

Мудрое родительство

Как воспитать
счастливого
и успешного
ребенка



Юлия Бушуева, Ирина Кубяк



Юлия Бушуева

**Мудрое родительство: Как
воспитать счастливого
и успешного ребенка**

«Альпина Диджитал»

2026

УДК 37.018.1+159.922.7

ББК 74.9

Бушуева Ю.

Мудрое родительство: Как воспитать счастливого и успешного ребенка / Ю. Бушуева — «Альпина Диджитал», 2026

ISBN 978-5-00-630248-8

Единственное, что требовалось от родителей в 1980-е, – чтобы ребенок был время от времени сытым. Это шутка, но невеселая, ведь сегодня уровень, которому надо соответствовать современным мамам и папам, кажется недостижимым. Советы зачастую противоречат друг другу: одни специалисты призывают к мягкости, другие – к соблюдению границ, одни гуру родительства учат не травмировать ребенка, другие проповедуют дисциплину и контроль. Немудрено, что родители начинают сомневаться в каждом своем решении и живут с чувством, что все время делают недостаточно. Что главное, а что можно и нужно отсечь? Как воспитать здорового и счастливого ребенка? Разобраться поможет книга Ирины Кубяк и Юлии Бушуевой, экспертов в области воспитания и работы с детьми. Они протестировали на практике 12 наиболее распространенных подходов к современному родительству, описанных в ведущих книгах по психологии. Этот опыт лег в основу проекта «Мудрое родительство» – уникального эксперимента, в котором теория была проверена реальной семейной жизнью. Авторы предлагают три опоры мудрого родительства: взрослый начинает с себя, признаёт в ребенке отдельную личность и строит семью, основываясь на качестве отношений. Книга, которую вы держите в руках, поможет понять, каким человеком вы хотите видеть своего ребенка во взрослой жизни, и подсказать ему, как найти собственный путь, научит слышать, договариваться, выдерживать конфликты и организовывать семейную жизнь.

УДК 37.018.1+159.922.7

ББК 74.9

ISBN 978-5-00-630248-8

© Бушуева Ю., 2026

© Альпина Диджитал, 2026

Содержание

Благодарности	9
Введение	10
Часть I	13
Глава 1	13
Что такое счастье: научный подход	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Юлия Бушуева, Ирина Кубяк

Мудрое родительство: Как воспитать счастливого и успешного ребенка

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)



Редактор: *Евгений Яблоков*

Главный редактор: *Сергей Турко*

Руководитель проекта: *Павел Буранов*

Дизайн обложки: *Денис Изотов*

Художественное оформление и макет: *Юрий Буга*

Корректоры: *Марина Угальская, Татьяна Редькина*

Компьютерная верстка: *Максим Поташкин*

Фото: *Ирины Кубяк на обложке – Моника Тэйм (Monika Tate)*

© Юлия Бушуева, Ирина Кубяк, 2026

© ООО «Альпина Пабlisher», 2026

Бушуева Юлия, Кубяк Ирина

Мудрое родительство: Как воспитать счастливого и успешного ребенка / Юлия Бушуева,
Ирина Кубяк. – М.: Альпина Пабlisher, 2026.

ISBN 978-5-0063-0248-8

* * *

Юлия Бушуева, Ирина Кубяк

Мудрое родительство

Как воспитать счастливого
и успешного ребенка

АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР

Москва, 2026

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент

станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Благодарности

Эта книга никогда не появилась бы на свет, не будь она адресована **родителям**.

Тем, кто родитель уже сейчас, и тем, кто уже готовится скоро им стать или только планирует.

Родителям, которые в силу своей занятости чаще всего даже не находят времени на своих детей.

Родителям, которые проявляют гнев и неоправданное беспокойство в отношении своих детей.

Родителям, которые сильно стараются быть хорошими, забывая о том, что можно быть просто счастливыми.

Родителям в целом не идеальным, но достаточно мудрым, чтобы признавать свой опыт и продолжать искать способы и инструменты для выстраивания дружеских, здоровых отношений с детьми.

– Ты занимаешься полной ерундой! Уже давно написал бы курсовую работу!

– Какой именно ерундой, с чего ты взяла?

– Я вижу, как ты играешь по полдня в компьютер! Вижу, как по полдня смотришь сериал...

(Из диалога с сыном)

Благодарю тебя, мой сын, за то, что ты с самого раннего возраста воспитываешь меня. Мне было сложно это принять, и я, так же как и ты, этому сопротивлялась. Но только после того, как я научилась отслеживать твои подсказки, принимать их и стараться с ними работать, в наших отношениях многое изменилось. Я тебе за это очень благодарна.

