

# 10 ЗАПОВІДЕЙ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ



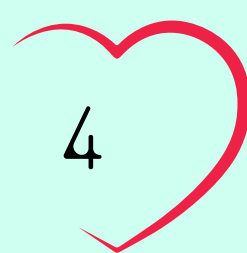
**АБО  
НАВІГАТОР ДЛЯ  
СУЧАСНИХ БАТЬКІВ**



Олександр Глоба

# Від автора

Це книга про любов,  
структуру та гармонію  
у вихованні



Привіт, я — Олександр Глоба, автор цієї книги. Я не просто психолог — я сімейний консьєр. Так, саме так, як у фільмі «Хрещений батько». У мафії консьєр — це довірена особа, радник та адвокат родини, той, хто дбає про її інтереси. Ми, звісно, не про мафіозні справи, але ідея мені близька: кожній родині час від часу потрібен хтось, хто подивиться на ситуацію з боку, нагадає про головне та підтримає у важливі моменти.

До глибокого розуміння процесу виховання мене привів не лише теоретичний багаж, а щоденно робота з дітьми та батьками й власна життєва історія. Я знаю, що таке неповна сім'я, «виховання вулиці» та боротьба за себе. Сім років я мав досвід наркозалежності, але зміг подолати її та перетворити цю перемогу на новий сенс життя — бути поруч із родинами на їхньому шляху до усвідомленого та турботливого батьківства, у центрі якого — любов, повага й глибоке розуміння дитини.

Книга, яку ви тримаєте в руках, — це результат мого особистого й професійного шляху. У ній — мій досвід, знання, спостереження та щире бажання зробити батьківство трохи яснішим, легшим і теплішим. Сподіваюся, вона стане для вас підтримкою та джерелом натхнення.



# Вступ

“ Ми витрачаємо на виховання дітей більше сил і нервів, ніж воно того вимагає, при цьому іноді не помічаємо якихось їхніх реальних потреб. ”

Людмила Петрановська — психологиня, авторка книги «Таємно опора: емоційний зв'язок у житті дитини»



Протягом багатьох років, працюючи дитячим та сімейним психологом, я переконався:

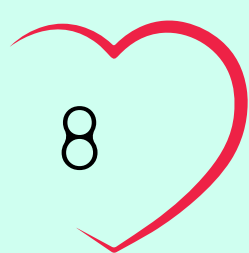
саме сім'я — це той простір,  
у якому формується основа особистості.

Саме батьки закладають фундамент, на якому дитина будуватиме своє доросле життя.

І, по суті, у вас не так вже й багато часу для закладення цього фундаменту. Приблизно у сім років у душі дитини «оселяються» внутрішні батьки — той образ, який складається з усіх щоденних досвідів: моментів любові та турботи, підтримки й безпеки, а іноді, на жаль, і болісних переживань.



Цей внутрішній голос буде супроводжувати вашу дитину усе життя. Він може бути ніжним і підбадьорюючим або, навпаки, вимогливим і критичним. Яким він буде — значною мірою залежить саме від вас.



# Батьківство — наука, якої не викладають у школі

“ Ми уважніше навчаємо тих, хто хоче водити машину, ніж тих, хто хоче бути батьками.

Я думаю, у старшій школі мають навчати батьківства так само як математики. Тому що бути батьками складно, і щоб стати гарним батьком або матір'ю, недостатньо просто зачати й народити. ”

Дейл Арчер — американський лікар і психіатр.



Бути батьками — це не лише любов і відданість. Це ще й знання, навички та мудрість. А отже, й навчання. На жаль, досі існує хибна думка, ніби батьківство — це щось природне, що приходить саме собою. Що цьому не потрібно вчитися.

Мовляв, «інстинкт підкаже». Або: «Нас же якось виростили — і нічого». Але чи справді «нічого»?

І чи цього ми прагнемо для своїх дітей?



Уявімо: людина вчиться водити авто, але не знає правил і знаків. Навіть якщо вона чудово орієнтується інтуїтивно, ризик потрапити в аварію дуже високий. Чи, наприклад, довірили б ви складну операцію хірургу, який нічого не вивчав, але каже: «Я все зроблю на відчуттях»?

Батьківство — це одна з небагатьох справ, у якій очікується максимум результату без жодної системної підготовки. Ми покладаємося на досвід своїх батьків, інтуїцію або поради з соцмереж. Але виховання дитини — це надважлива місія, яка потребує не менше уваги, ніж будь-яка професія.

# Батьківство як шлях особистісного зростання

“

Бути батьками — це не про те, як растити дітей, а про те, як рости самому.

