

ЕВГЕНИЯ ЧМЫРЕВА

ПСИХОЛОГ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ

РОДИТЕЛЬ

PRO ПРОКАЧАЙ СВОЁ
РОДИТЕЛЬСТВО



ТЕХНИКИ,
МЕТОДИКИ,
МНОГО
ПРАКТИКИ

Евгения Чмырева

**Родитель PRO прокачай
своё родительство**

«Автор»

2025

Чмырева Е.

Родитель PRO прокачай своё родительство / Е. Чмырева —
«Автор», 2025

«Родитель PRO. Прокачай своё родительство» — это практическое руководство для мам и пап, которые хотят стать уверенными, осознанными и чуткими взрослыми в жизни своих детей. Книга помогает разобраться, как построить доверительные отношения, сохранить границы, справляться с эмоциями и не выгорать в процессе. Без давления и морализаторства, с живыми примерами, техниками и заданиями — для тех, кто готов расти вместе с ребёнком и в родительстве находить силу, а не усталость.

© Чмырева Е., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Введение	5
Почему отношения с детьми важны?	8
Основные ошибки родителей: как мы сами разрушаем отношения с детьми	10
Как работать с этой книгой, чтобы она действительно помогла	13
Глава 1. Основы детско-родительских отношений	16
Тест: насколько крепки ваши детско-родительские отношения?	18
Главные принципы здоровых отношений	20
Привязанность: что это и почему важно	22
Эмоциональный контакт и его влияние на ребенка	25
Границы в семье: баланс между любовью и правилами	27
Техники для родителей: как наладить эмоциональный контакт с ребенком	30
Упражнения для укрепления привязанности с ребенком	32
Техники для родителей: как установить и соблюдать границы	34
Глава 2. Развитие ребенка и роль родителей	36
Влияние стилей воспитания: как родители формируют личность ребенка	39
Возрастные кризисы: 1 год, 3 года, 7 лет и подростковый возраст	42
Разница в возрастных кризисах у мальчиков и девочек: миф или реальность?	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Введение

Родителям, потерявшим надежду и опустившим руки

Дорогие родители!

Если вы открыли эту книгу, значит, перед вами стоит непростая задача – наладить отношения с ребенком. Возможно, в вашей семье участились конфликты, ребенок не слушается, грубит, закрывается от общения или целыми днями проводит время в гаджетах. Возможно, вы уже перепробовали множество методов воспитания, но ничего не помогает, и в какой-то момент у вас опустились руки.

Вы не одни. С подобными трудностями сталкиваются многие семьи. Родители искренне хотят добра своим детям, но иногда их старания встречают сопротивление. Вместо благодарности – равнодушие, вместо сотрудничества – протест. В такие моменты появляются тревога, раздражение, усталость и даже чувство вины: *«Что я делаю не так?»*

Я хочу сказать вам – **вы не плохие родители**. То, что вы ищете ответы, означает, что вам важно, какие отношения сложатся между вами и вашим ребенком. А значит, выход есть.

Почему эта книга появилась?

Я работаю с детьми, подростками и семьями более **десяти лет**. За это время я провела не одну тысячу консультаций и увидела, как меняются дети, как меняются родители и какие ошибки чаще всего приводят к кризисам в семье. В ходе своей практики я наблюдаю, как в современном мире меняются дети, их мышление, их потребности. Родители же воспитывались в других условиях, и часто привычные методы больше не работают. В 2024 году я создала авторский курс **«Отношения с детьми без конфликтов»** [ссылка на курс] <https://evgeniyapsycholog.tilda.ws/kurs>. Его прошли сотни родителей, и после обучения я получила множество писем с благодарностью:

- *«Я перестала кричать, и мой сын начал меня слышать».*
- *«Мы с дочерью наконец-то научились разговаривать по душам».*
- *«Раньше ребенок огрызался на каждую просьбу, а теперь мы можем договариваться».*

Эти письма стали для меня подтверждением, что **даже сложные отношения можно изменить, если знать, как действовать**.

Сегодняшние дети растут в цифровую эпоху, где **у них другие ценности, другие способы общения, другие приоритеты**. Родители и дети перестают понимать друг друга, потому что говорят на разных языках. Но это можно исправить.

Эта книга – ваш путеводитель в мир вашего ребенка.

Что вы найдете в этой книге?

✓ **Объяснение, почему ребенок ведет себя именно так.** Мы разберем возрастные особенности, влияние гаджетов, школы и окружения на поведение детей.

✓ **Готовые техники общения.** Конкретные рекомендации, которые помогут вам наладить контакт с ребенком, научиться договариваться и избегать конфликтов.

✓ **Разбор сложных ситуаций:**

- Как реагировать, если ребенок **грубит, не слушается, игнорирует просьбы?**
- Почему дети начинают **проявлять агрессию к братьям и сестрам?**
- Что делать, если подросток **угрожает уйти из дома?**
- Как помочь ребенку, который **зависает в телефоне или компьютерных играх?**
- Как говорить с подростком, если есть **подозрение на депрессию, самоповреждения или пищевые расстройства?**

✓ **Как сохранить себя в родительстве.** Родительство – это не только ответственность, но и огромная эмоциональная нагрузка. Важно не выгореть и научиться находить баланс между заботой о ребенке и заботой о себе.

Почему привычные методы не работают?

Во многих семьях воспитание строится по принципу «как было у нас». Однако то, что работало 20–30 лет назад, сегодня уже неэффективно.

1. Наказания не дают долгосрочного результата.

Запреты, угрозы и наказания могут заставить ребенка подчиниться в моменте, но в долгосрочной перспективе они разрушают доверие и вызывают скрытое сопротивление.

2. Запреты вызывают протест.

Если вы говорите: «*Я запрещаю тебе сидеть в телефоне!*», ребенок все равно найдет способ это делать. Важно не просто запрещать, а договариваться.

3. Критика снижает самооценку.

Фразы вроде «*Ты опять ничего не сделал!*» или «*Почему ты не можешь быть, как твой брат?*» подрывают уверенность ребенка в себе и формируют негативное отношение к себе и к вам.

Как выстроить доверительные отношения с ребенком?

Чтобы ребенок **хотел** слушать вас, важно создать с ним **эмоциональный контакт**. Это не значит потакать всем его желаниям, но означает стать для него надежным взрослым, которому он доверяет.

✓ **Слушайте ребенка внимательно.**

Не перебивайте, не давайте советы раньше времени – сначала просто выслушайте.

✓ **Не обесценивайте чувства.** Если ребенок говорит: «*Меня никто не любит*», не отвечайте: «*Глупости, все тебя любят*». Лучше спросите: «*Почему ты так думаешь?*»

✓ **Будьте последовательны.** Если вы вводите правила, важно самим им следовать.

✓ **Показывайте личный пример.** Если сами не выпускаете телефон из рук, ребенок не поймет, почему ему нужно проводить меньше времени в гаджетах.

✓ **Действуйте через сотрудничество, а не контроль.** Вместо «*Ты должен убрать свою комнату!*» попробуйте: «*Как мы можем вместе сделать твою комнату уютнее?*»

Эти простые принципы помогут вам **наладить контакт с ребенком и построить доверительные отношения**.

Вы можете изменить ситуацию

Если вы дочитали до этого момента, значит, уже делаете **первый шаг** к изменениям. Самое сложное – признать проблему и захотеть ее решить.

Я не обещаю волшебных решений, но я знаю, что понимание, терпение и осознанность способны **изменить даже самые сложные отношения**.

Давайте пройдем этот путь вместе.

Почему отношения с детьми важны?

Представьте, что вы покупаете дом. Вам предлагают два варианта:

– Первый дом – красивый, но стоит на зыбкой почве. Его стены со временем могут треснуть, крыша – провалиться.

– Второй дом – скромнее, но стоит на прочном фундаменте. Он выдержит любые испытания – штормы, сильный ветер, время.

Отношения с родителями – это фундамент личности ребенка. Если он прочный, ребенок вырастет уверенным, эмоционально стабильным, сможет строить здоровые отношения с окружающими. Если же фундамент слабый, в будущем его могут ждать тревожность, низкая самооценка и сложности в общении.

Что происходит с детьми, когда родители не понимают их?

1. Они начинают закрываться

Маленький мальчик приходит из школы грустный. Он рассказывает маме, что поссорился с другом. Мама отвечает: *«Не переживай, найдешь себе других друзей»*. Вроде бы ничего страшного, но мальчик чувствует, что его эмоции не важны. В следующий раз он уже не расскажет маме о своих переживаниях, а потом – и вовсе перестанет делиться чем-то важным.

Во взрослом возрасте этот мальчик может стать человеком, который не умеет говорить о своих чувствах и копит обиды, потому что в детстве его не научили, что его эмоции ценны.

2. Они начинают искать поддержку в другом месте

Подросток ссорится с родителями. Они постоянно критикуют его, говорят, что он ленивый, неблагодарный, ничего не добьется. Ему больно, но дома его не слышат. Тогда он идет туда, где его принимают. Это могут быть **сомнительные компании, радикальные сообщества в интернете, даже зависимость от компьютерных игр** – любая среда, где он чувствует себя нужным.

Если ребенок не находит тепла и понимания в семье, он начнет искать их на стороне, и не факт, что это будет безопасная среда.

3. Они могут сомневаться в себе

Девочка получает четверку за контрольную. Она боялась, что не справится, но постаралась изо всех сил. Однако дома слышит: *«Почему не пять?»*. Если это повторяется, ребенок начинает думать, что его старания не имеют значения, а он сам – недостаточно хорош.

Став взрослой, эта девочка может стать человеком, который постоянно боится не оправдать ожидания, сравнивает себя с другими и не верит в себя.

Что дает ребенку крепкая связь с родителями?

✓ Чувство безопасности

Когда ребенок знает, что его любят и поддерживают, даже если он ошибается, он растет уверенным и смелым. Он не боится пробовать новое, потому что знает: **если что-то не получится, родители будут рядом.**

✓ Умение строить здоровые отношения

Ребенок, которого в детстве слушали и уважали, во взрослом возрасте не позволит другим людям обращаться с ним плохо. Он будет знать: **«Я ценен, меня можно любить таким, какой я есть».**

✓ Эмоциональную устойчивость

Если ребенок видит, что родители спокойно реагируют на трудности, обсуждают конфликты и решают проблемы вместе, он учится делать то же самое.

Как строить здоровые отношения с ребенком?

1. Слушайте его по-настоящему

Когда ребенок говорит что-то важное, не отвечайте автоматически: *«Ну ничего страшного», «Это ерунда»*. Спрашивайте: *«А как ты себя чувствуешь?»*, *«Что для тебя важно в этой ситуации?»*

2. Хвалите не только за достижения, но и за старания

Если ребенок получил не пятерку, а четверку, не обесценивайте его труд. Говорите: *«Я вижу, что ты старался, и это главное!»*

3. Общайтесь с ребенком так, как хотите, чтобы он общался с вами

Если вы требуете от него уважения, но сами кричите и обесцениваете его, он будет копировать ваше поведение.

