарнувати його? Задовольнитися мінімумом? Ні, це буде повним провалом і для них, і для нас. Тож нехай постараються, докладуть зусиль і зроблять те, на що від них чекають.

*25 серпня*

## **ЧИ КАЖЕТЕ ВИ ЇМ ТАКЕ?**

**На початку** своєї письменницької кар'єри Сьюзан Стрейт почула від свого наставника, великого Джеймса Болдвіна, такі слова: «Ти *муши* писати далі. Це не обговорюється». Уявіть, як разюче це відрізнялося для неї від прикладу її матері, яка вважала, що її мистецьке життя припинилося з народженням дітей.

Нам варто запитати себе, який шлях ми обираємо. Чи кажемо ми дітям, що вони *мусять* і далі реалізовувати свій потенціал, — і це *не обговорюється*? Чи своїми діями (або *бездіяльністю*) повідомляємо їм протилежне? Чи не стаємо ми мимоволі вбивцями мрій? А може навпаки — будівничими мрій?

Ось яке питання. І воно точно не підлягає обговоренню.

Ніхто ще не виграв від того, що махнув на себе рукою. Певна річ, вам слід дивитися правді у вічі й обирати одну кар'єру стежку, поліщаючи іншу. Але це не повна *зупинка*. Заробляти гроші тим, що вам подобається робити, менш важливо, ніж удосконалюватися в цій справі й витискати максимум зі свого потенціалу.

Як батьки ми, безумовно, мусимо вболівати за дітей, бути їхніми фанами. Маємо заохочувати їх. Казати: «Рухайтесь далі, попереду ще багато всякого кращого». Світ іще виставить їм на шляху доволі знаків «стоп», завад, перепон і розчарувань. Не треба додавати до них нові. Треба робити протилежне. *Вірити у своїх дітей.*

*26 серпня*

## **КОНТАКТ — ВАШЕ ЗАВДАННЯ**

**Ніхто** не мав такої популярності в серіалі «Сайнфелд», як батьки Джорджа, Френк і Естель Констанци. І, природно, ніхто інший не робив Джорджа таким жалюгідним, як вони. То була абсолютно скажена, абсурдна пара батьків.

В одній із серій Джордж збирається подзвонити їм (він робить це щотижня) — і це завдання видається йому таким нестерпним, що він змушений заздалегідь підготувати теми для розмови. Несподіваний поворот, звісно, в тому, що батьки Джорджа самі з жахом чекають на його дзвінок. «Щонеділі ці дзвінки», — скаржиться вони зрештою.

Насправді все має бути навпаки. Чому Джордж телефонує батькам? Це їхня робота.

Ваші діти не обирали це життя — ви його за них обрали. І що це означає? Лише те, що в міру їхнього дорослішання більше не має бути жодних «Чому ти не дзвониш?». Це лише *ваш* обов'язок.

З усім цим, якщо ви хочете мати такі стосунки з дітьми, за яких вони вам дзвонитимуть і діллитимуться тим, що відбувається в їхньому житті, почати треба ще в їхньому значно молодшому віці. Тоді, коли годі чекати, що вони відкриватимуться для вас. Вам слід це робити, бо спершу вони не розуміють, що мають проблеми або їм є чим поділитися. Ще просто не мають досвіду або бачення, щоб зрозуміти.

У такий час «просто бути поруч» уже недостатньо. Треба тягнутися до них. Лагідно спонукати їх відкритися. Допомогти їм усвідомити власні почуття. Треба не лише бути поруч, а й діяти на випередження.

*27 серпня*

## **ІНШІ ЛЮДИ ТЕЖ СТАРАЮТЬСЯ ЦЕ РОБИТИ**

**Люди**, з якими або на яких ви працюєте, теж мають власне життя поза роботою. Як і ви, вони чиєсь матері, батьки, дочки й сини. Як і ви, вони мають дітей і стосунки та шукають рівноваги між ними. Як і ви, вони стараються поставити сім'ю на перше місце й бути фанами своїх дітей.

Легендарний тренер НБА Грег Попович є суворим начальником, але він щосили старається помогти тим, хто працює з ним і на нього. Його колишній помічник Майк Браун оповідає про важкий епізод розлучення. Двоє його синів мешкали з матір'ю в Колорадо, але якось приїхали до нього на тиждень у гості в Сан-Антоніо. Браун привіз їх в аеропорт якраз перед власним вильотом на матч команди Spurs. Хлопчики плакали й благали його не летіти й не відправляти їх, щоб іще побути з татом. Браун зателефонував Поповичу, пояснив, що відбувається, і попросив затримати літак команди на кілька хвилин. «Поп» наказав Брауну залишитися з дітьми. «Та ні, що ти! — запевнив його Браун. — Я все владнаю»

«Якщо ти зараз сядеш у наш літак, — мовив тренер, — тебе звільнено». — «Та годі, чого ти? Я зараз буду». — «Повторюю: якщо я побачу тебе в літаку, — тебе звільнено». Клац. Тренер «Поп» кинув слухавку, обірвавши розмову з помічником. Ні Браун, ні його хлопці нікуди не полетіли й провели разом ще три дні.

Ви можете уявити, щоб хтось зробив таке для вас? Мабуть, ні. Але ви могли б *перетворити це на реальність самі* — для когось іншого.

28 серпня

## НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ДІТЕЙ

Соціальні медіа експлуатують одну з найвразливіших частин нашої психіки: нашу потребу бути побаченими, почутими й оціненими. Бліскучі програмісти цих мереж відкрили способи задовольняти ці імпульси вподобайками, коментарями й кількістю фоловерів. Вони перетворили наше найслабше місце на гру.

Батькам треба бути дуже уважними до цього. Коли ви відчуваєте невпевненість або шукаєте схвалення, вгамуйте бажання просто ще запостити фото своїх дітей. Спитайте себе: *а чи справді моя дитина цього хотіла б? Чи це здоровий і належний підхід? А може, ми використовуємо їхню милоту просто як дешевий спосіб привернути до себе увагу і потішити власне самолюбство?*

Бути фаном своєї дитини не конче означає хизуватися нею, щоб вразити інших, — чи то в розмові за вечерею, чи то в соцмережах. Це не вихвалаєння тим, до якого університету вони вступили або як гарнесько вбралися до дня народження.

Наш обов'язок — дбати про них, а не експлуатувати. Не перетворюйте ваших дітей і той коштовний час, який ви з ними проводите, на харч для свого невситимого марнославства.

*29 серпня*

## **НАВЧІТЬ ЇХ ПРАВИЛ ЗМАГАННЯ**

**Те, як людина** переживає свою перемогу або поразку, багато свідчить про її характер. Що раніше ви навчите цього ваших дітей, то краще вони будуть підготовленими жити в реальному світі (у якому є чимало і перемог, і поразок).

У своєму трактаті «Про гнів» Сенека запропонував особливу пораду для всіх батьків, як навчити синів правил змагання. Ось що він пише:

У змаганнях з його товаришами варто не давати йому змоги засмучуватися чи лютувати: навчіть його залишатися дружнім до тих, з ким він змагається, щоб у самій боротьбі він навчився бажати не скривдити супротивника, а перевершити його. Коли він перемагає або робить щось гідне похвали, дамо йому насолодитися перемогою, проте не надто нею захоплюватися, бо радість веде до торжества, а торжество — до вихваляння й зарозуміlostі.

Це важливо. Ми хочемо, щоб у наших дітей була воля до перемоги, але не хочемо, щоб вони нею надто переймалися. Хочемо, щоб вони раділи перемозі, але не ставали залежними від цього почуття, щоб не бути розчавленими тоді, коли вони неминуче програють. Ми не хочемо, щоб їхній успіх живив їхнє его, а невдачі на полі вели до невпевненості у собі й ненависті до себе.

Як і в усьому, тут потрібен баланс. А найголовніші його елементи — вміння поважати, бути відповідальним і насолоджуватися процесом більше, ніж результатом.

*30 серпня*

## **ОСЬ ЩО ПОТРІБНЕ ДЛЯ ПРОЦВІТАННЯ**

Кілька років тому письменник Малcolm Гледвелл зауважив, що — на диво — навіть в НБА, де завжди багато об'єктивно талановитих елітних спортсменів, гравцям необхідно іноді змінювати команди або тренерів, щоб зростати й процвітати. Іноді їм доводиться пограти у двох-трьох командах і пережити кілька сезонів розчарувань, щоб потім зненацька опинитися в потрібному середовищі з належною підтримкою і — баx! — стати великими.

Суть цієї думки в тому, що навіть коли спортсмени, яким платять мільйони доларів, потребують такого для самореалізації, то як ми можемо чекати на успіхи від дитини в першій-ліпшій школі, у яку ми її записали? Ми надто легко маємо рукою на дитину — навіть на власну, — коли їй не дається математика, коли успішність у неї така-сяка, коли вона має проблеми з увагою тощо. Надто легко!

А середовище — це все. Вдала команда підтримки — це все. Тому треба бути терплячими. Витривалими. Не переставати вболівати за них і вірити в них. Треба повчитися в спортивних командах розуміти, що коли у тебе в руках є цінні кадри, не варто впадати у відчай, якщо не все спрацьовує одразу. Навпаки, коли щось іде не так, вони вкладаються в це ще більше. Зірку не звинувачують. Звинувачують систему... а потім намагаються її змінити. А фани шаленіють завжди.

Наші ж діти цінніші для нас за будь-якого баскетболіста, хіба ні? І їхня освіта важливіша за хорошу гру.

*31 серпня*

## **БУТИ ФАНОМ ДОВОЛІ НЕЛЕГКО**

**Був час**, коли жінки не мали роботи, а щоб ставати письменницями — і мріяти не сміли. Принаймні респектабельні жінки. Проте батько Джейн Остін не переставав відправляти її твори видавцям. «Я добре усвідомлюю, які наслідки матиме вихід такого твору під таким поважним іменем, як ваше», — писав він широко відомому видавцю Коделлу (про це йдеться в книжці «Життя Джейн Остін» (Jane Austen: A Life) Клер Томалін).

Бути фаном своєї дитини — це більше, ніж іноді вболівати за неї на футбольних матчах. Не просто казати їй, що вона особлива. А також вкладати свою душу й ризикувати за неї. Це готовність порушувати усталені норми й заохочувати їх до такого порушення, якщо їхнє покликання цього вимагатиме.

Усе життя ви старалися виховати вашу дитину такою, щоб їй було зручно із самою собою, упевненою в собі, здатною бути компетентною й успішною. Проте коли ваші зусилля почнуть давати плоди, виникнуть справжні труднощі. Виходячи зі своєї зони комфорту, вони потягнуть і вас за межі вашої. Але це добре! Саме цього вам і треба!

Ми маємо вірити в наших дітей. Бути їхніми фанами, готовими ризикувати разом з ними і за них. Якщо ми не віритимемо в наших дітей, то хто тоді? Будьте справжніми фанами. Це нелегко, та яким був би світ, якби батьки в ньому завжди обирали найлегший шлях?

# **ВЕРЕСЕНЬ**

*Ростінь читача*

*(Уроки навчання й допитливості)*

*1 вересня*

## **ЦЕ ВЕЛИКИЙ ЗРІВНЮВАЧ**

**Не всі** з нас можуть дати дітям багатство. Чи потужні зв'язки. Або навіть кращу генетику. Чи означає це, що наші діти ростуть у невигідних умовах? Що їм нічого не світить? Та ні. Бо у світі є великий зрівнювач — той, який ми можемо їм показати і яким вони повсякчас можуть скористатися.

Знаменитий тренер Принстонської команди з баскетболу Піт Керріл казав молодим спортсменам:

Мій батько народився в іспанській провінції Леон і тридцять дев'ять років працював, виплавляючи сталь на відкритому горні в Бетлегемській металургійній компанії. Щодня, коли йшов на роботу, він нагадував мені та моїй сестрі, як важливо бути розумним: «У житті, — казав він, — великі й сильні завжди перемагають малих і слабких... але розумні беруть верх над сильними».

Така проста батьківська порада: *думай головою*. Розум — таємна зброя слабших, доступна кожному та завжди безплатна.

*2 вересня*

## НАВЧАЙТЕ ЇХ ОСЬ ТАК

Кажуть, я оповідаю дуже багато історій. Либо є, але з великого життєвого досвіду я знаю, що на людей простих і звичайних легше впливати засобами влучної та жартівливої ілюстрації, ніж чимось іншим.

*Абрагам Лінкольн*

З Біблії ми знаємо, що Ісус рідко говорив прямо про те, що хотів сказати. Натомість він волів застосовувати притчі та оповіді, які спонукають подумати. Як ось у притчі про таланти, про блудного сина, доброго самаритянина, гірчичне зерно чи заблукане ягня. Як виявлялося, це був дуже ефективний спосіб донести ідею та дати іншим змогу її зрозуміти.

Так буде і з вашими дітьми. Ми навчаємося через оповіді — хай то буде історія про Цинциннату<sup>84</sup> або про той час, коли ви самі були у їхньому віці. Ми вчимося в людей, які діляться моментами своєї вразливості, важко набутим досвідом. Нам не подобається, коли нам просто кажуть, — значно краще, коли показують.

Тому перестаньте думати, як дати дітям усі відповіді, а краще згадайте оповіді, з яких відповіді стають самоочевидними. Це найкращий спосіб навчати.

*3 вересня*

## **ПОЗНАЙОМТЕ ЇХ ІЗ (ДРУЖНИМ) СВІТОМ ІДЕЙ**

Наше найперше завдання, найперший обов'язок — прищепити дітям відчуття учніства й любов до навчання.

*Барак Обама*

Генерал морської піхоти й колишній Секретар оборони США Джим Меттіс так розповідає про своє ідилічне дитинство в Пуллмані, штат Вашингтон: він багато часу перебував надворі, досліджував довколишній світ і потрапляв у халепи — одне слово, мав повноцінне американське дитинство. З особливою любов'ю згадує він свій дім, повний книжок, і обох батьків, які заохочували дітей не тільки читати, а й запитувати, взаємодіяти з прочитаним. Він каже: «Нас ознайомили зі світом великих ідей — зовсім не страшним, а неймовірно приємним».

Золоті слова! Такої мети слід прагнути й усім нам з нашими дітьми. Ви маєте навчити дітей бути допитливими, відкритими та спраглими досліджень. Ваше завдання — навчити їх формувати свідомі погляди, ухвалювати власні рішення та почуватися впевненими в незручних темах. Ідеї — наші друзі. Вони вірно слугуватимуть вашим дітям, і діти також залишатимуться вірними їм, якщо досить рано їх цього навчити й часто повторювати.

Світ повний великих ідей. У ньому нічого боятися... крім страху й невігластва.

*4 вересня*

## **НАВЧАЙТЕ ЇХ ЯКОМОГА РАНІШЕ — ПОКИ ЩЕ МОЖЕТЕ**

Навчитися чогось означає не просто дозволити, щоб з вами зробили щось, а бути швидко переконаним природно для тих, хто менш здатний опиратися.

*Плутарх*

**Потрібно** якомога раніше почати навчати наших дітей важливих речей — іще тоді, коли нам здається, ніби вони для цього надто малі. Бо якщо ми зволікатимемо, вони зможуть дати нам відсіч. Вони вже матимуть слова і здатність опиратися тим урокам, з яких вони здобуватимуть користь у життєвих скрутках, про які ще навіть не здогадуються.

Ми маємо встигнути, поки вони ще малі та вразливі. Нам слід прорватися крізь їхній опір. Вони, звісно, радше гримутуть у відеогри. Звісно, їм приємніше буде бити байдики. Але час уже настав. Треба встигнути, поки вони ще не мають змоги відбитися. Доки цемент ще не затвердів.

*5 вересня*

## **ЧИ РОБИТЕ ВИ ЦЕ ЗА ВЕЧЕРЕЮ?**

Тому, хто не може покласти свої думки на лід, краще не вступати в палкі суперечки.

*Фрідріх Ніцше*

Деякі сім'ї за вечерею вмикають телевізор. В інших усі вечеряють нарізно. Хтось під час їжі невимушено балакає про день, що минув. А ось у домі Агнес Коллард вечера геть інша. Вона зі своїми дітьми влаштовує диспути.

Оскільки Коллард — філософіня, то й більшість сімейних диспутів — філософські. Наприклад: якщо один зі зрощених близнюків скоїть злочин, чи треба карати їх обох? Чи може інший з двох бути цілком невинним? Іноді вони сперечаються про щось геть безглузде: в одному з таких диспутів, який запропонував її семирічний син, обговорювали, якою має бути ідеальна рукавичка.

Важить тут, звісно, не зміст суперечки, а сама діяльність. Її користь для сім'ї. І, як і більшість найкращих батьківських стратегій, ця ніколи не була нав'язаною або формальною. Такі диспути починалися як її бесіди з чоловіком, у яких діти захотіли взяти участь. З часом дискусії розвинулися. Правила виникали на ходу, традиції оформилися органічно. І зрештою це сформувало стиль сімейного і інтелектуального життя.

Що ви можете сказати про свої вечери? Може, вам варто про це поговорити. Або навіть посперечатися.

*6 вересня*

## **ЯК ЗАОХОТИТИ ЇХ ЧИТАТИ (Й ЗАГАЛОМ ПРАЦЮВАТИ)**

Читач проживає тисячу життів аж до власної смерті. Той, хто ніколи не читає, живе лише одне.

*Джордж Мартін<sup>85</sup>*

**У своїй** класичній поезії «Тула» [«Книжки, неначе двері»] (Tula [Books are door-shaped]) Маргарита Енгле описує книжки як прекрасні й потужні «портали». Книжки переносять нас за океани та в інші століття й до того ж розраджують нашу самоту. Стівенові Кінгу належить афоризм про книжку як «унікальну портативну магію».

Ми хочемо відкрити нашим дітям доступ до цієї магії, прагнемо, щоб вони ступили крізь ці портали. Щоб вони читали.

Читати в будь-якому разі краще, ніж дивитися телебачення, гратися на планшеті й сидіти в соцмережах. Та чи робимо ми достатньо, щоб зaoхотити їх узяти до рук книжку? Чи подаємо добрий приклад?

Як часто ваші діти бачать вас за читанням з книжкою в руках? Ви хочете, щоб вони читали, проте чи читаете їм самі регулярно? Ви кажете, що книжки важливі й цікаві, — а де свідчення цього?

Якщо ви хочете, щоб дитина більше читала, щоб поринула в магічні портали, покажіть їм, який він — читач. Говоріть із ними про книжки. Зробіть книжку центром вашого дому... й життя.

*7 вересня*

## **ЖИТТЯ ВЕЛИКИХ НАГАДУЄ НАМ**

**Навіщо** ми розповідаємо дітям казки? Навіщо вчимо їх історії? Оповідаємо про Мартіна Лютера Кінга, Джорджа Вашингтона, Порцію Катону<sup>86</sup>, Цинцинната, Флоренс Найтінгейл, Ісуса, Марка Аврелія? Бо це важливо.

Як писав Генрі Лонгфелло,

*Вчитъ життѧ мужів великих,  
Що судиласъ велич намъ:  
Ти в піску часу залишиши  
Слід, як світ покинеш самъ.*

Ми намагаємося дати нашим дітям найважливіший і найвагоміший урок: про те, *що вони можуть щось змінити, що вони здатні змінити світ*.

Ми оповідаємо дітям історії, щоб надихнути їх. Для цього й існує читання на ніч — а не лише щоб утомити їй приспати. Сутність занять з історії не в тому, щоб нажахати їй обурити їх злочинами давно померлих білих хлопців. Ми хочемо, щоб вони знали: люди можуть здійснювати вплив, здатні прожити чудове життя й залишити свої сліди на піску часу.

До того ж не лише герой та нащадки заможних династій — ваші діти також. Вони на це здатні. І коли ви допомагаєте їм це зрозуміти, то залишаєте в їхніх душах свій відбиток.

8 вересня

## ЧИ ПРИНОСИТЕ ВИ ЦЕ ДОДОМУ?

Дитина вчиться більшого за мить, якщо вирізьблює дерев'яну палку, ніж за цілий день слухання вчителя.

Симон Родрігес<sup>87</sup>

Брати Орвілл і Вілбур Райти були родом з Огайо і продавали велосипеди. Вони не мали інженерної освіти, ні вищої освіти, ні бодай якоїсь технічної підготовки. Водночас кілька команд інженерів з найкращих університетів працювали над тими самими завданнями. Одна із цих команд навіть здобула грант від Військового департаменту США.

Як Райти змогли обійти всіх щедро фінансованих конкурентів і стати винахідниками та першовідкривачами, якими їх знають досі?

«Для них все почалося з іграшки, — пише Девід Маккалou у книжці “Брати Райти” (The Wright Brothers), — вертольотика, який приніс додому батько, епископ Мілтон Райт, бо глибоко вірив у виховну й освітню цінність іграшок... То була просто паличка з подвійним пропелером і перекручену гумовою стрічкою — їй коштувала не більш ніж 50 центів».

Може здатися, що іграшка не спроможна змінити життя дитини, але це не так. Як сказав колись Симон Болівар, повторивши слова свого вчителя, дитина може більшого навчитися в палки, ніж в усіх вчителів. Іграшки — це аж ніяк не просто штучки для забавок. А світи, що чекають на відкриття. А також це речі, які потребують відповідальності. Їх розбирають і збирають. Вони — лабораторії життя.

Ми багато часу витрачаємо на ознайомлення дітей зі світом ідей. Додайте до цього ще класні іграшки, які ви іноді приносите додому. Іграшки з освітньою цінністю. Такі, що ознайомлюють

з іншими культурами. Що зацікавлять їх польотами, природознавством, математикою, історією або технологіями. Іграшки, які самі собою є посудинами для ідей.

Хтозна, що може вийти з їхніх ігор такими цяцьками.

9 вересня

## НАВЧІТЬ ЇХ ПОМІЧАТИ

Звертайте увагу. Уся суть в увазі. У тому, щоб увібрати в себе якнайбільше всього навколо.

Сьюзан Зонта<sup>88</sup>

**У дитинстві** колишній дипломат і секретар оборони Роберт Ловетт разом з батьком рушали вранці до школи й на службу, а ввечері додому тим самим шляхом. А те, що вони виходили з дому в різний час, давало їм змогу грати в цікаву гру.

Після вечері, як пишуть біографи Волтер Айзексон та Івен Томас, батько запитував сина, що той бачив дорогою: «Скільки коней тягнули віз? — питав він про будівництво в центрі міста, повз яке вони обое проходили. — Скільки на возі лежало балок? Як саме були ті коні запряжені у віз?» Якщо малий Роберт відповідав правильно, він одержував кілька четвертаків винагороди, але водночас за кожну помилку сплачував штраф.

Ідеться не просто про веселі пустощі — хоча й у такому разі це було б чудово. Насправді батько навчав сина мистецтва звертати увагу. Роберт вчився помічати, фокусуватися на деталях, не приймати навколишній світ за належне, бути *присутнім*. Ті навички згодом дуже знадобилися під час сходження драбиною дипломатичних рангів у Державному департаменті.

Звісно, ви не мусите грати саме в таку гру. Можна вигадати власний спосіб надихати й винагороджувати увагу своїх дітей. Четвертаки й ляскання по спині, які вони можуть на цьому заробити, здаватимуться дуже приемними, але вони зблікнуть порівняно з коштовністю справжнього дару, який діти здобудуть і якого їм вистачить на все життя.

*10 вересня*

## «ПРЕКРАСНІ» — ТАК ВОНИ ЦЕ НАЗИВАЮТЬ

Є така стара реклама LEGO з початку 1980-х. Руде дівчисько з косичками тримає свій витвір з деталей конструктора. Що це в ней? Направду важко сказати. Просто випадковий набір блоків, скріплених разом. На голові в одного з лего-чоловічків росте дерево. Годі й казати, що архітектор на такий проект навіть не глянув би. Але усмішка на личку дитини свідчить сама за себе.

«Ви таке колись бачили? — йдеться в тексті реклами. — Не лише те, що вона зробила, а й гордість у погляді? Такі очі бувають у дітей завжди, коли вони збудують щось самі й тільки самі. Хай би що вони творили... універсальні будівельні набори LEGO допоможуть вашій дитині відкрити в собі щось дуже-дуже особливе».

І батькам — і дорослим — дуже легко було б пояснити цій дитині, яким усе має бути. *Дерева не ростуть на головах у людей! Вікно в цьому місці — безглуздя! А де ж люди спатимуть? Собаки й коти не дружать між собою! Тут зовсім немає повітря!* I нам здаватиметься, що так ми допоможемо та навчимо. Та насправді ми топтатимемо їхню здатність творити й уявляти. Так ми можемо забрати в них той гордий погляд дівчинки з реклами, який свідчить, що дитина зробила щось сама. I водночас трохи відкрила себе.

Час ігор — для ігор. Для пустощів. Без правил. Ніщо не важливе... крім того, що вони самі захочуть. Дайте їм більше простору. Заохочуйте. Дайте їм змогу бути прекрасними.

11 вересня

## ОСЬ ТАК ВИ РОБИТЕ ЇХ РОЗУМНІШИМИ

Я не маю жодних особливих талантів. Я лише неймовірно допитливий.

*Альберт Айнштайн*

**У добре написаній книжці Івена Томаса «Перша» (First) є історія про Сандру Дей О'Коннор. «Під час масового виходу цикад з-під землі, що стається у штаті Вашингтон один раз на сімнадцять років, — пише він, — О'Коннор збирала багато мертвих комах і відсилала їх у взуттєвій коробці онукам в Аризону».**

Поштовий працівник був спантеличеним. О'Коннор пояснювала це так: «Однією з найважливіших речей, яких я бажаю своїм дітям і онукам, є допитливість. Бо той, хто не допитливий, не може бути розумним».