”

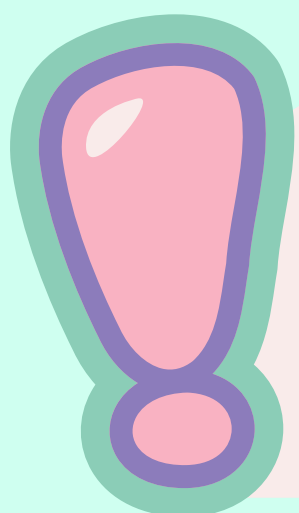
Шефалі Тсабарі — доктор психологічних наук, авторка книг «Виховання дитини починається з себе» та «Діти — дзеркало нашого таємного Я»



Виховання — це не лише набір викликів і турбот, але й унікальна можливість для духовного пробудження, зцілення та особистісного зростання батьків.

Цей парадокс може викликати подив, адже виховання, на перший погляд, зосереджене на дитині. Проте справжнє виховання починається з роботи батьків над собою. Чому саме так?

Діти, мов ніжні губки, вбирають не лише слова, а й емоційну атмосферу довкола. Їхній світогляд і цінності формуються не стільки через розмови, скільки прикладом, який вони бачать у нас, нашим ставленням до себе та до світу.



«Не виховуйте дітей — все одно вони будуть схожі на вас. Виховуйте себе», — говорить англійське прислів'я.

Наукові дослідження це підтверджують: 80% впливу на дитину — це атмосфера в родині, особистість батьків та якість їхніх стосунків, і лише 20% — це методики та техніки виховання.



Тому, щоб стати впевненими провідниками для сучасної дитини, батькам важливо самим змінюватися й розвиватися. А ще — мати карту. Бо як вести когось, якщо сам не знаєш дороги?



«10 заповідей виховання дітей» — це та сама карта, яка допоможе вам побачити головні орієнтири розвитку дитини: від народження до зрілості. Знаючи ці віхи, ви зможете спокійно рухатися разом із дитиною, не пропускаючи справді важливого.

Довіряйте собі, розвивайтесь як батьки та як особистості — і ваша дитина зростатиме поруч із вами в любові та безпеці.

# Виховання сучасних дітей: баланс між наукою та інтуїцією

“

Інтуїція — це голос душі, який веде нас тоді, коли розум вагається.

”

Опра Вінфрі — американська ведуча, акторка, продюсерка, журналістка й письменниця.



Часи змінюються, і разом з ними змінюються діти.

Сучасне покоління зовсім не схоже на попередні — вони народжуються з іншим рівнем свідомості, таланту й внутрішньої свободи.

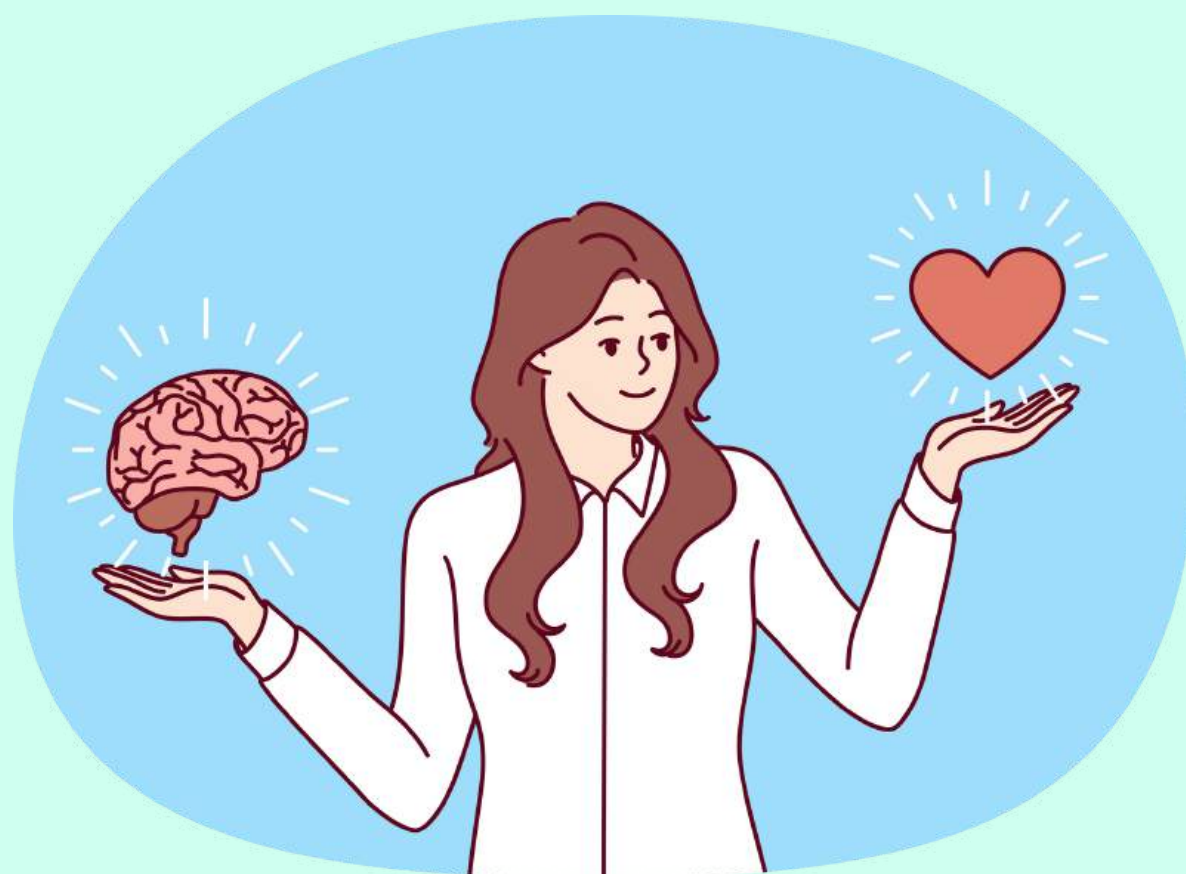
Їхній мозок працює, як потужний комп'ютер, що постійно оновлюється.