Главное правило

Каждый ребенок – это молодой саженец. Если вы будете его **поливать заботой, согревать теплом и давать опору**, он вырастет сильным и здоровым. Если же вы не будете за ним ухаживать, он либо зачахнет, либо вырастет колючим и неприступным.

Каким он станет – во многом зависит от вас.

Основные ошибки родителей: как мы сами разрушаем отношения с детьми

Все родители хотят, чтобы их дети выросли счастливыми, уверенными в себе, успешными. Но порой мы совершаем ошибки, даже не замечая этого. Эти ошибки накапливаются, и в какой-то момент ребенок перестает доверять, замыкается в себе или начинает вести себя агрессивно.

Давайте разберем самые распространенные ошибки, которые мешают детям вырасти эмоционально здоровыми, и посмотрим, к чему они приводят.

Ошибка № 1. «Я лучше знаю, что тебе нужно»

Когда ребенок маленький, родители полностью решают за него: что он будет есть, как одеваться, когда спать. Но со временем ему нужно **учиться делать выбор**, а родители продолжают все контролировать.

Пример:

Маша любит рисовать и мечтает стать художником. Но ее родители говорят: «Художники зарабатывают копейки! Ты пойдешь в экономисты, там стабильность». Маша подчиняется, потому что боится расстроить родителей. В итоге она получает «надежную» профессию, но каждый день идет на работу без радости, ощущая, что живет чужой жизнью.

Чем это опасно?

Ребенок привыкает, что за него все решают, и не учится **брать ответственность за свою жизнь**. Потом он становится взрослым, но не умеет слушать себя: не знает, чего хочет, не может принять важное решение без чужого мнения.

✓ Как правильно?

С детства давайте ребенку возможность **выбирать**. Пусть сначала это будут мелочи: какую футболку надеть, что взять на завтрак. Постепенно расширяйте границы, давая ему принимать более серьезные решения.

Ошибка № 2. «Ты должен быть «удобным»

Некоторые родители неосознанно ставят перед ребенком задачу: **«Ты должен вести себя так, чтобы мне было комфортно»**. Это может проявляться по-разному:

- «Не плачь, это меня раздражает!»
- «Не капризничай, мне и так тяжело!»
- «Не говори мне глупости, я устала!»

Пример:

Семилетний Дима приходит к маме: «Мама, посмотри, какой я построил замок!» Мама устала после работы и отвечает: «Да-да, молодец, иди поиграй сам». Дима чувствует, что мама не рада ему, и в следующий раз он уже не побежит к ней с горящими глазами.

Чем это опасно?

Ребенок может вырасти человеком, который **не умеет выражать эмоции**, боится говорить о своих желаниях, потому что привык: **его чувства никому не интересны**.

✓ **Как правильно?**

Даже если у вас нет сил, скажите: *«Мне очень интересно, но я так устала. Давай ты расскажешь мне об этом чуть позже, и я тебя внимательно послушаю?»*

Ошибка № 3. Постоянное сравнение с другими

Некоторые родители думают, что сравнение мотивирует:

– *«Смотри, как Петя учится, а ты?»*

– *«А вот Катя всегда убирает за собой, а ты почему нет?»*

Но на самом деле оно разрушает самооценку ребенка.

Пример:

Таня любит петь, но мама всегда говорит: *«Твоя сестра поет лучше»*. Постепенно Таня перестает верить, что у нее вообще есть какие-то таланты, и больше не поет – даже для себя.

Чем это опасно?

Ребенок может вырасти **неуверенным в себе** или будет **постоянно сравнивать себя с другими**, не замечая собственных достижений.

✓ **Как правильно?**

Вместо сравнения делайте акцент на **успехах самого ребенка**: *«Ты сегодня здорово спел, мне понравилось!»*

Ошибка № 4. «Ты плохой» вместо «Ты поступил плохо»

Иногда родители, сами того не замечая, **навешивают на ребенка ярлыки**:

– *«Ты ленивый!»*

– *«Ты жадный!»*

– *«Ты невоспитанный!»*

Пример:

Маленький Костя не поделился конфетами с братом. Мама говорит: *«Ты такой жадный!»*. Костя запоминает это. Если слышать такие слова постоянно, ребенок начинает **верить в этот ярлык** и вести себя соответственно.

Чем это опасно?

Ребенок привыкает думать о себе **в негативном ключе**: *«Если мама говорит, что я плохой, значит, я такой и есть»*.

✓ **Как правильно?**

Разделяйте поступок и личность:

– ✗ *«Ты лентяй!»*

– ✓ *«Ты не сделал уроки, и это неправильно. Давай разберемся, почему так вышло»*.

Ошибка № 5. «Я все сделаю за тебя»

Родители часто боятся, что ребенок ошибется, поэтому **контролируют все и помогают больше, чем нужно.**

Пример:

Восьмилетний Саша всегда забывает тетради. Мама каждый день проверяет его рюкзак, чтобы он не получил замечание. В итоге Саша растет, но **не учится быть ответственным** – он знает, что мама все равно за ним проверит.

Чем это опасно?

Ребенок не учится **брать на себя ответственность**, потому что привык, что кто-то другой все решит.

✓ Как правильно?

Пусть ребенок учится **на своих ошибках**. Да, он пару раз получит замечание, но в следующий раз подумает: *«Мне самому нужно за этим следить»*.

Ошибка № 6. «Не будь слабаком»

Некоторые родители боятся, что ребенок вырастет слишком мягким, и учат его подавлять эмоции:

- *«Мальчики не плачут!»*
- *«Не ной, ерунда это!»*

Пример:

Пятилетний Вова ударился и заплакал. Папа говорит: *«Не реви, ты же мужчина!»*. Вова учится сдерживать слезы. Во взрослом возрасте он **не может выражать свои эмоции**, потому что привык, что показывать чувства – это слабость.

Чем это опасно?

Ребенок может вырасти человеком, который **не умеет справляться с эмоциями**, потому что с детства его учили их подавлять.

✓ Как правильно?

Давайте ребенку понять, что **чувства – это нормально:**

- *«Я вижу, что тебе больно, поплачь, тебе станет легче».*
- *«Я понимаю, что ты злишься, это нормально. Давай поговорим, что тебя так расстроило?»*

Родители совершают ошибки **не потому, что они плохие**, а потому что **не всегда знают, как правильно.**

Но хорошие новости в том, что **всегда можно начать менять ситуацию**. Главное – не бояться признавать ошибки и пробовать новые подходы.

Дети запомнят не то, что мы им говорили, а **как мы относились к ним**. И если мы научимся **слушать, поддерживать, уважать их чувства**, они вырастут уверенными, сильными и счастливыми.

Как работать с этой книгой, чтобы она действительно помогла

Поздравляю, дорогой родитель, вы сделали первый шаг к улучшению отношений со своим ребенком! Теперь давайте разберемся, как извлечь из этой книги максимум пользы.

Если вам кажется, что работа с книгой – это как изучение инструкции к стиральной машине, где половину слов вообще не понимаешь, то не переживайте! Я постаралась сделать так, чтобы читать было **интересно, полезно и легко**.

1. Не читайте книгу как роман (если только вам не хочется перечитать ее на ночь вместо детектива)

Эта книга – не художественная литература, а практическое руководство. Вам не нужно **читать ее от корки до корки за один вечер**. Более того, это даже вредно – перегрузите мозг и забудете половину полезных мыслей.

Как лучше?

- Откройте содержание и **выберите тему**, которая вас волнует прямо сейчас.
- Читайте **не торопясь**, с чувством, с толком, с расстановкой.
- Думайте не только о том, **что** написано, но и **как это применимо к вашей ситуации***.

Пример:

Если ваш ребенок **постоянно сидит в телефоне**, не спешите сгоряча вырывать гаджет из его рук (хотя очень хочется). Вместо этого найдите главу про цифровую зависимость, прочитайте и попробуйте предложенные методы.

2. Не просто читайте – пробуйте на практике

Вы наверняка видели советы типа: «Будьте внимательны к ребенку!» Отличный совет, но **что конкретно делать?**

В этой книге я даю **конкретные шаги и техники**. Например, не просто «слушайте ребенка», а **как именно слушать**, чтобы он начал делиться с вами.

Как лучше?

- Прочитали технику? **Попробуйте применить** в тот же день.
- Почувствовали, что сработало? **Закрепите результат** – используйте этот метод снова.
- Если не получилось, не расстраивайтесь. **Попробуйте еще раз**, может, ребенку нужно время, чтобы привыкнуть.

Пример:

Вы узнали, что ребенку важно чувствовать себя услышанным. Вы решаете **отложить телефон, когда он с вами говорит** (да, это сложно, но стоит того!). Через пару дней ребенок сам приходит к вам и начинает рассказывать что-то важное. Маленькая победа!

3. Записывайте свои инсайты (или хотя бы помечайте важное карандашом)

Бывает так: читаешь умную мысль, киваешь головой и... через пять минут забываешь.

Как лучше?

- Подчеркивайте то, что вас зацепило.
- Записывайте на полях идеи, которые хотите попробовать.

– Ведите **небольшие заметки**: «Попробовала не перебивать ребенка – он начал рассказывать больше!»

Пример:

Вы читаете про подростковую агрессию и вдруг осознаете: *«Ого, мой сын так разговаривает со мной не потому, что он плохой, а потому, что он не умеет выражать эмоции!»* Это важный момент, стоит записать.

4. Не пытайтесь внедрить все сразу

Частая ошибка: вдохновившись, родители пытаются **изменить все и сразу**. Например, начинают **много разговаривать с ребенком**, даже если раньше не особо это делали. В итоге ребенок пугается и уходит в оборону.

Как лучше?

– **Начните с малого**. Выберите **одну технику** и попробуйте ее неделю.

– Посмотрите на реакцию ребенка.

– Постепенно внедряйте другие методы.

Пример:

Если ваш подросток вечно сидит в комнате и не хочет общаться, не начинайте с допроса: *«Почему ты все время один?»*. Попробуйте просто **принести ему чай** и сказать: *«Просто решила угостить тебя»*. Без лишних слов. Иногда это **первый шаг к доверию**.

5. Помните, что все родители ошибаются (и это нормально!)

Даже если вы психолог, коуч, педагог года и победитель номинации «Родитель столетия», вам **не избежать ошибок**.

Важная истина: **идеальных родителей не бывает**. Но бывает осознанность: если вы понимаете, что сделали что-то не так, всегда можно исправить.

Пример:

Вы сорвались на ребенка, накричали, а потом пожалели. Вместо того чтобы корить себя, попробуйте сказать:

«Прости, я была очень уставшей и накричала на тебя. Ты не заслужил этого».

Это не покажет вас слабым, наоборот – ребенок увидит, что **ошибки можно признавать и исправлять**.

6. Наслаждайтесь процессом!

Если чтение книги и работа над отношениями с ребенком превращается в **нудную обязанность**, это быстро надоест.

Как лучше?

– Воспринимайте это как **исследование**: вам нужно **узнать своего ребенка заново**.

– Подмечайте **позитивные изменения** – пусть даже маленькие!

