

# СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>Введение</b> .....	5
-----------------------	---

## **Глава 1**

Стили воспитания .....	11
Авторитарный стиль .....	12
Либеральный стиль .....	14
Индифферентный стиль .....	15
Авторитетный стиль .....	16
Тест: Какой у вас стиль воспитания .....	21

## **Глава 2**

Конфликты в семье .....	26
Причины возникновения проблем .....	28
Причины конфликтов .....	33
Детско-родительские отношения .....	38
Типы детско-родительских конфликтов .....	46

## **Глава 3**

Привязанность .....	51
Типы привязанности .....	54
Тест: тип привязанности (эмоциональной связи), которая формируется с ребенком .....	58
Формирование привязанности .....	61
Эмоциональный интеллект .....	87

## ● Содержание

### Глава 4

Истерики и капризы .....	103
Причины истерик .....	106
Особенности головного мозга ребенка .....	110
От чего зависит реакция ребенка и длительность истерики или переживания. Типы нервной системы. Почему важно знать, какой тип нервной системы у вашего ребенка .....	111
Привязанность и истерики .....	115
Примеры поведения родителей во время истерик .....	121

### ГЛАВА 5

Детская агрессия .....	127
Агрессия у детей.....	127
Мотивы агрессии .....	133
Как можно помочь ребенку?.....	135
Алгоритм действий .....	136
Детская площадка .....	143

<b>Заключение</b> .....	148
-------------------------	-----

<b>Благодарности</b> .....	150
----------------------------	-----



# ВВЕДЕНИЕ

---

**В**оспитывать детей становится все сложнее и сложнее. Значит ли это, что человечество утратило что-то важное? Или, наоборот, люди начинают понимать, что ребенка недостаточно просто выкормить, выучить и одеть?

Сотни лет родители воспитывают детей. От наших мам и бабушек часто можно услышать фразу вроде: «Раньше в поле рожали — и ничего, вырастили как-то». Но почему-то умалчивается, что в этом самом поле многие дети просто не выживали. То же самое и в воспитании. Конечно, раньше как-то воспитывали. И сейчас как-то можно. Но разница между «как-то» и «хорошо» очень велика.

Вы же «как-то» не готовите борщ. Используете рецепт. Почему же не использовать «рецепт» и в воспитании детей? Возможно, просто лень. А может быть, не знаете, что можно делать это иначе.

Давайте разберемся, в чем разница между «как-то» и «хорошо».

И в качестве примера возьмем именно вас и ваше детство. Ответьте на несколько вопросов:

- Вы в детстве доверяли своим родителям?
- Могли прийти и рассказать папе или маме, что вам понравился мальчик/девочка?

● Мама, я тебе доверяю. Как найти общий язык с ребенком

- Могли поделиться с ними грустью, потому что в школе получили оценку ниже, чем рассчитывали?
- Боялись опоздать домой, чтобы вас не наказали?
- Родительское собрание вызывало у вас страх? Ведь мама вернется и точно поругает за оценки.
- А хотите, чтобы у вашего ребенка было так же, как у вас в детстве?

Вероятнее всего, на большинство вопросов вы ответите «нет». И если вы не доверяли родителям, не делились эмоциями, секретами или даже боялись их, значит, вас воспитывали «как-то».

Какие же признаки того самого «хорошо»?

- Ребенок не боится родителей.
- Не скрывает проблем, не замыкается в себе.
- Легко начинает общение и заводит друзей.
- Достаточно самостоятельный.
- Может прийти за помощью или советом по любому вопросу.
- Легко делится своими чувствами.
- Понимает себя, свои эмоции.
- Склонен к эмпатии.

Этот список можно продолжать долго. Но главное, ребенок, которого растили «хорошо», будет счастлив и успешен. А разве не этого хотят все родители?

От чего же зависит воспитание? Прежде всего, от надежной привязанности. Типов привязанности несколько.

Но только при надежной привязанности дети чувствуют заботу, любовь, поддержку и защиту. Она формируется в зависимости от того, как родитель взаимодействует с ребенком.

Бывает ли так, что дети уже рождаются с нужным типом привязанности и их сразу легко воспитывать? (О том, какие бывают типы привязанности, вы узнаете в главе 3.) Если бы это было возможно, такие дети стали бы абсолютно одинаковыми. А на деле есть нюансы. Например, для одного родителя ребенок может быть «простым» в воспитании, для другого — прямо-таки «невозможным». А для иных родственников — по ситуации. Ребенок может вырасти любимым. Но задача родителя — дать максимум того, что может пригодиться ребенку в жизни, а именно: использовать мышление для решения разных задач, уметь коммуницировать и решать конфликты с разными людьми, понимать себя, свои чувства, эмоции и потребности.