Вони від природи більш інтуїтивні, відкриті, цілісні та вражаюче здатні. Дехто з них рахують швидше за калькулятор, інші народжуються вегетаріанцями й самі пояснюють дорослим, чому не можна вбивати тварин.



Ці діти випереджають системи виховання й освіти, створені раніше, та спонукають батьків до освоєння нових інструментів і набуття нових навичок у вихованні.

Сьогодні саме поняття «батьки» значно розширило свої межі — з вихователя або контролера батьки перетворюються на наставників, провідників, гідів по життю. І головним інструментом у цьому процесі, поряд із наукою, стає інтуїція.



Саме інтуїція підкаже, як і куди спрямувати свою увагу під час виховання, як навчитися розуміти, а головне — відчувати свою дитину та її потреби, та як не заважати їй у саморозвитку та подорожі життям її унікальної Душі.

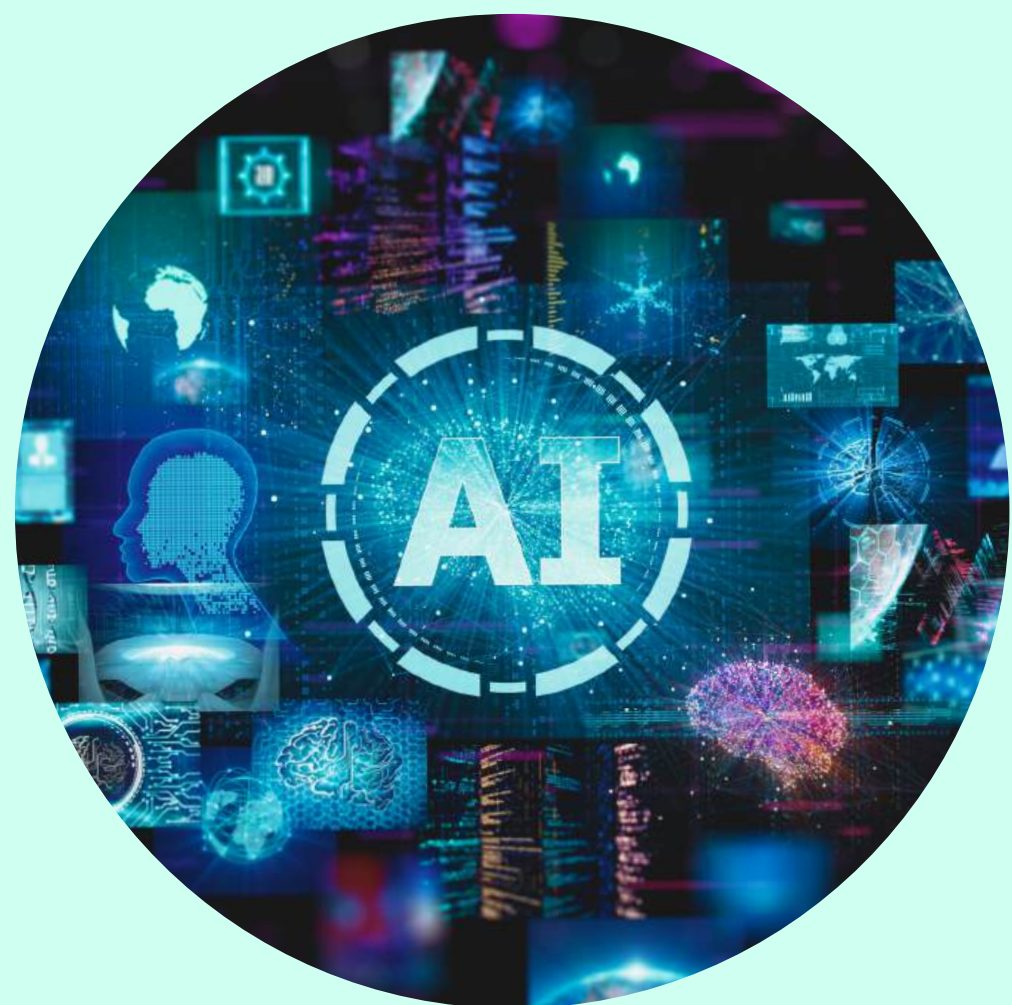
Саме тому виховання сучасної дитини має бути науково-інтуїтивним: коли батьки не лише отримують знання, а й розвивають внутрішній компас — здатність бути чутливими до сигналів дитини, до себе, до життя.