– Хвалите себя за каждый шаг.

Пример:

Ваш ребенок впервые сказал: *«Мама, а ты правда меня понимаешь»*. Это не просто слова – это **знак, что ваши усилия работают**.

Цитаты, которые могут вдохновить вас в этом процессе

«Вы можете научить ребенка ходить, но не сможете пройти его путь за него».

Помните: ваша задача **не контролировать, а поддерживать и направлять.**

«Изменение начинается с вас, а не с ребенка».

Когда вы меняете подход, **ребенок тоже меняется.**

«Лучший способ сделать ребенка хорошим – это сделать его счастливым».

Здоровые отношения с родителями – это залог **его будущего счастья.**

Не относитесь к этой книге как к строгой инструкции – **она не про запреты и правила, а про понимание и любовь.** Вы уже делаете огромный шаг, просто читая ее. Если вы дочитали до этого момента – значит, вам **не все равно**, и это самое главное.

Начните с маленьких изменений, будьте терпеливы и помните: **вы – главный человек в жизни вашего ребенка, и он ждет от вас не идеальности, а понимания.**

Глава 1. Основы детско-родительских отношений

«Сильные отношения между родителями и детьми строятся не на идеальных поступках, а на искренности, доверии и готовности расти вместе».

Отношения с ребенком – это не просто воспитание, а тонкое искусство, в котором важно найти баланс между заботой, свободой и границами. Иногда кажется, что мы все делаем правильно, но ребенок вдруг перестает слушаться, закрывается, или, наоборот, отвечает грубостью. Почему так происходит? Давайте разберемся, какие принципы лежат в основе крепких и здоровых детско-родительских отношений.

А теперь проверьте, какие у вас отношения с ребенком!

Вы когда-нибудь задумывались, как ваш стиль общения влияет на ребенка? Даете ли вы ему достаточно свободы? Чувствует ли он себя в безопасности рядом с вами? Возможно, вы слишком строго устанавливаете границы или, наоборот, даете слишком много свободы?

Пройдите тест и узнайте, насколько ваши отношения с ребенком построены на доверии, взаимопонимании и уважении. Вам откроются сильные стороны вашей родительской тактики, а также те моменты, над которыми можно поработать.

Готовы? Тогда начнем!

1. Как ваш ребенок реагирует, если он совершает ошибку?

- А) Начинает оправдываться, боится, что его наругают.
- Б) Спокойно признает ошибку, но не всегда делает выводы.
- В) Сам анализирует ситуацию, предлагает, как избежать этого в будущем.

Г) Врет или скрывает ошибку, лишь бы не было скандала.

➡# Лев Выготский считал, что ошибки – это часть развития. Если ребенок боится признаться в промахах, возможно, в семье ошибки воспринимаются **как повод для наказания, а не для обучения.**

2. Как ребенок ведет себя, когда у него неприятности?

- А) Никому не говорит, замыкается в себе.
- Б) Делиться с друзьями, но не с родителями.
- В) Рассуждает, просит совета.
- Г) Выражает агрессию или уходит в гаджеты.

➡# Исследования Джона Боулби о привязанности показывают, что **дети, которые доверяют родителям, легче справляются со стрессами.** А если ребенок делится проблемами только с друзьями – есть повод задуматься: не боится ли он вашего осуждения?

3. Представьте: ребенок разбил вашу любимую чашку. Что он сделает?

- А) Убежит, спрячется и будет ждать, пока вы сами обнаружите.
- Б) Признается, но с оговорками: «Это не я, оно само!»
- В) Скажет прямо и предложит помочь убрать.
- Г) Попытается свалить вину на младшего брата или кота.

➡# По мнению российского психолога **Льва Рубинштейна**, чувство вины у ребенка формируется **в зависимости от реакции родителей**. Если наказание слишком строгое, ребенок учится не ответственности, а избеганию наказания.

4. Как вы реагируете, если ребенок спорит с вами?

- А) Злуюсь, потому что дети должны слушаться родителей.
- Б) Уступаю, лишь бы не было конфликта.
- В) Слушаю, обсуждаю аргументы.
- Г) Кричу, потому что иначе он не понимает.

➡# Американский психолог Дайана Баумринд выделяла **три типа родительского воспитания**:

- 1. **Авторитарное** (родитель всегда прав).
 - 2. **Либеральное** (ребенку всё можно).
 - 3. **Авторитетное** (родитель умеет договариваться).
- Догадались, какой подход самый здоровый?

5. Как ребенок реагирует на просьбы по дому?

- А) Делает вид, что не слышит.
- Б) Делает, но с недовольством.
- В) Сам проявляет инициативу.
- Г) Убегает и прячется.

➡# Совет американского нейропсихолога Дэниела Сигела: дети учатся ответственности **не через приказы, а через вовлечение в процесс**. Если ребенок не помогает – возможно, ему не хватает личного примера?

Результаты теста

✓ **Больше ответов «В»**

Поздравляю! Ваши отношения с ребенком основаны на **доверии, уважении и осознанности**. Вы не просто родитель, а настоящий наставник!

✓ **Больше ответов «Б»**

Всё не так плохо, но есть **зоны роста**. Возможно, ребенку не хватает ясности в правилах или уверенности, что его голос важен.

✓ **Больше ответов «А» и «Г»**

Отношения могут быть напряженными. Возможно, ребенок вас боится или, наоборот, не воспринимает всерьез. Но! **Все можно изменить**. Начните с малого: попробуйте хотя бы раз **выслушать ребенка до конца без осуждения**.

Что дальше?

Хотите улучшить отношения? Попробуйте **метод 5:1**:

5 положительных взаимодействий (похвала, поддержка, дружеский разговор)

1 корректирующее замечание

По исследованиям Джона Готтмана, именно **такое соотношение создает здоровый эмоциональный климат**.

Детско-родительские отношения – это не контроль, а **партнерство**. Пусть ваша семья будет местом, где ребенку комфортно **ошибаться, учиться и быть собой**.

Тест: насколько крепки ваши детско-родительские отношения?

Этот тест поможет вам разобраться, насколько гармоничны ваши отношения с ребенком, каких ошибок стоит избегать и какие точки роста можно использовать.

Приготовьтесь к честным ответам! Никто вас не осудит (даже ваш внутренний критик).

Раздел 1. Доверие и эмоциональная связь

1. Ваш ребенок делится с вами своими переживаниями?

- а) Да, рассказывает почти все, даже то, что я не спрашиваю.
- б) Иногда говорит, но чаще молчит.
- в) Нет, он/она предпочитает говорить с друзьями или вообще ни с кем.

2. Когда ребенок приходит к вам с проблемой, что вы делаете?

- а) Слушаю, задаю вопросы, стараюсь понять его точку зрения.
- б) Даю советы, объясняю, как лучше поступить.
- в) Говорю: «Ой, да это ерунда!»

Комментарий:

Психолог Карл Роджерс говорил, что *«главное в общении – это умение слушать, а не умение говорить»*. Если ребенок приходит к вам за поддержкой, важно не сразу давать советы, а сначала **выслушать**.

Раздел 2. Дисциплина и границы

3. Если ребенок не убирает за собой игрушки/вещи, вы:

- а) Напоминаю, но не делаю это вместо него.
- б) Спокойно объясняю, почему важно соблюдать порядок.
- в) Кричу: «Если не уберешь, я все выброшу!»

4. Ваш ребенок хочет сладкое перед ужином. Вы:

- а) Договариваетесь: «Сначала ужин, потом десерт».
- б) Иногда разрешаете, иногда запрещаете, в зависимости от настроения.
- в) Сразу запрещаете, не объясняя причин.

Комментарий:

Лев Выготский подчеркивал, что дети учатся саморегуляции через **объяснение причин и диалог**, а не через строгие запреты.

Раздел 3. Разрешение конфликтов

5. Как вы реагируете, если ребенок огрызается?

- а) Спокойно спрашиваю, почему он так говорит, стараюсь разобраться.
- б) Говорю: «Не смей так разговаривать!» и ухожу.
- в) Сразу наказываю (лишение планшета, запрет на прогулку и т. д.).

6. Ребенок подрался с другом. Ваши действия?

- а) Выясняю обе стороны, учу договариваться.
- б) Говорю: «Ты же сам виноват!»
- в) Разбираюсь в ситуации, но наказываю за драку.

Комментарий:

Конфликты – это **нормальная часть развития**. Как говорил психолог Джон Боулби, **дети учатся общению через взаимодействие с окружающими**. Важно не просто наказывать, а учить ребенка **разрешать споры без агрессии**.

Раздел 4. Цифровая зависимость

7. Ваш ребенок много времени проводит в телефоне. Вы:

- а) Устанавливаете разумные рамки: гаджеты – после уроков и прогулки.
- б) Иногда раздражаетесь, но ничего не меняете.
- в) Просто забираете телефон, запрещаете гаджеты.

Комментарий:

Нейропсихолог Гэри Смолл объясняет, что **детский мозг развивается в условиях цифровой среды, и полностью запрещать гаджеты – не выход**. Важно **учить осознанному использованию**.

Результаты теста

Больше ответов «а»: Поздравляю! Вы строите отношения на доверии, уважении и понимании. Конечно, не бывает идеальных родителей, но ваш подход помогает ребенку чувствовать себя услышанным и важным.

Больше ответов «б»: Вам стоит поработать над осознанностью в общении. Иногда вы даете ребенку свободу, но временами действуете по настроению. Попробуйте больше **договариваться** и слушать.

Больше ответов «в»: Вашему ребенку может не хватать теплоты и доверия. Возможно, вы стараетесь воспитывать строго, но это может привести к отчуждению. **Постарайтесь понять, что стоит за поведением ребенка**, а не просто бороться с ним.

Отношения с ребенком – это **не математика, где есть один правильный ответ**. Главное – быть рядом, поддерживать, объяснять и помогать.

Как говорил Януш Корчак: **«Воспитание – это прежде всего воспитание самого себя»**.

Поэтому не бойтесь меняться и пробовать новые подходы.

Табличка про распространённые ошибки родителей и их последствия:

Ошибка	Как это влияет на ребенка?	Как сделать лучше?
Крики, запугивания	Формируют тревожность и страх	Спокойный разговор, объяснение причин
Запрет без объяснений	Ребенок не понимает, почему что-то нельзя	Аргументируйте свои запреты
Игнорирование эмоций	Ребенок замыкается, боится выражать свои эмоции	Учите его говорить о переживаниях

Главные принципы здоровых отношений

1. Эмоциональная открытость

Часто родители требуют от ребенка хорошего поведения, но при этом не интересуются его внутренним миром. Чтобы ребенок делился своими мыслями и переживаниями, он должен чувствовать себя в безопасности.

Что делать?

– Задавайте открытые вопросы: *«Что сегодня было самым интересным в твоём дне?»* вместо *«Как прошёл день?»*

– Не обесценивайте чувства: *«Я вижу, что тебе грустно. Хочешь поговорить?»*

– Делитесь своими эмоциями, чтобы ребенок учился делать то же самое.