Ми не контролюємо того, з яким мозком народжується наша дитина. І навіть не можемо гарантувати, в який коледж вона потрапить. Чи вона математик, чи митець? З більш розвиненою лівою чи правою півкулею? На це ми не впливаємо. Але ми можемо вплинути на її допитливість. Здатні заохочувати цей інстинкт — запитувати її юнацькою душою винагороджувати за її запитання. Культивувати цей інстинкт, аж доки він стане рисою характеру — вишукувати все цікаве й показувати його дітям. І водночас поливати пальним іскри допитливості, яку вони виявляють, коли тягнуться до цікавих їм речей.

Ми не можемо вирости з них запрограмованих геніїв. Але можемо зробити їх розумними... якщо навчимо бути допитливими.

12 вересня

## ОСЬ У ЩО ВАРТО ІНВЕСТУВАТИ

Коли я маю трохи грошей, то купую книжки, а якщо щось залишається — то їжу й одяг.

*Еразм Ротердамський*

**Ви важко** гаруєте заради своєї сім'ї. І знаєте, скільки поту пролито за кожен долар, — тому цей долар буває так важко витратити. Особливо якщо ви схильні інвестувати — від кожного долара, витраченого нині, чекаєте прибутку в майбутньому.

Але це *не єдиний* можливий погляд на питання. Марк Аврелій писав, що засвоїв від свого діда таке: «Уникати громадських шкіл, наймати хороших приватних учителів і вважати добром витрачені на них гроші».

Марк писав про інвестицію в освіту ваших дітей — хоч би якої форми вона набуvalа. Репетитор іспанської мови, який приходить двічі-тричі в місяць? Учителька гри на фортепіано? Річний абонемент у музей? Вартість бензину й час на поїздки у спеціалізовану школу на інший край міста замість найближчої, але з менш строгою програмою? Приватне навчання? Домашнє навчання, задля якого один з батьків працює лише пів дня?

Усе це недешево. Але не сприймайте це як витрати. Радше як інвестиції. Ви ніколи в житті не зробите важливіших вкладень — бо це інвестиції в знання, освіту, майбутнє. Це зробить дітей кращими. Це вартоє витрачених коштів.

13 вересня

## ВИ МАЄТЕ ЙОГО РОЗБЛОКУВАТИ

**Майбутній** державний секретар Дін Ачесон повністю розкрився як людина, лише коли вступив на юридичний факультет. Там, як сам казав, з допомогою професорів він зробив «величезне відкриття»:

То було відкриття сили думки. Я не тільки став свідомим цього надпотужного механізму — мозку, — а також збагнув, яка неозора сила матеріалу лежить у всьому світі й чекає, щоб я наповнив нею свій розум.

Це відкриття підштовхнуло Ачесона стати не лише одним з найкращих юристів свого часу, а й головним дипломатом країни. Проте є в цьому й певний сум. Він навчався в Гротонській школі, Єльському коледжі й Гарвардській школі права. Батьки його теж були інтелектуалами. Але чомусь ніхто не зміг (або не захотів) допомогти йому усвідомити *силу його думки* раніше, ніж минула половина третього десятку його літ. Неймовірно!

Разом з обов'язком познайомити наших дітей зі світом ідей, їм також треба допомогти відкрити надзвичайну силу думки. Ми маємо дати їм чуття безмежності людського потенціалу, що міститься в цих півтора кілограмах м'якої тканини всередині черепа. Мусимо показати, яким потужним механізмом вони володіють і як ним користуватися.

Маємо розблокувати їхній мозок... до того ж якомога раніше.

*14 вересня*

## **НЕ ПРОСТО ЧИТАТИ, А ЧИТАТИ КРИТИЧНО**

Читати уважно — не задовольнятися лише «схопленням суті».

*Марк Аврелій*

**Неписьменний** світ — доволі кепський, але світ, у якому люди бездумно вірять в усе й погоджуються з усім прочитаним, — не кращий. Тож добре, якщо ви вчите дітей читати, але чи вчите ви їх читати *критично*?

Вони мають знати: автори теж помиляються. Їхні слова підлягають сумніву. Книжка — не монолог. Це бесіда між письменником і читачем, між минулим і сьогоденням. Навчіть їх робити нотатки, не погоджуватися з тим, що вони бачать на сторінці, брати участь у діалозі, розпочатому автором, книжку якого вони тримають у руках.

Їм потрібно знати: ніщо з написаного не є незаперечним. Жодна школа або система думки не дає всіх відповідей. Порадьте їм читати твори полярно протилежних мислителів. Прочитайте одну книжку разом... а потім іншу, яка пропонує протилежний погляд. Говоріть про важливість диспутів, про те, як порівнювати й зіставляти. Навчіть їх бути більш ніж читачами — критичними читачами із широким кругозором. Тими, хто сумнівається. Хто досліджує. Хто мислить сам.

*15 вересня*

## ЗАХИСТІТЬ ЙХНІЙ ІМПУЛЬС

**Славетний** французький фотограф Анрі Картье-Бressон був жахливою прикристю для своїх учителів. Йому здавалося нудним усе, чого його навчали у школі. Він не мав ні грама уважності. Його постійно ловили на уроках за читанням чогось цілком стороннього, часто непідхожого для його віку.

Одного дня на початку шостого класу директор заскочив його за читанням Малларме й Рембо — двох чудових французьких поетів. Спершу здалося, ніби його це розсердило. «У твоєму навчанні не має бути безладу!» — гаркнув директор. Зазвичай за такими словами звучав наказ про покарання. Але цього разу голос директора зненацька пом'якшав: «Будеш читати в моєму кабінеті», — сказав він і сам відвів туди хлопця. Відтоді Анрі приходив до нього до кінця шкільних днів — як не по літах розумний і допитливий читач.

Саме ця розмова — цей крихітний шматочек інтелектуального наставництва й захисту його допитливості — допомогла Анрі закласти фундамент тієї свободи, яка згодом зробила з нього одного з найкращих фотографів в історії.

Ми маємо пам'ятати, що наше завдання як батьків і педагогів — не обмежувати заради самого обмеження. Не придавлювати ініціативи, бо вона здається нам хуліганською чи просто некомфортною і складною. Ми маємо їх надихати. Давати нашим дітям простір.

Вони хочуть читати? Будь ласка, нехай читають! Хочуть зазирнути трохи вперед і оминути стандартний шлях? Підбадьоріть їх! Хтозна — може, вони щойно знайшли свою стежку...

*16 вересня*

## ГОЛОВНЕ — ЗНАЙТИ ВДАЛИЙ МОМЕНТ

Є певна група письменників, доступних для кожного, будь-якого віку, на всякому щаблі життя: Гомер, Шекспір, Гете, Бальзак, Толстой. А є такі, чия значущість виявляється по-справжньому тільки в слушний момент.

*Стефан Цвайг*

**Може**, вони здатні зрозуміти «Гру Ендера» в одинадцять років, а може, не збагнуть і до сімнадцяти. **Може**, до них дійде ідея «Великого Гетсбі» у старших класах, а може, його краще буде прочитати, скажімо, на сімейному книжковому клубі в пізніші роки. **Можливо**, їх змалечку захопить поезія, а може, ні. **Може**, їм сподобаються «Маленький принц» і «Павутиння Шарлотти» так, як вам колись, а може, сьогодні просто не той вечір.

Стефанові Цвайгу був двадцять один рік, коли він уперше розкрив «Проби» Мішеля де Монтеня — книжку, якій немає рівних, — і «геть нічого в ній не зрозумів». І тільки в останній рік життя, після двох світових воєн і вимушеного вигнання, Цвайг повернувся до цього твору. І тоді зв'язок виник миттєво. Вплив був надзвичайно сильним. Проте лише тому, що трапилася слушна мить.

Пам'ятайте: наша мета — *виростити* читачів. Але як і в садівництві, усьому є свій час і своя пора, а доти найважливіше для вас — запастися терпінням.

17 вересня

## ДАЙТЕ ЇМ ДОСТУП

Історія Теодора Рузвельта — це історія маленького хлопчика, який читав про великих людей і вирішив, що й сам хоче таким стати.

Германн Хагедорн<sup>89</sup>

**Теодор Рузвельт**, звісно, походив із привілейованої родини. Це були заможні люди, представники еліти, які мали власний особняк на Манхеттені. Але, як пише його біографія Доріс Кірнз Гудвін, головна перевага була доволі простою:

Небагато дітей читали стільки й мали такий широкий доступ до книжок, як юний Рузвельт. Йому варто було лише простягнути руку за будь-яким томом на полицях величезної домашньої бібліотеки або виявити цікавість до певної книжки — і вона в чарівний спосіб матеріалізувалася. Якось під час канікул Тедді гордо відзвітував, що він, його молодший брат і сестри Елліот і Корінн проковтнули п'ятдесят романів! Ті [батько Теодора] читав дітям уголос після вечері... Насамперед він прагнув прищепити дітям принципи обов'язку й моралі через історії, байки та максими.

Чудово буде, якщо й ми зможемо залишити нашим дітям у спадок відоме прізвище, місце в Гарварді або трастовий фонд, — але таке дается важко. Натомість дати їм доступ у бібліотеку ви можете й маєте. Доступ до численної кількості книжок. Нехай вони зростають у домі, який, можливо, не має багатої історії та шляхетної спадщини, як дім Рузвельтів, проте в ньому, як і в них, люблять читати.

*18 вересня*

## **ДІТЕЙ ТРЕБА НАВЧИТИ ДВОХ ВАЖЛИВИХ УМІНЬ**

**Озираючись** на шлях, який несподівано привів його в президентське крісло, Джеральд Форд жалкував лише про курс навчання, який колись обрав у коледжі. У своїх мемуарах він пише, що якби міг повернутися в той час, то вивчав би дві науки: письмо й ораторське мистецтво. Добре писати та впевнено говорити перед аудиторією було двома головними вміннями, якими він послуговувався в усіх гранях свого лідерського життя, і саме із цих двох дисциплін він — як і більшість студентів — був найменше підготований.

Хоча багато чого змінилося, відколи Форд закінчив університет (тобто від 1935 року), проте майже нічого не змінилося щодо згаданих дисциплін. Ніщо не є таким важливим, як ефективна комунікація.

Діти вчаться танців на обов'язкових уроках, а усне мовлення й дебати залишаються факультативами та позашкільними заняттями. Хіба це не дурість? Дітей оцінюють за стандартними тестами... так, наче комунікаційні вміння можна виміряти завданнями з варіантами вибору. Насправді запитання й фрагменти в таких тестах часто є чистими взірцями поганого письма й неефективної комунікації!

Якщо цього не роблять школи, це маємо зробити ми, батьки. На нас покладено завдання навчити наших дітей важливих умінь — здатності висловлюватися письмово й усно. Ми маємо дати їм можливість встати й звернутися до аудиторії та захотити впевненість, потрібну для того, щоб почуватися комфортно в цій справі.

Хай що станеться в майбутньому, комунікація буде ключовою й найважливішою річчю. Вам випало підготувати їх до цього.

19 вересня

## ДІЙДІТЬ АЖ ДО ДЖЕРЕЛ

Чи є для молоді кращий спосіб вчитися жити, ніж просто спробувати жити? Думаю, це буде вправою для розуму незгірш за математику.

Генрі Девід Торо<sup>90</sup>

**Письменниця** Сьюзан Чівер розповідає про Генрі Девіда Торо, який був учителем, перш ніж став великим літератором. Школа, у якій він учителював, була неподалік річки, яка повсякчас надзвичайно хвилювала дітей: і особливо їх цікавило те, що видавало дивні звуки, які йшли від води.

«Ми багато сперечалися, чи було то кумканням жаб, — згадував пізніше один з учнів тієї школи. — А містер Торо спустився до ріки й упіймав трьох маленьких жабок — двох із них він заскочив саме в мить кумкання. Поки він ішов додому, одна з них скрекотала в його капелюсі».

Як гарно, скажіть? Він не став просто відповідати, щоб задоволити цікавість. А показав дітям, як дійти до самого джерела — продемонстрував важливість допитливості. Торо був майстром таких речей. Наприклад, він вділив кожному учневі маленьку ділянку землі, навчав їх вимірювати її, садити й вирощувати на ній овочі та спостерігати, що відбувається на ґрунті.

Так, ми дуже зайняті. Так, ми багато знаємо. Але не можна просто казати їм те, що знаємо. Варто показувати. Засукати рукави, зняти капелюхи й разом з ними дійти до джерел.

*20 вересня*

## **НАДАЙТЕ ЇМ ЦЮ НЕЗВИЧНУ ПЕРЕВАГУ**

**Більш ніж** через три десятиліття після їхнього славетного першого польоту, один журналіст запитав Орвілла та Вілбура Райтів, як їм це вдалося. Як двоє братів «без грошей, зв'язків і особливих переваг» зробили те, що ніяк не вдавалося тим, хто мав і гроші, й переваги?

«Те, що в нас не було особливих переваг, — неправда, — уточнив Орвілл. — У нашому дитинстві була одна незвична перевага, без якої, либо ж, ми не змогли би багато зробити». Що ж це було? «Найкраща річ, яку ми мали на нашу користь, — пояснив Орвілл. — Ми росли в сім'ї, де всіляко заохочували розумову допитливість. Якби мій батько не був із тих, хто підживлює інтелектуальні зацікавлення своїх дітей без тіні думки про вигоду, наш ранній інтерес до польотів був би придушенім ще до того, як зміг би дати плоди».

Нам варто бути такими самими. Культивувати їхню допитливість, хоч би якою вона була. Заохочувати їхні інтереси, не думаючи про те, які вигоди вони можуть їм принести або ні.

Нам не треба бути спеціалістами або якимись особливими людьми, щоб надати їм цю незвичну перевагу.

*21 вересня*

## **ВИХОВУЙТЕ ЇХ ЧОМУСИКАМИ**

**В оповіданні** Френсіса Скотта Фіцджеральда «Голова і плечі» (Head and Shoulders) юний геній Горас пояснює:

Я був чомусиком. Хотів бачити, як крутяться колеса. Мій батько — молодий професор економіки в Принстоні — виховував мене за такою системою: за змогою відповідати на всі запитання, які я йому ставив.

«Чомусик» звучить чарівно. Хіба не таких дітей ми виховуємо? Дітей, які прагнуть з'ясовувати. Тих, кому надто мало зовнішнього вигляду речей, хто не вдовольняється простими поясненнями.

Чи надокучають такі діти? Звісно. Вони через це навіть можуть потрапити в халепу. Але бути допитливим краще, ніж самовдоволеним, а бути надокучливим — краще, ніж невігласом.

Будьте певними: іноді через утому ви не зможете відповісти на чергове запитання. А часом їхні запитання здаватимуться вам недоречними. Але в такі миті вам краще взяти паузу, перевести подих і згадати, що ваше завдання — посіяти звичку. А ще посіяне треба поливати й у жодному разі не витоптувати.

Що більше вони запитують, то краще. До того ж не тільки для них або вас, а й для всього світу.

22 вересня

## ПОКАЖІТЬ ЇМ, ЩÓ ВОНИ ВІД ЦЬОГО ЗДОБУДУТЬ

**Щоб навчити** дітей любити книжки — як казав великий книголюб Роберт Грін, — треба викликати в них кровний інтерес до них. *Покажіть їм, щó вони здобудуть від книжок.* Наочно й негайно. А краще — знайдіть книжку, від якої вони матимуть особливо велику конкретну користь.

Президент Джо Байден розповідав, як у юності прочитав про афінського оратора Демосфена та його боротьбу з вадами мовлення, — і це допомогло йому подолати власне затинання. Хіба такий досвід у ранньому віці не перетворить людину на довічного читача? Знайдіть їм книжки, які їх розважать. Які допоможуть завоювати їхнє перше кохання. Від яких вони сміятимуться. Які розлютять їхніх учителів. Які навчати їх нових умінь, розв'яжуть проблему або розрадять самоту.

Зосередьтеся на прибутку, бо книжки — це насправді інвестиції. Ви вкладаєте кілька доларів, присвячуєте їм кілька годин часу й отримуєте зиск. Щоб ваші діти читали, ви самі, звісно, маєте бути читачами і своїм прикладом показувати користь від книжок. Інакше яке їм буде до того діло?

*23 вересня*

## **НИКОЛИ НЕ СМІЙТЕСЯ З НИХ ЧЕРЕЗ ЦЕ**

**Ваші** діти робитимуть багато смішного. Вони шпортатимуться й падатимуть — і так, іноді це вас веселитиме. Ви їх вряди-годи дражнитимете. Вони припушкатимуться абсурдних помилок. А потім самі зі сміхом озиратимуться на кумедних себе з минулих років. Так у вас з'являтимуться численні сімейні жарти.

Це все добре. Це чудово. Це зв'язує людей між собою — змога давати копняки одне одному, поділяти спогади й досвід.

Один з біографів Гаррі Трумена зазначав: «Президент неправильно вимовляв низку слів, що мене направду бентежило. А згодом я збагнув, що ці слова він часто читав, але дуже рідко промовляв уголос, — а деякі взагалі ніколи раніше не вживав».

Дуже важливо, щоб у вашому домі був безпечний простір для мовленнєвих помилок. Не змушуйте їх соромитися через читання й інші теми, що перебувають поза їхньою зоною комфорту. Так вони ростуть. Піддражнійте їх з різних приводів, але не через помилки у словах. Поважайте це. І заохочуйте... А якщо прагнутимете розв'язати цю проблему, почніть із розширення власного лексикону!

*24 вересня*

## **ЧИ ПОКАЗУЄТЕ ВІДМІННО ВЧИТИСЯ?**

Живіть так, наче завтра помрете. Вчіться так, наче житимете вічно.

*Магатма Ганді*

**Згадайте** себе в дитинстві: що вам тоді здавалося найпривабливішим у дорослому житті? Те, що не доведеться ходити до школи. Ваші батьки не носили важких наплічників й не робили домашніх завдань. Ви ніколи не бачили, щоб вони намагалися вступити в певну школу. Це трохи сумно, але загалом ми даємо дітям зрозуміти, що освіта завершується. Нехай життя дорослих — це й не суцільні радощі, але їм принаймні більше не треба відвідувати уроки. Закінчення школи — кінцеве призначення.

Проте так не має бути. Кажуть, якось під час уроку в школі Епіктета в задніх кімнатах почалася метушня: прибув новий учень. Ким він був? Імператором Адріаном. Приклад Адріана, безумовно, вплинув на його названого внука і спадкоємця Марка Аврелія. У пізні роки правління один з друзів якось побачив Марка на вулиці зі стосом книжок. «Куди йдеш?» — запитав він. Марк ішов на лекцію про стоїцизм. «Щоб навчитися чогось цінного, — сказав він, — навіть тому, хто вже старішає. Іду до філософа Секста дізнатися щось таке, чого ще не знаю».

Якщо хочете, щоб ваші діти цінували навчання, щоб ніколи не припиняли вдосконалювати свою освіту, в яку ви вклали стільки часу, грошей, турбот і хвилювань, то маєте показати їм дорослого, відданого навчанню впродовж усього свого життя. Ми маємо показати їм, що не *закінчили школу*, не пішли на довічні канікули й аж ніяк не досягли кінцевого пункту в освіті.

Їм варто знати, що мудрість треба здобувати все життя.

*25 вересня*

## **НЕХАЙ ВОНИ БУВАЮТЬ У ТОВАРИСТВІ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ**

У своїй книжці «Зникомий американський дорослий» (The Vanishing American Adult) колишній сенатор Бен Сасс розмірковує, що саме з життя нинішнього суспільства могло б найбільше вразити людину з далекого минулого. Якщо не зважати на технології, то насамперед вони, певно, помітили б крайню *вікову сегрегацію*. Нині ми незмінно проводимо час здебільшого з однолітками.

Діти ходять у школу з іншими дітьми. Ми працюємо разом з іншими дорослими. Нашим батькам та їхнім батькам відведено будинки для людей похилого віку і круїзні лайнери. Пересічний вік членів Сенату США, де служив Сасс, становив приблизно шістдесят один рік. На час написання цих рядків лише десять сенаторів молодші за нього. Їхнє найближче коло молоді — це літні інтерни, пажі<sup>91</sup> й молодші законодавчі асистенти.

Коли ви самі востаннє перебували під одним дахом з кимось, хто вдвічі за вас старший? Як часто бесідували з людьми, які виростили без тих речей, які ви сприймаєте за належне?

Лорі Маккенна в пісні «Скромний і добрий» співає про те, що відвідує свого дідуся «за кожної нагоди». Але потрібне дещо більше, ніж лише бачитися зі старшими членами сім'ї. Будьте певними, що ваші діти не замкнулися в бульбащі своего покоління й не живуть життям, відокремленим від усіх, окрім інших дітей.

Дайте їм змогу почути мудрість. Зведіть їх з людьми, що пам'ятають добро та зло, яке люди робили в недавньому й давнішому минулому. З тими, хто мав у житті гіркі уроки. Хто здійснював неймовірне.

Інакше всю цю мудрість буде втрачено. І наші діти, можливо, теж стануть втраченими.

*26 вересня*

## **ВЧИТИ, А НЕ ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ**

Вивчити напам'ять означає не знати.

*Мішель де Монтень*

**Ви їм** кажете: «Час повторити таблицю множення» або «Перегляньмо твої картки зі словами». А може, ви з тих батьків, чиї діти завчають напам'ять вірші та п'єси й беруть участь у конкурсах промов? Можливо, саме зараз ви наставляєте їх до участі у змаганні знавців правопису?

Ви кажете собі, що все це робить їх розумнішими. А чи справді так? Може, це тільки вчить їх здаватися розумними?

Ми не виховуємо роботів. Ми хочемо, щоб наші діти вміли *думати*. Хіба важливо знати щось там напам'ять? Ми бажаємо, щоб вони *розуміли значення* того, що завчили. Щоб любили навчання, а не набір фактів. Тож перегляньте ваші пріоритети. Переконайтесь, що організована вами діяльність справді наближає їх до мети. Будьте певними, що зосередилися на важливому.

Учіть їх *знати*. Ось що головне.

*27 вересня*

## **ЯКОЇ ГРИ ВИ ЇХ НАВЧАЄТЕ?**

**У житті** є два типи ігор: скінченні й нескінченні. Скінченні — це ті, де ви зробили щось — і на цьому кінець. Нескінченна гра схожа на саме життя: вона триває і триває, у ній усе взаємно залежне й пов'язане. Перший тип ігор має нульовий результат, другий — ні.

Тобіас Лютке, засновник сервісу Shopify, намагається прожити своє життя як нескінченну гру. Він також прагне ясно донести свої думки до дітей. Ми говоримо з дітьми про освіту як нескінченну гру, каже він. Говоримо про любов до навчання, довічне прагнення стати найкращою з можливих версій самого себе... а тоді зводимо все нанівець, коли показуємо наше сподівання на їхню перемогу в скінченній грі вже в першому класі школи.

Звучить знайомо, так? Ми неодноразово порівнювали оцінки наших дітей з оцінками інших. Обговорювали з іншими батьками їхні рівні читання й математики, а також їхній рейтинг у межах усього штату. Ми одержимі результатами державних тестів, наче це ключі від королівства... але, власне, **якого?** А потім діймаємо наших дітей-студентів питаннями, яку спеціальність вони обрали й чи гарантуватиме вона їм високооплачувану роботу.

Натомість важливо, щоб наші діти не кидали гру до кінця днів. Щоб не мислили поняттями нульового результату. Навчіть їх грати нескінченну гру. Навчайте цього, самі в неї граючи.

28 вересня

## ЦЕ МАЄ ЇХ ОТОЧУВАТИ

Ніхто не має права виховувати дітей, не оточивши їх книжками.

*Горас Манн<sup>92</sup>*

**Чи знаєте** ви рівняння Левіна? Саме зараз, коли це читаєте, ви відчуваєте, як воно на вас впливає:

$$B = f(P, E)$$

Поведінка ( $B$ ) є функцією особи ( $P$ ) та її оточення ( $E$ ). Наші звички, вчинки та все життя визначає наше оточення.

Що це означає для нас як батьків? Те, що ми фактично є архітекторами оточення наших дітей. У нас наявні різні засоби й інструменти, і деякими з них ми контролюємо те, чим оточуємо дітей. Впливи. Кольори. Настрої. Людей. Взаємодії. А ще, звісно, найважливіше з того, що сприяє розумовому розвитку, — книжки.

Якщо ви хочете, щоб вони читали, створіть читацьке середовище, як це робить архітектор. Оточіть їх книжками. Серйозними. Кумедними. Короткими. Довгими. Уживаними. Новими. Нехай вони будуть всюди в домі. Водіть дітей у бібліотеки й разом відвідуйте маленькі книгарні. Бо як інакше зробити їх читачами?

29 вересня

## У ЧИТАННІ НЕ СТАВТЕСЯ ДО НІХ, ЯК ДО МАЛЕЧІ

Сучасні книжки для дітей просто жахливі — надто коли бачиш їх разом.

Джордж Орвелл

**Ще відносно** недавно дітей змалку навчали латини та грецької, щоб вони могли читати класиків... до того ж в оригіналі. Згадайте Езопові байки. Або як батьки читали дітям Плутарха. Це нелегке читання. І воно таким було замислене. Коли ви читаєте старі підручники, то ознайомлюєтесь з маловідомими, проте яскраво зображеними постатями минулого й водночас виявляєте готовність поринути у вічній морально складні теми.

У наш час секції дитячої та молодіжної літератури в книгарнях переповнені інфантильним ескапізмом, фантастичною мелодрамою та просто абсурдною нісенітницею. Старі буркотуни з-поміж нас радо обвинувачують у всьому покоління Z з його лінощами та втраченим смаком.

Та чи справді ви вважаєте, що нинішні діти дурніші, ніж діти часу Орвелла? Чи давнішої доби? Звісно, ні. Вони — діти. Проблема — в нас. У батьках, інших дорослих, педагогах, видавцях. Усі ми разом перестали вірити, що наші діти здатні сприймати непрості книжки. Тому ми й завалюємо їх «дитячими виданнями» та книжками з картинками, замість допомагати їм нарощувати читацькі м'язи. А потім дивуємося, чому вони не можуть подужати складніший текст.