Еще один вопрос, который часто задают мне разные мамы: «Почему в одной семье растут абсолютно разные дети?» На самом деле ответ прост: ребенка воспитываете не вы, а ваше отношение к нему и его отношение к вам. Другими словами — привязанность.

С детьми немного разобрались. А что с родителями? Девяносто процентов современных книг по детской психологии и модных онлайн-курсов по воспитанию детей основаны на постулате: любите ребенка, и все будет хорошо. В моей книге вы тоже увидите эти слова. Но они всегда будут сопровождаться примерами и инструкциями.

- Мама, я тебе доверяю. Как найти общий язык с ребенком



В воспитании и общении с детьми мне больше всего нравится использовать подход семейной системной психологии.

Расскажу на примере. Мама жалуется, что ее девятилетний сын плохо учится. Детский классический психолог скажет, что ребенок просто неусидчив и очень активен. Ему сложно, он не справляется с заданиями в силу нарушений памяти или внимания. И именно на этом фоне у него развивается школьный невроз.

Затем психолог расскажет, как действовать. На какое-то время ребенок подтянет свои оценки, а через месяц-два все вернется на круги своя.

Однако современная системная семейная психология копнет глубже, ведь причина не всегда на поверхности.

И тут всплывает, что мама всегда делает уроки с сыном. У него нет навыка самостоятельного решения задач. А еще, немного пообщавшись с мамой, выясняем, что во время учебы с ребенком она чувствует себя нужной и важной. Ведь в отношениях с супругом — вакуум, ее потребности не удовлетворены. Общаются они друг с другом только на тему плохой учебы сына. Мама не помнит, когда последний раз слышала комплименты или слова любви в свой адрес. Позже я выясняю, что у нашей мамы ненадежный тип привязанности. В детстве она часто чувствовала себя одинокой. Родители много работали, дочерью не занимались. Обращали внимание на нее только тогда, когда ругали за плохое поведение или хвалили за пятерки.

А теперь главное. Наша мама не сможет оставаться нужной своему сыну, если тот наладит свою учебу. Ей некуда будет тратить свои силы и время. Она станет чаще задумываться о проблемах семьи, участятся скандалы (так как мама не привыкла говорить прямо о своих желаниях). Скандалы — угроза стабильности семьи. Ведь начнутся проблемы на других фронтах. И как итог: чем хуже учится мальчик в школе, тем лучше обстановка в семье.

И чтобы решить проблему с учебой сына, нужно в первую очередь решить проблему с «зависимостью» мамы. Показать, что у нее есть множество других дел и возможностей. Мама научится говорить о себе, своих желаниях и чувствах, закроет свои потребности — и мальчик будет хорошо учиться.



● Мама, я тебе доверяю. Как найти общий язык с ребенком

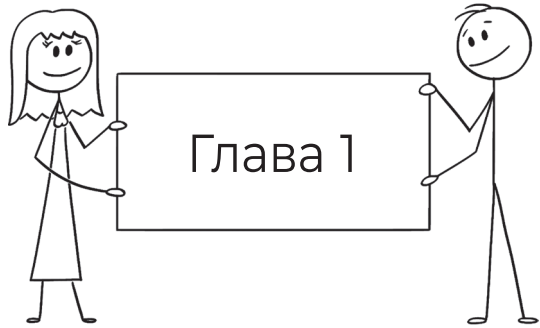
Только с помощью системного подхода можно убрать причину насморка, а не симптом в виде заложенности носа.

Но вернемся к теме книги.

После ее прочтения вы научитесь:

- понимать, как работает детский мозг;
- чувствовать то, что чувствует ребенок;
- формировать надежную привязанность;
- устранять истерики и агрессию ребенка без вреда;
- выстраивать доверительные отношения.

Воспитание для вас станет понятным, интересным и простым!



# СТИЛИ ВОСПИТАНИЯ

---

Обуть, одеть, накормить, дать образование и вылечить, если заболел, — это то, что ранее было принято считать нормальным воспитанием ребенка. Все остальное делают лишь сверхзаботливые родители, которые балуют детей.

- Вы слишком его опекаете.
- Целых два года, но еще не ходит на горшок?! Как так можно!
- Не таскай на руках, потом не отучишь. Будет за маминой юбкой вечно прятаться.

Эти и много других слов слышат молодые мамы по отношению к себе и своим детям.

Давайте разбираться, к чему надо прислушаться, а что не следует принимать всерьез.