Пример:

Маша пришла из школы расстроенной. Родитель, который скажет: *«Не расстраивайся из-за ерунды!»* – показывает, что ее переживания неважны. А если спросить: *«Что случилось? Как я могу помочь?»* – ребенок поймет, что его чувства значимы.

2. Баланс между свободой и границами

Некоторые родители дают полную свободу, другие – жестко контролируют каждый шаг ребенка. И то, и другое приводит к проблемам.

Что делать?

– Устанавливайте четкие, но разумные границы.

– Давайте ребенку возможность принимать решения.

– Не запрещайте без объяснений.

Пример:

Ребенок не хочет убирать игрушки. Вместо *«Сделай, потому что я так сказала!»*, попробуйте: *«Давай договоримся: если ты уберешь игрушки сейчас, у нас останется больше времени на сказку перед сном»*.

3. Дисциплина без унижения

Многие родители привыкли наказывать ребенка за плохое поведение. Но наказание должно учить, а не вызывать страх.

Что делать?

– Вместо наказания используйте логические последствия.

– Объясняйте, почему то или иное поведение нежелательно.

– Помогайте ребенку осознать свои поступки.

Пример:

Если ребенок разлил сок, вместо *«Ты такой неаккуратный!»* скажите: *«Давай подумаем, как можно убрать»*. Это учит ответственности без чувства вины.

4. Совместное время – залог доверия

Дети ценят не дорогие игрушки, а внимание родителей.

Что делать?

- Выделяйте время только для ребенка, без гаджетов и отвлечений.
- Делайте что-то вместе: готовьте, гуляйте, читайте.
- Показывайте, что ребенок вам интересен.

Пример:

Отец проводит весь вечер в телефоне, а потом удивляется, почему сын не хочет с ним разговаривать.

Если хотя бы 15–20 минут вечером будут только для общения, ребенок начнет больше делиться.

Отношения с ребенком – это процесс, требующий внимания, терпения и готовности меняться. Дети не рождаются сложными или проблемными – они становятся такими в ответ на среду, в которой растут.

Как говорил Эрих Фромм:

«Любовь – это не просто чувство, это действие, это способность заботиться, уважать и понимать другого».

Будьте рядом, будьте внимательны – и вы увидите, как ребенок ответит вам доверием и любовью.

Привязанность: что это и почему важно

Представьте себе ребенка, который делает первые шаги. Он идет, падает, смотрит на маму – и, если видит поддержку в ее глазах, встает и пробует снова. А если мама равнодушна или раздражена? Тогда он начинает бояться падений, бояться нового, бояться ошибаться. Вот так работает привязанность – невидимая, но мощная сила, формирующая всю дальнейшую жизнь человека.

Что такое привязанность?

Привязанность – это эмоциональная связь между ребенком и значимым взрослым. Она дает чувство безопасности, формирует доверие к миру и закладывает основу всех будущих отношений.

Британский психолог **Джон Боулби**, создатель теории привязанности, считал, что качество этой связи влияет на то, каким человек будет во взрослом возрасте:

– Если в детстве была теплая и надежная привязанность – человек вырастет уверенным, открытым и умеющим строить здоровые отношения.

– Если привязанность была нарушена – могут возникнуть тревожность, страхи, сложности в доверии к людям.

Пример из жизни

Представьте двух мальчиков – Сашу и Илью.

Саша упал на детской площадке. Его мама тут же подошла, обняла, подула на царапину: *«Ты испугался? Все в порядке, давай вместе сдую боль»*. Через минуту Саша уже снова бежит играть, потому что знает: мир безопасен, мама рядом, она поможет.

Илья тоже упал, но его мама раздраженно говорит: *«Нечего реветь! Встань и не капризничай!»* Илья замолкает, но не потому, что перестал бояться, а потому что понял: выражать эмоции – бесполезно. В будущем он может избегать близости, скрывать свои чувства или бояться доверять людям.

Виды привязанности

Исследования психологов **Мэри Эйнсворт** и **Джона Боулби** показали, что привязанность бывает разной.

1. Надежная привязанность (здоровая)

Ребенок знает, что родители его любят и поддерживают. Он уверен, что его чувства важны, а мир в целом – безопасное место.

Признаки:

- ✓ Ребенок не боится разлуки с родителями, но радуется их возвращению.
- ✓ Может выражать эмоции, не боясь осуждения.
- ✓ Доверяет людям, умеет строить крепкие отношения.

Пример: Катя идет в садик, немного волнуется, но знает, что мама обязательно придет за ней. Она легко заводит друзей, делится игрушками, потому что привыкла к теплу и заботе.

2. Тревожная (неустойчивая) привязанность

Ребенок не уверен, можно ли доверять взрослым. Сегодня мама заботлива, а завтра раздражена и отстранена.

Признаки:

△# Ребенок часто капризничает, цепляется за родителей, боится их потерять.

△# Может манипулировать: «Если ты уйдешь, я буду плакать весь день!»

△# Во взрослом возрасте – склонность к ревности, страх одиночества.

Пример: Дима боится отпускать маму в магазин и устраивает истерику. Он не уверен, что она вернется вовремя, потому что не раз сталкивался с тем, что обещания не выполняются.

3. Избегающая привязанность

Ребенок привыкает, что на его эмоции не реагируют, и перестает их показывать.

Признаки:

Ребенок ведет себя независимо, но внутри может чувствовать тревогу.

Не просит помощи, даже когда она нужна.

Во взрослой жизни – сложности с доверием, страх близости.

Пример: Максим упал, но даже не посмотрел в сторону родителей. Он привык, что к нему не подойдут, а скажут: «Сам разберешься». В будущем ему будет сложно просить о помощи и строить теплые отношения.

Пример из практики

Вере 13 лет. Она перестала делиться с мамой своими чувствами, потому что устала – мама ее не слышит.

«Когда-то я рассказывала маме, как прошел мой день, что меня беспокоит, о чем я мечтаю... Но мама либо слушала вполуха, либо говорила, что это глупости. А потом у нее появился мужчина. Теперь она смеется с ним, ужинает с ним, а я... А я просто сижу в своей комнате. Когда она зовет меня поговорить, я уже не хочу».

Вера – пример подростка с нарушенной привязанностью. Она не чувствует, что ее эмоции важны для мамы, поэтому начинает закрываться. Если ситуация не изменится, во взрослой жизни ей может быть сложно доверять людям, строить отношения, выражать эмоции.

Как помочь в таких ситуациях? Главное – **заметить, что ребенок закрылся, и вернуть его доверие.**

Практика для родителей:

1. Покажите ребенку, что он вам важен. Даже если у вас новый партнер, работа или другие дела, ребенок не должен чувствовать себя ненужным. Простые слова «Как твои дела?», «Мне интересно, что с тобой происходит» способны многое изменить.

2. Создайте традиции общения. Например, вечерние разговоры перед сном, совместные прогулки или хотя бы 10 минут в день без гаджетов – только вы и ребенок.

3. Не заставляйте ребенка говорить, если он не хочет. Просто дайте понять, что вы рядом и готовы слушать. Со временем доверие восстановится.

Как формировать надежную привязанность?

Хорошая новость: привязанность можно укрепить в любом возрасте!

Будьте предсказуемыми. Ребенок должен знать, что может на вас рассчитывать. Если вы пообещали прийти за ним в 6 вечера – приходите, иначе он начнет сомневаться в вашей надежности.

Отвечайте на эмоции. Не игнорируйте страхи и слезы ребенка. Фраза *«Не плачь, это ерунда»* обесценивает его чувства. Лучше сказать: *«Я понимаю, что тебе грустно. Хочешь, обсудим?»*

Обнимайте, хвалите, говорите, что любите. Даже если ребенок это уже знает, ему важно слышать подтверждение.

Давайте свободу, но будьте рядом. Пусть ребенок исследует мир, но знайте меру.

Если ребенок полез на высокую горку, лучше сказать: *«Я здесь, если тебе нужна помощь»*, чем *«Слезай немедленно!»*

Уделяйте время. Даже 10 минут качественного общения лучше, чем целый день, когда вы рядом, но в телефоне.

Разрушается ли привязанность с возрастом?

Некоторые родители думают: *«Ну, пока маленький – понятно, а вот подростки уже сами по себе»*. Ошибка!

Подростки действительно отдаляются, но это не значит, что они не нуждаются в привязанности. Просто теперь она выражается иначе:

- ✓ Не обниматься, но сидеть рядом и разговаривать.
- ✓ Не спрашивать: *«Как дела?»*, а предлагать вместе посмотреть фильм.
- ✓ Давать больше свободы, но сохранять поддержку.

Пример:

Злата 13 лет. Она редко говорит родителям о своих переживаниях, но, если ей плохо, она все равно ищет маму. Почему? Потому что с детства знает: мама поддержит, а не осудит.

Привязанность – это то, что закладывает основу всей жизни ребенка. Она не требует суперспособностей, только внимания, заботы и готовности слышать своего ребенка.

Как говорил Дональд Винникотт, известный британский психоаналитик:

«Достаточно хорошая мать – это не идеальная мать, а та, которая просто рядом и понимает своего ребенка».

Так что не нужно стремиться быть идеальными – просто будьте **достаточно хорошими родителями**. И тогда ваш ребенок будет расти в **Понимании**.

Эмоциональный контакт и его влияние на ребенка

«Мама, посмотри, что я нарисовал!» – говорит пятилетний Миша, сияя от гордости.

«Ага, красиво,» – отвечает мама, не отрываясь от телефона.

Миша смотрит на рисунок, потом на маму. Его радость гаснет. Он идет и бросает лист в мусорное ведро.

Эмоциональный контакт – это не просто разговоры и совместные дела. Это способность **быть с ребенком здесь и сейчас**, реагировать на его эмоции, слышать его потребности. Когда этого контакта нет, ребенок может расти с ощущением, что его чувства никому не важны.

Почему эмоциональный контакт важен?

Ребенок не рождается с пониманием, как устроен этот мир и как себя в нем вести. Он учится всему через взаимодействие с родителями. Если мама и папа **откликаются на его эмоции**, он получает важный сигнал:

- ✓ Мои чувства важны
- ✓ Я могу доверять миру
- ✓ Я не один

Если же родители постоянно **игнорируют или обесценивают эмоции**, формируются другие установки:

- ✗ Лучше молчать, никто не поймет
- ✗ Я сам по себе
- ✗ Чувства – это слабость

Как проявляется недостаток эмоционального контакта?

Разберем несколько примеров из жизни.

1. Отстраненность родителей

Пример:

Оле 9 лет, и она часто жалуется на боли в животе. Врачи не находят причин, но боли продолжаются.

Что происходит? Оля не получает внимания от родителей, кроме тех моментов, когда ей плохо. Подсознательно она «узнает», что заболеть – это способ привлечь заботу.

Как исправить? Обратить внимание на ребенка не только в моменты болезни, а на его обычные радости и переживания. Спрашивать не только «*Как в школе?*», но и «*Что сегодня было интересного?*».

2. Неумение выражать эмоции

Пример:

Андрей 14 лет. Он перестал рассказывать родителям о своих делах, отвечает односложно: «*Нормально*», «*Обычно*» и чаще сидит в комнате.

