

ИСКУССТВО ВОСПИТАНИЯ

как вырастить успешного
и счастливого ребенка?

Диана
Тевосова



Диана Тевосова

**Искусство воспитания:
как вырастить успешного
и счастливого ребенка?**

«Aegitas»

2026

УДК 37.018.1 (159.922.7)
ББК 74.900 (Ч490.2)

Тевосова Д.

Искусство воспитания: как вырастить успешного и счастливого ребенка? / Д. Тевосова — «Aegitas», 2026

ISBN 978-0-3694-1381-9

Когда в шуме советов и ожиданий теряется живой голос ребенка, легко забыть, что рядом – отдельная личность, а не проект по «правильному» развитию. Основа – современные исследования и практические методы осознанного воспитания, эмоционального интеллекта, границ и мягкой дисциплины, помогающие вырастить успешного и счастливого ребенка без крика, давления и чувства вины у родителей. В центре внимания – ежедневные ситуации в семье, диалоги с детьми разных возрастов, конфликты, учеба, гаджеты, первый протест и подростковая дистанция, показанные в живых примерах и понятных схемах. Текст обращен к родителям, педагогам и тем, кто хочет строить с детьми отношения уважения и доверия, чтобы каждый день совместной жизни становился источником опоры, а не поля боя.

УДК 37.018.1 (159.922.7)
ББК 74.900 (Ч490.2)

ISBN 978-0-3694-1381-9

© Тевосова Д., 2026
© Aegitas, 2026

Содержание

Раздел 1. Здоровое общение с ребенком	10
Как общаться с ребенком без криков и ссор?	11
4 «мягкие» техники для общения с детьми	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Диана Тевосова

**Искусство воспитания: как вырастить
успешного и счастливого ребенка?**

Copyright © 2026 Диана Тевосова

Copyright © 2026 Издательство Aegitas



Тевосова Диана Александровна

Образование – МГУ им. М.В. Ломоносова, юрист по специальности «Юриспруденция».

Должность:

- Советник Председателя Синодального отдела по делам молодежи Русской Православной Церкви.
- Генеральный директор Продюсерской группы «ИМЕНА продакшн».
- Продюсер кино и сериалов компании «Yellow, Black and White».
- Ведущая и продюсер передачи «Парадигма».

Семейное положение – замужем, двое детей.

Дата рождения – 20 октября 1978 г.

Профессиональная деятельность.

2001 г. – Диплом о Высшем образовании МГУ им. М.В. Ломоносова

Специалист – юрист по специальности «Юриспруденция»;

2001–2002 г. – Юрист международной компании «Доломанов и партнеры»;

1998–2001 г. – Актриса и директор команды КВН юридического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова;

2001–2005 г. – Директор и актриса команды КВН «Незолотая молодежь» МГУ им. М.В. Ломоносова – финалист Высшей Лиги КВН и обладатель Большого КИВИНа в Темном;

2003 г. – Директор и актриса команды КВН Высшей Лиги КВН «А ну-ка девушки» Спец-проект – юбилей, посвященный А.В. Маслякову;

2005–2008 г. – Директор команды КВН «Обычные люди» МЭИ, – чемпионы Высшей Лиги КВН, обладатель Большого КИВИНа в Темном;

2006 г. – Директор команды КВН Высшей лиги «Сборная ГУУ» – финалист Высшей Лиги КВН;

2008 г. – Директор команды КВН РОСНОУ-полуфиналист Премьер – Лиги КВН;

2009 г. – Генеральный директор Детского Продюсерского центра «ИМЕНА продакшн»;

2010 г. – Президент АНО содействия творческому развитию детей и молодежи «ИМЕНА продакшн»;

2010–2015 г.:

– организатор и режиссер городского праздника "День Крещения Руси " на Пушкинской площади для Русской Православной Церкви;

– организатор и режиссер праздника "Полет в детство" совместно с Префектурой ЦАО г. Москвы;

– организатор праздника "День здоровья" в Лужниках совместно с Префектурой ЦАО г. Москвы;

– организатор праздника "День спорта" совместно с Префектурой ЦАО г. Москвы;

– организатор благотворительных городских акций и концертов для детей из детских домов.

2011–2012 г. – Соорганизатор детской интернет-передачи "Детократия";

2015 г. – Посол доброй воли "Добрая Москва".

2015 г. – Помощник члена Общественной палаты РФ.

2015 г. – Премия «Общественное признание»

2016 г. – Почетный знак Посла Доброй Воли за вклад в развитие культуры добрых дел

2016 г. – Премия «Открытое сердце 2016» за высокий профессионализм, за активную работу и неоценимый вклад в развитие благотворительности во имя служения идеям милосердия добра и гуманизма от президента Ингушетии.

2017 г. – Лидер (Гран-При) топ – 50 бизнес женщин Москвы и Санкт-Петербурга.