# Філософія та архітектура книги

“ Дитина — не глина, яку треба ліпити,  
а зерно, що вже несе в собі свою майбутню  
форму. Вона — не те, що ми створюємо,  
а те, що розкривається поруч із нами.  
Наше завдання — не заважати,  
а підтримувати це зростання. ”  
Ми не творці — ми садівники.

Цитата згенерована Штучним  
Інтелектом після прочитання  
наступних розділів.



Ви тримаєте в руках практичний провідник,  
у якому 10 заповідей виховання дітей  
структуровані відповідно до рівнів Дерева  
Життя — від задуму до реалізації.

Кожна заповідь — це  
окрема зупинка, важлива  
сфера, яку слід дослідити,  
прожити та впровадити  
у власному батьківстві.



Так як структура книги та послідовність заповідей  
пов'язана з Деревом Життя (або Деревом Сфірот),  
дозвольте стисло й просто, наскільки  
це можливо, описати це явище.

Не хвилюйтеся, трохи складної інформації  
ще нікого не вбило — а от без неї логіку заповідей  
не зрозуміє навіть дуже свідомо мама чи тато.



Дерево Сфирот символізує процес поступового спускання Божого світла (ідеї, задуму Творця) від Джерела до нашого світу: від первинного бажання — до повної реалізації.

Цей шлях складається з десяти стадій (сфирот), кожна з яких є важливою ланкою у переході від задуму до втілення. І ось де стає цікаво — цей же шлях проходить будь-яка ідея, проєкт чи мрія.



Навіть процес виховання дітей. Від вашого бажання бути хорошими батьками — до щоденних дій та втілених рішень. Від наміру — до результату: щасливої та успішної дитини.

# Дерево Життя: мандрівка від задуму до втілення

“

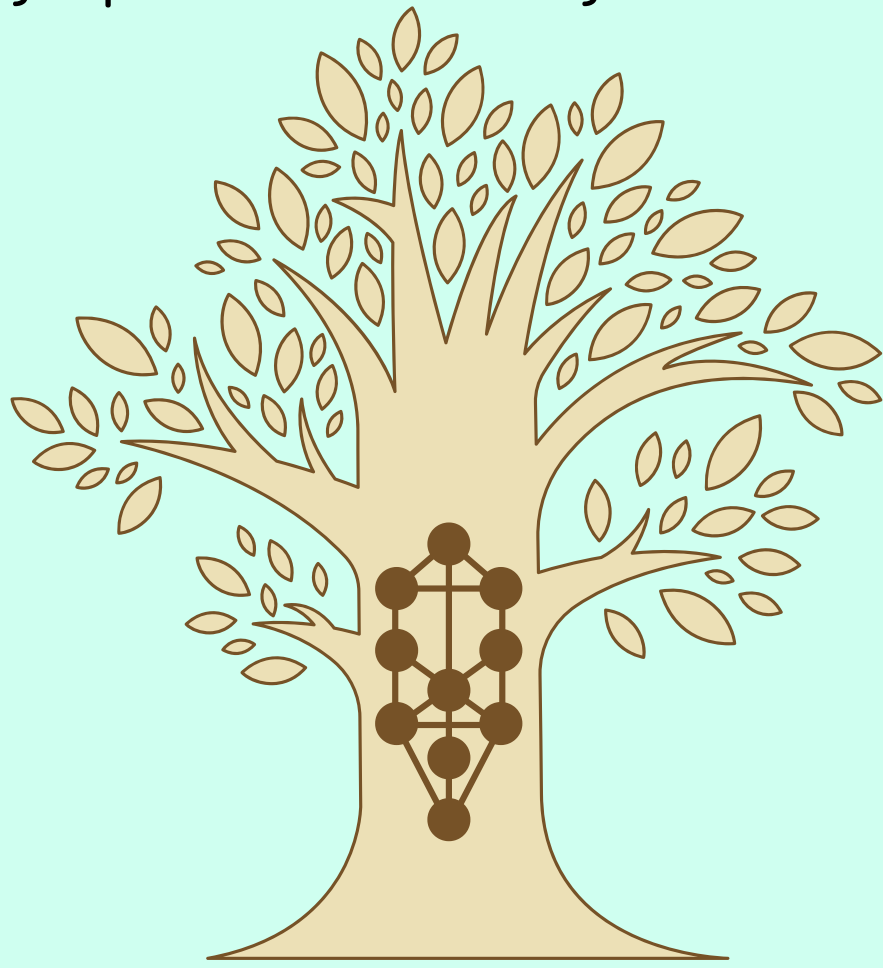
Усе починається з бажання.  
Бажання — це насіння, з якого  
проростає життя.