Что происходит? В детстве, когда он пытался рассказать что-то важное, родители отвечали: «*Не ной*», «*Не придумывай*», «*Разберись сам*». Он понял, что **говорить о чувствах бесполезно**.

Как исправить? Начать обсуждать свои эмоции и показывать пример. «*Я сегодня волновалась на работе, но потом справилась, потому что...*» – такие фразы учат ребенка, что делиться переживаниями – нормально.

Как эмоциональный контакт влияет на будущее?

Дети, которые чувствовали эмоциональную связь с родителями, во взрослом возрасте:

- ✓ Умеют выражать эмоции и понимать чувства других
- ✓ Не боятся просить о помощи
- ✓ Формируют здоровые отношения с партнерами и друзьями

А вот если эмоционального контакта не было, последствия могут быть другими:

- ✗ Трудности в общении, страх доверять людям
- ✗ Потеря чувствительности к эмоциям – своим и чужим
- ✗ Ощущение одиночества даже среди близких

Вот **таблица**, которая показывает разницу между детьми с хорошим и слабым эмоциональным контактом:

Эмоциональный контакт	Есть	Нет
Как ребенок воспринимает мир?	Безопасный, дружелюбный	Враждебный не предсказуемый
Как он выражает эмоции?	Свободно без страхов	Срывает, подавляет или выплескивает агрессию
Как строит отношения?	Доверительно открыто	Избегает близости или привязывается слишком сильно
Как решает проблемы?	Обращается за поддержкой, ищет решения	Замыкается в себе, избегает сложностей

Как восстановить или укрепить эмоциональный контакт?

Если вы читаете этот текст и узнаете себя, **не паникуйте**. Даже если ребенок уже подросток, никогда не поздно наладить эмоциональную связь.

Практические шаги:

Больше слушайте, меньше советуйте. Иногда ребенку не нужны советы, он просто хочет, чтобы его услышали.

Говорите о своих эмоциях. Ребенок учится на примере. «*Я так обрадовалась, когда ты сегодня сам убрал комнату!*» – это лучше, чем просто «*Молодец*».

Находите моменты для искреннего общения. Пусть это будет вечерняя прогулка, завтрак или дорога в школу – главное, чтобы в этот момент **вы были полностью с ребенком**.

Не давите. Если подросток не хочет говорить – не заставляйте. Просто давайте понять, что вы рядом.

Эмоциональный контакт – это не сложные психологические приемы. Это **способность быть рядом, слышать, чувствовать и откликаться**.

Как говорил Карл Густав Юнг:

«На ребенка влияют не наши разговоры, а наше состояние души».

Так что лучший способ наладить контакт – **самим стать эмоционально доступными**. Ребенок почувствует это и обязательно откликнется.

Границы в семье: баланс между любовью и правилами

«Мам, можно мне лечь спать в два ночи?»

«Нет, конечно!»

«Ну почему?»

«Потому что я так сказала!»

И вот уже классический конфликт: ребенок обижен, родитель раздражен, а вместо взаимопонимания – холодная война.

Границы в семье – это одна из самых сложных тем. Мы любим своих детей и хотим дать им лучшее, но порой путаем **любовь с вседозволенностью** или, наоборот, **жесткость с заботой**. Где же найти баланс?

Что такое границы и зачем они нужны?

Границы – это правила, которые помогают ребенку понимать, что можно, а что нельзя, где его зона ответственности, а где – нет. Они формируют у детей **чувство безопасности**, учат самостоятельности и уважению к другим.

Представьте дорогу без знаков и светофоров. Опасно? Конечно! Без правил водитель не знает, когда ехать, когда тормозить и кто имеет право проезда. Точно так же дети, **не имея четких границ, теряются в этом мире**.

Какие ошибки совершают родители?

Давайте разберем несколько распространенных сценариев.

Ошибка № 1: Границ нет вообще

«Я не хочу его ограничивать, пусть растет свободной личностью!»

Вроде бы звучит прогрессивно, но на практике дети без границ часто:

- ✗ Становятся капризными и не умеют принимать «нет»
- ✗ Испытывают тревожность (парадоксально, но границы дают чувство стабильности)
- ✗ Трудно адаптируются в школе и обществе

Пример:

Петя, 5 лет, спокойно берет игрушки в магазине, открывает их, играет, а потом кладет обратно. Когда мама говорит, что так нельзя, он закатывает истерику. Почему? Потому что раньше мама всегда позволяла, а теперь вдруг вводит новые правила – **и Петя просто не понимает, что произошло**.

Как исправить? Границы вводятся **заранее и четко**: «Мы можем купить игрушку, но только одну». Если ребенок закатывает истерику – родитель **спокойно, но уверенно** остается при своем решении.

Ошибка № 2: Границы железобетонные

«В нашем доме все по расписанию! Отступлений быть не может!»

Когда границы слишком жесткие, ребенок:

- ✗ Боится проявлять инициативу
- ✗ Прячется за послушание, но при этом не учится принимать решения
- ✗ В подростковом возрасте может «взорваться» бунтом

Пример:

Аня, 15 лет, всегда была идеальной дочкой. Хорошие оценки, послушание, порядок. А потом – внезапно начала прогуливать школу, спорить с родителями и даже ушла из дома на два дня.

Что случилось? **Ребенок жил в слишком строгих рамках и не имел права голоса. В подростковом возрасте это привело к резкому протесту.**

Как исправить? Границы должны быть гибкими. Если ребенок хочет обсудить правило – дайте ему возможность аргументировать свою точку зрения. Где-то можно найти компромисс.

Ошибка № 3: Границы непредсказуемые

«Сегодня можно, а завтра нельзя – как карта ляжет».

Ребенок, выросший в таких условиях, часто:

✗ Не понимает, чего ожидать от мира

✗ Манипулирует взрослыми (раз уж правила меняются, почему бы не попробовать повлиять?)

✗ Чувствует тревожность, потому что не знает, за что его могут наказать

Пример:

Мама говорит: *«Сегодня можно посмотреть мультики 30 минут, не больше»*. Но если мама устала, ребенок может смотреть хоть три часа. В другой день мама вдруг строго запрещает экран, и ребенок злится, потому что не понимает, почему вчера было можно, а сегодня нельзя.

Как исправить? Родителям важно самим **быть последовательными**. Если вы вводите правило – оно работает всегда.

Как правильно выстраивать границы?

✓ **Объясняйте, почему.** Вместо *«Ты будешь ложиться в 10, потому что я так сказала!»* попробуйте: *«Организм растет, и ему нужен сон, иначе ты будешь уставшим и раздражительным»*.

✓ **Будьте последовательны.** Если *«нельзя кушать в комнате»* – это правило не должно исчезать через неделю.

✓ **Гибкость – не слабость.** Иногда можно пересмотреть границы, если ребенок аргументирует свою точку зрения.

✓ **Личный пример.** Если запрещаете ребенку телефон за ужином, но сами сидите в соцсетях – правило работать не будет.

✓ **Границы с уважением.** Фраза *«Мне неприятно, когда ты кричишь, давай поговорим спокойно»* эффективнее, чем *«Не ори!»*.

Анекдот в тему

– Пап, можно мне погулять до 12 ночи?

– Конечно!

– Правда?

– Нет, но ты уже научился договариваться, горжусь тобой.

Я часто слышу от родителей: *«Мой ребенок меня не слушает!»* или *«Он проверяет границы, выводит меня из себя!»*

На самом деле **проверять границы – это нормально**. Дети проверяют родителей не потому, что хотят навредить, а потому что **так они учатся понимать, что можно, а что нельзя**.

Ваш ребенок **хочет видеть в вас не генерала, а уверенного и заботливого взрослого**. Он протестует, чтобы убедиться, что мир вокруг него стабильный, а родитель – надежная опора.

Так что, если ваш ребенок *«проверяет вас на прочность»* – примите это как комплимент. Это значит, что **он вам доверяет**.

Техники для родителей: как наладить эмоциональный контакт с ребенком

Эмоциональный контакт с ребенком – это не что-то абстрактное, а конкретные действия, которые формируют доверие и привязанность. Если ребенок не чувствует связи с родителями, он может закрыться, проявлять агрессию или наоборот, стремиться угодить любой ценой. Хорошая новость: контакт можно наладить **в любом возрасте!**

1. 10 минут в день только для тебя

Что делать?

Каждый день выделяйте **10 минут**, когда ребенок получает **100 % вашего внимания**. Без телефона, без работы, без отвлекающих дел.

Как это делать?

- Пусть ребенок сам выбирает, чем заняться в это время (игра, разговор, прогулка)
- Если ребенок не предлагает ничего, просто **разговаривайте о его дне**
- Главное – **не задавайте вопросы в стиле «Как в школе?»**, а спрашивайте конкретнее:

«Что сегодня было самое смешное?»

Пример:

Отец 12-летнего Димы заметил, что сын стал отдаляться. Он попробовал технику: **каждый вечер перед сном они играли в шахматы или просто говорили**. Через пару недель Дима сам начал рассказывать отцу о своих проблемах.

2. Разговоры без давления

Часто дети не рассказывают о своих переживаниях, потому что боятся, что их начнут **критиковать, учить или ругать**.

Что делать?

Создавайте атмосферу, где ребенок **может говорить о чем угодно, зная, что его не осудят**.

Как это делать?

- Не перебивайте ребенка, даже если вам хочется сразу дать совет
- Используйте **«активное слушание»** (повторяйте основные мысли: *«Ты расстроился, потому что тебя не взяли в игру, так?»*)
- Рассказывайте о своих чувствах тоже – это поможет ребенку открыться.

Пример: Мама 14-летней Леры была в шоке, когда дочь призналась, что чувствует себя одинокой. Оказалось, девочке не хватало обычных разговоров – мама слишком часто даже в свободное время была занята телефоном.

3. «Физический контакт (даже с подростками!)»

Даже если ребенок отстраняется, он все равно **нуждается в прикосновениях** – это важный сигнал безопасности.

Что делать?

- Младшим детям – **объятия, поцелуи, держание за руку**
- Подросткам – **«по-дружески» хлопнуть по плечу, дать «пяť», потрепать по голове**

– Если ребенок сопротивляется – предложите что-то нейтральное, например, **игры с физическим контактом** (борьба, массаж рук)

Пример:

13-летний Саша сначала кричал: «*Мама, не обнимай меня при друзьях!*». Но когда мама ввела традицию перед сном **коснуться рукой его руки и сказать «Ты мне важен»**, он стал отвечать тем же.

4. «Общие ритуалы – твоя территория»

Дети обожают **ритуалы**, потому что они дают ощущение стабильности и предсказуемости.

Что делать?

Создайте **семейные традиции**, которые принадлежат только вам.

Как это делать?

– Завести **«кодовые слова»** (например, если ребенок говорит «банан», это значит, что он хочет поговорить, но стесняется)

– Пятничный ритуал (например, пицца и фильм только для вас двоих)

– Книжные вечера – **чтение вместе** (даже если ребенок уже подросток)

Пример:

Мама 10-летнего Пети предложила **традицию «разговор за чаем»**. Каждый вечер они пили чай и говорили о своем дне. Когда Петя повзрослел, он сохранил этот ритуал – даже подростком он не стеснялся делиться переживаниями.