Припиніть це. Підштовхніть і їх, і себе. Вони не малюки. Або принаймні не мали б ними бути, відколи навчилися читати самі для себе.

*30 вересня*

## **ЧИ Є В НІХ ПРОЄКТ?**

**Майстерність** не дається шляхом зубріння. Щоб її здобути — треба закохатися в певну тему, предмет, справу чи ремесло. Звісно, також потрібна важка праця, але вона має йти пліч-о-пліч з пристрасною любов'ю. Дайте їм запустити зуби в те, що вони вподобали, — не оцінюючи й не приміряючись!

Пол Грем писав так:

Якби я міг обирати для своїх дітей між високими оцінками та змогою працювати над власними значущими проектами, я обрав би друге. І не тому, що належу до поблажливих батьків, а тому, що сам був на їхньому місці й знаю, що має більш передбачувану цінність. Коли я підбирав стартапи для Y Combinator, то не зважав на успішність кандидатів. Та якщо вони працювали над власними проектами, я був готовим зацікавлено їх вислухати.

Якщо ви хотите, щоб ваша дитина мала справжні вміння та справжні інтереси в цьому світі, вам треба дотримуватися такого самого підходу.

# **ЖОВТЕНЬ**

*Боротися й постати*

*(Як виховувати в них витривалість)*

1 жовтня

## ЖИТТЯ ДИТИНИ МАЄ БУТИ ДОБРИМ, А НЕ ЛЕГКИМ

**Філософи-стоїку** Сенеці випала, либо нь, найгірша з усіх робіт вихователя за історію людства. У 49 році н. е. його відкликали з вигнання й призначили наставником одного дванадцятирічного хлопчика на ім'я Нерон. Давньоримський історик Кассій Діон оповідає, що мати хлопчика, імператриця Агрипина, тримала під каблуком усю імперію й застосовувала всю свою владу, щоб синові ніколи й ні за що не доводилося боротися. Зараз ми таке батьківство називаємо «бульдозерним». Розчищаючи на шляху всі мисливі завади й перепони, Агрипина створила чудовисько, одну з найжахливіших осіб в історії.

Дещо загадковим є те, що в писаннях Сенеки ми раз у раз бачимо згадки про важливість боротьби й подолання труднощів. Завдання «хороших батьків», каже він, полягає в тому, щоб «з любові до дитини [діяти] як муштрувальник — постійно давати їй нові випробування». Завдання хороших батьків — зробити життя дитини добрым, а не легким.

Є чудовий латинський вислів *Luctor et emergeo* — «Борюся й постаю», або «Б'юся і долаю». Боги, пише Сенека, «бажають, щоб ми були добрими й чеснотливими, тому призначають нам долю, яка змушує нас боротися». Без боротьби, каже він, «ніхто не знатиме, на що ми здатні, — навіть ми самі не знатимемо».

Важко втриматися від того, щоб стати «бульдозерними», або «вертолітними» батьками. Ми беззмінно любимо наших дітей і бажаємо їм тільки найкращого. Для нас нестерпна навіть думка про те, що в них будуть якісь труднощі, — а споглядати їх нам важко й поготів. Але ми маємо дати їм змогу самим прорости крізь терни

й байраки зростання. Тож повторюймо самі собі щодня: *життя дитини має бути добрым, а не легким.*

*2 жовтня*

## **ВИ НЕ ВБЕРЕЖЕТЕ ЇХ ВІД ПОМИЛОК**

**У романі** Германа Гессе «Сіддхартха» головний герой відчайдушно намагається переконати свого сина у важливості простого способу життя, бо сам пізнав цю мудрість через гіркий досвід. Як і ви, як і всі інші батьки, він з розpacем споглядає, як син ігнорує його настанови й іде неправильним шляхом. Сповідуючись у своєму горі другові Васудеві, Сіддхартха раптом чує запитання:

А ти справді вважаєш, що скоїв усі дурниці для того, щоб твій син їх уникнув?

Було б дивовижно, якби нашим дітям не довелося вчитися на власних спробах і помилках, якби вони могли просто прийняти наші поради й продовжити там, де спинилися ми. Якби вони не обпікалися самі. Але нам слід бути досить мудрими, щоб розуміти: життя просто влаштоване інакше. Багато речей у ньому можна пізнати тільки самому. Дещо неможливо збагнути, якщо не помилятися. Хіба не цього вас навчив власний досвід? Чи багато застережень ваших батьків вам насправді знадобилися?

Ви не вбережете дітей від помилок. Ви маєте дати їм простір для самостійного навчання. Та нехай вас утішає думка про те, що ви прищепили їм характер, свідомість і готовність просити про допомогу, якої вони потребуватимуть, щоб відштовхнутися від неминуче скосініх помилок.

*3 жовтня*

## **ЦЕ — НАЙВАЖЛИВІШІЙ УРОК**

Головне питання життя просте й зрозуміле: визначити й розділити всі матерії на такі, про які я можу ясно сказати, що вони не в моїй владі, й такі, які пов'язані з моїм вибором. У чому тоді я шукатиму добро та зло? Не в зовнішніх, непід владних мені матеріях, а всередині мене самого й у виборі, який я робитиму.

*Epiktem*

**Майже** в усьому, чого ми хочемо навчити наших дітей, є внутрішній урок. Він дещо крутій... і водночас простий. Цей урок є стрижнем стойчної філософії, а також ключем до успіху в житті: *ми не контролюємо життєвих подій. Ми контролюємо лише нашу реакцію на них.*

Ваша доня вважає, що вчителька несправедлива й не любить її? Гаразд, це може бути й правою. «І що ти з цим робитимеш?» Тренер каже, ваш син надто низький, щоб грати в баскетбол? Та сама відповідь. Завалили тест з математики? Ті самі слова. На майданчику їм хтось допікає? Те саме. Змогли потрапити лише в останній з усіх запасних коледжів? Знову й знову те саме.

Навчіть ваших дітей не братись у своєму нещасті, а зосередитися на тому, *що робити далі*. Скеруйте їхню енергію в реакцію. Бо на свою реакцію вони впливають. Це їхня суперздібність. Якщо ви їх навчите, вони її здобудуть.

4 жовтня

## СВОЄ НЕХАЙ РОБЛЯТЬ САМІ

Можна сидіти й молитися, щоб з носа не потекло. А можна просто витерти носа й перестати шукати винного.

*Епіктем*

Є чудова історія про спартанку Горго, яка одного дня стала царицею. Попри її царський стан, дівчину виховували як усіх спартанців, — самодостатньою та вільною від зайвих розкошів.

Уявіть її подив, коли вона побачила, як раб взуває одного поважного іноземця. «Поглянь, тату, — мовила вона з усією безпосередністю царю Леоніду, — у цього чужинця немає рук!»

На великий жаль, про наших дітей можна так само сказати, що вони не мають рук. І мізків. Ми їх одягаємо. Приймаємо за них рішення. Розчищаємо перед ними дорогу, як бульдозери. Висимо над ними в повітрі, немов гелікоптери, на випадок якоїсь халепи. Усе робимо за них.

А тоді дивуємося, чому вони такі безпорадні. Даємося диву з їхньої тривожності й низької самооцінки. Упевненість у собі треба заслужити. Вона походить із самодостатності. Тому коли ми розпещуємо дітей, то забираємо в них руки, позбавляємо їх найважливішого.

Так не можна. Так не треба.

*5 жовтня*

## **НЕ БУДЬТЕ ТАКИМИ**

**На початку** 2021 року батьки у всьому світі розкритикували музиканта Джона Родеріка через цілковито абсурдний випадок у вихованні його дитини.

Донька хотіла їсти. Він був зайнятим. Вона хотіла розігріти собі бобів. Він сказав, щоб вона зробила це сама. Поки він складав у кімнаті пазл, дівчинка мутилася з ключем для бляшанок. Вона довго, дуже довго намагалася відкрити боби. «Відкрий мені, будь ласка, бляшанку», — попросила зрештою батька. Але він вирішив зробити з цього урок. Вона продовжила спроби. Він робив різні прогнози (і твітив про них). Так тривало приблизно шість годин, доки дівчинка нарешті відкрила банку.

Родеріка за це прозвали «бобовим татом». Є відмінність між батьком, який підтримує дитину, і бобовим татом. Між тим, щоб дати дитині самій упоратися із завданням, щоб удосконалитися, і між тим, щоб кинути її на ці муки заради вірусних твітів.

Ні, ми не маємо відкривати для них кожну бляшанку. І також не маємо залишати їх напризволяще на шість годин. Втрутесь, покажіть їм, як це — бути самодостатніми. Покажіть, як працює цей клятий консервний ключ! Почніть відкривати бляшанку, а вони нехай доведуть справу до кінця.

Будьте поводирем. І не ставайте бобовим татом.

*6 жовтня*

## ДОПОМОЖІТЬ ЇМ ЦЕ ВИКУВАТИ

У ясну погоду слід бути готовим до бурі, й так само в молодості треба назбирати витримки та порядку для майбутньої старості.

*Плутарх*

**Теодор Рузвельт** впродовж перших дванадцяти років свого життя майже щодня боровся з жахливою астмою. Її напади були майже щонічним поєдинком зі смертю. Він був змушеним тижнями залишатися в ліжку. Народжений у заможній і поважній родині, Рузвельт міг залишитися кволим і потребувати догляду все життя. Проте одного дня батько прийшов до нього в кімнату зі словами, що змінили життя хлопчика: «Теодоре, ти маєш розум, але не маєш тіла. А без тіла твій розум не зможе сягнути туди, куди він здатний сягнути». Молодша сестра Рузвельта, присутня при цій розмові, згодом пригадувала, як мале тендітне хлоп'я подивилося на тата й мовило рішуче: «Я зроблю собі тіло».

Це стало початком підготовки і прагнення до того, що він пізніше назвав «напруженим життям». Від того дня Рузвельт безупинно над собою працював. До двадцяти років битву з астмою було виграно. Рузвельт зумів вигнати кволість зі свого тіла.

Не всі приймають ті карти, які їм роздала доля. Хтось переробляє своє тіло та життя активністю і вправами. Хтось готує себе до важкого шляху. Чи сподіваються вони, що насправді його ніколи не доведеться пройти? Авжеж. Але до нього все одно треба бути готовими.

А що ваші діти? Ніхто не народжується зі сталевим хребтом. Його треба викувати. Ваше завдання — допомогти дітям викувати їхній стрижень.

7 жовтня

## НАВЧІТЬ ЇХ ДАВАТИ РАДИ

Роберт Ловетт, секретар оборони США за президентства Трумена, якось сказав: «Вам це може здатися дрібницєю, але ви не повірте, скільки мені у Вашингтоні під час війни траплялося людей, які самі не вміли нічому давати ради».

Якщо ви хочете, щоб ваша дитина виділялася й досягала успіху, навчіть її давати собі ради та *розв'язувати проблеми*. Це зробить її однією на мільйон. Безліч хлопців і дівчат, які навчалися в закладах Ліги плюща, заледве можуть ухвалювати рішення, дбати про бізнес, ясно мислити і висловлюватися. Є генії, які, — будьмо відвертими — говорять і роблять таке, що змушує нас чудуватися, як вони взагалі переходят вулицю й не потрапляють під авто.

Це не означає, що треба різко знизити планку. Це лише нагадування про те, що направду важить. Наукові ступені, авторитет, величезний досвід? Навіщо це все, якщо людина не самодостатня, не може дати собі ради?

8 жовтня

## ДАЙТЕ ЇМ ПОБОРОТИСЯ

**Ніхто** з батьків не бажає своїй дитині страждань. Для вас майже так само болісно, як і для них, плутатися в словах, чухати потилицю над домашнім завданням або продиратися крізь перші роки своєї кар'єри. Але в боротьбі вони зростають, навчаються і кращають.

Томас Едісон, геній науки та успішний бізнесмен, мав проблеми саме із цим. Він був такою розумною, цілеспрямованою і свідомою своїх бажань людиною, що не міг дати своїм синам простору для розвитку й навчання. Ніяк не був здатним намацати межу між босом і батьком у собі.

Якось дружина написала йому чудового листа, який може стати порадою будь-кому з батьків:

Ти перетворив своє життя на успіх і побудував розвинену індустрію, тому не мусиш більше доводити світові, на що ти здатний. Усі й так усе розуміють. *Спробуй знайти втіху в тому, щоб дати хлопцям самим пробити шлях — під твоїм керівництвом...* Забудь ненадовго, що ти для Чарлі менеджер — стань батьком, великим батьком!

Певна річ, це чудово, що ви опікуєтесь ними, що готові померти за них, якщо доведеться. Але вам варто трохи призабути — як зробив Едісон, — свої сильні почуття до них, щоб вони могли повчитися. Так ви врятуєте їх від значно більших страждань у майбутньому.

9 жовтня

## СТАВТЕ ПЕРЕД НИМИ НОВІ Й НОВІ ЗАВДАННЯ

Добра половина мистецтва життя — це витривалість.

*Ален де Боттон<sup>93</sup>*

**Ви, звісно,** хочете виховати дітей міцними. А також активними, витривалими, здоровими й умілими. Хочете, щоб вони були здатними долати перепони, захищати себе, бути завжди готовими до злетів і падінь у житті.

Але тільки хотіти — надто мало. Міцними дітей треба *робити*. Теодор Рузвелт був відомий тим, що водив своїх дітей на далекі прогулянки через валуни й хащі. Він хотів привчити їх докладати зусиль і розв'язувати проблеми. Катон Старший, прадід стойка Катона Молодшого, людина, яка пройшла всіма щаблями й стала однією з найбільш політично впливових громадян Риму, робив те саме. Він тренував свого сина Марка «як атлета, вчив його кидати спис, ставати на герць в обладунках, їздити на коні, битися навкулачки, зносити сильну спеку й холод, перетинати вплав швидку й бурхливу течію Тибуру». Діти загартовуються складними завданнями. Навчайте їх, якими корисними є ці зусилля. Зробіть їх міцнішими власною міцною рукою.

*10 жовтня*

## **АЛЕ НЕ БУДЬТЕ НАДТО СУВОРИМИ**

**Багатьом** суворим батькам доводиться прийняти те, що кожна дитина особлива й потребує чогось іншого. Катон Старший саме так добирав виклики, які ставив перед своїм сином Марком. Як пише Плутарх, йому довелося зважати на те, що Марк — окрема особистість:

Оскільки його тіло не було досить сильним, щоб долати надзвичайні труднощі, Катону довелося дещо послабити надмірну суворість і самодисципліну свого способу життя.

Так і має бути! Ми виховуємо міцних дітей і по-батьківськи, тобто з любов'ю й терпінням навчаємо їх виростати за власні межі. Водночас ми визнаємо й поважаємо ці межі. Ми ставимо перед ними виклики, але самі викликом не є. Ні, ми — їхні союзники. Ми в їхній команді. Ми працюємо з ними й на них, а не проти.

11 жовтня

## БУДЬТЕ ТАКИМИ

Пригадуєте вірусне відео, на якому чотирирічний іранський хлопчик Арат Хоссейні намагається застрибнути на пластмасовий стільчик? Дев'ять разів він пробує — проте безрезультатно. Згодом у кадр заходить його батько й підбадьорює малого. З наступною спробою Арат опиняється на стільчику, струшує стиснутими кулачками й падає в батькові обійми.

Це і є сутність *luctor et emergo* — «борюся і постаю». Річ не в боротьбі без сенсу, а в тому, щоб бути з ними поруч, заохочувати їх, піднімати, коли падають, говорити те, що їм треба почути, й тоді, коли це треба почути. Бути такими, як Мохамед — «тато стрибуна», а не Джон Родерік — «бобовий тато».

*12 жовтня*

## **ХАЙ ЗНАЮТЬ, ЩО САМІ ОБИРАЮТЬ КІНЕЦЬ КОЖНОЇ ІСТОРІЇ**

**Коли** адмірала Джеймса Стокдейла підбили у В'єтнамі, він потрапив у полон до в'єтконгівців. Майже вісім років він терпів тортури, невимовний жах і самоту. Те, що його збили й узяли в полон, він не обирає. Коли його запитували, як він зміг вижити в тих умовах, він казав:

Я ніколи не втрачав надії на кінець історії. Ніколи не сумнівався, що вийду звідти, ба більше — переможу й перетворю цей досвід на визначальну подію моого життя. І коли зараз оцираюся на той час, хочу сказати, що не проміняв би його ні на що.

Стокдейл говорив собі — і це допомогло йому пережити нелюдські випробування, — що він має неймовірну силу. Він міг сам вирішувати, як скористається цим досвідом у майбутньому житті, хай яким довгим чи коротким воно буде.

Навчіть їх цього. Навчіть вбачати у труднощах джерело сили. Навчіть бачити можливості там, де інші дивляться лише на перепони. Хай знають, що попри все те, що перебуває поза їхньою владою, в них залишається неймовірна сила — обирати, як вони поведуться з тим, що з ними відбувається. Вони самі мають вибрати роль у п'єсі власного життя. Вони мають владу написати кінцівку своєї історії.

13 жовтня

## НЕХАЙ ВОНИ ЦЕ ДОВЕДУТЬ

У своїй дивовижній книжці «Діти-мандрівники в кімнатному світі» (Outdoor Kids in an Inside World) Стівен Рінелла оповідає про похід зі своїми дітьми в Монтану. Якось один з малюків упевнено заявив, що бачив скорпіона. Стів не повірив йому, але той почав сердитися й наполягати на своєму. «Тоді я сказав йому, що переконає мене єдине: власноруч спійманий ним і принесений мені скорпіон. Це здалося мені цілком безпечним завданням, адже загальновідомо, що скорпіони в Монтані не водяться». Усі батьки, які бодай раз вимагали від дітей довести якусь нісенітницю, знають, що мало статися далі. Проте через лічені хвилини хлопчик прибіг із каменем у руках, на якому сиділо два скорпіони. «Швидкий пошук у гуглі видав, що перед нами були два представники єдиного наявного в цьому штаті виду скорпіонів — північного скорпіона, який здебільшого трапляється на скелястих бескетах басейну Єллоустоун. То була для мене новина».

Усі ми нелегко вчимося вірити в те, що нам кажуть наші діти. Навіть якщо вони часто помиляються, той єдиний раз, коли вони матимуть слухність, дорого вам обійтися. Проте це не означає, що цим слід легковажити. Нехай вони самі попрацюють. Нехай доведуть. Знайдуть свого скорпіона: свідчення, детальний опис, цілий кейс. А ще краще — зробіть це разом. Ви навчите їх показувати свою працю, захищати власну позицію, переконувати... й до того ж це додатково заповнить їхній вільний час.

14 жовтня

## БІЛЬ — ЧАСТИНА ЖИТТЯ

Хоча ви й володієте цією силою цілком і повністю, ви нею не користуєтесь, бо досі не розумієте, що це і звідки воно взялося... Я готовий показати вам, що ваш характер і ваші природні здібності — сильні й витривалі.

*Епіктем*

**Ох, якби** ви могли назавжди вберегти їх від страждань. Та ви, звісно, знаєте, що це неможливо. Яккаже один з героїв «Сіддхартхи» Германа Гессе, ми не можемо затулити наших дітей від тих страждань, крізь які самі пройшли в житті. Ми взагалі не можемо врятувати їх від страждань. Насамперед тому, що біль і страждання є частиною самого життя.

Мета батьків — виховати дітей достатньо міцними — *достатньо любими*, — щоб витримати все те, чим закидатиме їх життя. Ми не бажаємо їм страждань, та коли страждання з'являться (а це станеться неодмінно), ми хочемо, щоб вони були здатними витримати перший удар, пройти крізь усі злети й падіння і засвоїти урок з наслідків.

Подумайте про це вже сьогодні. Про те, як загартувати своїх дітей і підготувати їх до непевного майбуття. Бо це єдине, що ми знаємо точно: життя буде важким, на нас чекають нові халепи, пандемії, катастрофи, кризи й розчарування. Наши діти мусять бути готовими до них... і зробити їх такими — *наше* завдання.

15 жовтня

## ПРО СМІЛИВІСТЬ

У 2006 році Бенджамін Мі купив зоопарк. *Буквально*. Установа була у фінансовій скруті й потребувала дбайливого власника. Мі та його сім'я також переживали нелегкі часи — їм не вельми таланило. Проте Мі пояснив синові — у сцені, яку зробив безсмертною Метт Деймон в екранизації книжки Мі «Ми купили зоопарк» (We Bought a Zoo), — наші життя визначають моменти, у які ми викладаємося повністю:

Знаєш, іноді все, що треба, це двадцять секунд несамовитої хоробрості. Лише двадцять секунд сміливості, від якої аж соромно. Обіцяю тобі, з них завжди виходитиме щось велике.

Ідея розбивати сміливість на малі шматочки варта того, щоб ми, батьки, передали її дітям. Людина загалом не є хороброю. Ми стаємо такими лише в особливі моменти. Це справедливо і щодо нас та дітей Бенджаміна Мі, і щодо найбільш уславлених воїнів усіх армій світу.

Якщо, наприклад, прочитати накази про нагородження Медаллю Пошани<sup>94</sup>, то можна побачити, що героїчні вчинки майже завжди моментальні. Зазвичай це не п'ятигодинний бій одного проти дванадцяти, а радше спринтерський двадцятисекундний біг через рівнину під шквальним вогнем ворога, щоб урятувати пораненого товариша.

Лише двадцять секунд шаленої, несамовитої хоробрості. Ось що таке сміливість. Навчіть їх знайти ці кілька секунд. Скажіть, що із цих секунд буде щось велике. Пообіцяйте.

16 жовтня

## У ВСЬОМУ є ДОБРО

Іноді батьківство здається постійним переходом з однієї скрути в іншу. Одна дитина захворіла. В іншої проблеми в школі. Щойно подзвонив сусід, який учора побачив, як ваш син кидав каміння в його будинок. Вашу дочку булять у школі. Схоже, сьогодні вся сім'я дуже-дуже запізнилась на футбольний матч.

Ох. Це нестерпно. Просто жах. Аж руки опускаються.  
У такі миті слід згадати слова Лори Інголлз Вайлдер<sup>95</sup>:

В усьому є добро — лише пошукай його.

Якщо ми як батьки вбачатимемо в усьому, що падає на нас, лише проблеми й тягар, то ми вигоримо... швидко. Та якщо натомість знайдемо в кожній із цих бід щось добре й зосередимося на можливостях, які дає нам кожна перепона, то не тільки точно їх подолаємо, а й станемо кращими батьками.

*17 жовтня*

## **ДОПОМАГАЙТЕ, АЛЕ НЕ РОБІТЬ ЇХ БЕЗПОРАДНИМИ**

**У житті** дуже багато справ. Дітей треба вдягнути. Нагодувати. Відправити до школи. У школі вони мають добре навчатися. Потім піти працювати. А згодом ще знайти дім, створити сім'ю й навчитися долати труднощі сучасного світу.

Справ так багато... а вони ще геть нічого не вміють. То як батькам стати їм у пригоді, не перетинаючи меж? Як знати, в чому саме допомогти, що зробити за них, якими словами зняти з них турботу? Звісно, тут немає чітких правил. Ніхто не дасть вам повного переліку: платіть за їхнє навчання, але не за машину; готовьте їм їсти, але не робіть за них домашні завдання; прибирайте кухню, але не їхню кімнату.

Можливо, варто пошукати хороший принцип і наслідувати його. Наприклад, узяти до уваги слова Плутарха про лідерство:

Батьки мають робити будь-що, але не все підряд.

Хороший лідер ніколи не проти попрацювати. Як і хороши батьки, він зробить будь-що для своєї організації або сім'ї. Але ніколи не робитиме для них *усього підряд*. Від цього ні їм, ані комусь іншому добра не буде.

18 жовтня

## НАВЧІТЬ ЇХ, що все можна з'ясувати

Завада руху спонукає рух. Те, що стоїть на шляху, саме стає шляхом.

*Марк Аврелій*

У біографіях творчих і геніальних людей часто буває такий епізод. Починається все з того, що дітьми вони зацікавилися певним питанням: наприклад, як працює двигун автомобіля або яка на вигляд Антарктика. Насправді байдуже, з якої царини це питання — з історії, фізики чи біології, — бо їхні тати відповіли їм однаково: «Не знаю, малий, піди з'ясуй сам». Тоді дитина йшла в бібліотеку, крамницю інструментів, до комп’ютера й починала шукати та досліджувати, аж поки знаходила таки відповідь.

Цей досвід допоміг юним версіям цих видатних осіб, давши їм кілька цінних уроків і скерувавши їх на власний шлях: 1) батьки направду вислухали їх і відгукнулися; 2) допитливість — вихідна точка великої пригоди; 3) є такі місця (бібліотека, інтернет, мудрий старий сусід), де можна знайти відповідь.

А найважливіше, що вони дізналися, добре сформульовано в назві книжки Марі Форлео — «Усе можна з'ясувати» (*Everything Is Figureoutable*). Проблеми розв’язуються. Незнання можна ліквідувати. Відповіді — вистежити. А невідоме — зробити знаним. Відкриття трапляються на кожному кроці.

Покажіть їм, як це робити. Скеруйте їх у бібліотеку, до ноутбука, телефона або вчителя. Навчіть їх, що з'ясувати можна все: і велике, і мале.

**19 жовтня**

## **НАВЧІТЬ ЇХ, що все можна з'ясувати (ЧАСТИНА II)**

**Коли** Чарльз Ліндберг обмірковував свій перший трансатлантичний переліт, він натрапив на одну проблему: він зовсім не знова відстані між двома узбережжями.

У його книжці мемуарів є неймовірний уривок про перші приготування Ліндберга та його механіка, де вони обговорюють план повітряної подорожі з Нью-Йорка в Париж за певним маршрутом.

«Яка це відстань?» — запитує один з них.

«Приблизно п'ять з половиною кілометрів. Можна виміряти точніше, якщо з глобусом. Не знаєш, де його взяти?»