Я очень благодарна Ирине: ее знания и опыт бесценны, ее многолетний труд по написанию саммари и статей о воспитании детей и родителей, по переводу этих текстов на три языка – важный вклад в будущее, в развитие не одного поколения родителей.

Юлия Бушуева

Юлия, я благодарна за приглашение составить тебе компанию, за мотивацию, мудрость и огромную любовь к своему делу.

Хочу также поблагодарить моего мужа Давида. Эта книга не появилась бы без его безграничной поддержки, мудрых инсайтов и заразительного чувства юмора. Давид научил меня выключать автопилот и видеть полную картину происходящего.

Наши дети стали главным катализатором моего личностного роста, и я бесконечно благодарна им за то, что они каждый день расширяют мою зону комфорта и помогают мне приблизиться к лучшей версии себя.

Ирина Кубяк

Введение

Почему родительство сейчас особенно важно

Если спросить у любого родителя, чего он хочет для своего ребенка, он непременно ответит: «Чтобы был успешным и счастливым». И это замечательная и очень высокая цель. Но, к сожалению, как показывает статистика, многие родители ее не достигают.

Вот некоторые показатели статистики за последние 20 лет:

1. С каждым годом количество людей, страдающих от депрессии, постоянно возрастает. Она распространена во всех возрастных категориях: депрессию испытывают 5% взрослых людей и 4% детей в возрасте от 3 до 17 лет. Во всем мире от этой болезни страдают порядка 280 млн человек.

2. Ежегодно в мире более 700 000 человек кончают жизнь самоубийством. Суицид занимает четвертое место среди ведущих причин смертности в возрастной группе 15–29 лет.

3. Синдром дефицита внимания и гиперактивности – распространенное явление, встречающееся у 10% всех детей школьного возраста. За последние годы распространенность СДВГ в мире увеличилась на 43%.

4. Число обращений к психотерапевтам за последний год возросло на 60%.

Родительство всегда было непростым делом. И воспитывать «счастливых и успешных» детей – задача не из новых.

Нашим родителям было сложно, потому что они могли опираться лишь на опыт предыдущих поколений, советы окружающих и труды Бенджамина Спока. Зато у нас возникла противоположная проблема: стало слишком много информации.

В современном мире, где родителей постоянно бомбардируют информацией в интернете, а социальные сети подталкивают к бесконечным сравнениям, быть родителем стало еще сложнее.

Подумайте сами: ленты социальных сетей переполнены идеальными снимками «безупречных» семей, а поток советов и информации может сбивать с толку, оставляя чувство неопределенности, а зачастую и чувство вины.

В те же самые 24 часа, которые были у наших родителей, нам нужно впихнуть невпихуемое: строить карьеру, развивать бизнес, учиться, заниматься своим здоровьем, развивать гармоничные отношения со своей второй половинкой, не забывать про хобби, три раза в день готовить вкусную и полезную еду, делать уроки с детьми, водить их по музеям, театрам, кружкам и «развивашкам», кататься с ними на велосипеде – да при этом высыпаться и стараться не сойти с ума.

Один из моих любимейших мемов за все 10 лет родительства наглядно демонстрирует эту идею:

Быть родителем

<p>В 2019 г.</p>	<p>VS</p>	<p>В 1982 г.</p>
<p>Убедитесь, что потребности ваших детей в учебе и питании, а также в эмоциональной, психологической, умственной, духовной, физической, социальной сферах удовлетворены.</p> <p>При этом старайтесь не перегружать их, не давать неправильные лекарства и не игнорировать.</p> <p>Воспитывайте их без гаджетов, без ГМО-продуктов, без негативной энергии.</p> <p>Важно иметь позитивное отношение к телу, быть социально осознанными, эгалитарными, но при этом авторитарными, заботливыми, но способствующими независимости, мягкими, но не чрезмерно потакающими.</p> <p>Дом должен быть без пестицидов, двухэтажным, желательно в тупиковом переулке с двором и 1,5 братьями/сестрами, разница в возрасте которых составляет не менее двух лет для правильного развития.</p> <p>И не забудьте кокосовое масло.</p>	<p>Кормите их иногда</p>	

К этому добавляются внешние влияния: технологии, нейросети, культурные изменения, давление сверстников – все эти факторы кажутся современным родителям неподконтрольными.