С 2009 г. по настоящее время – Организатор, продюсер и режиссер Благотворительного фестиваля «Я Верю» для воспитанников детских интернатных учреждений, детей из социально незащищенных семей, школьников и студентов города Москвы.

Проходит при поддержке Департамента культуры г. Москвы.

2017 г. – Продюсер, организатор мюзикла Благотворительного фестиваля «Я Верю» «Маленький принц».

2018 г. – Продюсер, организатор мюзикла Благотворительного фестиваля «Я Верю» «Добро пожаловать или посторонним вход запрещен».

2019 г. – Продюсер, организатор мюзикла Благотворительного фестиваля «Я Верю» «Не останавливай меня».

2021 г. – Продюсер, организатор мюзикла Благотворительного фестиваля «Я Верю» «Лестница в небо» (по мотивам «Тот самый Мюнхгаузен»). Фестиваль прошел по Благословению Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла.

2022 г. – Продюсер, организатор мюзикла Благотворительного фестиваля «Я Верю» «Лестница в небо» (по мотивам «Тот самый Мюнхгаузен»). Фестиваль прошел по Благословению Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла.

2023 г. – Продюсер, организатор мюзикла Благотворительного фестиваля «Я Верю. В погоне за счастьем». Фестиваль прошел по Благословению Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла.

С 2012 г. – Соорганизатор рубрики «Взгляд снизу», «ПрожекторПерисХилтон-Дети», «Звук Снизу», «Вечерний Стул», телевизионной передачи "Вечерний Ургант" на Первом канале.

С 2018 г. – Продюсер рубрик-программ для телеканала «СПАС».

2019 г. – Организатор детской Рождественской Патриаршей ёлки в Государственном Кремлёвском дворце для Русской Православной Церкви по благословению Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла.

С 2019 г. по 2021 г. – Продюсер сериала «257 причин чтобы жить» (2 сезона), который вышел в 2020 году на видеосервисе START.ru, телеканале ТНТ. В 2020 году сериал вошёл в конкурсную программу международного фестиваля Canneseries. Сериал одержал победу в номинации «Лучший интернет-сериал» (хрон. менее 24 мин.) на Третьей церемонии вручения призов в области веб-индустрии.

С 2020 г. по настоящее время – Продюсер сериала «Контейнер» (3 сезона). В марте 2021 года «Контейнер» стал одним из 12 финалистов международного конкурса MIPDrama. Сериал стал единственным представителем России, показ состоялся на фестивале Série Series 1 июля 2021 года во французском Фонтенбло.

Обладатель кинопремии Золотой орел, 2022 год в номинации Лучшая мужская роль в сериале (Филипп Янковский).

С 2020 г. по настоящее время – Продюсер рубрик «Православная азбука» и «Жития Святых». Проект транслируется на телеканале Союз.

С 2021 г. по настоящее время – основатель Всероссийского актерского агентства для детей и подростков «Procasting.one»

С 2022 г. по настоящее время – Советник Председателя Синодального отдела по делам молодежи Русской Православной Церкви.

2023 г. – Памятный знак Русской Православной Церкви «350 лет Нижегородской епархии».

С 2023 г. – Ведущая и продюсер передачи «Парадигма».

Раздел 1. Здоровое общение с ребенком



Как общаться с ребенком без криков и ссор?

Прекрасно, если у родителей с детьми выстроены гармоничные отношения, они слышат друг друга и умеют договариваться. Но, к сожалению, так бывает не во всех семьях. Часто взрослые применяют крики и давление в качестве метода воспитания. Это неправильно и очень вредит детской психике. Предлагаю разобраться, почему так происходит и как разговаривать с детьми, чтобы детско-родительское общение способствовало развитию и личностному росту ребенка.

Не обесценивайте

Родители, желая лучшего, часто обесценивают попытки ребенка сделать что-то самостоятельно. «Лучше сделаю сама, у тебя не получится». Ребенок слышит подобное, и у него опускаются руки. Если такое происходит часто, ребенок становится слишком пассивен, безынициативен, «ленится», а взрослый, не понимая, в чем дело, раздражается из-за этого.

Все те дела, которые ребенок уже может делать самостоятельно по своему возрасту, он должен делать сам. Родителям необходимо приучать его к этому. Если ребенку пока что-то не дается, то родитель должен помочь ему сделать это, объясняя и проговаривая свои действия, чтобы ребенок понял. При этом важно отметить, что сейчас родитель помогает ему делать это действие, но в следующий раз он должен будет попробовать сделать это самостоятельно.

Не заставлять, а разговаривать

«Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом» – пишет детский психолог Юлия Гиппенрейтер. А значит, наиболее полезными для детской личности будут дела, в которых ребенок сам видит ценность. Поэтому важно заинтересовать его учебной, помочь ему увидеть в ней ценность. Насильственные методы вызовут только конфликты и протесты, испортят отношения и атмосферу в семье.



Учитесь договариваться

Необходимо понаблюдать за ребенком и определить его интересы, склонности, сильные и слабые стороны. Через них можно мотивировать детей учиться.