«Глобус є в бібліотеці. Туди кілька хвилин їхати. Перш ніж робити точні підрахунки, треба знати цю відстань. Моя машина стоїть біля входу»

Ліндберг був з тих, хто вміє сам розв'язувати свої проблеми, з'ясовуючи їх. Він і його партнер зрештою взяли мотузку, протягнули її на глобусі від Нью-Йорка до Парижа, а потім вирахували відстань за мірилом. Величина виявилася дуже близькою до тієї, за якої політ мав би закінчитися вдало.

Не варто розв'язувати проблеми наших дітей замість них. Не слід навчати їх запам'ятовувати. Краще навчити самим собі допомагати. Показати їм, що все на світі можна з'ясувати.

*20 жовтня*

## **БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНИМИ ЗІ СВОЄЮ ДОПОМОГОЮ**

**У 2016 році** у Джинні Гаффіген виявили мозкову пухlinу завбільшки з грушу. Вона мала б померти, але не померла. Її одужання мало бути довгим і важким, після чого вона вже навряд чи могла бути тією самою, що раніше. Для сім'ї Джинні це був неймовірно важкий час. В одному інтерв'ю вона пояснила свій страх, що без неї сім'я просто не зможе існувати:

Мене везли в операційну, а я дорогою їх напучувала: «Пароль моого комп'ютера — такий, пароль моого [онлайн-магазину] Fresh Direct — сякий». А потім, коли одужувала, то збагнула, що робити все за інших означає позбавляти їх можливості діяти. І з цього я дійшла двох висновків: по-перше, я надмірно контролюю життя своїх дітей, рідних і самої себе, по-друге, їм має бути цілком нормальню без моєї підмоги. Їм не потрібен мій вічний тренувальний табір.

Звісно, урок тут не в тому, що ви чи батько/мати вашої дитини не важливий/важлива. Таке звучало б абсурдно. Джинні насправді зрозуміла, що коли тримає надто міцно й допомагає в усіх дрібницях, то не дає дітям змоги зростати. «Від мене раптом не стало користі, — казала вона, — й ніхто від цього не загинув. З усіма все було гаразд. Їм навіть стало краще. А Джим почав робити таке, чого раніше я від нього навіть не сподівалася. Мої діти пишно розцвіли, а я споглядала за ними звіддаля. Я не була їм потрібною, проте водночас чимось усетаки була».

21 жовтня

## ДАЙТЕ ЇМ МОЖЛИВІСТЬ САМИМ З'ЯСУВАТИ

**Було б** легко запропонувати їм усі відповіді. І навіть по-своєму весело. Від цього все пішло б швидше й рівніше, а ви змогли б повернутися до своїх справ. Але ви цього не можете. Просто *не можете*.

Раніше ми вже казали, що наша мета — виховати дітей, які вміють самі все з'ясувати. Але що це означає? Те, що ви маєте *дати їм таку можливість*.

Джон Стюарт Мілл<sup>96</sup> згадував, що в його унікальному вихованні під наглядом батька «усе слід було з'ясовувати своїм розумом без жодних підказок, поки вистачало сил на самостійні пошуки». Не те, щоб батько ніколи йому не допомагав, — як «бобові татусі» дітей на домашньому навченні, — він радше заохочував сина завжди спершу спробувати самому. І не лише заохочував: давав йому пройти крізь труднощі, до того ж так, щоб він нічого не міг дізнатися не навчившись або не зрозумівши, як навчитися. Хлопець мав пережити спроби й помилки, і лише після того батько міг допомогти.

*Luctor et emergeo*, пам'ятаєте? «Борюся й постаю». Ми маємо дати їм зрозуміти, що вони цілком здатні зробити багато чого самостійно. А якщо ні, то найкращий спосіб домогтися цього — через досвід, допитливість і дослідження. Ми не кажемо їм певних відповідей не тому, що не любимо їх, а навпаки — бо дуже любимо. Ми даємо їм поборотися, адже віrimo в них, а ще більше віrimo в те, що їм усе вдасться.

22 жовтня

## ТЕ, ЯК ВИ НА ЦЕ ДИВИТЕСЯ, — ВАЖЛИВО

Якщо не хочете, щоб вам зашкодили, вам не зашкодять. Якщо не відчувати шкоди, її не буде.

*Марк Аврелій*

Є такі речі, здійснення яких ніхто не бажає, — надто для своїх дітей. Від перелому руки до булінгу — проте щось із цього неминуче стається майже з кожним. Те, що робить нам боляче, кидає у відчай, створює нам проблеми.

Хоч ми ніколи не обираємо самі собі такого, нам варто пам'ятати, що коли ці речі стаються, в нас попри все лишається певний вибір: як робив це Джеймс Стокдейл у в'єтконгівському полоні, ми обираємо те, як саме дивитися на ці події. Ми обираємо ту історію, яку самі собі про них оповідатимемо.

Сила цієї думки — приймали її чи відкидали — добре виявилася в поведінці батьків під час пандемії. Дуже багато з них воліли бачити своїх дітей як таких, що зазнали шкоди — чи то від дистанційного навчання, чи від розлуки з дідусями й бабусями. Звісно, такі події не були бажаними. І вони мали не найкращі наслідки. Але «шкода»? Це дуже суб'єктивне слово. Це лише ваш вибір.

Чи вплине на ваших дітей те, що ставатиметься в житті? Наприклад, зміна вчителів через переїзд на інше житло. Потреба носити окуляри. Розлучення батьків. Проблеми в навчанні. Так. Було б нечесним вважати інакше. Але чи буде цей вплив *лише негативним*? Це залежить від вас. Бо те, як ви на це подивитеся, і — ще важливіше — як відреагуєте, визначить сприйняття цих подій вашими дітьми.

23 жовтня

## НЕ ПОЧИНАЙТЕ ЦЬОГО ЗА НІХ

Генерал Герберт Реймонд Макмастер і його дочка-міленіалка жартома називають молодих людей її віку поколінням «почни чистити мій апельсин». Тобто діти, поруч з якими вона виростала, не могли навіть почистити апельсин, тому батьки починали це за них. Тепер вони стали дорослими й страждають від цього. Бо відколи себе пам'ятали, батьки майже все робили замість них. І проєкти для шкільних наукових ярмарків, зроблені в останню ніч, і суперечки з учителями через (погані) оцінки, які ті діти справедливо заробили, і внесення завдатку за будинок, який їм не по кишені, — Макмастерову доню оточувала вчена безпорадність.

Є безліч причин для такого бульдозерно-вертолітного стилю батьківства:egoцентризм, страх, економічна невпевненість, а ще, звісно, щира любов. Та хоч які почуття за ним були б, результат завжди той самий.

Наше завдання — виростити самодостатніх дітей. Тому нехай вони самі собі чистять апельсини. Це не означає мучити їх, як «бобовий тато», а *вчити*. Заохочувати. Мати певні очікування. Відпустити їх дати їм змогу впоратися самим.

*24 жовтня*

## **ВОНИ ЩЕ МОЖУТЬ БУТИ УСПІШНИМИ**

**Так, це правда:** багато успішних митців, підприємців і світових лідерів зростали в жахливих умовах. Злидні й негаразди сформували їх і дали їм наснагу для величі.

Чи означає це, що ваш щасливий шлюб, хороша школа і модний одяг у ваших дітей означає невигідну позицію? Навряд!

«Побутує думка, що нещасне дитинство є обов'язковою передумовою, — писала танцівниця й письменниця Агнес де Мілль у біографії Марти Грем. — Можливо. Але багато нещасливих дитинств не продукують нічого привабливого, зате в підсумку майже гарантують чимало проблем у житті».

Реальність така, що успішні люди походять з різних верств і родин. Франклін Рузвельт мав люблячих батьків. А Вінстон Черчилль — ні. Проте обое досягли однакових висот... і обое старалися створити хороший, стабільний, наповнений любов'ю дім для власних дітей.

Дати дітям щасливе дитинство — в цьому вся суть того, що ми намагаємося зробити. Не піддавайте це сумніву. Їхнє життя мусить бути добрим. Лише пам'ятайте, що добре — не обов'язково легке!

25 жовтня

## НІХТО НЕ ЛЮБИТЬ ЗІПСОВАНОГО

У дитині, звісно, є певна краса — краса невинності й покірності. Але нема нічого прекрасного в зіпсованій дитині.

Дуглас Макманаман<sup>97</sup>

**Немає** нічого милішого й чудовішого у світі за дитину. За її сміх. Її радість. Її кумедне мовлення. Проте як і кожна солодка річ, вона може з часом прокиснути.

Коли ви даєте своїм дітям усе, чого вони хочуть, ви не робите їм користі. Коли прибираєте зі шляху дитини всі перепони й труднощі, то не допомагаєте їй. Коді б'єтесь замість неї в її битвах, то не робите її життя легшим. Коли ставитеся до неї поблажливо — не винагороджуєте її.

Натомість ви її всім цим *псуєте*. І також не робите доброї послуги світу. Насправді так ви скеровуєте її до дуже важкого й неприємного життя. Фактично ви перетворюєте її на слабку й осоружну істоту.

Не псуйте дітей. Усе добре в міру, навіть якщо ваша любов до них переходить усі мислимі межі. Це, ніде правди діти, нелегкий баланс, але ви мусите дотримуватися його, бо ставки надто високі.

26 жовтня

## НЕ ПОЗБАВЛЯЙТЕ ЇХ ЦЬОГО

Усі проблеми людства починаються з того, що людина нездатна сама спокійно посидіти в кімнаті.

Блез Паскаль

**Наш інстинкт** підказує нам, що кожна мить дитячого життя має бути заповненою. Спершу школа. Потім плавання. Гітара. Заплановані зустрічі з друзями. Прогулянка. Читання, домашня робота, гра на інструменті. Ми постійно запитуємо, що вони хотіли б робити далі. Часто змушуємо їх або м'яко заохочуємо робити хоч би щось.

Зазвичай за цим криються дуже добрі наміри. Але це позбавляє їх одного важливого життєвого вміння: бути на самоті. Посидіти серед власних думок. Розважити себе самому або самій. Почуватися зручно в нудьзі.

Деякі діти — екстраверти. Інші — інтроверти. Але кожна дитина має вміти бути на самоті й почуватися щасливою у своєму просторі. Є безліч можливостей для вас допомогти дітям розвинути ці вміння — звісно, залежно від їхнього віку й характеру. Коли вони вранці просинаються, не кватте їх. Якщо бавляться самі в кімнаті — тихенько відійдіть. Дайте їм понудьгувати. Полежати пластом після школи або на вихідних. Дайте їм трохи часу для себе — так вони вчаться незалежності.

Це дуже важлива частина життя (і всі дорослі про неї знають). Ті, кому бракує здатності спокійно посидіти в кімнаті, нещасливі й схильні шукати стимулятори. Тому почніть навчати їх уже зараз. Або, точніше кажучи, дайте їм простір, щоб вони могли повчитися *самі*.

27 жовтня

## НЕХАЙ ВОНИ ЗНАЮТЬ ПРО ВАШІ БИТВИ

**Мейджор Тейлор** був найкращим велосипедистом свого покоління. Чорношкірому, народженному в Америці 1878 року, йому довелося продиратися до високих спортивних досягнень крізь брутальний расизм і несправедливість. Ці життєві битви далися взнаки. Наприкінці життя Тейлор утратив не лише славу і статок, а й сім'ю, яку дуже любив. Помер він на самоті, у злиднях, геть чужий своїй доњиці Сідні.

Як пише Майкл Креніш у книжці «Найшвидша людина світу» (The World's Fastest Man), багато років Сідні вважала, що батько покинув її та, звісно, сердилася на нього. «Сідні гнітило те, що вона сприймала за батькову жорсткість і відчуження. Лише згодом, за її словами, вона зрозуміла, який тягар він мусив нести в житті: фізичний, пов'язаний із десятиліттями перегонів, і моральний — боротьбою з расизмом. Суміш цих двох отрут, на її думку, повільно його й убила». Сідні нічого не знала про битви свого батька. У тому, що він мусив брати в них участь, не було його вини... але в тому, що він не зміг поділитися ними з нею, — Мейджор завинив. Усі ми за щось боремося. Не було у світі батьків (або просто людей), які не мусили б вести в житті свої битви. Якщо ми не пояснимо цього нашим дітям, якщо не зможемо постати перед ними вразливими й чесними, між нами завжди зяятиме провалля. Ми втратимо час і зв'язок, яких нам ніколи не повернути.

З усіма нами станеться те саме, що з Мейджором і Сідні: ми втратимо шанс взаємної підтримки, шанс навчитися чогось на прикладі труднощів іншого, шанс любити й по-справжньому цінувати одне одного.

28 жовтня

## ВИ МОЖЕТЕ ПЕРЕЖИТИ БУДЬ-ЩО

То були найкращі часи, то були найгірші часи.

Чарльз Дікенс

**Ми сумніваємося** в собі як у батьках. Не вряди-годи, а буквально постійно. Думаємо, чи робимо достатньо і чи робимо те, що варто, саме те, що потрібно для виховання дітей.

Так ось, такі сумніви слід давно облишити. Роки ковіду довели нам це.

Ви пройшли вогонь і воду, але витримали.

Ви змогли. Вистояли. Шпорталися й падали, але не здалися. Вас це виснажило — бо як могло бути інакше? — але ви набралися з цього неймовірної сили.

Сенека говорить про те, що справді жаліти варто людину, яка ніколи не бувала у скруті. А ті з нас, хто побував? Нам було нелегко, але тепер ми принаймні знаємо, на що здатні.

Тож якщо ви колись сумнівалися, чи бракує вам снаги... тепер ви маєте доказ. У вас її вдосталь.

29 жовтня

## ГЛЯНЬТЕ НА ЦЕ ТАК

**Якщо** ви не чули знаменитої промови Джоко Віллінка «Добре», то послухайте її, щойно матимете змогу. Бо його ментальність «морського котика» можна застосувати не тільки до військової справи, лідерства або підприємництва. Це припис для батьків також. Ми справді можемо адаптувати цю особисту манtru до щоденних турбот, які постають перед нами в сім'ї.

Дитина прокинулася зранку хворою? *Добре*: проведемо день разом у дома.

Замовлення їжі останньої миті скасували? *Добре*: повечеряємо тим, що їмо на сніданок.

Упіймали дитину на брехні? *Добре*: маєте шанс повчити її чесності.

Вас зупинили за перевищення швидкості? *Добре*: покажете дітям, як поводитися в разі помилки.

Ваш бізнес у халепі? *Добре*: розкажіть їм про те, як опанувати себе у складних обставинах.

Виліт затримується? *Добре*: матимете час на сімейне спілкування.

Стойте в заторі? *Добре*: ще більше часу з дітьми.

Їм тяжко дається математика? *Добре*: вам випав шанс освіжити ваші знання.

Ваші діти сподіваються на вас. Вам не можна впадати у відчай. Немає часу скаржитися. Ніхто не прийде й не забере проблему з ваших рук. Усе лежить на вас. Так уже склалося, і вам тепер треба щось із цим робити. Зробити із цього щось.

Зробити щось *добре*... для них.

*30 жовтня*

## **ДАЙТЕ ЇМ ЦЮ ВЕЛИКУ СИЛУ**

У віці приблизно тринадцяти років Кондоліза Райс прийшла якось додому засмучена, бо один її однокласник попросив пересадити його: він не хотів сидіти поруч з чорношкірою дівчинкою. Ви, певно, подумаете, що батьки взялися заспокоювати її, кажучи, що «Америці ще рости й рости», і запевняти, що вона нічим не гірша за інших. Вони справді могли казати їй такі слова, але також батько обрав ту ситуацію, щоб дати донці дещо контрінтуїтивну пораду: «То не страшно, що якомусь вузьколобому не хочеться сидіти поруч з тобою. Радій, що він сам від тебе відсів».

Замість змушувати доньку почуватися жертвою, він *дав їй силу*. Дав великий дар — гідність і міць. Так, він сказав їй, що вона не в змозі контролювати те, що роблять інші бездумні або злі люди. Але вона може не дати цьому вплинути на неї, змінити її життя або просто плин навчального дня. Якщо якісь дитині-расистці (яка, вочевидь, має батьків-расистів) закортіло змінити місце, то це її вибір. Але його донька не мусить схилятися перед цим вибором або пристосовуватися до нього. Не давати йому зачепити її.

Хай інші пересідають. А вона не рушить із місця. У цьому її сила. Вашим дітям варто також знати про цю силу.

31 жовтня

## НЕ БУДЬТЕ ТАКИМИ БАТЬКАМИ

«Вертолітні» батьки наче висять у повітрі над дитиною. Вони ніколи не випускають її з поля зору. Ходять за нею по майданчику та стежать, щоб вона не впала. Не дозволяють поїхати велосипедом до приятеля, щоб не загубилася. Ухвалюють за дитину всі рішення. Постійно дзвонять і пишуть учителям, щоб знати, чи все йде за планом. *Їхнім* планом.

«Бульдозерні» батьки не літають: вони їдуть попереду дитини й прибирають будь-яку мисливу заваду чи перепону, що може трапитися на шляху від дитинства до... старості? Не їхньої старості, а старості *дитини*.

Батьки-тренери не замислюються, чи їхня дитина здатна бути зіркою. Вони просто збирають свою команду. Вступ до коледжу? Усе домовлено — навіть якщо це означатиме порушення правил і законів. Крізь великі зусилля й витрати вони докладуть максимум зусиль, щоб дитині ніколи не довелося пережити труднощі, помилки, відмови.

Годі й казати, що жоден з цих підходів не допоможе виховати дитину, якої всі хотіли б: самодостатню, щасливу, готову до життя. І хоча більшість «вертолітних» і «бульдозерних» батьків мають найкращі наміри — адже так люблять своїх дітей і бажають їм тільки найліпшого, — проте насправді вони активно їм шкодять.

Ваше завдання — бути поруч з дитиною, але не бути її *всім*. Навчати дитину, але не запобігати будь-якій її помилці. Так, ви маєте дбати про її безпеку, але не ціною повної ізоляції. Не ціною самого життя.

**ЛИСТОПАД**

*Дякуйте й налагоджуйте зв'язки*

*(Уроки вдячності та єднання)*

*1 листопада*

## **БАТЬКІВСТВО ПОВ'ЯЗУЄ ВСІХ НАС**

Усі наші родичі-тварини, як давно спостеріг Арістотель, прагнуть вижити і створити якнайбільше схожих на себе.

*Марта Нассбом<sup>98</sup>*

**Ви любите** своїх дітей найдужче у світі. Вони для вас — найособливіші. Коли ви про них думаєте, ваші очі самі заплющаються. Серце м'якне. Заради них ви готові на все. Ніщо інше не є таким важливим для вас.

Подумайте про них на секунду. Відчуваєте, як вас наповнює тепло? Пробігає хвилею крізь ваше тіло. Вам одразу ж хочеться зараз обійняти їх, так? Може, вам навіть сльози набігають на очі. Ось що означає бути батьками.

А тепер на хвильку задумайтесь про всіх тих, хто поділяє такі ваші почуття. Уявіть, що всі люди на світі — навіть убивці в камері смертників, навіть той грубіян, який штовхнув вас сьогодні в супермаркеті, або той мільярдер, який, на вашу думку, руйнує політичну систему, — всі вони, мають такі самі почуття до власних дітей. Пропустіть цю думку кілька разів через свій мозок. Те саме Клеопатра почувала до своєї доньки. Фредерік Дуглас<sup>99</sup> — до власних синів. А ще мільярди звичайних людей у маленьких містечках, печерах і на суднах у буревісному морі.

Бути батьками — дуже особливий стан. Це щось майже універсальне. Ми зможемо стати добрішими й вибачливішими, зможемо легше знаходити спільну мову з іншими, якщо частіше про це згадуватимемо.

*2 листопада*

## **ВИ ВСЕ ВІДДАЛИ Б ЗА ЦЕ, АЛЕ...**

**Коли** 26 січня 2020 року Кобі Браянт вилетів своїм гелікоптером з центру Лос-Анджелеса, він уже був п'ятиразовим чемпіоном НБА. Двічі лауреатом звання «Найцінніший гравець». Володарем двох золотих олімпійських медалей. А також він здобув премії «Еммі» та «Оскар» і видав книжку, яка потрапила у список бестселерів New York Times. За свою кар'єру він заробив кілька сотень мільйонів доларів і понад сто мільйонів одержав як прибуток від свого венчурного фонду.

Але, поза всякими сумнівами, він легко проміняв би це все на ще один день життя татуся зі своїми чотирма дочками. І ви зробили б так само.

Хто відмовився б?

Ми всі це знаємо. Якби нас запитали, ми так і відповіли б. Ви сказали б саме те, правда? Але... але... але... Гляньте на те, що ви обираєте. Кажете, що віддали б майже все на світі за можливість пововтузитися з дітьми на ліжку, — а самі вступилися в телефон, поки вони у ванні. За жодні гроші неможливо купити ще один проведений разом ранок — а ви бурчите, що вас рано розбудили, й дратуєтесь через затор, коли везете їх у школу.

У ваших руках — просто зараз — є те, за що Кобі Браянт віддав би все, що мав. *Не марнуйте цього*. Будьте за це вдячними.

*3 листопада*

## **ОСЬ ЧЕРЕЗ ЩО ВАРТО РАДІТИ**

**Іноді** вам як батькам буває важко виявити свої почуття. І не тому, що від батьків чекають стриманості й закритості, а тому, що ці почуття надто сильні й складні. Це бурхливий потік розмайтих емоцій: любові, радості, страху, безглуздя, виснаження, відповідальності, мотивації та первинної приязні.

Ніхто вас до такого не готував... і перед нічим схожим ви раніше не поставали. Як виявити це все? Як дати рідним зрозуміти, що вони для вас означають? Як вони змогли так заволодіти вами, стати для вас *усім*?

Можливо, вам допоможе цей діалог із «Хлопчика, Крота, Лиса та Коня» (The Boy, the Mole, the Fox and the Horse)<sup>100</sup>.

— Іноді я хочу сказати, що люблю вас усіх, — каже Кріт, — але мені важко.

— Справді? — питає Хлопчик.

— Так, тому я кажу щось таке як «дуже добре, що ми всі тут».

*Дуже добре, що ми всі тут.* Хіба не чудовий спосіб передати наші почуття? Радість і вдячність за те, що ми разом, що все це відбувається. Ось через що варто радіти. Через те, що ви є одне в одного. Що всі ми є тут і зараз хай там що.

*4 листопада*

## **ВАМ ДАНО МИЛІСТЬ**

**У Шарля де Голля** було важке життя. Під час Першої світової війни він побував у полоні. Йому довелося втекти з Франції, щоб урятувати країну під час Другої світової. Пережив масові протести й замахи на вбивство. А також у нього була дочка Анна, яка народилася із синдромом Дауна. Тоді, в 1928 році, люди ще не знали, як бути з таким діагнозом — тому дітей із синдромом часто відправляли у спеціальні закриті заклади. Батькам навіювали сором, мовляв, саме з їхньої вини в них народилася, кажучи тогочасною мовою, «відсталі» дитина.

Але в де Голля і його дружини Івонни все було інакше. Вони *прийняли* свою дочку й налагодили своє життя навколо складного, але корисного досвіду виховання такої дитини. «Її народження стало для нас із дружиною випробуванням, — казав він. — Але повірте: Анна — моя радість і сила. Вона Божа милість у моєму житті... Завдяки їй я навчився сумирно коритися волі Божій».

Усі діти — різні. Кожна дитина має власні обмеження, труднощі й характер. Чи то серйозна неврологічна проблема, чи незначне відставання у навченні, чи якісь інші негаразди, які вони приносять у ваше життя, — байдуже. Нам дано милість. Нас благословили, дарували нам шанс змінитися й вирости. Діти дарують радість і мету в житті.

5 листопада

## ВИ НАВЧАЄТЕ ЇХ БУТИ ВДЯЧНИМИ?

Ваші діти мають бути вдячними. Звісно, не мамі й татові, адже ви просто робите свою роботу. Ви зобов'язані перед ними *біологічно* та *юридично*. Діти мають бути вдячними за *все*. Як і кожен з нас. Навіть те, що ми зараз живемо, — велика дивовижна. Шанси, що ми могли народитися саме тут і саме тими, якими є, астрономічно малі.

Тому дуже важливо навчати дітей вдячності. Джейсон Гарріс, генеральний директор відомої рекламної агенції Mekanism і автор книжки «Душевне мистецтво переконувати» (The Soulful Art of Persuasion), пропонує цікавий спосіб навіювати вашим дітям вдячний погляд на світ. Ось що він пише:

Щонеділі ввечері запишіть у зошит три речі, за які ви особисто вдячні. Звісно, це аж ніяк не геніальна революційна ідея... Проте таке заняття сильно вплинуло на мене та моїх дітей. Воно наче перезапускає вас і готове до нового тижня... Корисним у веденні таких записів є те, що ви завжди можете зазирнути на попередні сторінки і прокрутити в пам'яті справді важкі дні... Тримаючи думки про вдячність на поверхні свого ментального життя, ви краще розумітимете, що хай які негаразди сталися нині, загалом у житті значно більше позитивних подій.

Чудово. І було б іще краще, якби більше дорослих узяли це собі за звичку і привчили до цього дітей.

*6 листопада*

## ЦЕ ЗАВЖДИ БЛАГОСЛОВЕННЯ

Письменник — і взагалі, думаю, кожна людина — має думати, що все, що з ним стається, є ресурсом.

*Хорхе Луїс Борхес*

**Батьківство** добре зокрема тим, що додає вам супер сил. Принаймні одну. Нічого особливого. Ви не літатимете. Кулі не відскакуватимуть від ваших грудей. Але якщо ви правильно налаштуєтесь, то зможете почуватися мирно і щасливо в тих ситуаціях, у яких інші впадають у розпач.

Затримали виліт. Хтось захворів. На дорозі затор. Пандемія. Інших людей таке жахає. Батьки, певна річ, теж не палають бажанням це проживати, але в них завжди є ось що: вони розуміють, що це все — лише нагоди провести більше часу зі своїми дітьми.