Но, несмотря на сложности, **у современных родителей больше возможностей для успеха, чем когда-либо.** Исследования в области психологии, нейронауки и развития детей дают нам ключевые ответы на вопрос, что нужно детям для процветания в этом мире, где кажется, что единственная константа – это изменения.

Исследования подтверждают простую, но фундаментальную истину: **дети расцветают, когда растут в атмосфере любви, уважения и четких границ. Когда они, вдохновленные взрослыми, становятся настоящими лидерами своей жизни.**

Для родителей это означает одно: сейчас как никогда важно мудро подходить к воспитанию детей. А это значит иметь четкую цель, стратегию и инструменты, которые помогут вам построить для ребенка базу для счастливой и успешной жизни.

Путь мудрого родителя

В круговороте дел легко забыть о самом главном – о тех отношениях, которые мы строим с нашими детьми. Родительство – это не только о том, как научить ребенка хорошему поведению или добиться успеха в школе. Оно должно еще дать ему инструменты для жизни, наполненной уверенностью, счастьем и устойчивостью.

Каждое ваше взаимодействие с ребенком – разговор, игра или простой комментарий – формирует его личность. Вложения, которые вы делаете в родительство сегодня, принесут плоды в жизни вашего ребенка не только сейчас, но и в его будущем, его отношениях и даже в следующем поколении.

Это и есть путь мудрого родителя. Путь, где главная цель – подготовить наших детей к взрослой жизни, в которой они станут счастливыми, самостоятельными, уверенными в своих решениях и ответственными взрослыми людьми.

У кого-то получится встать на этот путь с момента рождения ребенка, у кого-то – чуть позже, когда, казалось бы, уже поздно что-то менять. Но самое главное – сделать первый шаг.

Часть I

Мудрое родительство

Глава 1

Счастливые и успешные: главная цель каждого родителя

Счастье есть смысл и назначение жизни, единственная цель человеческого существования.

АРИСТОТЕЛЬ

У каждого из нас в жизни наступает момент (если только, конечно, мы заранее не подготовили себя к мудрому родительству), когда приходит четкое осознание: нынешние отношения с ребенком так больше продолжаться не могут.

Перепробованы все методы и способы, мы бросаемся к разным источникам и ждем волшебной таблетки. Расстраиваемся, если нам ее не дают, раздражаемся на других, срываем злость на близких и детях. Возможно, прямо сейчас, читая эту книгу, вы уже негодуете и мысленно восклицаете: «Хватит лить воду, где суть-то?!» Значит, вы держите в руках тот самый необходимый источник, и мы можем быть полезны друг другу.

Но сначала все-таки необходимо договориться о понятиях, подписать договор о миссии и ценностях и ответить самому себе на самый главный вопрос: зачем мне счастливые, экологичные отношения с ребенком и близкими в семье?

В разных вариантах ответ будет примерно следующим: чтобы жить счастливо, успешно и благополучно.

В этой главе мы и разберем, что значит быть «счастливым и успешным», какие факторы влияют на благополучие и удовлетворенность жизнью и какие навыки нам следует развивать в детях, чтобы они преуспели.

Что такое счастье: научный подход

Поздравляю с днем рождения.

Желаю счастья в личной жизни.

ВИННИ ПУХ

Как давно вы спрашивали у своего ребенка, что такое счастье? Если никогда – и вдруг, прочитав книгу, решили узнать, то, скорее всего, не получите ответ здесь и сейчас. Сначала создайте соответствующую обстановку, закиньте удочку и терпеливо ждите – рано или поздно ответ все-таки последует. И уверяю: вам откроется много ценного и важного о ребенке и об отношениях с ним.

Я не задавала этот вопрос как-то специально. У нас было так: сын заканчивал 9-й класс и я, понимая, что пора уже думать о профориентации, спросила: «А кем ты хочешь стать?» Сын, привычный к диалогам со мной, легко и просто – а главное, совершенно серьезно – ответил: «Я хочу стать егерем». «Кем?! Что? Кто это?» – молниеносно пролетело в моей голове, но показала я только искреннее удивление и максимальную заинтересованность. Хотя внутри все кипело...

Предстоял долгий разговор. Первое, что я уточнила: «А почему ты хочешь стать егерем?» Ребенок странно посмотрел на меня и сказал: «Ну как ты не понимаешь: я иду по лесу, под ногами шелестят листья, поднимаю голову вверх – и там голубое небо... Разве это не счастье?»

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.