Важно много говорить с детьми – спокойно, доброжелательно, терпеливо, без раздражения. А также формировать у ребенка уважение к родителю. Родительское мнение должно быть весомо, ребенок должен видеть в родителе мудрого взрослого.

Если нервы на пределе

Бывают ситуации, когда родитель испытывает сильные негативные эмоции от каких-то детских поступков. В этом случае стоит говорить о своих чувствах, а не ждать, что ребенок «сам догадается» и исправит ситуацию. Когда мы проговариваем и называем свои чувства, их интенсивность снижается. В психологии это называется «Я-сообщение». Например, можно сказать: «Я очень расстроена тем, что ты опять разбросал вещи», но не «Своим поведением ты снова меня расстроил». При этом важно объяснить ребенку те нарушения, которые он создал в результате своих неправильных действий.

Такой формат общения позволяет не срываться на детей, не доводить ситуацию до крика и ссор. Но самое удивительное, что и дети начинают более конструктивно вести себя в подоб-

ных моментах. Они копируют родительскую манеру общения и тоже учатся говорить о своих чувствах, а не предъявлять окружающим претензии.

А как же правила?

Родителям необходимо создать единую систему правил, которые будет соблюдать вся семья. *Ребенок должен понимать, что ему категорически нельзя (таких запретов не должно быть много), что можно при определенных условиях, а что – всегда.* Можно воспользоваться **методом «четырёх зон»**, когда все действия делятся по цветам: красный – категорический запрет, оранжевый – разрешено в крайнем случае, желтый – свободное действие в установленных границах, зеленый – разрешено по собственному выбору.

Подобные правила не только облегчают общение и поддержание порядка в семье, но и воспитывают у ребенка внутреннюю дисциплину, приучают его к самоконтролю и самоограничению.

4 «мягкие» техники для общения с детьми

От того, как строится общение в семье, зависит вся будущая жизнь ребенка. Из этого первого и самого важного общения формируется уверенность в себе.

Если родитель часто срывается и кричит на ребенка, это разрушает детскую личность: у ребенка выстраиваются психологические защиты, снижается вера в свои силы и усиливается страх ошибки. И, наоборот, бережное, доброжелательное отношение со стороны родителей способствует гармоничному развитию сильной личности.

«Безусловное принятие»

Потребность в безусловном принятии – одна из базовых потребностей детей. Ребенок должен понимать, что он важен и нужен, что родитель его любит, несмотря ни на что. Поэтому крайне важно разделять поступок ребенка и его личность. Осуждая плохой поступок, родитель не должен переносить осуждение на самого ребенка. Недопустимы фразы, относящиеся к личности: «Какой же ты неуклюжий», «С тобой одни проблемы» и другие подобные высказывания.

Вместо этого важно попытаться понять ребенка, встать «на его сторону», чтобы вместе разобраться с проблемой. Проговорить, какой поступок был неправильным, объяснить, почему так нельзя, и спросить у ребенка, почему он так поступил. Только в доброжелательной спокойной беседе ребенок сможет осознать свою ошибку и признать ее.

Слушать и слышать

Один из принципов правильного общения с ребенком – «активное слушание». Это процесс, когда родитель не стремится сразу дать ребенку решение его проблемы, не отрицает его эмоции, а дает им место, позволяет ребенку высказаться, а уже потом, если это потребуется, дает обратную связь. Часто это оказывается лишним. Выплеснув свою обиду, грусть или негодование, ребенок сам разрешает проблемную ситуацию, и она перестает его тревожить.

Как правильно слушать ребенка?

Однажды мне довелось наблюдать спор между семилетним сыном и его мамой. Мальчик вышел расстроенным с урока рисования и сообщил маме, что «его рисунок хуже всех». Женщина, конечно, сразу начала переубеждать сына и нахваливать рисунок. Как ни странно, ребенка это только рассердило. И чем больше она призывала его «не расстраиваться», чем красочнее хвалила рисунок, тем больше сердился ребенок. Все закончилось истерикой и смятым рисунком.

Конфликта можно было бы избежать, если знать, что на самом деле нужно ребенку. Часто истинные причины скрыты в его переживаниях. В этот момент ему не нужно решение проблемы или одобрение, а нужно понимание и принятие его переживаний. Другими словами, его нужно услышать.

Активно слушать ребенка – пытаться понять его чувства и назвать их «по именам». «Ты огорчен/сердишься/напуган» – такие фразы показывают ребенку, что родитель понимает его чувства, а значит, он не останется один на один со своей проблемой.

Полезный психологический прием – повторение реплики ребенка. Это позволяет детям услышать фразу со стороны, глубже осознать ее значение и чувства, заложенные в ней.

При активном слушании все фразы утвердительные. Вопросы отдаляют нас от детей, когда те обижены или расстроены. Утвердительные фразы, наоборот, дают ребенку понять, что мы его слышим и понимаем, а не только интересуемся внешними фактами происходящего.

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.