Ми дивимося на всі неприємності крізь призму наших супер-здібностей і бачимо шанс більше побути з тими, кого любимо! Що може бути краще? Насправді затриманий виліт, затор або дошовий день — найкращі з таких можливостей і крапка... бо ваші діти нікуди не втечуть! Хай навіть вони не хочуть проводити з вами час — проте куди вони дінутися з підводного човна?

Тому не скаржтеся на незручності. Насолоджуйтесь ними. Вони — благословення. Вам лише випало більше часу з вашими дітьми.

7 листопада

## МАЄ БУТИ НАДІЯ

У вас має бути надія. Ви маєте бути оптимістами, щоб рухатися вперед.

Джон Льюїс<sup>101</sup>

**У вашому** житті багато чого відбулося. Це природно зарядило вас цинізмом щодо певних речей: політики, стосунків, інших людей. Чимало подій відбулось і в історії. Тому жоден з тих, хто прочитав бодай одну книжку, не зможе відмахнутися від думки, що у світі було сказано багато брехні, багато разів відбувалися жахливі підтасовки, й усе це доклалося до халепи, у якій ми зараз перебуваємо.

Але знаєте що? Тепер у вас є діти й вам не випадає бути сердитим циніком. *Бо тепер ви відповідальні за виховання наступного покоління.*

Ви неодмінно мусите дати дітям надію. Так пояснити їм світ, щоб це дало їм наснагу діяти й показало, що прогрес є (і був) можливим. Що попри все погане, що є у світі, у нього, як пише поетеса Меггі Сміт, досі *хороший кістяк*. Ми маємо, каже нам вона, як добрий агент з нерухомості, переконати дітей, що ті зможуть перетворити світ на щось чудове. Покажіть їм, що вони можуть змінити його, а тоді оснастіть їх вміннями, ресурсами й відповідальністю, потрібними для цього.

Навчіть їх, що у світі немає нічого й нікого невіправного.

*8 листопада*

## **ВИ ЗАХОЧЕТЕ, ЩОБ ВОНИ ЗВЕРТАЛИСЯ ДО ВАС ПО ДОПОМОГУ**

**Ви бажаєте** бути такими батьками, до яких діти звертаються з проблемами? Хочете, щоб вони приходили до вас зі своїми страхами, секретами й дилемами?

Тоді вам варто стати батьками, які заслуговують на цю честь, заслуговують на повагу. Бо це привілей, а не право. Вам потрібні докази? Згадайте власних батьків і те, як багато ви від них приховували. Подумайте, чому ви це, власне, приховували.

Звісно, є те, що не можна було не приховувати, бо ми знали, що такого не слід робити. Але серед наших таємниць траплялося чимало такого, про що ми охоче послухали б порад; такого, чим нам кортіло поділитися, — але ми не могли цього зробити. Бо нас рішуче осудили б. Нам не дали б пояснити. Це спричинило б вибух тривоги, люті, моралізаторства. А в нас і так вистачало клопотів!

Хочете, щоб вони йшли до вас? Хочете їм допомагати? То покажіть, що варті їхньої довіри. Навчіть, що до вас справді варто звертатися. Нехай вони знають, що ви їх вислухаєте. Доведіть, що зможете їм помогти, а не зробите гірше.

*9 листопада*

## **ЩОБ ЗА СТОЛОМ БУЛО ПОВНО НАРОДУ**

Яке це пишне видовище — бачити чоловіка й дружину з багатьма дітьми, ѿ щоб ті діти гуртом зібралися навколо них!

*Гай Музоній Руф*

**Іноді** допомагає спокійно посидіти й поміркувати, що це таке — батьківський успіх.

По-перше, це, звісно, мати здорових дітей, які дожили до дорослого віку. Це очевидно.

Але, по-друге, якщо подумки перестрибнути в майбутнє, то що ви там побачите? Те, що так вдало використав гурт Highwomen у назві пісні «Повно народу за столом» (Crowded Table). На День подяки. На день народження. У приморському котеджі, який ви наймаєте для сім'ї на літо. Це означає мати дітей, яких ви *бачитимете*, з якими підтримуватимете стосунки, які хотітимуть проводити з вами час... до кінця ваших днів.

«Якщо хочеш мати сад, — ідеться у тій пісні, — треба сіяти насіння».

А якщо хочете мати багато людей за столом, вам слід уже зараз ухвалювати правильні рішення, щоб ваші діти хотіли примчати зі своїх домівок до вашої, коли вони стануть старшими й матимуть власні сім'ї. Треба посіяти трохи щастя й політи його любов'ю — і тоді ви матимете, що пожинати.

Щоб мати повно народу за столом завтра, стіл треба лаштувати вже нині.

*10 листопада*

## ТАКІ РЕЧІ — ПОЗА ЧАСОМ

**Батьківство** дивовижне тим, як воно поєднує нас з усіма татами й мамами, які жили до нас. В одному з есеїв Сенеки є такий рядок: «illi in litoribus harenae congestu simulacra domuum excitant hi ut magnum aliquid agentes...» («тоді, коли діти на березі моря роблять будиночки з піску так, наче зайняті дуже важливою справою...»).

Таке позачасове спостереження автор зробив, коли грався зі своїми дітьми на узбережжі. Сенека багато часу проводив із сім'єю, його вражали невинність і метафоричність того, як діти будуєть піщані замки... так само, як це роблять і ваші діти. Так між нами зникають дві тисячі років відстані. Батько в давньому Римі був точнісінько таким самим, як батько у флоридській Пенсаколі під час весняних канікул або мати в африканському Кот-д'Івуарі.

Замислюватися про такі моменти приємно й затишно. Коли ви намагаєтесь заспокоїти неслухняного підлітка, коли тримісячка засинає на ваших руках, коли ви допомагаете доні одужати після хвороби — думка про те, що схоже траплялося повсякчас крізь усю історію людства, зігриває вам серце. Вони зробили це — то й ви зробите.

Ви — частина великої традиції. Подумайте, скільки батьків у світі було до вас і скільки їх ще буде. Усім нам нелегко. Усі ми перемагаємо. Усі всміхаємося, коли дивимося на дітей, які бавляться в піску.

Батьківство — воно поза часом.

11 листопада

## НЕМАЄ НІЧОГО КРАЩОГО ЗА ЦЕ

Любов — єдина важлива спадщина. Не дайте нашій любові піти туди, куди не слід.

Дональд Міллер

**Кохати** свою дружину або чоловіка — чудово. Заробляти купу грошей — прекрасно. Досягти успіху в роботі — найкраще. Також чудово жити у великому будинку й регулярно вечорами зустрічатися з друзями. Але ніщо не зрівняється з поверненням додому до своїх дітей. З тим, як вони кидаються у ваші обійми й повисают на вас. З відчуттям того, як вони засинають на ваших грудях. Як залізають на ваші плечі. Як розповідають про те, що їх захоплює. З тим, коли чуєш, як вони виходять з-за рогу, гукаючи вас, або стрибають до вас у ліжко.

Нічого немає кращого, як співає Брюс Спрінгстін, за *кров на крові*.

У житті є безліч пречудових речей, але немає нічого кращого за сім'ю. Ось про що він каже. Ідеться не обов'язково про кревну рідину, а радше про зв'язок. Про людей, для яких ви готові на все.

Тож питання, над яким варто поміркувати сьогодні, таке: «Якщо це справді найкраща й найважливіша річ у світі, чи справді ви налагоджуєте своє життя навколо неї?». Ми залишаємося в офісі понаднормово, щоб здобути підвищення. Ризикуємо, інвестуючи свої гроші. Плануємо зустрічі з друзями й розваги. А чи жертвуюмо чимось, чи докладаємо зусиль, щоб мати більше тієї втіхи, яка переважає всі інші? Чи обираємо справді найважливіше? Отим митям «крові на крові», коли сім'я збирається разом.

*12 листопада*

## **ОСЬ ЧОМУ ВИ ТУТ**

Не так воно хай буде між вами, але хто з-між вас хоче стати великим, хай буде вам слугою, і хто з-між вас хоче бути першим, хай буде рабом усіх. Бо й Син Чоловічий прийшов не на те, щоб йому служити, лише щоб служити й віддати своє життя як викуп за багатьох.

*Від Марка 10:43–45*

**Іноді** ви позираєте на життя бездітних і відчуваєте легку заздрість. У них так багато часу. Навіть від абревіатури DINK<sup>102</sup> у вас набігає в роті слина.

І натомість? Ви знаєте, що зробили правильний вибір — і не лише тому, що любите дітей. Діти дають вам найважливіше з усього, що є у світі. Вони дають нам сенс і мету нашого буття. Рядки з Євангелія від Марка, які винесено в епіграф цього розділу, мають глибоко відлунювати в душах усіх батьків.

Ми тут для того, щоб дати їм хороше життя... і водночас зробити гідним власне життя. Тому не варто нікому заздрити. Якщо і є хтось гідний заздрощів, то це ви.

*13 листопада*

## **ПОЛЮБІТЬ БУТИ ЇХНІМ ШОФЕРОМ**

**Я що**, — запитує у своїх дітей багато батьків, — ваш персональний шофер? Я тобі uber чи як?» Таке обурення можна зrozуміти: це надокучає — всюди возити свою дитину. Спершу до школи. Потім до приятеля. А там ще й на футбол. Іноді навіть здається, що все батьківство — це суцільне возіння свого малого містом і околицями... до того ж безплатно.

Але спробуйте побачити в цьому не обов'язок, а дарунок. З кількох причин. Перша: двадцять хвилин разом у машині — це ваш спільний час, який запам'ятується назавжди.

Друга: як часто вам іще випадає така уважна аудиторія? Вас замкнули разом у металевій коробці. Це пречудово! Вам же саме цього й треба, хіба ні? Чудовий шанс налагодити зв'язок. Провести весело час. Користуйтесь!

Третя: батьки старших дітей вам можуть впевнено сказати, як щось наче змінюється, коли дитина сидить у машині разом з вами. Раптом ви перестаєте бути батьками. І стаєте просто товаришами. В авто дитина казатиме й длілитиметься такими речами, яких із неї більше ніде не витягнеш. Або ще краще: коли на задньому сидінні опиняється друг або подруга вашої дитини, ви опиняєтесь на другому плані й маєте чудову нагоду поспостерігати, як ваша дитина поводиться з іншими. Ви дізнаєтесь про свого сина або свою доньку таке, чого інакше ніколи не знали б. Побачите, які вони насправді, чого вони самі ніколи не оповіли б словами.

Возити вашу дитину — привілей. Велика можливість. Не скаржтеся на неї. Зголошуйтесь щоразу, за кожної нагоди!

*14 листопада*

## **ВИ ХОТИМЕТЕ, ЩОБ ВОНИ БУЛИ БЛИЖЧЕ**

**Джон Джей О'Коннор III<sup>103</sup>** виріс у Сан-Франциско. Його сім'я належала до місцевої еліти. Він закінчив університет у Стенфорді, що був по сусіству, а потім ще тамтешній юридичний коледж. Чому ж О'Коннори зрештою оселилися у Фініксі в Аризоні? Не тому, що хотів бути близче до родини своєї дружини, Сандри Дей О'Коннор. Ці люди жили на крайній східній околиці штату на ранчо в глухині. І аж ніяк не тому, що Фінікс тоді (наприкінці 1950-х) був жвавим мегаполісом або взірцем культури — він таким не був.

Відповідь проста: він хотів опинитися якомога далі від *власної* родини. Пізніше згадував про це так: «Моя мама любила критикувати все, що бачила, і я не бажав вислуховувати її знов і знов».

Ми всі прагнемо великого для наших дітей... та найбільше (надто коли старіємо) хочемо бачити їх поруч. Як нам підвищити шанси на таке? Як домогтися зібрати той чудовий натовп за столом, про який ми нещодавно говорили?

Для цього треба, щоб з нами було приємно перебувати. Не робіть свої тривоги й страхи проблемами дітей. Любіть і підштовхуйте їх з однаковою силою. Допомагайте їм ставати тими, ким вони є... а не тими, ким вони вам здаються. Щоразу, коли вам кортітиме розкритикувати, засудити, розпалити суперечку, запитайте себе: «*А чи варте це того, що я забираю з наших стосунків?*».

Ставте їх на перше місце, але не ставте на них усе. Тоді одного дня ми зможемо побачити їх і за нашим столом, і близько до наших сердець.

*15 листопада*

## **НІ, ОСЬ ДЕ ОСОБЛИВА ЧАСТИНА**

У чудовій книжці «Як дивитися» (On Looking) Александра Горовіц описує низку прогулянок різних людей у різних оточеннях. Що бачить геолог у міському кварталі? Що бачить натуралист, коли іде парком? Що помічає пес, коли ви ведете його до рогу й назад? А найцікавішим є історія, у якій Александра описує прогулянку півторарічної дитини.

Її ідея полягала в тому, щоб спробувати відтворити погляд сина на світ навколо. Вони вийшли з квартири, пройшли коридором, спустилися в ліфті, перетнули хол й опинилися надворі — прогулянка почалася. А коли Александра вкотре зазирнула до малюка, вона збагнула... *що для нього все почалося ще всередині квартири.*

Світ для дитини дуже відрізняється від того, у якому ми живемо й рухаємося і який сприймаємо за належне. Насамперед це пов'язано з їхнім малим розміром і браком досвіду, але це не знецінює їхніх думок і вражень. Насправді це відкриває нове вікно, крізь яке ми можемо визирнути, як це зробила Александра. І нагадує нам, як ми самі відкривали нове в їхньому віці. Це протиотрута від цинізму та втоми від світу.

Як батьки ми маємо цінувати те, що наші діти допомагають нам бачити світ, можливо, навіть краще, ніж ми їм у цьому допомагаємо. Вони показують нам, що особливим і комедним може стати будь-що; що гуляти не завжди означає вийти надвір; що вечерю можна влаштувати де завгодно; і що картонна коробка може бути цікавішою за різдвяний подарунок усередині. Цей дух треба заохочувати. І в жодному разі не розчавити його дрібними виправленнями й наполяганні на «офіційному» способі існування речей. А найголовніше — нам варто вчитися з їхнього кута зору і брати з нього якнайбільше для свого життя.

*16 листопада*

## **ВОНИ ДОПОМАГАЮТЬ ВАМ ПОМІЧАТИ**

**Малярство** допомогло Вінstonovі Черчиллю сповільнитись і навчитися *бачити*. Він був таким зайнятим і цілеспрямованим, що так і не навчився сповільнитися, щоб розширнутися навколо. Заняття мистецтвом можуть допомогти вам розвинути ці вміння.

Такий самий ефект дає іноді й батьківство. Ніщо так не розвиває уважність, як гра «Я бачу», в яку діти люблять бавитися в авто. Гелікоптери пролітали над головами все ваше життя, але насправді ви почали їх *помічати*, коли ваш син або доночка ними захопилися. Думаєте, Сандра Дей О'Коннор збирала цикад до того, як стала матір'ю, а потім бабусею? Ні, вона навчилася цінувати цей трохи відразливий, але дивовижний шматочок природи саме тоді, коли взялася надсилати їх допитливим дітям.

Те, що люблять наші діти, й радість, яку дає нам їхня радість, — усе це змушує нас гальмувати. Помічати. Зауважувати. Бо ми хочемо звертати їхню увагу. Змусити їх *побачити*. Тому й придивляємося до всього пильніше, ніж колись. Дивимося очима, розплющеними ширше, ніж раніше. Збавляємо темп життя так, як ніколи не зробили б, якби не діти.

І будьмо їм за це вдячними.

*17 листопада*

## **НЕХАЙ ВОНИ БАЧАТЬ ВАС У ВАШІЙ СТИХІЇ**

Я любив ходити з батьком на законодавчі збори штату. Годинами сидів у галереї й споглядав події внизу, а потім розгулював залами, намагаючись збегнути, що в них відбувається.

*Ліндон Джонсон*

**Як думаєте**, що привело Стефа Каррі в баскетбол? Години спостереження за грою його батька. Спалахи світла перед тим, як команда забігала в тунель. Галас натовпу. Гупання музики. Звук зумера. Споглядання батька, який *робить свою справу*. Навіть любов Каррі до попкорну свідчить, що в дитинстві багато його днів і вечорів минали на аренах НБА, де він вбирав у себе не лише картини й звуки, а й паході зі смаками.

Ця історія — стара, як саме батьківство. У ній сини ковалів ставали ковалями, а коли жінки здобули право на освіту, доньки потягнулися за матерями-вчительками в клас, а потім і в елітарніші професії.

Нехай ваші діти бачать вас за роботою. Показуйте їм усе, що в ній є, — хороше й погане, навіть нудне й нецікаве. Ви не вгадаєте, що саме здатне їх захопити. Не вгадаєте, що може прикувати їхню увагу. Не силуйте їх продовжувати «родинну справу», але дайте шанс побачити її. Нехай вони споглядають вас у вашій стихії.

*18 листопада*

## **ЦЕ — НАЙВИЩА ПОХВАЛА**

У книжці Гері Маєрса «Мій перший тренер» (My First Coach) батько Тома Брейді, Том Брейді-старший, дізнається, що син говорив про те, як любив проводити час із татом у дитинстві та юності. Від цих слів Том-старший помітно ніяковіс. Це саме те, чого прагне почути кожен батько. Він каже:

Думаю, кожен батько радіє часу, проведенному із сином, та ніколи не знає, чи син так само радіє, проводячи час із батьком. Для мене почути, що він поважає мене так само, як я поважаю його, — найприємніше з можливих почувттів. Я пригадую, коли він ішле вчився в школі, я вранці приходив будити його, щоб пограти в гольф. Мені тоді було надзвичайно радісно, що він хоче зі мною грati. Роками пізніше він якось зауважив: «Я завжди старався лягти раніше спати в п'ятницю, бо суботніми ранками любив пограти з татом у гольф».

Якщо і є спосіб оцінити, чи ви все зробили як годиться, — то це він. Це остаточний тест батьківської вартості: чи налагодили ви такі стосунки з дітьми, за яких вони прагнуть проводити з вами час? Це не те, на що можна просто чекати й сподіватися. Це не стається лише тому, що ваші особистості припасувалися одна до одної, як під дією чарів. Над цим треба працювати — такого припасування треба досягти. Стосунки варто налагоджувати й розвивати.

*19 листопада*

## ШУКАЙТЕ ПОДВІЙНУ МОЖЛИВІСТЬ

**Білл Сіммонс** — людина зайнята. Він письменник, подкастер, директор компанії, продюсер документального кіно, чоловік і батько двох дітей. Його найстарша дочка Зої грала у відомій футбольній команді. Тому щовихідних упродовж усіх місяців футбольного сезону Сіммонсу доводилося возити її всією Південною Каліфорнією на різноманітні турніри. Якщо ви колись бачили Лос-Анджелес, то знаєте, який нестерпно жахливий там дорожній рух — пекло на землі.

Проте Сіммонс не проміняв би таке життя на жодне інше. Як він сам казав, поїздки на турніри означали, що вони з дочкою регулярно опинялися разом у закритому просторі на кілька годин, де він міг досхочу з нею спілкуватися. Його цікавило все: школа, подруги, хлопці, загальні думки й відчуття дівчини щодо світу.

Батькам завжди бракує часу. А в такої людини, як Білл Сіммонс, часу взагалі ніколи немає. Ось чому він навчився подвоювати його. Що й нам варто зробити.

Біговий візочок дає вам змогу тренуватися... і бути з дитиною. Поїздка до школи — це... шанс поговорити із сином чи дочкою, чого вам так буває треба. Усі хатні обов'язки — це... спосіб навчити дитину відповідальності. Як батьки ви завжди маєте шукати подвійні можливості. Час — коштовний. Ресурсів обмаль. Не марнуйте їх.

*20 листопада*

## **ВИ ЗРОБИЛИ Б ЩЕ ТІЛЬКИ ДЛЯ НИХ**

**Комік** Хасан Мінгадж оповідає, як одного разу віз свою доньку до школи на фото для класного альбому. Вона мала нежить і сама вона ще не вміла добре витирати носа. Він незчувся, як просто взяв соломинку від свого напою зі Starbucks й висмоктав шмарклі в дівчинки з носа. Розмірковуючи про цей неприємний момент, він раптом збагнув, що нізащо не зробив би такого своїй дружині.

Ми готові багато що зробити для чоловіка або дружини, своїх батьків і навіть незнайомої людини, яка потрапила в біду. Але для дітей ми готові на *все*, бо вони не заслужили, щоб їх закинули в це існування такими безпорадними й залежними від нас на багато років. Вони не обирали народитися на землі. Не обирали нас своїми батьками. Це був *наш* вибір народити їх. Ми їх створили. Тому вони — не просто частина нашого життя, а частина нас. *Вони — це ми.*

У цих стосунках є щось, що пом'якшує найсуworіший розум і зігриває найхолодніше серце. І хоча вони з часом змінюватимуться — вже через кілька років Хасан не висмоктуватиме соломинкою шмарклі, — незмінним залишиться наше бажання й готовність зробити для дитини все.

21 листопада

## НЕ ЛЯКАЙТЕСЯ

Світ — це вузький місток, і найголовніше на ньому — не боятися.

Єврейська молитва

Знаєте, яку фразу можна найчастіше прочитати в Біблії? *Не бийтесь*. Ці слова виринають знов і знов. Вони сигналізують нам з небес «бути сильними й сміливими»: як чуємо ми в Книзі Ісуса Навина, «не бійся й не падай духом».

Схожий настрій панує також у грецькій міфології. Слова близькі до «будь хоробрим», «май сміливість», «не бійся», звучать не менш ніж десять разів в «Одіссеї». Хоч би до якої філософії, релігії або великого мислителя ви звернулися, побачите сміливість там, куди її ставили стойки: на вершині переліку людських чеснот.

Неможливо бути добрими батьками, якщо не мати мужності й не виховувати її в дітях. Зрештою, саме нами створене середовище, прищеплені цінності, встановлені правила, протягнуті зв'язки дадуть їх сміливість здійснити те, що судилося, і бути тим, ким їм судилося стати.

Згадаймо спостереження Барака Обами:

Чоловіком вас робить не здатність мати дитину, а мужність виховати її. Як батьки ми маємо брати участь у житті дітей не тільки тоді, коли це зручно й легко, не лише коли в них усе гаразд, а й тоді, коли це справа важка, кропітка і невдячна. Саме в такі миті вони нас найбільше потребують.

У батьківстві немає легких завдань. І багато що в ньому лякає. Але це — головне. Тому найважливіше, чи матимете ви сміливість узяти себе в руки й робити це щодня все їхнє життя.

22 листопада

## КОЖЕН ПРОХОДИТЬ КРІЗЬ ЩОСЬ

У віці п'яти років майбутній півзахисник НФЛ Раян Шейзір почав втрачати волосся. У нього виявили рідкісну аутоімунну хворобу — алопецию. Звісно, для дитини таку долю не назовеш райдужною. Його дражнили. Він мав химерний вигляд. Почувався інакшим.

Та одного дня батьки помогли йому дещо зрозуміти. Вони сказали: «Кожен проходить через щось у житті; для тебе відмінність лише в тому, що *твою проблему всі бачать*». Якісь діти мають труднощі в навчанні, хтось лягає спати голодним, у когось батьки розлучилися. У них усіх боротьбу сховано від очей — хтось, можливо, навіть ховає її свідомо, через страх і сором, — але це не означає, що вона несправжня. Нікому з них не гірше й не краще, ніж Раюнові. Насправді всі вони в однаковій ситуації.

Чи перестали Раюна після цього дражнити? Чи зачіпало його й далі це дражніння? Звісно. Але слова батька все одно допомогли. Вони додали йому трохи терплячості й надії.

Цього й ми маємо навчити наших дітей. Життя нелегке. Нікому не випадає ідеальна роздача. Деякі людські проблеми помітні назовні. Інші — ні. Але кожен з нас із чимось бореться. Коли наші діти це зрозуміють, їм стане легше переживати важкі моменти життя. Вони будуть озброєні емпатією, необхідною для того, щоб бути добрішими й уважнішими до інших дітей.

*23 листопада*

## **ПРО ЩО ВИ ВЗАГАДІ СПЕРЕЧАЄТЕСЯ?**

**Немає** сім'ї з імунітетом до конфліктів. Проблема, отже, не в тому, що сварки трапляються, а в тому, як ми їх долаємо, як даємо цим незгодам і непорозумінням набувати власного життя. Як співає Брюс Спрінгстін у пісні Tucson Train:

*Ми сварилися через ніщо,  
Доки геть не лишилось нічого.*

Але страшніше, каже він, як часто це *нічого* він несе життям далі. Це гріх кожного з нас. Так багато з того, що нас засмучує і сердить, насправді зовсім неважливі... але через смуток і лють ми зрештою кажемо щось безглузде, і скасувати ці слова неможливо. Ми сперечаємося через ніщо й нищимо те, що для нас найдорожче.

Ви хочете мати багато людей за столом у старості, як ми вже казали. Це потребуватиме деяких відкладених задоволень і певної стриманості. Щось доведеться відпустити. Визнати свою неправоту. Попросити вибачення в дітей, чоловіка або дружини, своїх батьків. Пробачити їх також. Показати, як залагодити конфлікт з братами й сестрами та іншими людьми.

Ми не можемо дати суперечкам жити власним життям і забирати радість із нашого. Воно надто коротке, а сім'я нам надто цінна, щоб нищити все через дрібниці.

*24 листопада*

## **ШУКАЙТЕ ПРИВОДИ**

**У роки** ранньої юності Льюїс Пуллер-молодший розвозив газети. Це було одне із занять, на якому наполягали його батьки, — вони сподівалися, що це навчить його відповіальності, працьовитості тощо. Так, безумовно, й було.

Але в цьому ховалося навіть дещо краще. Одного дня у Льюїса спустило велосипедне колесо й батько (Честі Пуллер, найуславленіший морський піхотинець Сполучених Штатів), провіз його маршрутом доставки газет своєю машиною. Наступного дня йшов дощ, тому Честі зробив це знову. А третього дня тато посадив Льюїса в машину й знову повіз сусідськими вулицями, хоча потреби в цьому вже не було. Він просто знайшов привід проводити більше часу разом із сином.