”

Моше-Хаїм Луцатто (відомий під  
аббревіатурою «Рамхаль») —  
рабин, філософ і кабаліст, автор  
десятків книжок із кабали та  
з єврейської етики.



Дерево Сфірот «росте» зверху вниз, із вищих світів у наш світ. Починається воно зі сфери Кетер, яка відповідає поняттю «Воля» й говорить про бажання серця (глибинний поклик, внутрішній імпульс до творення).



Далі розташовуються сфіроти, які належать до інтелектуального рівня:

- Хохма — «Мудрість» або осяяння, що дає змогу побачити картину загалом (бачити мету цілісно, інтуїтивно відчувати шлях) і дарує здатність трансформувати бажання в мету (тобто дати імпульсу напрямом);
- Біна — «Розуміння», що описує стратегію досягнення мети (конкретний шлях, етапи, обґрунтований план);
- Даат — «Пізнання», що допомагає зрозуміти, заради кого все це робиться (усвідомлення потреб і бажань того, кому адресовані наші дії).

Слідом за ними йдуть сфіроті емоційного рівня:

- Хесед — «Милість» — схильність давати (щедро, з любов'ю, безумовно);
- Гвур — «Суворість» — схильність обмежувати (вміння втримати надмір, встановити рамки, кордони);
- Тіферет — «Розкіш» — рівновага схильностей (гармонійне поєднання щедрості й стриманості, краса балансу).

Далі йдуть сфіроті практичного рівня:

- Нецах — «Перемога» — вміння діяти, просувати (наполегливість, доведення справ до кінця);
- Ход — «Велич» — вміння утримувати (підтримка результатів, стабільність у виконанні);
- Йесод — «Основа» — рівновага вмінь (зв'язок між задумом і дією, здатність гнучко реагувати на реальність).

Завершує все Малхут — «Реалізація» або «Царство» — втілення мети, здійснення бажання (досягнення цілей, матеріальний результат духовного шляху).





Уявіть подружню пару, яка перебуває не перший рік у шлюбі. Чоловік відчуває, що стосунки з дружиною втратили колишню теплоту й близькість. У його серці виникає бажання повернути цю близькість.

Це перша сфера — Кетер, бажання серця.

Минає час, і це бажання трансформується в ідею — влаштувати для дружини другий медовий місяць. Це друга сфера — Хохма, мудрість, осяяння, мета, ідея.

Як це зробити? Одночасно взяти відпустки та провести разом час у якомусь романтичному місці. Це третя сфера — Біна, стратегія та план досягнення мети.

Щоб зрозуміти, куди та коли поїхати в цю подорож, потрібно дізнатися вподобання тієї, заради якої все це затівається.

Це четверта сфера — Даат, пізнання бажань та потреб того, заради кого все робиться.



Далі чоловік вирішує не шкодувати жодних грошей на цю подорож і, крім цього, хоче зробити сюрприз — виконати давню мрію дружини: політати на повітряній кулі, а в небі, на заході сонця, над морем, освідчитися їй у коханні. Це п'ята сфера — Хесед, милість, необмежене бажання давати.



Далі чоловік згадує, що треба ще купувати зимову гуму на машину та платити за коледж сина, й вирішує, що без чогось можна й обійтися (від прогулянки на яхті або туру на квадроциклах), головне — якомога частіше бути разом. Це шоста сфера — Гвурра, суворість, здатність обмежувати.

Потім він згадує, що «мова кохання» його дружини — це подарунки, та вирішує, що під час цієї подорожі обов'язково купить їй якусь милу й недорогу прикрасу. Це сьома сфера — Тіферет, рівновага між бажанням давати та необхідністю обмежувати.

Далі він обирає туроператора, замовляє готель і квитки, домовляється зі своїми батьками, що ті доглянуть за сином. Це восьма сфера — Нецах, вміння діяти, просувати.


Він домовляється із сином, що той продовжить самостійно бігати вранці й робити зарядку під час відсутності батьків та озвучує деякі обмеження щодо режиму дня — повертатися додому не пізніше 22:00. Це дев'ята сфера — Ход, вміння зберігати, утримувати.