5. «Ошибка? Не страшно!»

Многие родители хотят быть **идеальными**, но на самом деле ребенку важнее видеть, что **ошибаться – нормально**.

Что делать?

– Признавайте свои ошибки перед ребенком «*Я был неправ, когда накричал на тебя*»

– Вместо наказания обсуждайте: «Как можно было поступить иначе?»

– Показывайте, что взрослые **тоже учатся, меняются и могут признавать свои эмоции**

Пример:

Папа 7-летнего Коли однажды сильно разозлился и накричал на него. Потом он сел рядом и сказал: «*Я был неправ. Прости. Давай обсудим, что меня так разозлило?*». Коля запомнил это и тоже начал говорить «*прости*», когда делал что-то не так.

Эмоциональный контакт – это **не что-то сложное или требующее специального времени**. Это **маленькие ежедневные действия**, которые формируют у ребенка чувство защищенности.

Главное – помнить:

✓ **Ваш ребенок хочет быть услышанным**

✓ **Ему важен физический и эмоциональный контакт**

✓ **Ритуалы и традиции укрепляют связь**

✓ **Ошибки – это часть жизни, и ребенок учится на вашем примере**

Как говорится, «**дети – это гости в нашем доме**», но то, какие они будут, когда выйдут во взрослую жизнь, зависит от того, **какую связь мы с ними построим сейчас**.

Упражнения для укрепления привязанности с ребенком

Привязанность – это основа доверительных отношений. Когда ребенок чувствует, что родители рядом **не только физически, но и эмоционально**, он становится увереннее, меньше тревожится и легче идет на контакт. Ниже – **5 проверенных упражнений**, которые помогут вам стать ближе.

1. «Время на двоих»

Что делать?

Выделите **минимум 15 минут в день**, когда вы полностью принадлежите ребенку: **без телефона, работы и отвлечений**.

Как проводить?

- Пусть ребенок сам выбирает, чем заниматься (игра, разговор, прогулка)
- Не навязывайте свою повестку – пусть этот момент будет **его территорией**
- Важно **не задавать допросных вопросов** «Ну, давай расскажи, как ты?», а просто **быть рядом**

Пример:

Мама 5-летней Кати ввела традицию **«маминого времени»** перед сном: они вместе рисовали или читали. Через пару недель девочка стала чаще делиться своими переживаниями, даже если днем выглядела отстраненной.

2. «Глазами в глаза»

Что делать?

Во время общения **смотрите ребенку в глаза** и ловите его взгляд в ответ.

Как это делать?

- **Наклоняйтесь** к ребенку, если он ниже (чтобы быть на одном уровне)
- Не пытайтесь **говорить назидательно**, просто **мягко смотрите в глаза**
- Если ребенок отводит взгляд – не давите, пусть все будет естественно

Пример:

Папа 10-летнего Тимофея заметил, что сын начал часто раздражаться. Он попробовал **осознанно смотреть в глаза, когда тот рассказывал что-то важное**. Через неделю мальчик стал охотнее делиться своими чувствами.

3. «Секретный ритуал»

Что делать?

Придумайте **уникальный ритуал** – жест, слово или действие, которое будет значимо **только для вас двоих**.

Как это делать?

- Может быть **«секретное рукопожатие»**
- Или кодовое слово: например, «Черника», если ребенок хочет срочно поговорить
- Или **«утренний ритуал»** (особое прощание перед школой)

Пример:

Мама 7-летнего Вани придумала правило: **перед расставанием они трижды хлопают друг друга по плечу – «чтобы день был удачным»**. Теперь даже в плохом настроении мальчик сам напоминает об этом ритуале.

4. «Давай поиграем в твои правила!»

Что делать?

Иногда родителям сложно **уступить лидерство**, но детям важно чувствовать, что они тоже что-то решают.

Как это делать?

– Раз в неделю **играйте «по правилам ребенка»** (пусть он сам придумывает условия игры)

– **Не спорьте** и не меняйте правила – просто принимайте их

– Важно, чтобы **это было в удовольствие**

Пример:

Папа 8-летней Маши попробовал играть в куклы **по ее правилам**. Вместо скучных диалогов девочка устроила целый спектакль! Теперь они каждый вечер разыгрывают сценки, а папа признается, что и сам стал лучше понимать дочь.

5. «Теплый след»

Что делать?

Когда ребенок уходит в школу, садик или даже просто в другую комнату – оставьте **маленький знак внимания**.

Как это делать?

– Положите **записку с добрым посланием** в рюкзак

– Оставьте **рисунок или маленький сюрприз**

– Напишите **короткое сообщение** (если ребенок уже пользуется телефоном)

Пример:

Мама подростка Даши оставляла ей записки: *«Ты у меня умница! Желаю удачного дня!»*. Девочка сначала делала вид, что ей это не важно, но однажды, забыв записку, написала маме сама: *«А где моя утренняя поддержка?»*.

Привязанность – это **не что-то сложное или требующее особых усилий**. Это **ежедневные маленькие жесты**, которые дают ребенку **чувство безопасности и любви**.

Главное – помнить:

✓ **Контакт – это не контроль, а доверие**

✓ **Маленькие традиции сильнее больших лекций**

✓ **Дети всегда чувствуют искренность**

Попробуйте хотя бы одну технику **сегодня** – и уже скоро заметите, как ребенок начнет вам больше доверять!

Техники для родителей: как установить и соблюдать границы

Границы – это не жесткие запреты и тотальный контроль, а **четкие правила**, которые помогают ребенку чувствовать **структуру, безопасность и предсказуемость**. Они учат его уважать **и себя, и других**.

Ниже – **5 работающих техник**, которые помогут вам выстроить границы **спокойно, уверенно и без постоянных конфликтов**.

1. «Дерево границ» – четкие правила и их последствия

Что делать?

Представьте границы как **дерево**:

- **Корни** – ваши ценности – уважение, безопасность, забота о себе и других.
- **Ствол** – основные правила.
- **Ветви** – возможные последствия нарушений.

Обсудите с ребенком **правила семьи** и что будет, если он их нарушит. Но важно: **последствия должны быть логичными и выполнимыми**.

Как это работает?

Если правило – «Игрушки после игры убираем сами», а ребенок не убрал, логичное последствие – «Завтра в игрушки не играем».

Пример:

Аня (7 лет) разбрасывала вещи, мама предупредила: *«Если ты их не убереешь, я положу их на полку, и ты не сможешь ими пользоваться день»*. Аня не убрала – мама выполнила обещанное. На следующий день Аня уже сама убирала свои вещи.

2. «Железный мост» – сохраняем спокойствие

Что делать?

Когда ребенок проверяет границы, **не начинайте спорить или кричать**. Представьте, что вы **железный мост** – устойчивый, надежный, но не агрессивный.

Фраза-мантра:

«Я понимаю, что тебе это не нравится, но правило остается в силе».

Как это работает?

Ребенок протестует, но, если он **видит, что вы спокойны и уверены**, он быстрее принимает правило.

Пример:

Петя пять лет: *«Я НЕ ПОЙДУ СПАТЬ!!!»*

Мама (спокойно): *«Я понимаю, что тебе хочется еще поиграть, но уже 9 вечера. Мы всегда ложимся в это время».*

Петя пару минут повозмущался, но пошел чистить зубы.

3. «Меню выбора» – свобода внутри границ

Что делать?

Позвольте ребенку **выбирать**, но внутри установленных границ.

Как это работает?

– **Не** «Ты должен надеть шапку!», а «Ты наденешь синюю или красную шапку?»

– **Не** «Делай уроки немедленно!», а «Ты начнешь с математики или русского?»

Это снижает сопротивление, потому что ребенок чувствует, что его мнение учитывают.

Пример:

Маша десять лет не хотела убирать за котом. Мама предложила: «Ты хочешь убирать утром или вечером?» Маша выбрала вечер и **перестала сопротивляться**.

4. «Правило 1 фразы» – меньше слов, больше смысла

Что делать?

Родители часто переговариваются с ребенком, объясняя одно и то же 10 раз. Вместо этого **используйте короткие, четкие фразы**.

Как это работает?

– **Не** «Ну сколько раз тебе повторять, что надо убирать за собой!», а «Сначала убираем – потом играем».

– **Не** «Ты должен уважать меня!», а «Я не разговариваю, когда со мной говорят грубо».

Пример:

Саша шесть лет играл в планшет за столом, хотя родители не разрешали. Папа сказал: «Планишет – после еды». Без споров и уговоров.

5. «Принцип теплой стены» – твердость + поддержка

Что делать?

Границы не означают, что нужно быть **строгим и холодным**. Родители должны быть «теплой стеной» – устойчивыми, но доброжелательными.

Как это выглядит?

– Если ребенок **злится на запрет**, можно сказать: «Я понимаю, что тебе хочется по-другому, но правило такое».

– Если ребенок **расстраивается**, можно обнять его, но **правило не отменять**.

Пример:

Костя восемь лет хотел играть в компьютер, но было время чтения. Он обиделся и сказал маме, что она «злая». Мама не рассердилась, а сказала: «Я вижу, что ты расстроен. Но сейчас время для книг. Если хочешь, можешь выбрать, какую именно читать».

✓ Границы – это не наказания, а **понятные рамки, дающие ребенку чувство безопасности**.

✓ Дети будут проверять границы – **это нормально**. Главное – **не сдаваться на эмоции**.

✓ Спокойствие, четкость и **последовательность** – ваши главные инструменты.

Запомните: Границы – это как ремень безопасности в машине. В моменте они могут не нравиться, но в итоге **защищают и помогают**.

Глава 2. Развитие ребенка и роль родителей

«Ребёнок – это маленькое зеркало, отражающее мир, а родители – те, кто учат его видеть этот мир правильно».

Дорогие родители,

Вы находитесь в самом захватывающем приключении своей жизни – воспитании ребенка. Это одновременно самая радостная и самая сложная миссия, в которой вам придется осваивать тонкое искусство любви, терпения и, конечно же, здорового чувства юмора. Как говорил Януш Корчак:

«Дети – это не сосуды, которые нужно наполнить, а факелы, которые нужно зажечь».

Ваша задача – стать для ребенка не строгим наставником, а внимательным проводником, который поможет ему пройти путь взросления, сохранив в душе тепло, доверие и ощущение безопасности.

Шаг первый: Понимание развития

Развитие ребенка – это не просто рост в сантиметрах и увеличение словарного запаса. Это целый комплекс изменений: физическое, эмоциональное, социальное и когнитивное развитие. Представьте, что каждый этап – это новая глава книги, а ваш ребенок – главный герой, которому предстоит открыть для себя этот мир.

Физическое развитие: первые шаги, первые победы

Как говорил Лев Выготский:

«Развитие ребенка происходит в контексте его взаимодействия с окружающим миром».