## ● Мама, я тебе доверяю. Как найти общий язык с ребенком

Ребенок без внимания и качественного общения не способен правильно и гармонично развиваться!

Помимо психологических проблем появляются и другие:

- слишком маленький или большой вес (и проблемы со здоровьем, связанные с весом);
- расстройства пищевого поведения;
- отсутствие интереса к жизни;
- комплексы и зажатость;
- скованность и неумение коммуницировать.

Все самые проблемные, трудные и несчастные люди стали такими в результате неправильного воспитания.

Что же означает неправильное и правильное воспитание? Мне нравится классификация Д. Баумринда.

Он выделяет четыре основных стиля воспитания:

- 1) авторитарный;
- 2) либеральный;
- 3) индифферентный;
- 4) авторитетный.

Давайте поговорим о каждом стиле отдельно, чтобы вы понимали, какой из них принят у вас в семье, как он отражается на ребенке и что, возможно, нужно изменить.

### **Авторитарный стиль**

В данном случае родители полностью отвергают эмоции и желания ребенка.

### **Рассмотрим на примере.**

Ваш сын испугался паучка. Вы ему говорите: «Он же маленький, а ты большой», «Нашел чего бояться», «Хватит ныть, ты же мальчик». А если у вас девочка, то скажете ей: «Красивые девочки не плачут».

В таких семьях родители очень сильно контролируют действия и поведение ребенка. Общение, как правило, строится командно-директивным способом: «Я сказал — значит, так надо», «Меня надо слушать», «Сделай, я тебе говорю». В семье существует огромное количество запретов для ребенка, которые он не способен соблюдать, потому что просто еще маленький. Часто используются физические наказания.

### **Какими могут вырасти дети в такой семье?**

Если затронуть именно так называемые черты характера, то зачастую дети будут зависимы от кого-либо:

- ✓ не способны становиться лидерами;
- ✓ не проявляют инициативу;
- ✓ могут быть пассивными;
- ✓ обычно замкнуты;
- ✓ социально не определены;
- ✓ им необходим авторитет и подчинение власти;
- ✓ мальчики часто демонстрируют агрессию и не могут сдерживать негативные эмоции.

- Мама, я тебе доверяю. Как найти общий язык с ребенком

## **Либеральный стиль**

В этом случае родители очень тепло и эмоционально относятся к ребенку, принимают его эмоции, переживают. Но уровень контроля при этом крайне низкий. Особенно стилия являются вседозволенность и всепрощение. Правила и требования отсутствуют. Ребенок делает все, что хочет. Он же маленький! Родители никак не направляют его.

Как правило, либеральные родители хотят быть детям друзьями, становятся с ними на один уровень. Дают им полную свободу во всем: в решениях, действиях, выборе.

Кажется, что тут плохого? Это же отлично! Ребенок самостоятельный. Но нет. Полная свобода — это для взрослого хорошо, для подростка — частично хорошо, а для малыша — просто опасно.

### **Что происходит с такими детьми в будущем?**

Родители думают, что если предоставить ребенку полную свободу, то он самостоятельно придет ко всему и получит хороший жизненный опыт. Но, к большому сожалению, у таких детей формируется инфантильность, высокая степень тревожности, отсутствие независимости, часто встречается страх каких-либо достижений и успехов. Такие дети, вырастая, избегают ответственности за себя, свою жизнь, за семью либо становятся слишком импульсивными.

Получается, что:

- ✓ ребенок не способен принимать решения;
- ✓ не уверен в своих силах и не имеет опоры;

- ✓ боится сделать что-либо;
- ✓ имеет низкую самооценку.

Таким детям кажется, что единственный правильный выход в любой ситуации — уйти. Просто ничего не делать.

## **Индифферентный стиль**

При индифферентном стиле, как правило, родителям вообще не интересен сам процесс воспитания как таковой. Они проявляют эмоциональную холодность к ребенку. Контроля почти нет. Что ребенку интересно — неважно. На его потребности не обращают внимания. Ребенок как бы есть, но его как бы нет.

При таком стиле воспитания ребенок вырастет с кучей тревожных расстройств и страхов. С полным букетом различных нарушений и отклонений в поведении. Будьте готовы к агрессии, импульсивности, вплоть до зависимостей.

### **Каким вырастет такой ребенок?**

Основу характера ребенка составляют психологические проблемы, которые влияют и на состояние здоровья:

- ✓ замкнутость;
- ✓ комплексы;
- ✓ страхи и панические атаки;
- ✓ неуверенность;
- ✓ апатия;
- ✓ депрессии;