Ми маємо постійно шукати для себе такі приводи. Так, вечерю можна замовити з доставкою... але краще поїхати забрати її разом. Так, ви можете посадити в авто їхніх знайомих... і за кермом цього авто ви матимете шанс побачити їх у колі друзів. Ви можете купувати одяг онлайн... або піти разом у магазин — тільки ви двоє. Можна піти в спортзал... а можна посадити їх у велосипедний причеп і поїхати кататися. Можете відправити їх спати... або подивитися з ними ввечері телебачення.

Шукайте приводи. Шукайте нагоди.

*25 листопада*

## **НЕ ДАВАЙТЕ ЇМ ГЛУЗУВАТИ**

Зустрічати життя з глумом — найгірше.

*Теодор Рузельт*

Дуже легко знайти опору в таких силах, як зневага, пасивний ніглізм і зверхність. Але такий цинізм, як сказав один мудрець, насправді є просто боягузтвом. Йому бракує творчого духу, співпраці та зв'язку. І ми моделюємо його майже несвідомо. Дрібні зауваження, промимрені під ніс, насмішка з того, від чого нам стає ніяково, спроби раціоналізувати те, чого ми не хочемо робити (а в душі розуміємо, що просто боїмся не впоратися). Усе це дуже легко передати вразливим дітям, які повсякчас на нас дивляться.

Наші діти прийшли в цей світ зі свіжим поглядом, чистим серцем і запасом енергії. Не позбавляйте їх цих сил. Підтримайте. Допоможіть їм бути щирими. Нехай вони переймаються і пробують. А ще краще — дозвольте їм заразити вас їхньою щирістю і ясністю їхньої пристрасті.

Хай би що ви робили, не передавайте їм вашого цинізму.

*26 листопада*

## **ХАЙ ВОНИ ВАС ІНОДІ ОСАДЖУЮТЬ**

Гордовита людина завжди дивиться згори на речі й людей. І, звісно, той, хто дивиться згори, не помічає того, що є над ним.

*Клайв Стейплз Льюїс<sup>104</sup>*

**У розпал** Громадянської війни Абрахам Лінкольн виїхав оглянути захисні споруди, що кільцем оточували Вашингтон. Коли він інспектував лінію фронту, в нього спробував поцілити снайпер конфедератів — але, на щастя, не влучив. Солдат, який тоді стояв поруч, закричав президентові: «Лягай, чортів дурню!».

То був дуже пам'ятний момент президентства Лінкольна. Як зауважував Джеральд Форд: «Майже ніхто й ніколи, окрім лише дружини, не смів називати президента дурнем». Державна посада, казав він, має наслідком різке зростання чуття власної значущості.

Одним із чудових наслідків батьківства — якщо ви робите все як годиться — є те, що ви стаєте скромнішими. Ніхто не вміє поставити вас на місце краще за ваших дітей. Їм байдуже, що ви багаті, важливі й шановані. Для них ви лише старі, некумедні й некльові. З вас можна посміятися. Саме на вас вони тренують своє почуття гумору. Їх не цікавить, скільки ви заплатили за готельний номер, — їм треба, щоб у готелі був басейн. Їм байдуже, який трендовий цей ресторан, якщо в ньому немає курячих стрипсів. Вони не хотуть, щоб ви їх висаджували з машини перед школою і не вважають вас розумними. Вони підозрюють, що вам самим невтамки, про що ви говорите.

«Жоден пан не є героєм для свого слуги», каже старе прислів'я. Багато батьків, звісно, бувають героями для дітей, але це не рятує їх від дитячої здібності вряди-годи осадити й поставити на місце. І це добре.

*27 листопада*

## ЦЕ — РОДИННЕ ГАСЛО

**Був звичайний** вечір. Хлопці ніяк не хотіли йти спати. Їх переповнювала та взаємно заразлива рухливість, яка іноді не дає братам змоги вгамуватися. Коли батько вперше зазирнув до них і наказав лягати, вони не послухали. Вдруге — теж. Хлопці й далі гиготіли собі. Билися. Бавилися. Пустували.

І нарешті втретє знаменитий університетський футбольний тренер Джек Гарбо був уже готовий гаркнути на них — так само, як батько у фільмі «Названі брати»: «ЧАС КАЗИТИСЯ МИNUВ!». Але не гаркнув. Натомість він просто подивився на хлопчиків — майбутніх тренерів НФЛ Джона і Джима Гарбо — і мовив: «Ну кому може бути краще за вас обох? Ви, двоє братів, смієтесь, оповідаєте один одному історії, ділитеся мріями. Кому ще в житті так пощастило?».

Хлопці відказали в один голос: «Ні кому, тату ні кому!». Це запитання стало родинним гаслом Гарбо, яке прислужилося б будь-якій сім'ї — багатій або бідній, великій чи малій.

*Кому ще так пощастило?*

*28 листопада*

## **СІМ'Я ВАС НЕ СТРИМУЄ**

**Ця згубна** думка бере свій початок з давніх-давен — либо нь, з часів Будди, який мусив покинути сім'ю, щоб знайти просвітлення. Письменник Сіріл Конноллі якось сказав, що «візочки в під'їзді — вороги мистецтва». Вони стримують митців і не дають їм розкритися.

Ніхто не заперечує, що виховувати дітей — важко, це забирає багато часу й енергії, надто у світі, де основний тягар несправедливо падає на плечі жінок. Проте справжні митці, лідери й підприємці знають правду. Діти — не тягар і не завада на шляху до успіху. Вони нам допомагають. Дають нам мету і ясність, а найголовніше — рівновагу.

Лін-Мануель Міранда з дружиною вперше стали батьками лише за два тижні до початку репетицій його славетного мюзиклу «Гамільтон». Ви, певно, подумаєте, що це порушило або взагалі зірвало їхні плани. Але все сталося навпаки. Міранда розповідав режисеру Джадду Апатоу в книжці «Хворіші на голову» (*Sicker in the Head*), що «Гамільтон» міг би не мати такого успіху, якби не ця життєва подія, і сам Міранда, певно, не зміг би витримати такого успіху.

Немовля в домі не відвертало його увагу, а змушувало ігнорувати все інше. «Я мусив казати “ні” дев'яноста відсоткам з них, — каже він про запрошення на вечірки, — бо... мав спати вісім годин на добу і знов, що двічі за ніч прокидатимуся міняти підгузки. Сім'я реально врятувала мене — інакше мені нічого не вдалося б».

Отже, сім'я, певно справді стримує вас... і не дає скочити в халепу. Не дає змоги брати на себе непосильний тягар і вважати, ніби ви більші й важливіші, ніж насправді є. Вона повертає вас до насправді важливої реальності. Дає вам зрозуміти, що вас люблять, що вас комусь достатньо. І все це допомагає вам стати кращими в обраній вами справі.

*29 листопада*

## **РОБИТИ ЦЕ — ЗА ЧЕСТЬ ДЛЯ ВАС**

**Розповідають**, що люди довго тиснули одне одному праву руку, щоб показати, що вони прийшли без зброї та не становлять загрози. Подейкують, що коли собака перевертається й виставляє черевце, — так вона показує свою довіру й навмисну відкритість. Кумедно, але те саме означає спрямований на вас собачий погляд під час ходіння до вітру: пес дивиться на вас, бо знає, що ви захистите його в такому вразливому становищі.

Такі жести поваги й любові можуть не здаватися значущими, але вони саме такі. Бачити їх — честь для вас, навіть якщо ви й не помічаєте, які вони важливі. Те саме справедливо й щодо багатьох речей, які роблять наші діти. Подумайте, які вони маленькі та вразливі... навіть коли вже підросли. Уявіть, які вони безпорадні, коли самі.

Те, як вони дозволяють узяти їх на руки й підкинути в повітря, як ідуть у ваше ліжко, кличуть вас уночі, як не соромляться плакати у вашій присутності. Усе це — честь для вас. Це неймовірні жести відкритості, довіри й любові.

І ви їх заслужили... хоча муситимете заслужити ще і ще. Це не можна мати за належне. *Малюк за вами вслід іде*. Він дивиться на вас широко розплушеними очима та з відкритим серцем.

Вам треба виправдати честь, яку вам дають своєю довірою і любов'ю.

*30 листопада*

## **ВИ МАЄТЕ ТЕ, ЧОГО ХОТИЛИ**

Історія спорту знає кілька символічних сцен між батьком і сином. Тайгер Вудз обіймає свого Чарлі після перемоги в «Турнірі майстрів». Дрю Бріз<sup>105</sup> підіймає на руках Бейлена, коли виграє Супербоул. Майкл Феллпс<sup>106</sup> біжить поцілувати свого сина Бумера після того, як ввійшов в олімпійську історію. Том Брейді<sup>107</sup> вигукує ім'я сина, коли вибігає з поля під час десятої появи на Супербоулі. Бували такі моменти й між матерями й доньками. Олімпія, дочка Серени Вільямс<sup>108</sup>, фотографується з матір'ю на Відкритому чемпіонаті США. Поля Редкліфф<sup>109</sup> тренується до Нью-Йоркського міського марафону (у якому вона перемогла у 2007 році), перебуваючи при надії.

Чому від цих миттєвостей у нас аж мороз іде по шкірі? Бо ми добре знаємо ці відчуття. Хай що там сталося на роботі. Хай що ми зробили й через що пройшли. Перше, про кого ми думаємо, — це діти. Ми хочемо їх обійняти. Сказати, що любимо їх. Розділити це з ними.

У цих моментах є ще дещо. Так, іноді нам хочеться бути профі. Було б непогано заробляти мільйони. Бути відомими. Досягти вершин. Але в чому справжня винагорода? Усі ці чемпіони тягнуться до єдиного... — і це не кубок. Вони хотуть того, що в них уже й так є.

Авжеж, треба прагнути наздогнати свою мрію. Бажати стати одним з найкращих в обраній вами справі. Хотіти бути великим, успішним тощо. Але не забувайте, що коли ви досягнете мети, то хотітимете лише того, що у вас і так є. Ви можете сказати «привіт» синові або донощі просто зараз. Цієї миті нагадати їм, що любите їх. Відчуття буде не гірше, ніж від поїздки на Супербоул — і для вас, і для них.

**ГРУДЕНЬ**

*Час біжити*

*(Життя може обірватися будь-якої миті)*

*1 грудня*

## ПЛЕКАЙТЕ «ЗГАЙНОВАНИЙ» ЧАС

**Ми відкладаємо** гроші та плануємо цікаву відпустку. Смакуємо її за кілька місяців наперед. А коли вона виявляється не надто цікавою та вартою фотографій, ми почуваємося жахливо — так, наче в нас щось украли або ми прикро в чомусь помилилися.

Зважаючи на це, комік Джеррі Сайнфелд, батько трьох дітей, сумнівається в цінності «якісного» проведення часу, за яким багато хто ганяється.

Я прихильник звичайного й буденого. Коли хтось говорить про «якісний» час — мені завжди стає трохи сумно, від цих слів: «Ми якісно провели час». Мені не треба **якісного** часу. Я хочу «згайнованого» часу. Ось його я люблю. Зазираєте до них у кімнату, де вони читають свої комікси, й на хвилину залипаєте на цьому. Або ж вони насипають собі повні миски пластівців об 11 вечора, коли вже насправді мали б спати. Отаке гайнування часу я люблю.

Особливі дні? Та ну! Кожен день, кожна хвилина можуть бути особливими. Весь час, проведений з дітьми, — і весь час із тими, кого ви любите, — створено рівноцінним. Їсти разом пластівці — чудово. Прогуляти школу й весело провести разом день — дивовижно. Не менш чудові й двадцять хвилин у машині дорогою до школи. А ще коли виносите сміття і чекаєте на «Маєдрайві».

Плекайте такий «згайнований» час. Це найкращий з усього нашого часу.

2 грудня

## ВИ ЇХ БЕЗПЕРВНО ВТРАЧАЄТЕ

Я бачу личка тих хлопчиків, яких більше тут нема: тих, що жили зі мною в казкові часи раннього дитинства.

*Кейтлін Фленеган<sup>110</sup>*

**Найглибший** страх усіх батьків — утратити дитину. І найсумніша та найпрекрасніша трагедія батьківства в тому, що ми їх справді постійно втрачаємо. День за днем, щодня.

Звісно, не буквально, а в тому сенсі, що вони ростуть, змінюються, стають новими, незалежнішими людьми. Щодня, ба навіть щогодини. Професор Скотт Гелловей<sup>111</sup> говорив про глибоку скорботу, яку відчував, коли дивився на фото свого сина в одинадцять років. Так, це правда, що одинадцятирічка тепер є чудовою чотирнадцятирічкою, проте одинадцять їй більше не буде ніколи.

Така наша доля. Таке життя, на яке ми підписалися. Ми хочемо бачити, як вони ростуть. Не дочекаємося, коли вони почнуть ходити, підуть у школу, пізнають безліч чудових речей, які для них запасло життя. Проте це також означає, що вони більше ніколи не будуть тим, ким є нині, — що їхнє нинішнє буття ефемерне та плинне.

Кліпнути, відволіктися, не надати чомусь уваги — і воно зникло. Прогавили.

3 грудня

## ДУМАЙТЕ ПРО НЕМИСЛИМЕ

Є щось правильне в тому, що найважливіші речі, які ви можете зробити як батьки, вимагають думок про те, чого батьки майже не можуть навіть уявити. Ця ідея прийшла через Марка Аврелія від Епіктета:

Цілуючи свого синичка на ніч, каже Епіктет, прошепотіть самі собі: «Він може до ранку не дожити». Не спокушайте долю, — скажете ви. Але ж ідеться про цілком природні речі. Коли ми говоримо про зжатий колос, то чи спокушаємо ми долю?

Таке робити, звісно, дуже нелегко. Це суперечить усім нашим інстинктам. Але ми мусимо. Бо життя плинне, а світ жорстокий. Сам Марк утратив вісімох дітей. *Вісімох!* Сенека, як відомо, втратив одну дитину в дуже ранньому віці. Такого не має ставатися, але воно стається. Хай як це трагічно, нестерпно й незаслужено — але воно стається. І нам не варто сподіватися, що філософський тренінг Марка Аврелія та Сенеки підготують нас до болю втрати дитини (до такого *ніщо* не здатне підготувати). Сподіваймося, що ця вправа навчить нас не марнувати й секунди часу, який випав поруч із вашими неймовірними дітьми.

Батьки, які усвідомлюють, що можуть будь-якої миті втратити дитину, — це *присутні* батьки. Вони не квапляться приспати дитину. Вони цей час вважають за дар. Вони не чіпляються за дурниці. Хороші батьки дивляться на жорстокий світ і кажуть: «Ми знаємо, що ти можеш зробити з нашою сім'єю в майбутньому, але поки що ти нас пожалів. І ми не вважатимемо це за належне».

*4 грудня*

## НЕ ДАВАЙТЕ ЇМ ЦЬОГО РОБИТИ

**Вони** це кажуть повсякчас. *Коли вже кінець? Ми скоро приїдемо?* Чому так довго? А це обов'язково? Скиглять і надокучають. Ви просите їх припинити. Але поки сердитесь, то забуваєте про справжню нагоду навчити їх і пояснити, що саме вони говорять насправді.

У своїй книжці «Мандри з Епікуром» (Travels with Epicurus) письменник Деніел Кляйн згадує один важливий момент:

Пам'ятаю, одного вечора в переповненому потязі на шляху у Філадельфію я почув, як один хлопчак поскаржився матері: «Хоч би ми вже доїхали!». Його білява мати відповіла на це красномовно: «Любий, ніколи не бажай пропустити бодай хвилину життя».

Вони — діти, а тому не розуміють, який короткий час нам відведено на планеті. Навіть ви, дорослі, часом про це забуваєте. Про те, що вам з вашою дитиною випало провести лише вісімнадцять років у дома. Що завозити їх у школу вам доведеться трохи більш ніж одну тисячу ранків. Що у вас буде лише *обмежена кількість* спільніх сніданків, походів на закупи, очікувань у коридорі перед кабінетом лікаря тощо.

Бажати це пропустити? Змарнувати ці миті й хвилини? Хотіти, щоб вони минули якомога швидше? Яка трагедія. Ми не можемо применшувати вагу жодної миті з нашими дітьми. І мусимо навчити їх такої позиції, перш ніж вони про це пожалкують: не втрачати ні хвилини часу свого життя.

5 грудня

## TEMPUS FUGIT<sup>112</sup>

У цьому наша велика помилка: вважати, що смерть чекає на нас попереду. Більшість смерті вже минула. Весь час, який сплив, належить смерті.

Сенека

Щоразу, коли берете їх на руки, щоб підстригти нігті. Щоразу, коли ведете їх у перукарню. Щоразу, як віддаєте клунки надто малого одягу друзям або на добroчинність. Щоразу, коли мусите купити їм нову пару шкарпеток або взуття. Щоразу спиніться на мить і задумайтесь.

Зауважте, що привело до цього. Чи то були кілька тижнів між стрижкою нігтів, чи пів року між купівлєю нової пари більшого взуття, — що сталося, поки минав цей шмат їхнього дитинства? Цей час сплив і ніколи не повернеться.

А тепер запитайте себе, чи добре ви його провели? Чи  *прожили* його? Чи були ви тим, кого й чого вони потребують?

Стойки навчають нас, що смерть — не якась неминуча подія в майбутньому. Вона відбувається просто зараз. Щоразу, як вони вдягають зимову куртку, виростають з черевиків або штанів. Ці моменти маркують рух. Вони — позначки зросту на кухонному одвірку. Вони закреслюють ті шанси провести разом час, яких уже ніколи не повернути.

6 грудня

## ЧОГО ВИ РОБИЛИ Б МЕНШЕ?

Вершина розвитку — це завжди простота.

Брюс Лі

**Ми витрачаємо** надто багато часу на зовсім неважливі речі. Це може бути думскролинг на телефоні або відповіді на електронні листи. Або суперечки з чоловіком, дружиною, дітьми, незнайомцями в інтернеті.

Ви це все не можете терпіти й водночас даєте йому змогу забирати чималий шмат вашого життя. Марк Аврелій, утомлений надокучливими речами, що поглинили його дні, якось запитав себе: «Ти боїшся смерті, бо після неї більше не зможеш це все робити?».

У цьому й полягає суть думки *tempus fugit*. Вона все прояснює. Якби у вас був необмежений час, можливо, вас не бентежили б дві години, проведені в заторі. Може, тоді вам не потрібно було б уникати помийної ями твіттеру або безодні ваших вхідних повідомлень. Якби смерть раптом стала для вас цілком реальною — якби жити залишилося кілька місяців або років, — на що ви одразу почали б витрачати менше часу? Чим є те *це*, про що писав Марк Аврелій і що ви зменшили б у своєму житті?

7 грудня

## ВИ МОЖЕТЕ ЗНАЙТИ ЧАС

Не бачу причин, чому це має бути «або — або»... Якщо вдень ви працюєте, то пишете ввечері. Питання лише в тому, як багато ви хочете зробити.

*Margaret Atwood*

**Ми вважаємо** себе дуже зайнятими. Думаємо, що це неможливо. Ми тепер батьки. Тому починати новий бізнес уже надто пізно. Закінчiti проєкт — та коли ж? Треба бути реалістами. Усе це доведеться відкласти.

*Просто немає вдосталь часу.*

Ще молодою письменницею-початківицею Сьюзан Стрейт ходила на прогулянки з доночкою по Ріверсайду в Каліфорнії в найбільшу спеку, доки та засинала. Удень. А потім ще ввечері. То був єдиний спосіб приспати дитину. І тоді, коли дитина «відключалася», Стрейт зупинялась, хоч би де вона була, сідала просто на землю біля візочка й починала писати в записнику. Так вона написала роман. Переходжі пропонували їй гроші, бо думали, що вона бездомна, та Стрейт не спинялася. Хто тоді міг би подумати (та вона сама також), що цей роман здобуде відому літературну премію та стане початком карколомної кар'єри.

У листопаді ми говорили про те, як батькам шукати подвійних можливостей: проводити час із дітьми й водночас робити свої справи. Частиною цього є пошук моментів усередині інших моментів, де ми можемо знайти час, витиснути його, як сік з апельсина, хай чого б це нам вартувало, і виконати свою роботу теж.

Ми це можемо. Ми мусимо. Це не є неможливим. Люди, яким було важче, ніж нам, успішно це робили. Наприклад, Тоні Моррісон або Сьюзан Стрейт. Тому ви також зможете. Писати книжки або вступити на юридичний факультет — ви знайдете на це час.

Не здавайтесь. И не будьте *реалистами*. Будьте креативными.

8 грудня

## ВАЖИТЬ ТИСЯЧНИЙ РАЗ

Я все віддала б, щоб вона залишилася маленькою.

Джоді Піколт<sup>113</sup>

«Ану, тату, ще раз! Разочок! Можна трохи довше? Спочатку! Я хочу ще!»

Ви чули ці слова більше разів, ніж могли б полічити. Ще одну книжку перед сном. Ще одну поїздку на вашій спині. Ще раз переглянути це кумедне відео. Заспівати пісеньку ще раз — спочатку. Послухати вкотре цю історію. Іще разочок стрибнути в басейн... а потім ще раз... і ще один — точно останній.

Хоч би якими терплячими й поблажливими ви були, настане мить, коли вам закортить сказати «ні». Коли ви відчуєте, що повинні сказати «ні». Бо вже час іти. Бо це може бути комусь нецікаво. Бо так безвідповідально.

Мабуть, усе це правда. Але знаєте що? Скажіть «так». Навіть якщо це вже тисячний раз. Тобто скажіть «так» *саме тому*, що це тисячний раз. Бо саме цей раз важливий.

Ви не знаєте, коли ще випаде така нагода. Ніхто не знає, скільки йому залишилося. Ніхто не відає, скільки ще буде разів. Тому скажіть «так». Хай цей тисячний раз буде не менш важливим, аніж перший.

9 грудня

## ПРО ЩО ВИ ПОЖАЛКУЄТЕ?

Мати дитину — найбільша честь і відповідальність, якою може бути вшановано будь-яку живу істоту.

Крістофер Паоліні<sup>114</sup>

Перед самою смертю батьки думають про різне. Про світ, який вони залишають своїм синам і донькам. Про те, як виховували своїх дітей. Про скосні помилки. Про те, що зробили правильно. Їм гріють серце думки про їхніх дітей, якщо пощастило бачити їх поруч такої миті.

Питання, над яким вам варто замислитися нині — в день, сподіваємося, дуже далекий від останнього, — таке: якщо ви зараз ухвалюєте певне рішення, то що думатимете про нього *наприкінці* життя? Поміркуйте, про що більшість батьків жалкують тієї миті. Вони точно хотіли б більше виявляти любові до своїх дітей. Частіше казати їм, як пишаються ними. Жалкують, що надто серйозно до всього ставилися. Що давали дрібним речам і проблемам затуляти світло любові, яке линуло з їхніх сердець. Що не були присутніми й витрачали всю енергію на облаштування «якісно» поведеного часу, коли можна було мати так багато звичайного, «згайнованого» часу. Жалкують, що розпещували дітей і не давали їм належних уроків, не говорили з ними про те, про ще треба було говорити.

Ну ось, вам поталанило. Ви ж зараз не збираєтесь помирати. Тобто ще не пізно. І тим паче не рано. Ви можете просто *сьогодні* почати виправлятися та змінюватись, щоб потім не жалкувати — або принаймні жалкувати якомога менше.

*10 грудня*

## КУДИ ВИ ПОСПІШАЄТЕ?

Дерева вже в зелених робах —  
То в них така собі жалоба.

*Філіп Ларкін*

**Ми постійно** летимо. Треба швидко зібрати їх у школу. Хутко вкласти спати. Встигнути в аеропорт. Повернутися додому. Доїсти вечерю.

Нам як батькам наче вічно бракує часу, ми постійно кидаємося від однієї справи до іншої. Але зараз варто спинитися й подумати: куди й від чого ми поспішаємо. Ви прагнете якнайшвидше вкласти дитину спати — навіщо? Щоб подивитися Netflix, коли вона засне? Вам нестерпно, що дитина запізнююється до школи, — чому? Боїтесь осуду інших батьків? Хочете раніше прибути в аеропорт — для чого? Лише тому, що так написано на квитку?

Коли ми квапимося, то насправді пропускаємо життя. Ми прожогом мчимо крізь їхнє дитинство — той самий час, за яким колись сумуватимемо, до того ж невдовзі. Як багато з цього здається нам важливим у майбутньому? Скільки ми будемо готові віддати, щоб повернути бодай кілька тих хвилин, які зараз нам хочеться швидко проминути?

Пригалмуйте. Посмакуйте ці хвилини.

*11 грудня*

## ТЕПЕРІШНІЙ ЧАС ДОВОЛІ ПРИЄМНИЙ

Справжній секрет життя — вміти повністю віддатися тому, що ви робите тут і зараз.

*Алан Вомтс<sup>115</sup>*

**Після** довгого й гарячого полювання в 1888 році Теодор Рузвельт нарешті поклав самця карибу, якого довго вистежував. «Це була одна з тих митей, — згадував він пізніше, — які є винагородою для мисливця за дні важкої праці. Це якщо він справді потребує винагороди, а не вважає за радість лише буття в дикій природі».

Мисливець, якому головне — набити ягдташ, найімовірніше, буде розчарованим у дев'яти випадках з десяти. А ще він глухий і сліпий, якщо не помічає краси довколишньої природи. І ті, хто вважає батьківство справою, в якій треба «перемогти», хто вимірює його лише «великими» моментами, пропускає безліч дивовижного.

Річ не в майбутньому, не в тому, щоб проретися крізь «кризу двох років» і подолати «пустелю отроцтва», — не в погоні до якоїсь фінальної ідилії. Кожен етап наявний не для того, щоб запевнити вас, ніби праця й старання не були марними. Не можна забувати цінувати маленькі радощі досвіду, тут і зараз.