Это означает, что каждый новый навык – результат его собственных открытий и вашего участия в них. Вспомните, как малыш учился ходить: сначала осторожно, потом увереннее, а затем и вовсе на бегу. Он падал, поднимался и снова пробовал. А теперь задумайтесь, что чувствовал ребенок, когда вы радовались его первым шагам? Он ощущал поддержку, и это давало ему силы идти дальше.

Эмоциональное развитие: от слез до радости

Дети учатся выражать эмоции, наблюдая за родителями. Если взрослые спокойно реагируют на трудности, ребенок перенимает эту модель поведения.

Возьмем пример: ваш ребенок расстроен, потому что потерял игрушку. Можно сказать: *«Ничего страшного, купим новую!»* – но это обесценит его эмоции. Или можно сказать: *«Ты расстроен, потому что потерял свою любимую машинку? Я понимаю тебя»*. Второй вариант помогает ребенку осознать и принять свои чувства.

Социальное развитие: дружба и конфликты

Ребенок учится взаимодействовать с миром в семье, а потом применяет этот опыт в общении с друзьями. Если в семье есть уважение, вежливость и умение договариваться, ребенок перенесет эти навыки в отношения со сверстниками.

Но что, если ребенок не хочет общаться или отказывается делиться? Возможно, ему нужна поддержка, а не наставления. Вместо *«Не жадничай!»* попробуйте: *«Я понимаю, тебе трудно отдать игрушку. Но давай посмотрим, что будет, если мы дадим другу поиграть»*.

Шаг первый: Когнитивное развитие: любопытство – двигатель прогресса

Когнитивное развитие – это способность думать, анализировать и решать проблемы. Один из лучших способов развить эти навыки – задавать ребенку вопросы. Например:

– *«Как ты думаешь, почему мыло пенится?»*

– *«Что будет, если смешать желтую и синюю краску?»*

Такие вопросы стимулируют мышление, развивают воображение и помогают ребенку учиться рассуждать.

Шаг второй: Создание среды для развития

Домашняя среда – это фундамент для успешного развития ребенка. Она должна быть безопасной, но не стерильной, комфортной, но не ограничивающей.

– **Читальный уголок:** создайте уютное место, где ребенок сможет погружаться в книги.

– **Пространство для творчества:** дайте ребенку возможность рисовать, лепить и фантазировать.

– **Игровая зона:** свободная игра помогает ребенку развивать самостоятельность и социальные навыки.

Если ребенок хочет построить замок из стульев и одеял – поддержите его! Возможно, это не просто игра, а первый шаг к будущей архитектурной карьере.

Шаг третий: Общение и доверие

Общение – это не только слова, но и умение слушать. Когда ребенок говорит, важно не только слышать, но и понимать, что стоит за его словами.

Представьте: подросток приходит домой в плохом настроении. Если спросить: *«Что случилось?»* – можно услышать сухое *«Ничего»*. Попробуйте иначе: *«Ты выглядишь расстроенным»*.

«Хочешь поговорить?» Это покажет ребенку, что вам действительно важно его состояние.

Шаг четвертый: Уважение к индивидуальности

Каждый ребенок уникален, и его темп развития может отличаться от других. Иногда родители стремятся сделать из ребенка «идеального ученика» или «успешного спортсмена», но забывают спросить: а что хочет сам ребенок?

Один ребенок любит рисовать, другой – танцевать, третий – собирать конструкторы. Когда родители поддерживают естественные увлечения ребенка, он чувствует себя ценным и уникальным.

Не стоит сравнивать ребенка с соседским «вундеркиндом». Лучше спросите: *«Что тебе интересно? Как я могу помочь тебе в этом?»*

Шаг пятый: Баланс любви и правил

Границы – это не строгие запреты, а ориентиры, которые помогают ребенку чувствовать себя в безопасности. Они дают ему понимание, что можно, а что нельзя.

Но границы работают, только если они:

- ✓ Четкие («Игрушки убираем перед сном»)
- ✓ Последовательные («Если мы договорились, значит, это правило»)
- ✓ Справедливые («Я тоже соблюдаю эти правила»)

Если родитель сам не придерживается правил, ребенок быстро это замечает. Например, если вы говорите, что «телефон за ужином – это табу», но сами отвечаете на сообщения, ребенок будет воспринимать запрет как нечто неважное.

И напоследок...

Родительство – это марафон, а не спринт. Важно не только учить ребенка, но и радоваться каждому этапу его взросления.

Помните: ошибки – это нормально. Важно не идеальное воспитание, а любовь, понимание и готовность быть рядом.

И, конечно, не забывайте шутить! Как говорят, если ребенок не понимает, почему ему нельзя есть снег, просто скажите:

«Снеговик в этом году слишком дорого обошелся, давай оставим его в покое».

Будьте терпеливыми, внимательными и не забывайте наслаждаться моментами. Ведь детство проходит быстро, но воспоминания о нем остаются навсегда.

Влияние стилей воспитания: как родители формируют личность ребенка

Воспитание – это как садоводство: можно заботливо выращивать растение, а можно забыть про него и удивляться, почему оно выросло кривым. В детстве закладываются **привычки, самооценка, уверенность**, а ошибки родителей могут привести к серьезным последствиям.

Психологи выделяют **четыре основных стиля воспитания**, которые по-разному формируют личность ребенка. Давайте разберемся, **какие они, к чему приводят и как найти баланс**.

1. Авторитарный стиль: *“Делай, как я сказал, и никаких вопросов”*

Что это?

Родители требуют **жесткой дисциплины, беспрекословного подчинения**, не учитывают чувства ребенка.

К чему это приводит?

✓ **Плюсы:** Дети хорошо организованы, уважают авторитеты.

✗ **Минусы:** Они боятся проявлять инициативу, часто страдают от низкой самооценки.

Пример:

Саша (15 лет) с детства слышал: *«Ты не умный, а просто хорошо учишься»*. Родители постоянно ругали его за оценки, даже если он принес 4. Итог? **Он боится ошибок, не верит в свои способности, даже если объективно талантлив.**

Другой случай:

Оле (12 лет) очень хотелось кружевное платье, но мама сказала: *«Это глупость, ты будешь ходить в практичной одежде!»* Взрослая Оля выросла с убеждением: *«Мои желания – ерунда, главное делать, как надо»*.

Вывод: Строгость нужна, но без эмоционального контакта ребенок превращается в робота, который выполняет инструкции, но не понимает, зачем.

2. Либеральный стиль: *“Главное – счастье ребенка”*

Что это?

Родители не устанавливают границ, боятся ограничивать свободу ребенка.

К чему это приводит?

✓ **Плюсы:** Дети растут уверенными в себе.

✗ **Минусы:** Они не умеют принимать «нет», плохо переносят неудачи.

Пример:

Кирилл (14 лет) захотел новый телефон. Мама сказала: *«Дорогой, но, если хочешь – купим»*. Кирилл привык, что желания исполняются без усилий. В университете он столкнулся с первой сложностью – его не приняли в команду по баскетболу. Вместо попытки улучшить навыки **он просто ушел, потому что «неинтересно»**.

Другой случай:

Лиза (10 лет) **никогда не мыла посуду, не убиралась, потому что «детство должно быть счастливым»**. В 20 лет она не понимает, почему соседи по общежитию раздражены тем, что она не убирает за собой тарелки.

Вывод: Свобода – это прекрасно, но, если **ребенок не понимает, что есть правила, он вырастает эгоистичным и не приспособленным к реальной жизни.**

3. Индифферентный стиль: “У меня нет времени, займись собой”

Что это?

Родители либо слишком заняты, либо считают, что дети сами должны разбираться со своими проблемами.

К чему это приводит?

✗ Минусы: Дети чувствуют себя ненужными, могут стать тревожными, замкнутыми.

Пример:

Женя (13 лет) **стал зависать в играх.** Родители не вмешивались: «*Ну, хоть дома сидит*». Через год Женя **не мог общаться с людьми, кроме как в онлайнe, а в реальной жизни чувствовал себя неуверенно.**

Другой случай:

Ира (16 лет) **начала встречаться с 24-летним парнем.** Родители не спросили, кто он, где они проводят время. В итоге **Ира оказалась в токсичных отношениях,** но не знала, что делать, потому что **поддержки и обсуждения в семье никогда не было.**

Вывод: Если ребенок не получает внимания, он **найдет его в другом месте** – и не всегда в безопасном.

4. Демократический стиль: “Давай обсудим”

Что это?

Родители устанавливают границы, но уважают мнение ребенка, учат его **принимать решения.**

К чему это приводит?

✓ **Плюсы:** Дети уверенные, самостоятельные, умеют договариваться.

✗ Минусы: Требуется терпения со стороны родителей.

Пример:

Миша (12 лет) хотел покрасить волосы в зеленый. Вместо «*Это бред!*» родители спросили: «*Почему ты хочешь? Что для тебя это значит?*» В итоге они **договорились, что он покрасит пряди, но в выходные, чтобы не мешало учебе.**

Другой случай:

Аня (8 лет) не хотела идти в садик. Вместо крика родители **спросили, что именно ее беспокоит,** и оказалось, что **она боится новую воспитательницу.**

После разговора оказалось, что воспитательница действительно была слишком строгой, и ситуацию удалось решить.

Вывод: Демократическое воспитание учит **договариваться, но не потакать.**

Что говорят исследования?

Диана Баумринд (американский психолог) доказала, что **демократический стиль дает лучшие результаты:**

- Дети вырастают самостоятельными.
- Они лучше справляются с неудачами.
- У них здоровая самооценка.

Л. С. Выготский (российский психолог) говорил, что **дети развиваются через взаимодействие с родителями**. Если контакта нет, развитие замедляется.

Исследования Гарвардского университета показали, что **авторитарные и индифферентные родители чаще воспитывают тревожных детей, а либеральные – инфантильных**.

Какой стиль выбрать?

Идеального варианта нет. Родителям важно быть гибкими:

- Иногда нужно **быть строгими** (но с объяснением).
- Иногда нужно **дать ребенку выбор**.
- Иногда **просто поддержать, без лекций**.

Практические советы:

- ✓ **Не будьте только строгими или только добрыми.**
- ✓ **Обсуждайте правила, а не просто требуйте подчинения.**
- ✓ **Помните, что ребенок – не копия вас, у него свои желания.**

Воспитание – это как готовка:

- Авторитарные родители **пересаливают блюдо** – слишком много строгости.
- Либеральные **недосаливают** – слишком много свободы.
- Индифферентные **забывают про ингредиенты вообще**.
- Демократические **ищут идеальный баланс вкуса**.

Главное – не бояться ошибок. Если ребенок чувствует вашу любовь и поддержку, даже небольшие промахи не испортят вашу связь.

Так что, если ваш ребенок иногда спорит, не слушается или задает странные вопросы – это хорошо! Это значит, что он растет и думает.

Возрастные кризисы: 1 год, 3 года, 7 лет и подростковый возраст

*Научный подход с нотками юмора, чтобы пережить эти кризисы
без драмы и потерь!*

Если родительство – это игра, то возрастные кризисы – это ее сложные уровни с неожиданными поворотами. Вы только научились понимать своего малыша, как вдруг он меняется до неузнаваемости. Не пугайтесь! Это не заговор и не ошибка в воспитании – это естественный процесс взросления, описанный многими учеными. Давайте разберемся, чего ждать на каждом этапе.