Потім, згадавши себе в молодості й те, що зараз літо, дозволяє синові повертатися до 23:00. Це десята сфера — Йесод, оцінка реальності, гнучкість і доречне коригування правил.


У підсумку все склалося надзвичайно вдало: подружжя провело чудовий час разом, оновило свої стосунки й відчуло ще більшу близькість. Обидва тепер почуваються справді щасливими.




Це і є Молхут — реалізація, втілення мети, здійснення бажання.


За цією ж послідовністю я проклав для батьків маршрут виховання дітей:  
 Спочатку — інтелектуальний рівень: формування цілей, вибір стратегії виховання, урахування індивідуальних та вікових особливостей дитини.

 Далі — емоційний рівень: надійна прив'язаність, вміння з любов'ю обмежувати дитину, розвиток емоційного інтелекту.

 І на завершення — практичний рівень: розвиток здібностей і життєвих навичок, самостійності й відповідальності, духовного та соціального інтелекту.

 На жаль, більшість батьків ступає на шлях батьківства без карти та необхідних інструментів, що допомогли б їм орієнтуватися у виховному процесі. А дарма — адже виховання, як і будь-який інший складний шлях, потребує розуміння маршруту, знання орієнтирів та усвідомлення мети.

Книга «10 заповідей виховання дітей» пропонує таку мапу. Вона проведе вас крізь складну, але прекрасну місцину — шлях зростання та становлення вашої дитини.

Перед вами не просто книга — це інструкція, яку більшість батьків мріяли б отримати в комплекті зі своїми дітьми. 

# Які ваші 10 заповідей виховання дітей?

“  
Справжні принципи не спускаються з  
небес. Вони виростають усередині —  
з досвіду, болю, любові й віри.  
”

Естер Перель — бельгійська  
психотерапевтка, секс-  
терапевтка, письменниця  
й подкастерка.



Сьогодні інформації про виховання та розвиток дітей більше, ніж будь-коли. Від книжкових полиць до стрічок соцмереж — поради, техніки, лайфхаки, авторські методики, наукові відкриття.

Здавалося б, усе під рукою.

Але замість полегшення це часто викликає розгубленість. Чим більше варіантів, тим складніше обрати.



Чим голосніше звучать поради ззовні, тим тихіше чути власний внутрішній голос.

Тож виникають цілком логічні запитання:



- Як відрізнити справді важливі й життєздатні поради серед нескінченного потоку інформації?
- Як зосередитись на головному й не загубитись у дрібницях?
- Як залишитися собою та водночас зберегти близькість із дитиною?
- Чи існують універсальні принципи, що допомагають виховувати незалежно від обставин та часу?



Пропоную вам уявити метафоричну картину:  
ви, як Мойсей, підіймаєтеся на гору, де Творець  
вручає вам 10 головних порад щодо виховання  
ваших дітей — істин, що народжуються  
у вашому серці, з вашого досвіду й цінностей.



Як би вони звучали? Напишіть ці 10 заповідей  
у зошиті, нотатнику або прямо тут, на сторінці.

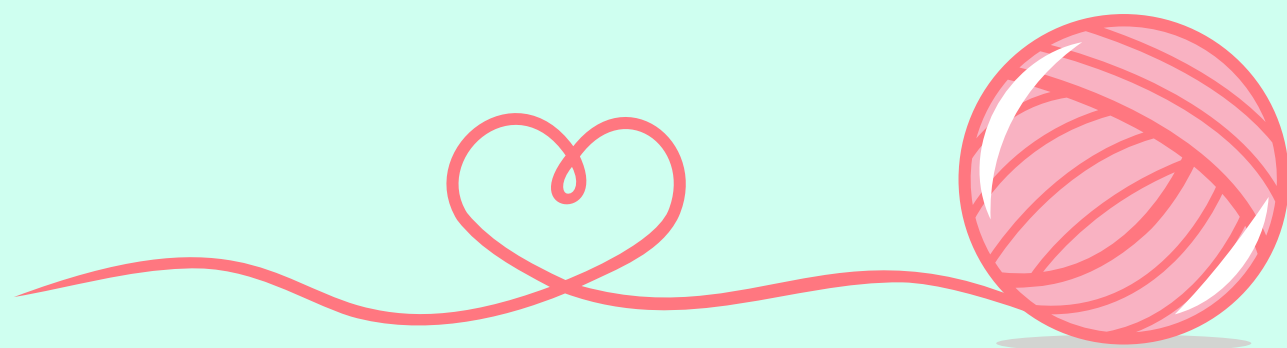
Це можуть бути правила, принципи, гасло  
або важливі думки, які ви хочете нести в серці,  
виховуючи своїх дітей.

Ваш список — це відображення вашої  
внутрішньої батьківської карти.