Знайдіть достатньо приємності в теперішній миті.

12 грудня

## ВИ МАЄТЕ ЧАС

Ви зрозумієте, як багато у вас часу, лише тоді, коли перестанете думати про те, що його у вас немає.

*Густі Геррігель<sup>116</sup>*

**Усі батьки** відчувають брак часу. У вас є робота, партнер, друзі. Є діти з їхньою футбольною секцією, обідами, які треба спакувати, і ваннами щовечора. Є всі ці важливі бесіди, встановлення правил, перевірка домашніх завдань, стеження за тим, щоб діти вчасно верталися додому. А ще є ваше здоров'я й інтереси, які теж потребують уваги.

«У кого взагалі є час? — либо нь, питали ви не раз. — Як мені все встигнути?»

Вам варто відкинути думку про те, що треба квапитися та втиснути якомога більше в наявний час, — бо поспіх і гонитва насправді лише пришвидшують час. У цьому глибока прозорливість Густі Геррігель.

Бажання «втулити все» переповнює ваш список справ і змушує вас гавити нагоди. Вам не доведеться планувати так багато «якісного» часу з дітьми, якщо ви зрозумієте, що *весь* час якісний. Не доведеться так багато ходити у спортзал, якщо згадаєте, що бігання на подвір'ї теж є фізичними вправами. Вам не знадобиться безліч речей, коли ви усвідомите, що вони насправді неважливі. А коли ви їх облишите, у вас з'явиться багато простору й свободи.

13 грудня

## ЛЮБІТЬ ЦІ КРИХІТНІ МОМЕНТИ

Насолоджуйтесь дрібничками, бо одного дня ви, можливо, озирнетесь й збагнете, що то були велики речі

Роберт Бролт<sup>117</sup>

**Ранкова** гарячка перед виїздом у школу. Час очікування перед світлофором. Ви обое зголодніли й зупинилися перехопити якийсь фастфуд. Вони наростили шкоди, але ви не стали сердитися, а сіли разом по-сімейному й побалакали. Післяобідній час у неділю, коли ви разом на дивані дивилися кіно.

Ці моменти зараз здаються дрібними, непослідовними й минущими. Фоновим шумом життя. Зразковим «згайнovanим» часом. Але це не так. Так само, як сміття одного — скарб для іншого, так і ці миттєвості (якщо ви як слід до них придивитеся й відчуєте) стануть важливими, а «згайнovanий» час — цінним.

Не знецінюйте їх. Не давайте вашому розумові або увазі мандрувати деїнде. Не тривожтеся надто (і не картайте себе) через майбутнє, що дістаеться коштом нинішнього. Просто будьте тут і зараз. Будьте з ними.

Ставтесь до дрібничок як до великих речей. Бо вони справді такими є.

14 грудня

## ЧИ ВЖЕ СПРАВДІ ЧАС ІТИ?

Хай що робив би [мій син] зараз, це найважливіші справи. Тому я заоочую його віддавати їм якнайбільше часу. Я ніколи не кажу: «Годі, ходімо вже!». Певна річ, мій дорослий розум поспішає до всіх тих справ, які ми могли б зробити натомість. Але я відпускаю їх і повертаюся до теперішнього моменту.

Дерек Сіверс<sup>118</sup>

**Навіть** найтерплячіші з нас часом знуджуються. Або нам треба бути деїнде. Або ми чесно не розуміємо, чим ця квіточка — намальована в чотирьохсотий раз — така особлива. Тому ми підганяємо наших дітей.

Вечеря майже готова. Ми запізнимося. Матч ось-ось почнеться. Надворі дуже спекотно.

Нам треба працювати над тим, щоб подолати ці інстинкти. Бо істина в тому, що більшість речей, з якими ми квапимося, не надто термінові. У цьому є певна частка дзену, що є цінним для нас саме собою. Але щодо наших дітей, це ще вчить їх одного цінного вміння. Хіба ми не хочемо, щоб вони вміли зосереджуватися й іти за своєю цікавістю? Хіба це не варте того, що вони трохи забруднюються або ж ви запізнитеся на день народження, бо на кілька секунд дали їм змогу насолодитися справжнім, інтенсивним життям?

Заоочуйте дітей. Опираїтесь бажанню поквапитися. Насправді зараз не час іти. Ви зараз саме там, де вам — і їм — і треба бути.

*15 грудня*

## **КОЖНА МИТЬ ОДНАКОВО ЦІННА**

Завжди міцно тримайтесь за теперішній час. Кожна ситуація, ба навіть кожна мить, мають нескінченну цінність, бо вони репрезентують вічність.

*Gете*

**Коли** треба оплатити рахунки, перечекати затор, заспокоїти немовля з кольками або бунтівного підлітка, буває важко відчути такі миті як дар. Та насправді вони також дивовижні. І за них, як казав Гете, варто міцно триматися.

У цьому й полягає суть батьківства. Воно відбувається зараз. Воно в усьому, що ви робите цієї миті. Завжди.

Везете їх до школи. Складаєте випрані речі. Насолоджуєтесь тишею перед їхнім просинанням. Вкладаєте їх у ліжко, коли вони раптом прокинулися серед ночі. Гнівно відсилаєте їх у їхню кімнату. Забираєте в них телефон, бо оцінки в школі з'їхали. Усе це — *одне*. Це частини вашої праці. І кожна із цих митей прекрасна. Кожна з них — дар.

Усі ці речі відбуваються зараз. Вони даровані вам безпосередньо цієї миті.

*16 грудня*

## **ЗРОБІТЬ ПОПРАВКИ У СВОЄМУ ЖИТТІ**

**Ця поезія Роберта Саутвелла є вічним нагадуванням всім батькам:**

*Слід предків геть в минуле канув,  
Товариші лишають нас,  
Невдовзі мених повтікають,  
А там і наш настане час.  
Колись помру — я точно знаю —  
Й в житті нічого не міняю.*

Чи виховуєте ви своїх дітей з постійною думкою про те, що ми не вічні на землі; чи ви радше така людина, як Саутвелл? Чи намагаєтесь ви не думати про кінець і ніяк не можете прийняти оте єдине, що є важливим, і відповідно корегувати своє життя?

Коли ви просинаєтесь вранці, коли ввечері заходите в дім, забудьте про те, що бентежило вас на роботі. Забудьте, що чули і читали в новинах. Забудьте про сварку з вашим партнером. *Будьте з дітьми. Будьте із сім'єю.*

Життя коротке. Найважливіші сім'я та діти. Тому згадайте те, що збиралися зробити «колись». *Зробіть це з вашими дітьми зараз.*

17 грудня

## ЦЕ МОЖЕ БУТИ ТА МИТЬ

Прості речі — насправді надзвичайні.

Пауло Коельйо

**Ви зайняті.** Треба лише сходити в магазин. Діти весь день виносили мозок. Ви хочете приготуватися й влаштувати їм особливий сюрприз. І через те, що ви намагаєтесь зробити, пережити або спланувати, ви не думаете про «тепер». Ви повністю перебуваєте в «потім». Хіба це погано? Теоретично, звісно, ні. Проте насправді такий момент має бути *таким моментом*.

Згадайте власне дитинство. Що в ньому було особливого? Грандіозні моменти? Важливі бесіди? Чи лише звичайні події та буденні розмови — ваші батьки їх навіть не згадають, — які міцно засіли у вашій пам'яті?

Наприклад, як тато не пішов на роботу й узяв вас на випадковий бейсбольний матч посеред тижня. Як мама приготувала сніданок (ваш улюблений!) на вечерю — просто так, без причини. Або навпаки: коли з вами різко поговорили, коли ви побачили батьків за чимось поганим, коли вас змусили відчути те, чого раніше ви не відчували.

*Кожна секунда життя* — можливість виховання. Ви насправді формуєте їх щоміті, навіть коли не маєте цього на меті. Кожна миттєвість може бути *саме тісю*. Тому не варто пролітати крізь них і ставитися як до неважливих. Не можна знижувати стандарти для самих себе. Адже цей момент може виявитися останнім найкращим — і більше такого не буде.

*18 грудня*

## ГЛЯНЬТЕ НА ЦЕ ОТАК

Наприкінці книжки мемуарів Джона Гюнтера про коротке життя його сина «Смерте, не смій гонорувати!» (Death Be Not Proud) Джонова дружина Френсіс пише: «Джонні п'ятнадцять місяців помирає від пухлини мозку. Йому було сімнадцять років. Я жодного разу не поцілувала його на ніч, не спітавши себе подумки, чи побачу сина живим наступного ранку. І щоранку вітала його так, наче він знову народився на світ, наче я знов одержала цей Божий дар. Кожен день цих п'ятнадцятьох місяців був благословенням».

Сподіваюся, ніхто з нас не зазнає того, через що пройшла ця сім'я. Але ми можемо й мусимо робити так, як вони. *Бо ми нічого не знаємо наперед.* То чи не краще дивитися на це саме так: кожен день з ними поруч — це дар і відтермінування, а не обов'язок?

Хай цей вечір буде таким, наче ви бачитеся востаннє. Вбирайте його. Цінуйте. Будьте всім тим, чого вони потребують. А наступного ранку встаньте й дивуйтесь, будьте вдячними та благословенними милістю ще однієї спроби. І живіть так усе життя.

*19 грудня*

## **ЗРОБІТЬ СОБІ МАЙБУТНЬОМУ ТАКУ ПОСЛУГУ**

**Колись** ви озирнетесь на цей момент життя ваших дітей з неясним сумом і ностальгією. Хоч би яке на них чекало майбутнє, хоч би які вони обрали стежки — ви згадуватимете цей час з тugoю.

Це просто факт. Бо їм ніколи знову не буде два роки. Або дванадцять. Чи двадцять п'ять. У вас є рівно певна кількість вкладань у ліжко, купань, поїздок у школу, канікул, вечорів на дивані та ситуацій, коли вони просять вас полагодити щось і ви йдете з цим у гараж. Наприкінці ми всі бажатимемо повернутися в часі й пережити ще раз бодай одну з тих митеj.

Що ж, цього *не буде*. Але ми можемо зазирнути в майбутнє або принаймні поговорити з ним. Як казав відомий дитячий письменник Адам Рубін: «Ми можемо тим, що робимо зараз, сказати майбутнім собі, що зробили все можливе». Що ми вбирали цей час. Не мчали крізь нього. Казали нашим дітям, що вони для нас означають.

Зробіть майбутнім собі послугу всього життя. Не сприймайте цей момент як належний. Не піддавайтесь своєму настрою. Не будьте впертими. Не ставте високо те, що не має цінності. Любіть зараз, поки можете. Тримайтесь за цю мить, поки здатні. Не втікайте від неї, поки вона ще тут.

*20 грудня*

## **ЦЕ МОЖУТЬ БУТИ ВАШІ ОСТАННІ СЛОВА**

**Восьмого** січня 2022 року, перед самим виходом на сцену Боб Сегет, легендарний стендап-комік, багаторічний ведучий «Найкумеднішого домашнього відео Америки» і виконавець ролі Денні Таннера в серіалі «Фул-хаус», одержав повідомлення від доњки. Ми не знаємо, що саме в ньому було, але точно нічого термінового.

Він легко міг сказати: «Відповім потім» або «Передзвоню зранку». Усі ми часто так робимо. Бо запізнююємося. Бо переглядаємо пошту, коли вони раптом дзвонять нам із сусідньої кімнати. Нам час виrushati на зустріч, а вони присилають повідомлення. Ми втомлені, тому намагаємося якомога швидше попрощатися.

Ми кажемо собі, що відповімо незабаром. Що матимемо ще нагоди, розмови, повідомлення, прощання. Але це не завжди так.

Сегет знайшов секунду, щоб відправити повідомлення, про яке ніхто не міг знати, що воно буде останнім. «Дякую, — написав він. — Люблю тебе. Шоу починається!» Через кілька годин його, 65-річного, знайшли мертвим у номері готелю в Орландо.

Ніхто з нас не знає, якими будуть наші останні слова. Ніхто не відає, скільки часу нам залишилося. Тому користуймося тим, що в нас є, доки не втратили час, який нам не гарантовано. Поки можемо, постараємося говорити нашим дітям, що саме ми до них почуваємо.

21 грудня

## ВОНИ ДІСТАЛИ ЦЕЙ УРОК ЗАДЛЯ ВАС

Є люди, що ніколи не бачили смерті своїх дітей.

*Мері Лора Філпотт<sup>119</sup>*

**Син актора-коміка** Роба Делані ріс здоровим і гарним, але раптом захворів. Делані та його дружина Лія відвели Генрі до лікаря. Після довгих обстежень у хлопчика виявили пухлину мозку. Дитину прооперували, їй начебто стало краще. Та, на жаль, у віці лише двох років хвороба врешті забрала в Генрі життя.

У подкасті Марка Марона Роб розповів, як змінилося його бачення світу після смерті Генрі:

Я обіймаю своїх дітей та дружину, знаючи, що вони колись помрутъ. І я усвідомлюю, що це може статися ще за моого життя. Отже, наш час разом — скінченний. Він не триватиме вічно. Тому я ціную його ще більше. Дивуюся, що унікальні набори клітин тимчасово згуртувались навколо їхніх душ і мені поталанило опинитися поруч з ними саме тоді; мені — такому самому набору клітин, кісток і волосинок у ніздрях. І я беру від цього більше, ніж будь-коли досі. Але як мені хотілося б, щоб це вміння прийшло не в такий болісний спосіб. Та вже як сталося. Таку ціну довелося сплатити за цей дар. Тепер він у мене є і я його високо ціную.

Коли ми збагнемо, як мало часу нам залишилося з нашими близькими, то зможемо використати його якнайкраще. Такі сім'ї, як Гюнтери, Делані й інші, які зазнали важкої втрати, водночас здобули гіркий і потужний урок. Ми не можемо забрати їхній біль, але можемо взяти його до уваги. Постаратися оцінити звіддаля те, що вони мусили сплатити, і застосувати їхню мудрість у нашому житті.

Нагадайте собі цього ранку й кожного наступного: це колись завершиться. *Tempus fugit. Memento mori.* А тоді йдіть дивуватися

наборам клітин, які згуртувалися навколо душ ваших близьких.  
Використайте якнайкраще час, проведений з ними.

22 грудня

## ЩО ВАЖЛИВІШЕ?

Життя коротке. Не забувайте про найважливіше в ньому: жити для інших і робити їм добро.

*Марк Аврелій*

Дитина хоче поплавати, а у вас важливий дзвінок. Діти хочуть поборотися, а вам час готувати вечерю. Вони просять прийти поцілувати їх на ніч, а тут матч — рахунок не відкрито й дали сорок дві секунди на догравання.

Ми вибираємо термінове. Бо воно займе буквально кілька секунд. Але радше тому, що можемо собі це дозволити — і нам нічого за таке не буде.

Якщо раптом втрутиться щось таке, що здається нагальнішим і чого ми не контролюємо, ми відкладемо дзвінок. Якщо ви застрягнете в заторі, то замовите вечерю з доставкою. Якщо вам зателефонує начальник з якимось питанням, ви пізніше поцікавитеся, хто виграв матч. Водночас своїм дітям (і їхньому широму бажанню провести з вами час) ви кажете, що вони не надто важливі. Обираєте інші справи замість дітей.

Більшість наших справ *можуть* почекати. Не безкінечно, звісно. Ніхто не просить вас відкласти їх назовсім. Але саме ця мить ніколи не повернеться. Ловіть її. Пограйтесь. Посидьте з ними. Побалакайте. Поставте телевізор на паузу. Збережіть чернетку листа й поверніться до нього потім. Дайте вечері охолонути. Скажіть співрозмовнику, що передзвоните пізніше.

Ваші діти — важливіші.

*23 грудня*

## **ЦЬОГО НЕ МОЖНА ВІДКЛАСТИ**

**Знаєте**, якими були одні з останніх слів Абрагама Лінкольна? Коли він сидів у ложі Театру Форда й чекав на початок п'єси, то повернувся до дружини й мовив: «Хотів би я колись побувати в Єрусалимі».

Через кілька хвилин убивця поцілив з пістолета йому в голову. А ще через кілька годин Лінкольн помер.

У вас є безліч причин відкладати на потім щось дуже бажане, і в Лінкольна вони також були. Але життя має свій спосіб оголити всі ці причини й звести нанівець наші плани. Ми маємо жити, за словами Марка Аврелія, так, наче смерть нависає над нами. І так само виховувати дітей. Бо вона справді над нами нависла. Не слід відкладати на завтра, казав він, те, що можна зробити сьогодні: хай це будуть добреї справи (найвищий пріоритет) або просто слова любові до інших людей і відвідування місць, які ми завжди хотіли побачити.

24 грудня

## СУТЬ НЕ В РЕЧАХ

Я ще не бачив тринадцятирічного підлітка, який сказав би: «Я ніколи не бачу свого тата, бо він вічно на роботі, але в мене є крутій гірський велик і мені з ним так добре».

Джон Екафф<sup>120</sup>

**Ви важко** працюєте, щоб забезпечити їх. І не тільки найнеобхіднішим, а навіть більше. Завдяки вам діти мають басейн. Вони їздять у гарні місця на канікули. У вашій вітальні на стіні висить великий телевізор з безліччю каналів. У них є все це і багато чого іншого.

Але все це насправді неважливе.

Їм потрібен не басейн, а ви разом з ними в басейні. Наминати разом снеки в кімнаті мотелю, хоч би де він був, — ось що їм треба. Телевізор — крута штука, але він не замінює тата.

Усе, що ви їм купуєте, — класне. Але це не замінює вас, хоч би яким крутим воно було. Суть не в цьому. Вони радше бавитимуться з вами в дешевому надувному басейні, ніж самі — в крутезному, з гіркою і водоспадом. Радше житимуть в маленькій квартирі, але вечерятимуть усією сім'єю, ніж скнітимуть на самоті в найкращому котеджному містечку.

Їм потрібні *ви*. Бо їм з вами добре. І ви маєте теж цього хотіти, бо чи варто зайвий раз казати, що ніхто не знає, як довго вони будуть у вашому житті, а ви — в їхньому?

*25 грудня*

## **ТАКИЙ ПОДАРУНОК ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ СОБІ (ТА СВОЇЙ СІМ'Ї)**

**Коли** ви були малі, то єдине, чого ви хотіли на Різдво, були подарунки. Тепер, коли ви старші й у вас є діти, вам на Різдво потрібні вони. Їхня присутність у дома на свята.

Пол Орфалі, засновник компанії Kinkos, вартий сотень мільйонів доларів. Та коли в нього запитують про багатство, Орфалі не говорить про придбання дорогих речей, створення великої компанії чи екзотичної вакації. Його слова такі: «Знаєте, в чому полягає успіх? Це коли ваші діти хоч і стали дорослими, проте й досі хочуть бути з вами. Скільки людей у світі накопичили багато матеріального достатку, але діти до них на свята не приїжджають? Ну справді ж!».

Успіх, як ми вже казали, — це багато людей за столом. Під кінець життя батьківський успіх вимірює родина, яка збирається разом, проводить час разом і хоче бути поруч з вами.

Тож нині, на Різдво й у весь святковий сезон, поміркуйте, як досягти такого успіху. Подумайте про вибір, який ви робите разом з дітьми, внаслідок чого вони бажатимуть прилетіти зі своїх домівок до вас, коли стануть старшими й матимуть власні сім'ї. Подумайте про дар, який ви їм даєте зараз — вашу любов, підтримку, присутність, — щоб у майбутньому одержати як подарунок омріяних людей за столом.

*26 грудня*

## **ВІЧНО МОЛОДІ**

**Однією** з причин того, що деякі діти виростають геть неготовими жити в реальному світі, є те, що батьки, споглядаючи їх такими гарними й невинними, думають: «От якби вони залишилися такими назавжди!». Власне дитинство вони згадують як надто коротке, тож прагнуть якомога більше продовжити його для своїх дітей.

Такий імпульс можна зрозуміти, проте в ньому є внутрішня суперечність. Замість тішитися тим, які особливі їхні діти зараз, батьки натомість думають водночас про майбутнє (власне) і минуле (теж власне) та намагаються якось захистити дітей від своєї долі. Замість жити нинішнім, хапати й пити його *просто зараз*, вони марно прагнуть стримати те, що не вдається стримати нікому, навіть найвідданішим батькам: плин часу.

Сьогодні, як і завжди, нам варто згадати відомі рядки Вільяма Блейка:

*Відчути безмежність у долоні  
І вічність — в змigu однім вій<sup>121</sup>*

Якщо ви хочете, щоб ваші діти були вічно молодими, живіть тією миттю, яка триває нині. Не замислюйтесь й на секунду про те, що перебуває за рогом. Бо там ви можете виявити єдине: те, що «просто зараз» триває й триває...

27 грудня

## ОСЬ КОЛИ ЦЕ ВАЖЛИВО

У європейців минулого були досить дивні виховні практики. Батьки Мішеля де Монтеня ще немовлям відіслали його жити в село. Мати Джейн Остін годувала кожну свою дитину груддю лише перший місяць життя — а далі віддавала іншій жінці. Батьки-аристократи передоручали виховання дітей нянькам і гувернерам, доки малюки ставали достатньо великими, щоб брати участь у бесідах дорослих.

Зараз більшість із нас розуміє — чи під впливом культури, чи інтуїтивно, — що кожна хвилина, проведена з дітьми, важлива для нас... але ці хвилини ще важливіші, коли дитина маленька. Є такий старий вислів: «Дай мені перші шість років життя дитини, а собі забирай решту».

Уявіть покоління батьків, які діяли навпаки. Не дивно, що в минулому було стільки зла... і люди коїли одне з одним жахливі речі. Бо страшним було те найперше, що робили з ними їхні батьки! Вони розривали найважливіший зв'язок дитини — сімейний.

Подумайте, чого це вартувало! Так, з маленькими дітьми — найважче, але саме в цьому віці вони найкумедніші, найневинніші та найгарніші. То навіщо ми перевантажуємо себе справами й роботою? Стараємося охопити все те, що мали до появи дітей, а їх віддаємо бабусям і дідусям, щоб гляділи їх замість нас. Кажемо собі, що коли діти підростуть, ми знайдемо для них більше часу й матимемо більше свободи — до того ж вони зможуть краще оцінити це, коли стануть старшими.

Ні! Саме зараз це найважливіше! *Саме зараз!* І що раніше, то краще!

*28 грудня*

## **СЬОГОДНІ МОЖЕ БУТИ ТОЙ САМИЙ ДЕНЬ**

**Минав** черговий день відпустки сім'ї Рузвелтів у 1921 році. Франклін Делано Рузвелт, чоловік 39 років, у розквіті свого життя й кар'єри, зранку виїхав вітрильником на острів Кампобелло<sup>122</sup> разом з дружиною Елеонорою та двома старшими синами. Подорож виявилася неабиякою пригодою. Коли сім'я побачила на маленькому острівці поруч пожежу, то кинулася гасити її. Повернувшись на берег, Франклін і сини майже милю бігли наввипередки до води. Відтак усі разом стрибнули у затоку Фанді.

Для Рузвелтаря, людини дуже зайнятої, такі дні були рідкістю. Але той день став винятковим, бо, як пише Доріс Кірнз Гудвін у книжці «Лідерство» (Leadership), впродовж наступних двох днів «параліч охопив його кінцівки, пальці рук і ніг, сечовий міхур і сфінктер прямої кишki. Болі пронизували його ноги». Життя Рузвелтаря змінилося назавжди. Більше жодних перегонів з хлопцями. Відтоді він не міг з ними грatisя, плавати й пірнати без сильного фізичного болю. Правду кажучи, він ледь не помер.

Сувора істина полягає в тому, що таким самим може бути цей день, *сьогоднi*, для нас. Ми й гадки не маємо, які віруси чи хвороби цієї миті пробираються до наших тіл. Не відаємо, що чигає на нас на кожних сходах або за рогом кожної вулиці. Тож мусимо смакувати кожну мить, проведену разом з нашими дітьми. Віддавати все, що маємо, батьківству і купатися в радощах, які воно нам дає.

*29 грудня*

## **ОСЬ ТАКИЙ НЕКРОЛОГ ВИ ПРОЧИТАЄТЕ ПРО СЕБЕ**

**Був вечір** початку літа 1967 року. Сім'я Страффордів вечеряла разом. Усі сміялися. Ділилися враженнями дня. А потім, коли батьки пішли спати, діти ще довго не йшли до своїх кімнат.

Така сцена типова для мільйонів сімей на вакаціях або на свята, коли всі збираються разом. У своєму щоденнику наступного дня поет Вільям Страффорд записав, як це було чудово: «Учора ввечері, коли ми з Дороті вже пішли спати, діти залишилися за столом побалакати. І говорили вони чи збиралися говорити — про щось хороше. І я тоді подумав: це єдина і, певно, найкраща заупокійна служба, на яку я міг би сподіватися».

Наприкінці життя успіхом батьків є родина, яка збирається разом, проводить гуртом час і хоче бути поруч з вами. Але думка Страффорда дуже сильна. Спільні вечори — це наче відвідини власного похорону. Родинні обіди, довгі бесіди — наче прочитаний некролог.

Плекайте їх, поки можете. Зрощуйте, поки є така змога. Саме це робить ваше життя вартісним.

*30 грудня*

## ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ?

**Незадовго** до того, як двоє її дітей покинули рідний дім, Мері Лора Філпотт написала дещо запізнілі спогади про те, як, певно, почувався її батько — федеральний службовець високого рангу в час Холодної війни, до обов'язків якого належали заходи порятунку президента від ядерного удару по Капітолію. Вона спробувала уявити, як він працював, свідомий того, що готується, найімовірніше, до кінця світу — і, майже напевне, до загибелі своєї сім'ї, яка мешкала у Вашингтоні.