1 год: «Я сам!» (или попытка независимости в подгузниках)

Примерное время: 10–18 месяцев

Ваш милый карапуз, который ещё недавно был совершенно доволен тем, что вы кормите его с ложечки, вдруг начинает вырывать у вас эту ложку и с гордостью размазывать кашу по стенам. Почему? Потому что он только что открыл для себя концепцию «Я сам!»

Вы привыкли к тому, что ваш малыш – это маленький комочек счастья, который мило улыбается и тянет к вам ручки. Но вдруг он начинает... требовать! А еще размахивать ложкой, разбрасывать еду и категорично отказываться от ваших объятий. Что случилось?

Научное объяснение: В год ребенок проходит первый кризис самостоятельности. Это связано с формированием *Я-концепции* – он осознает себя отдельной личностью. Согласно Льву Выготскому, развитие ребенка происходит через взаимодействие с миром. И вот он пробует, насколько этот мир поддается его контролю.

В этот период малыш осознаёт, что он – отдельный человек. Он учится ходить, пробует говорить, исследует мир... и испытывает первые ограничения. Например, ему нельзя лизать собаку или вытряхивать мамины серьги в унитаз. Вот тут и начинается первый бунт.

Как это выглядит в жизни:

- «Давай я помогу тебе съесть кашу».
- «НЕТ!» (размазал кашу по столу).
- «Хочешь на ручки?»
- «НЕТ!» (через минуту сам залезает на ручки).

Как пережить:

- Давайте ребенку возможность делать что-то самому (даже если носки надеты на руки).
- Помните, что истерики – не манипуляция, а попытка выразить чувства.
- Запаситесь терпением и влажными салфетками – они спасут от последствий экспериментов с едой.

3 года: «Я главный!» (мини-начальник дома)

Примерное время: 2,5–4 года

Если вам казалось, что кризис одного года был сложным, то вот сюрприз: кризис 3 лет еще интереснее! Ваш малыш превращается в упрямого профессора, который все знает лучше вас. Ребенок становится **маленьким тираном**, у которого есть собственные желания, причем они **обязательно** должны быть исполнены **немедленно**. Он может заявить: «Я хочу идти гулять в трусах и сапогах с поварёшкой», и никакие доводы разума его не остановят.

Научное объяснение: Лев Выготский и Жан Пиаже говорили о том, что в три года ребенок осознает свое «Я» и начинает пробовать границы дозволенного. Эрик Эриксон назвал этот этап *автономией против стыда и сомнения*. Если родители слишком давят, ребенок может вырасти неуверенным в себе.

Как это выглядит в жизни:

- «Одеваемся, идем гулять!»
- «**НЕТ!**» (потом сам надевает сапоги на голые ноги и выходит в коридор).
- «Пора спать».
- «**НЕТ! Я взрослый!**» (засыпает через 5 минут на полу).

Как пережить:

- Дайте малышу иллюзию выбора: «*Ты наденешь желтую или черную кофту?*» (а не просто «*Надень кофту*»).
- Будьте терпеливы – этот кризис пройдет. Правда, потом начнется новый.
- Оставьте время на капризы. Если срочно надо выходить, а ребенок не хочет, заложите 10 минут на раздумья, истерику и примирение с неизбежным.
- Границы должны быть твердыми, но справедливыми. Если запретили конфеты перед сном – не сдавайтесь!

7 лет: «Школа и осознание правил»

Примерное время: 6–8 лет

Ваш некогда веселый ребенок вдруг становится серьезным, а иногда и тревожным. Его перестают радовать игрушки, появляются первые переживания, связанные с учебой. Ребенок поступает в школу, а с этим приходят новые обязанности и новый кризис. Вчерашний дошкольник еще хочет играть, но от него уже требуют ответственности. Это, как если бы вас вдруг сделали директором компании, а вы еще вчера были стажером.

Научное объяснение: Согласно Эриксону, в этом возрасте дети проходят стадию «трудолюбие против чувства неполноценности». Они сравнивают себя с другими и оценивают свою успешность.

Как это выглядит в жизни:

- «Как дела в школе?»
- «Нормально». (У вас все! Дальше информации не будет.)
- «Хочешь погулять?»
- «Я занят!» (Лего разобрано на миллион частей, но он делает вид, что собирает).

Как пережить:

- Хвалите ребенка за старания, а не за результат («*Ты так усердно учился, молодец!*»).
- Помогите освоить школьные правила, но не превращайте дом в продолжение школы.
- Дайте ребенку больше свободы в общении – друзья становятся очень важными.

Подростковый возраст: «Я личность, и вы мне не указ!» «Вы ничего не понимаете!»

Примерное время: 12–17 лет

А вот и *босс-файт* всех кризисов! Подростковый возраст – это американские горки эмоций, гормонов и поиска себя. Родители школьника, знакомьтесь: перед вами **новый человек**. Он вроде бы тот же ребенок, но теперь он требует свободы, закрывает дверь в комнату, а любое ваше слово воспринимает как атаку на свою независимость.

Научное объяснение: Эриксон назвал этот период «кризисом идентичности против ролевой неопределенности». Подростки осознают себя как личность, пробуют новые роли, протестуют против правил и ищут свое место в мире.

Как это выглядит в жизни:

- «Ты где был?»
- «Гулял».
- «С кем?»
- «С людьми».
- «Почему дверь в комнату закрыта?»
- «Потому что я личность!»

Как пережить:

- Дайте подростку личное пространство (но не теряйте контроль полностью).
- Разговаривайте, даже если в ответ только «угу» или «не знаю».
- Помните: протест – это не про вас, а про поиск себя.

Пубертат: «Где мой милый ребенок?»

Примерное время: 11–18 лет (но у всех по-разному)

Это время полного хаоса. **Тело меняется**, появляются **новые эмоции**, мозг работает иначе. Если в детстве мама и папа были центром вселенной, то теперь – это «старики, которые ничего не понимают».

Что происходит?

- Подросток переживает резкие **перепады настроения** – от смеха до слёз за 5 минут.
- Важно мнение **сверстников** – их слово может значить больше, чем мнение родителей.
- Появляется стремление к **самостоятельности**, но при этом подросток всё ещё нуждается в родительской поддержке.

Как пережить?

- Не относитесь к подростку как к **маленькому ребёнку**, но и не ожидайте от него взрослого поведения. Он **только учится**.
 - Поддерживайте **открытый диалог**: если ребёнок чувствует, что его понимают, он будет больше делиться.
 - Разрешите ему **ошибаться**. Иногда лучший урок – это личный опыт.
- Кризисы – это нормально!**

Разница в возрастных кризисах у мальчиков и девочек: миф или реальность?

Возрастные кризисы – это как неожиданные повороты в хорошем сериале: вроде бы знаешь, что скоро начнётся что-то интересное, но всё равно оказываешься не готов. Родители часто спрашивают: *«А есть ли разница в том, как переживают кризисы мальчики и девочки?»* И хотя в основе возрастных изменений лежат одни и те же психологические процессы, есть нюансы, которые действительно отличают мальчишек от девчонок.

1 год: первые шаги в самостоятельность

В годик малыши осознают себя как отдельные личности и начинают активно исследовать мир. Здесь разница между мальчиками и девочками скорее биологическая:

- **Девочки** чаще осваивают речь быстрее, поэтому уже могут (или хотя бы пытаются) объяснить, что они хотят. Они могут быть более осторожными в исследованиях, хотя это не правило.

- **Мальчики** обычно чуть позже начинают говорить, зато быстрее рвутся в физическое исследование мира: они лезут туда, куда не надо, и проверяют вашу нервную систему на прочность.

Что делать родителям?

- Давать свободу, но в рамках безопасности.
- Помогать осваивать навыки в удобном для ребенка темпе, не сравнивая его с другими.

3 года: маленькие тираны или независимые исследователи?

Трёхлетний кризис называют «мини-подростковым возрастом», потому что именно в этом периоде ребенок начинает активно заявлять: **«Я сам!»** помним да?

- **Девочки** в этом возрасте уже лучше понимают эмоции, поэтому могут манипулировать: *«Мама, ты меня больше не любишь!»*

- **Мальчики** чаще выражают протест физически: упрямо стоят на своём, могут драться, топтать ногами.

Как родителям реагировать?

- **Девочек** важно учить выражать эмоции словами, а не только слезами и капризами.
- **Мальчикам** можно помогать переключаться с агрессии на действия: *«Я вижу, ты злишься, давай нарисуем твою злость!»*

7 лет: кризис школьника

Когда ребенок идет в школу, он сталкивается с новой реальностью: от него требуют ответственности, а играть хочется не меньше, чем раньше.

- **Девочки** в этот период быстрее адаптируются к школе, лучше слушают учителя и стараются быть «правильными». Но могут очень переживать за оценки и бояться ошибок.

- **Мальчики** в среднем более подвижны, им труднее усидеть на месте, а учебный процесс может даваться сложнее просто потому, что ещё не до конца сформировались навыки самоконтроля.

Что делать родителям?

– **Поддерживать мальчиков** в их стремлении двигаться: если ребёнку сложно сидеть весь урок, позвольте ему бегать на перемене.

– **Помогать девочкам** не бояться ошибок: не надо ругать за одну четверку, иначе перфекционизм возьмёт верх.

Подростковый возраст: два разных мира

Подростковый кризис – это эмоциональные горки, где поочередно включаются то протест, то слезы, то равнодушие. Но у мальчиков и девочек он проявляется по-разному.

Что переживают девочки?

– Резкие перепады настроения (гормоны делают своё дело).

– Высокую чувствительность к критике, особенно со стороны родителей и сверстников.

– Повышенный интерес к внешности и тому, как их воспринимают окружающие.

Что происходит с мальчиками?

– Появляется желание быть независимым и доказывать силу (часто через спорт или агрессию).

– Они хуже осознают и выражают свои эмоции: если девочка может заплакать, то мальчик скорее замкнётся или сорвётся на злость.

– Важность статуса среди сверстников становится первостепенной.

Как поддержать подростков?

– **С девочками** важно говорить о самооценке и о том, что внешность – не главный фактор успеха.

– **Мальчикам** нужно показывать, что эмоции – это нормально, и учить выражать их безопасно.

Пубертат: уровень максимальной сложности

Это время, когда гормоны окончательно берут власть в свои руки.

– **У девочек** происходит перестройка тела, что может вызывать неуверенность. Они становятся более эмоциональными, могут отдаляться от родителей.

– **У мальчиков** увеличивается уровень тестостерона, что провоцирует агрессию, вспыльчивость и желание доказывать свою взрослость.

Как родителям не сойти с ума?

– Не сравнивать подростков друг с другом.

– Давать свободу, но обозначать границы: *«Ты можешь гулять до 10 вечера, но предупреди, где ты»*.

– Не читать нотации, а разговаривать на равных.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.