Він може не збігатися з моїми переконаннями  
або поглядами інших батьків та спеціалістів  
і це нормально. Бо ви — унікальні. Ваш шлях,  
ваші діти, ваші життєві обставини — також.

Головне не те, які саме пункти ви записали, а те,  
що ви зупинились і на мить зазирнули вглиб себе.  
Прислухались до серця. Поміркували, що справді  
важливо для вас у стосунках з дитиною.

Ваші десять заповідей — це не просто список.  
Це ваші орієнтири. Нитка, яку ви тримаєте в руках,  
коли прямуєте лабіринтом батьківства.



А тепер дозвольте мені поділитися своїми  
десятьма. Не як єдиною істиною, а як особистим  
досвідом — народженим на перетині мого шляху  
як чоловіка, психолога та людини, яка щодня  
вчиться у дітей, у батьків і в життя.

Отже, запрошую вас у структурований світ  
дитячої психології, де кожна порада має  
своє місце та значення!





## Про автора

Олександр Глоба —  
практикуючий психолог,  
фахівець у сфері дитячої психотерапії,  
нейропсихології, арт- і казкотерапії,  
а також профорієнтації.

Має багаторічний досвід роботи в соціальних  
службах та дитячих центрах, є засновником  
кількох громадських організацій  
і приватних дитячих садочків.

Олександр проводить тренінги для підлітків  
та батьків, координував всеукраїнські  
та міжнародні проєкти, організовував  
психологічну допомогу під час війни,  
а також тренував спортивні команди,  
поєднуючи психологічні підходи  
з розвитком особистості.

Нині він веде приватну практику, очолює  
«Школу батьківської майстерності»,  
пише книжки та терапевтичні дитячі казки.  
Його діяльність спрямована на підтримку родин  
у вихованні дітей з любов'ю, мудрістю та  
впевненістю. Психологія для нього — не просто  
професія, а справжнє покликання.



## ЗМІСТ

♥♥ Присвята. Від автора.

♥ Вступ. Батьківство — наука, якої не викладають у школі. Батьківство як шлях особистісного зростання. Виховання сучасних дітей: баланс між наукою та інтуїцією. Філософія та архітектура книги. Дерево Життя: мандрівка від задуму до втілення. Які ваші 10 заповідей виховання дітей?

♥ Заповідь 1: «Поважайте волю дитини, її бажання та право вибору». Розвиток волі у дітей: фундамент характеру та самореалізації. Чому діти не хочуть нічого робити? Пошук причин та рішень. Не гребіть проти течії: дайте дитині свободу вибору. Секрет щасливого дитинства: підтримка захоплень дитини. Коли мрії батьків стають кайдонами для дітей. «Ти не ОК»: як батьківські очікування шкодять дитині. Розвиток волі та самостійності: ключові етапи. Чотири свободи дитини: як дати їй простір для розвитку. Душа дитини: Боже світло в цьому світі. Серце дитини: джерело життя та натхнення. Чек-лист практичних дій. Як допомогти дитині розвинути волю? Як підтримувати дитину без тиску та контролю? Для натхнення: книги, кіно, мультфільми та батьківський гумор.

♥ Заповідь 2: «Ясно уявляйте цілі виховання». Виховання з візією: довгострокова стратегія для успішного життя. Шлях до зрілості: виховуємо щасливу та успішну особистість. 6 стовпів виховання (як дати дитині все необхідне?): Безпека. Прив'язаність. Автономія. Компетентність (позитивний досвід, навички, висока самооцінка). Вільне вираження почуттів і потреб, спонтанність і гра. Реалістичні кордони та самоконтроль. Яку людину ми насправді прагнемо виростити? Тест «Метафоричний портрет». Чек-лист практичних дій. Для натхнення: книги, кіно, мультфільми та батьківський гумор.

♥ Заповідь 3: «Здобуйте знання, необхідні для досягнення цілей виховання». Стратегія й тактика у вихованні: важливість обдуманого підходу. Повторення батьківських помилок: як розірвати коло? Що ж робити, щоб уникнути повторення помилок власних батьків або контрсценарію? Батьківство: від ідеалів до реальності. Достатньо хороші батьки. Використання ресурсів і підтримка у вихованні. Що таке усвідомлене батьківство? Чек-лист практичних дій. Для натхнення: книги, кіно, мультфільми та батьківський гумор.

♥ Заповідь 4: «Враховуйте вік та індивідуальність вашої дитини».

Чому фантазія важливіша за букви. Вікова періодизація.

Чому важливо розуміти вікові етапи? Перші кроки у вихованні: як врахувати унікальні особливості дитини. Виховання без стресів:

як розуміти та підтримувати дитину на кожному етапі розвитку.

Чек-лист практичних дій: що насправді потрібно для розвитку.

Для натхнення: книги, кіно, мультфільми та батьківський гумор.