Цей абзац її книжки варто прочитувати повністю:

Що ми маємо робити, коли не в змозі спинити час або запобігти втраті? Ми й далі робимо звичні справи щоденого піклування. Я не зможу постійно затуляти собою своїх рідних, але можу сьогодні приготувати ім обід. Можу навчити свого підлітка водити авто. Відвести когось на візит до лікаря, замазати величезну тріщину в стелі, де просочується дощова вода, вкласти всіх спати — і так, аж доки впаду від утоми. Я можу робити дрібні справи, які замінюють великі, неможливі діяння з перманентного захисту, бо те найближче до витривалого сховища, що ми можемо дати одне одному, — це любов: така широка, глибока й розмаїта, на яку ми лише здатні. Ми дбаємо про тих, про кого можемо, й про те, про що можемо.

Єдине, що ви можете зробити, — це не спинятися. Любіть. Старайтесь бути присутніми. Докладайте всіх зусиль. Захищайте їх. Дбайте про них. І не зважайте на все інше.

*31 грудня*

## **ПОЧНІТЬ ЗАНОВО, ПОКИ МОЖЕТЕ**

**Кожна** стрижка, кожен комплект одягу більшого розміру, кожне весняне прибирання, кожен початок нового спортивного сезону маркують плин часу. Усі ці події наближають нас до того, чого ми боїмося найбільше: діти виростуть і покинуть нас, ми попрощаємося з ними навіки.

Але ця думка не повинна наганяти на вас тугу. Хай вона не позбавляє радості весняні дні. А навпаки допомагає насолодитися ними — тут і зараз. Вона нагадує нам, як це важливо... і які прекрасні можливості це дає.

Як пише Філіп Ларкін у чудовій поезії «Дерева» про те, що говорить нам земля щороку навесні:

*Минулий рік помер, помер —  
Все знову заново тепер.*

Минуле — це минуле. Рік закінчився назавжди. Скільки часу попереду — ніхто не знає. Але зараз є зараз. Стараймося не відволікатися, не зациклюватися й не бути надто заклопотаними. Спробуймо перевиховати самі себе задля тієї мети, з якою ми тут, — батьківства, нашого головного завдання. Почнімо знову заново.

Радіймо весні з усіма її принадами. Бо коли весна вмирає й перетворюється на літо, те саме трішки відбувається і з нами — також змінюється й один з багатьох сезонів, які ми проведемо з нашими дітьми.

*Tempus fugit<sup>123</sup>.*



## СТОЇЦІЗМ НА КОЖЕН ДЕНЬ

**366 роздумів про мудрість, стійкість і мистецтво жити**

*Раян Голідей,*

*Стівен Генсільман*

[Придбати книжку на сайті nashformat.ua](#)

### Про книжку

Є те, що ми можемо змінити, і те, що ні. Хоч би як сильно ми сварилися з представником авіакомпанії, яка скасувала рейс через погодні умови, це не зупинить штурму. Нервуючись через те, чого не змінити, ми витрачаємо сили й час, які могли б спрямувати на те, на що справді можемо вплинути. У цьому виданні автори пропонують 366 днів стоїчних ідей і вправ. Дотримуючись цих вченъ протягом року, ви знайдете спокій, самопізнання та стійкість, які вам потрібні, щоб жити добре.

### Для кого видання

Книжка для широкого кола читачів, усіх, хто шукає дієві поради, як позбутися відчуття стресу і спокійно сприймати кризові ситуації та повсякденні негаразди.

### Чому ця книжка

Ця книжка примусить по-іншому поглянути на реальність, яка вас оточує, а також навчитъ підходити до залагодження будь-яких проблем із самовладанням і мудрістю.

### Про авторів

**Раян Голідей** — медіастратег і письменник. Працював директором з маркетингу в American Apparel. Засновник креативної компанії Brass Check, яка консультувала Google, TASER, Complex та інші успішні корпорації. Дописувач New York Times, AdAge, Fast Company, Thought Catalog і New York Observer. Автор бестселерів із маркетингу та саморозвитку, зокрема книжок «Напролом. Мистецтво перетворювати перешкоди на перемоги» та «Маркетинг майбутнього».

*Стівен Генсельман* — видавець, літературний агент. Вивчав філософію в Гарвардському університеті.



## **ВІДВАГА КЛИЧЕ** **Доля допомагає хоробрим**

*Раян Голідей*

[Придбати книжку на сайті nashformat.ua](#)

### **Про книжку**

Термопіли й Сараєво, Роза Паркс і Флоренс Найтінгейл, Магатма Ганді й Абрагам Лінкольн — це дуже різні приклади, але всі вони про сміливість. Коли звичайні люди йшли на незвичайні вчинки.

Раян Голідей розглядає сміливість як першу з античних чеснот і вибір складного, але високого шляху. Він звертається до історії та літератури, вигаданих і реальних героїв, звільнення від рабства й рух за рівні права. Що мотивує виявляти нечувану сміливість, жертвувати життям заради цінностей та інших людей?

Відвага кличе. Це історії про тих, хто відповів на її поклик, і про те, як стати такими людьми, гартувати власний шлях і виховувати в собі доброчесність.

### **Для кого видання**

Для тих, хто хоче навчитись перемагати страх і проявляти мужність у повсякденному житті.

### **Чому ця книжка**

У цій книжці ви познайомитеся з різними відчайдухами і проявами сміливості. Це не обов'язково Мартін Лютер Кінг, Малала Юсуфзай чи Вінстон Черчилль. Не менш відважними є мати, що рятує дитину з-під авто, жінка, яка насмілилася йти власним шляхом, науковець-революціонер чи друг, що затулив товаришів під час аварії.

## **НАШ ФОРМАТ — це розбудова модерної української нації, боротьба на культурному фронті загалом та українізація книговидання зокрема**

Наше видавництво принесло українському читачеві понад 300 перекладів знакових видань, зокрема книжки лауреатів Нобелівської премії, бестселери New York Times та Economist. Серед авторів — Френсіс Фукуяма, Ніл Фергюсон, Дарон Аджемоглу, Насім Талеб, Фарід Закарія, Деніел Канеман та інші. Звичайно ж, ми видаємо й українських авторів.

Nashformat.ua — одна з найбільших мультибрендових інтернет-книгарень в Україні, яка принципово ніколи не продавала і не продає російських книжок. В асортименті є видання різної тематики: бізнес, психологія, історія, мемуаристика, філософія, педагогіка, художня та дитяча література від провідних українських видавців.

Крім того, у Києві працює клубна книгарня «Наш Формат» (пров. Алли Горської, 5), де наші книжки з'являються в продажу найперше.

Разом із ГО «Реформація» ми започаткували проект «Військо читає» і забезпечили майже 50 військових частин та навчальних закладів близько 40 тисячами світоглядних книжок. Також завдяки благодійним внескам небайдужих випускаємо та передаємо бійцям і медикам українськотерміну літературу, як-от «Невідкладна військова хірургія», «Мініпосібник з оборони міст у сучасних умовах», «Тактика легкої піхоти для малих підрозділів» та інші. Ці видання допоможуть зберегти тисячі життів і стануть важливим кроком до здобуття Перемоги.

**Книжки — це зброя.**

**Наш Формат — це Перемога!**

# ПРИМІТКИ

- 1 Флоренс Найтінгейл (1820–1910) — британська реформаторка сестринської справи, письменниця, феміністка, громадська діячка. Засновниця першої школи медичних сестер.
- 2 Сандра Дей О'Коннор (\*1930) — американська юристка, перша в історії жінка — член Верховного суду США.
- 3 Джеррі Сайнфелд (\*1954) — американський гуморист, сценарист і актор.
- 4 Тоні Моррісон (1931–2019) — афроамериканська письменниця, лауреатка Нобелівської премії з літератури 1993 року.
- 5 Український переклад вийшов у видавництві «Наш Формат». — *Прим. пер.*
- 6 Роберт Фулджем (\*1937) — американський письменник, богослов, служитель релігії унітарного універсалізму.
- 7 Луїс Ламур (1908–1988) — американський письменник, автор романів у жанрі вестерн.
- 8 Дітріх Бонгебфер (1906–1945) — німецький лютеранський пастор, теолог, учасник антинацистської змови і один з творців Сповіданальної церкви.
- 9 Альберт Швайцер (1875–1965) — німецький філософ, музикант, лютеранський богослов, лікар, місіонер, лауреат Нобелівської премії миру 1952 року.
- 10 Українською книжка вийшла у видавництві «Апріорі». — *Прим. пер.*
- 11 Барбара Еллен Джонсон (1947–2009) — американська літературна критикиня й перекладачка; професорка Гарвардського університету.
- 12 Деніс Лірі (\*1957) — американський актор і комік.
- 13 Гай Музоній Руф — римський філософ-стоїк I століття н. е.
- 14 Стівен Прессфілд (\*1943) — американський письменник, автор історичних романів, зокрема роману «Вогняна брама» про битву при Термопілах.
- 15 SAT — стандартизований тест для вступу до коледжів у США.
- 16 Джеймс Болдвін (1924–1987) — афроамериканський письменник, публіцист, драматург, активний борець за права людини та послідовник Мартіна Лютера Кінга.
- 17 Джон Еббот (1805–1877) — американський священник, історик і педагог.
- 18 Пол Ґрем (\*1964) — відомий англійський програміст, який працює на мові Lisp, венчурний інвестор та есеїст.
- 19 Джордж Стрейт (\*1952) — американський співак, якого часто називають королем музики канtri.
- 20 Ліга плюща (англ. Ivy League) — асоціація восьми найстаріших американських університетів. Вважають, що члени ліги відзначаються високою якістю освіти та певним снобізмом щодо інших американських університетів.
- 21 Найімовірніше, йдеться про сидячі страйки в Нешвіллі (штат Теннессі) на знак протесту проти расової сегрегації, які тривали з 13 лютого до 10 травня 1960 року. — *Прим. пер.*
- 22 Енн Ламотт (\*1952) — американська письменниця і крайня ліва політична активістка.

- 23 Фред Роджерз (1928–2003) — автор і ведучий освітньої телепередачі для дошкільнят «Район містера Роджерза», що виходила в ефір з 1968 до 2001 року.
- 24 Девід Брукс (\*1961) — політичний коментатор консервативних поглядів з газети *New York Times*.
- 25 Говард Вільям Гантер (1907–1995) — американський юрист, голова Церкви святих останніх днів (мормонів).
- 26 Український переклад вийшов у видавництві «Наш Формат». — *Прим. пер.*
- 27 Леонард Коен (1934–2016) — канадський поет, співак і письменник.
- 28 Кеннет Кох (1925–2002) — американський поет «Нью-Йоркської школи».
- 29 Рут Бейдер Гінзбург (1933–2020) — американська юристка, багаторічна членкиня Верховного суду США.
- 30 Чарльз Свіндлолл (\*1934) — техаський проповідник-евангеліст, автор радіопередачі *Insight for Living*, яку транслюють понад дві тисячі радіостанцій в усьому світі 15 мовами.
- 31 Дональд Міллер (\*1971) — американський бізнесмен і письменник, автор книжки «Сумний як джаз: нерелігійні думки про християнську духовність» (*Blue Like Jazz. Non-Religious Thoughts on Christian Spirituality*) (екранізовано у 2012 році).
- 32 Джессіка Гроуз (\*1982) — американська журналістка й белетристка.
- 33 Грета Гервіг (\*1983) — американська акторка, сценаристка й кінорежисерка.
- 34 Кобі Брайант (1978–2020) — американський професійний баскетболіст, який 20 років грав у команді *Los Angeles Lakers*. Загинув під час аварії гелікоптера разом зі своєю донькою Джіанною.
- 35 Залізна ціна — вислів, що став популярним завдяки циклу романів «Пісня льоду і полуум'я» Джорджа Мартіна і його телевізійній версії — серіалу «Гра престолів». Отримати щось за залізну ціну означає здобути силою, а не за гроші.
- 36 «Люба Еббі» — колонка порад, яку від 1956 року вела журналістка Полін Філліпс (а пізніше продовжила її дочка Жанна). Її публікували понад 1200 газет.
- 37 Вільям Белічик (\*1952) — головний тренер і генеральний менеджер команди *New England Patriots*.
- 38 «Вибір Софі» — поширений в англомовному світі вислів, що означає вибір між однаково морально неприйнятними альтернативами. Походить з одноіменного роману Вільяма Стайрона 1979 року, героїня якого — мати, яка потрапила в концтабір Освенцим, — постає перед вибором: одне з двох її дітей мусить померти. Відмова від вибору натомість означатиме смерть обох дітей.
- 39 Motель Lorraine у місті Мемфіс (штат Тенnessі) — місце вбивства Мартіна Лютера Кінга. Пізніше перетворено на Національний музей громадянських прав.
- 40 Еліктет (приблизно 50 — приблизно 140) — давньогрецький філософ-стоїк.
- 41 Артур Еш (1943–1993) — американський тенісист, триразовий переможець турнірів Великого шлему. Помер від ускладнення СНІДу.
- 42 Вільям Генрі (Генк) Грін (\*1980) — американський влогер, підприємець, письменник і музикант, співавтор і ведучий відеоканалу *Vlogbrothers*.
- 43 Джон Раскін (1819–1900) — англійський письменник, теоретик мистецтва, літературний критик і поет.
- 44 Сезар Міллан (\*1969) — мексиканський і американський кінолог, відомий, завдяки популярному реалітішуо «Той, що говорить з псами» (*Dog Whisperer with Cesar Millan*).

- 45 Льюїс Барвелл (Честі) Пуллер (1898–1971) — офіцер Морської піхоти США, відзначений найбільшою кількістю нагород за всю історію країни.
- 46 Битва при Пелеліу — одна з головних битв між США і Японією в Другій світовій війні, що відбулася 15–27 листопада 1944 року біля острова Пелеліу в Тихому океані.
- 47 Думскролінг (або думсерфінг) — нав'язливий перегляд новин в інтернеті із зосередженням на негативних, «антитопічних» сюжетах. — *Прим. пер.*
- 48 Марк Порцій Катон (Старший) (234–149 до н. е.) — давньоримський державний діяч і письменник.
- 49 Зух (Hot Shot, або скорочено Hot) — прізвисько, яким батько називав Джиммі Картера.
- 50 Джим Лер — американський психолог, співзасновник Інституту психології професійної діяльності Джонсона і Джонсона.
- 51 Елдрік Тонт Вудз, на прізвисько «Тайгер», (\*1975) — американський професійний гравець у гольф.
- 52 Motown Records — американська компанія звукозапису, заснована 1959 року. Спеціалізувалася на просуванні чорношкірих виконавців у світову попмузику.
- 53 Кендіс Міллард (\*1967) — американська журналістка і письменниця, колишня редакторка журналу National Geographic.
- 54 Операція «Варсіті-Блюз» — розслідування злочинної змови, яка перебувала за прийняттям абітурієнтів до кількох американських університетів найвищого рангу у 2019 році. Унаслідок судових процесів було засуджено 53 учасників змови.
- 55 «Чоловік на ім’я Уве» — роман шведського письменника Фредріка Бакмана 2012 року.
- 56 Гаймен Ріковер (1899–1986) — адмірал ВМС США, знаний як «батько атомного флоту».
- 57 Майкл Шур (\*1975) — американський телевізійний продюсер, сценарист, режисер і актор; автор відомих телесеріалів «Офіс», «Парки та зони відпочинку», «У кращому світі» та інших.
- 58 Від лат. «(едині) у своєму роді». — *Прим. пер.*
- 59 Від лат. «з нічого, нізвідки». — *Прим. пер.*
- 60 Переклад Оксани Самари.
- 61 Вокер Персі (1916–1990) — американський письменник, автор філософської прози в дусі екзистенціалізму, найвідоміший своїм дебютним романом «Кіноглядач» (The Moviegoer) 1961 року.
- 62 Ентоні Бордейн (1956–2018) — знаменитий американський кухар, письменник і телеведучий. Без очевидних причин покінчив життя самогубством під час зйомок однієї з телепередач у Парижі.
- 63 Теодор Вільямс (1918–2002) — легендарний американський бейсболіст.
- 64 Дуглас Макартур (1880–1964) — американський воєначальник, головнокомандувач більшості союзних військ на Тихоокеанському театрі воєнних дій під час Другої світової війни і всіх Збройних сил США під час війни в Кореї.
- 65 Філіп Артур Ларкін (1922–1985) — один з найвидатніших англійських поетів другої половини ХХ століття.
- 66 Майкл Іен Блек (\*1971) — американський актор і стендап-комік.
- 67 Едіт Егер (\*1927) — американська психологиня, угорська єврейка родом зі Словаччини. Пережила Голокост і здобула науковий ступінь у Техаському університеті в Ель-Пасо

в 1978 році. Одна з провідних спеціалісток з лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

68 Джадд Апатоу (\*1967) — американський кінорежисер, сценарист і комік.

69 Марта Грем (1894–1991) — американська танцівниця і хореографка, засновниця школи і танцювальної техніки власного імені, одна з так званої великої четвірки засновників американського танцю модерн.

70 Вільям Еллері Чаннінг (1780–1842) — американський проповідник, один з провідних теологів християнської течії унітаріанства.

71 Малcolm Тімоті Гледвелл (\*1963) — канадський журналіст і письменник.

72 Ліліан Картер (1898–1983) — медична сестра, маті президента США Джиммі Картера. Відома волонтерством у Корпусі миру в Індії. Авторка двох книжок.

73 Рег Се (від лат. «саме собою») — тризірковий ресторан «нової американської» та французької кухонь на Мангеттені в Нью-Йорку.

74 Дрейн Вейд (\*1982) — американський професійний баскетболіст, який здебільшого грав у команді Miami Heat.

75 Вільям Голдмен (1931–2018) — американський письменник і кінодраматург (автор, зокрема, сценарію фільму «Буч Кессіді та Санденс Кід» і культового роману «Принцеса-наречена»).

76 Річард Фейнман (1918–1988) — американський фізик-теоретик, лауреат Нобелівської премії 1965 року.

77 Джеймс Вальвано («Джиммі Ві») (1946–1993) — знаменитий американський тренер університетських баскетбольних команд.

78 Анджела Дакворт (\*1970) — американська психологиня, дослідниця питань витримки і самоконтролю.

79 Едвард Стек (\*1954 або 1955) — американський підприємець-мільярдер, співласник і генеральний директор мережі магазинів спортивних товарів Dick's Sporting Goods.

80 Джинні Гаффіген (\*1970) — американська акторка і продюсерка, авторка комедійного серіалу «Шоу Джима Гаффігена», частково заснованого на подіях з життя її сім'ї.

81 Джоан Дідіон (1934–2021) — американська письменниця, одна з перших представниць так званої нової журналістики.

82 Вільям Рассел (1934–2022) — американський баскетболіст, центрний команди Boston Celtics, його часто визнавали одним з найкращих гравців усіх часів.

83 Ральф Волдо Емерсон (1803–1882) — американський есеїст, поет і філософ, один з найвидатніших мислителів і письменників США; лідер транценталістського руху початку ХХ століття.

84 Луцій Квінкцій Цинциннат (519–430 р. до н. е.) — визначний політичний, державний і військовий діяч Римської республіки; герой кількох яскравих легенд.

85 Джордж Реймонд Річард Мартін (\*1948) — американський письменник-фантаст, сценарист і продюсер. Автор популярного циклу книжок у жанрі фентезі «Пісня льоду й полум'я».

86 Порція Катона (померла в 43 або 42 році до н. е.) — давньоримська матрона, дружина Марка Юнія Брута, одного з убивць Цезаря. Наклала на себе руки, коли дізналася про загибель чоловіка В античній літературі стала символом мужності та староримських ідеалів.

87 Симон Родрігес (1769–1854) — венесуельський філософ, наставник Симона Болівара.

- 88 Сьюзан Зонтаг (1933–2004) — американська письменниця, філософіня й політична активістка.
- 89 Германн Хагедорн (1882–1964) — американський поет; друг і біограф Теодора Рузельта.
- 90 Генрі Девід Торо (1817–1862) — американський письменник, мислитель, натуралист, громадський діяч.
- 91 «Пажі Сенату Сполучених Штатів Америки» — юнаки 16–17-річного віку, які проходять стажування при Сенаті США, а також навчаються у спеціальній школі у Вашингтоні та мешкають у відвіденому для них пансіоні.
- 92 Горас Манн (1796–1859) — американський педагог, політик, реформатор системи освіти.
- 93 Ален де Боттон (\*1969) — британський письменник і публіцист швейцарського походження.
- 94 Медаль Пошани (*англ. Medal of Honor*) — найвища винагорода Збройних сил США.
- 95 Лора Інголлз Вайлдер (1867–1957) — американська письменниця, відома серією дитячих книжок «Маленький будиночок у преріях» (*Little House on the Prairie*).
- 96 Джон Стюарт Мілл (1806–1873) — британський філософ, політичний економіст, теоретик протофемінізму.
- 97 Дуглас Макманаман — сучасний канадський католицький богослов і письменник.
- 98 Марта Нассбом (\*1947) — американська філософіня, професорка Чиказького університету.
- 99 Фредерік Дуглас (1818–1895) — американський письменник, просвітник,abolіціоніст, редактор і оратор. Один з найвідоміших борців за права чорношкірого населення Америки, керівник негритянського визвольного руху.
- 100 «Хлопчик, Кріт, Лис та Кінь» — дитяча ілюстрована книжка британського автора Чарлі Макесі, видана у 2019 році. Розійшлася накладом 8 мільйонів примірників в усьому світі. Її екранизація 2022 року здобула премію «Оскар» за найкращий анімаційний короткометражний фільм.
- 101 Джон Роберт Льюїс (1940–2020) — американський політик, активіст руху за права чорношкірого населення, учасник сидячих страйків у Нешвіллі та Маршів свободи у 60-х роках.
- 102 DINK (*dual income, no kids* — з *англ.* «подвійний дохід, немає дітей») — термін, що виник у культурі япн. у 80-х роках ХХ століття. Означає стиль життя бездітного подружжя, в якому обоє мають стабільний дохід і зазвичай вищий рівень достатку, ніж дітні пари. — *Прим. пер.*
- 103 Джон Джей О'Коннор III (1930–2019) — американський юрист, чоловік першої в історії жінки — судді Верховного суду США Сандри Дей О'Коннор.
- 104 Клайв Стейплз Льюїс (1898–1963) — англійський письменник, літературознавець і теолог; автор серії романів «Хроніки Нарнії».
- 105 Дрю Бріз (\*1979) — американський футболіст, квотербек команди New Orleans Saints.
- 106 Майкл Фелпс (\*1985) — американський плавець, володар 23 золотих олімпійських медалей (рекорд усіх часів).
- 107 Том Брейді (\*1977) — американський футболіст, квотербек команди New England Patriots.
- 108 Серена Вільямс (\*1981) — американська тенісистка, одна з найкращих гравчинь усіх часів.
- 109 Поля Джейн Редкліфф (\*1973) — британська легкоатлетка, рекордсменка світу в марафоні від 2002-го до 2019 року.

- 110 Кетлін Фленеган (\*1961) — американська журналістка і письменниця; постійна дописувачка журналу *Atlantic* від 2001 року.
- 111 Скотт Гелловей (\*1964) — професор маркетингу бізнес-школи Нью-Йоркського університету, відомий подкастер.
- 112 З лат. «час біжти». — *Прим. пер.*
- 113 Джоді Піколт (\*1966) — американська письменниця, авторка 28 романів.
- 114 Крістофер Паоліні (\*1983) — американський письменник, автор романів у жанрі фентезі.
- 115 Алан Вілсон Воттс (1915–1973) — англійський письменник, популяризатор ідей східних релігійних і філософських учень на Заході.
- 116 Густі Геррігель — дружина німецького філософа Ойгена Геррігеля (1884–1955), по-популяризатора ідей дзен-буддизму на Заході. Авторка книжки про традиційне японське мистецтво складання квіткових букетів (ікебану).
- 117 Роберт Бролт (\*1938) — американський журналіст-фрилансер, автор численних книжок.
- 118 Дерек Сіверс (\*1969) — американський підприємець, письменник і подкастер.
- 119 Мері Лора Філпотт — сучасна американська письменниця і редакторка, авторка двох бестселерів.
- 120 Джон Екафф (\*1980) — американський копірайтер і письменник, автор вісімох книжок.
- 121 Переклад Віктора Марача.
- 122 Кампобелло — острів поблизу берегів штату Мен, на півдні й заході від якого проходить державний кордон між США і Канадою. Частина території острова від 1881 року перебувала в приватній власності родини Рузвелтів.
- 123 Від лат. «час летить». — *Прим. пер.*

*Популярне видання*

**ГОЛІДЕЙ Раян**

**ТАТОВІ НА ЩОДЕНЬ**

**366 роздумів про батьківство, любов і виховання дітей**

Шеф-редакторка *Галина Харук-Бачуро*

Випускова редакторка *Наталія Коваль*

Менеджерка з прав *Ірина Григоренко*

Літературна редакторка *Ірина Троском*

Коректорка *Анастасія Ушинська*

Верстальник *Андрій Гончарук*

Художня редакторка *Лілія Кобець*

Обкладинку адаптував *Орест Підлісецький*

Уважна читачка *Ніна Скочко*

Видавець: ТОВ «НФ»

Свідоцтво ДК №4722 від 19.05.2014

• Пров. Алли Горської, 5, м. Київ, Україна, 01032

• (044) 222 53 49 • [pub@nashformat.ua](mailto:pub@nashformat.ua)

Знайшли помилку?

[Напишіть нам](#) — ми хочемо ставати кращими. На знак вдячності даруємо знижку

Хочете прочитати враження інших про книжку чи поділитися своїм?

[Долучайтеся!](#)

ВІД АВТОРА БЕСТСЕЛЕРА  
«Стоїцизм на кожен день»

# ТАТОВІ НА ЩОДЕНЬ



366 РОЗДУМІВ  
ПРО БАТЬКІВСТВО,  
ЛЮБОВ  
І ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ

РАЯН ГОЛІДЕЙ

Перекладач Геннадій Шпак

наш  
формат