♥ Заповідь 5: «Розвивайте надійну прив'язаність». Відчуття безпеки та любові: що таке прив'язаність і чому вона так важлива?

Теорія прив'язаності. Шість рівнів прив'язаності. Безроздільна увага.

Розвиток із «точки спокою». Альфа-позиція батьків. Перш ніж керувати – заволодійте увагою. Захист прив'язаності. Чек-лист практичних дій.

Для натхнення: книги, кіно, мультфільми та батьківський гумор.

♥ Заповідь 6: «Вчіть дітей відповідальності й поваги до правил та кордонів». Інвестиція в майбутнє: як виховання відповідальності

впливає на життя дитини. Дитина не народжується з чітко

визначеними кордонами. Шляхи формування кордонів у дитини.

Втілюйте в життя закон «Що посієш, те й пожнеш». Формування меж:

просто про головне. Сімейний «Кодекс поваги». Правила, кордони та

емоційний зв'язок з дитиною. Світ маленької людини: як поважати

особисті кордони дитини. Дисципліна з любов'ю. Баланс у вихованні:

емоційний зв'язок та чіткі межі. Чек-лист практичних дій.

Для натхнення: книги, кіно, мультфільми та батьківський гумор.

♥ Заповідь 7: «Дозволяйте дитині вільно виявляти свої емоції».

Що шкодить емоційному розвитку дитини? Мозок дитини:

керують емоції, а не логіка. Розуміння емоцій через структуру

мозку. Емпатія у дії: 6 ситуацій з життя. Дитячі істерики: як бути?

Істерики без драм: розуміння та емоційна підтримка дитини.

Чому дитина істерить? Що робити, коли дитина істерить?

Приклади батьківських реакцій на дитячі емоції. Чому важливо

розвивати емоційний інтелект дитини? Розвиток емоційного


інтелекту дитини: роль батьків. Вчимося розуміти емоції:


подорож у світ почуттів. Навіщо показувати свої почуття дитині?


Емоційний світ дитини: як батьком стати надійними


провідниками. Чек-лист практичних дій. Для натхнення:

книги, кіно, мультфільми та батьківський гумор.

 Заповідь 8: «Розвивайте впевненість і життєву компетентність дитини». Як зіпсувати дитину: інструкція для батьків. Важливість досвіду для розвитку впевненості у дітей. Детально про формування впевненості, компетентності та процелюбності. Розвиток навичок самоврядування, цілепокладання, планування. Як навчити дітей ставити цілі: перші кроки до самостійності. Щоденник успіхів вашої дитини. Як навчити дитину долати труднощі? Любов до праці: виховуємо з раннього віку. Перші кроки до дорослого життя: залучаємо дитину до домашніх справ. Граючись, вчимося: як виховати працьовитість у дитині? Не морозиво, а гордість: як правильно мотивувати дитину до домашніх справ? Кожен має свої таланти: знайдіть сферу, де дитина буде сяяти. Праця – це не лише обов'язок, а й радість: як мотивувати дитину? Від залежності до автономії: шлях через працю. Чек-лист практичних дій. Для натхнення: книги, кіно, мультфільми та батьківський гумор.

 Заповідь 9: «Готуйте дітей до самостійного життя». Чому дитина росте несамостійною? Що таке самостійність? Як заохочувати ініціативу та самостійність дитини? Самооцінка дитини. Тест «Сходінка». Вправа «Сонце моїх талантів». Формування здорової самооцінки дитини. Що впливає на формування самооцінки дитини? Сепарація: шлях до самостійності. Чек-лист практичних дій. Для натхнення: книги, кіно, мультфільми та батьківський гумор.

 Заповідь 10: «Виховуйте в дитині людяність». Які якості роблять людину — Людиною? Людяність починається з дому. Внутрішній компас дитини: виховання совісті. Духовний інтелект: як виховати глибину в дитині. Важливість розмов про Бога. Чек-лист практичних дій. Для натхнення: книги, кіно, мультфільми та батьківський гумор.

 Підсумки. Звернення до читачів. Інтерпретація тесту «Метафоричний портрет». Перелік використаної літератури.  
Про автора. Зміст. Анотація.

«10 заповідей виховання дітей  
або навігатор для сучасних батьків 2.0»

Автор: Олександр Глоба (Київ, Україна)

Редакторка: Оксана Пальчевська (Лондон, Англія)

2025 рік

Видавець «ФОР Середняк Т.К.»,

49000, Дніпро, 18, а/с 1212

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготівників  
і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 4379 від 02.08.2012.

Ідентифікатор видавця в системі ISBN 8540

49000, Дніпро, 18, а/с 1212

тел. (096)-308-00-38, (056)-798-04-00

E-mail: 7980400@gmail.com

ISBN 978-617-8540-71-5

