



Оглавление

Об авторах	7
Предисловие	8

Часть I. ПУТЕШЕСТВИЕ МЕЖДУ СЦИЛЛОЙ И ХАРИБДОЙ. Путеводитель

Глава 1. Как воспитать ребенка и получить удовольствие	13
О стилях родительского воспитания	14
Глава 2. Привязанность — теория о любви.	20
Глава 3. Почему родители балуют своих детей.	29
Типы воспитания, приводящие к избалованности ребенка	35
Глава 4. Трудности современного родительства	44
Ожидания и стремления быть хорошим родителем. . .	44
Многие знания, которыми обладают продвинутые родители.	46
Как протекали беременность и роды.	47
Сенсорная перегрузка молодой матери.	49
Ситуация в семье.	53
Детские истории родителей	54
Семейные истории родителей	55
Что делать молодым родителям после рождения ребенка.	57
Что делать близким, когда в семье рождается ребенок	60
Глава 5. Краткие сведения об устройстве мозга.	63
Как происходит развитие мозга у детей	67

	Как родители могут повлиять на качество строящегося дома	69
	Причины плохого поведения детей	74
Глава 6.	Почему дети ведут себя плохо	77
	Ребенок, добивающийся внимания	80
	Ребенок, борющийся за власть.	84
	Мстительный ребенок	87
	Ребенок с ощущением собственной неполноценности	90
Глава 7.	Методы гуманистического воспитания	93
	Укрепление уверенности в своих силах	93
	Взаимное уважение.	97
	Равноценность.	98
	Вера в свои силы	100
	Право на принятие решения	101
	Последовательность	102
Глава 8.	Принципы естественных и логических последствий	104
	Основные принципы естественных и логических последствий	105
 Часть II. ПУТЬ ОТ 0 ДО 7 ЛЕТ. Дорожные карты		
Глава 9.	Частные вопросы воспитания. От 0 до 3 лет	111
	Что происходит с мозгом ребенка	111
	Знакомство с миром	112
	О развитии движений.	117
	Как ребенок учится регулировать свои эмоции	121
	Психологические аспекты речевого развития	129
	Развитие ребенка с помощью игры	131
	Несколько слов об «экранах»	141
Глава 10.	Частные вопросы воспитания. От 3 до 7 лет	144

Развитие мозга продолжается	144
Воспитание с помощью игры	152
Взаимодействие со сверстниками	167
Популярные и непопулярные дети	170

Часть III. ВАЖНЕЙШИЕ ОСТАНОВКИ В ПУТИ

Глава 11. Мое. Твое. Чужое	185
Личные границы	186
Эмоциональные границы	187
Физические границы	192
Поведение детей, которое должно вас насторожить	196
Личные вещи, личное пространство, личное время	198
Подведем итоги	202
Глава 12. Как наказывать ребенка	207
Глава 13. Конструктивный подход к дисциплине	212
Глава 14. Как обучать детей	216
Как давать указания	218
Будьте неизменно последовательными	219
Другие коррективные меры	221
Глава 15. Почему дети врут	226
Значение фантазии для ребенка	226
Неуловимая грань фантазии и лжи	234
Какие действия со стороны родителя будут эффективными	241
Глава 16. Страхи у дошкольников	246
Что такое страх и какую функцию он выполняет.	246
Причины детских страхов	247
Чего больше всего боятся дети и почему.	255
Как узнать, какие страхи беспокоят ребенка и сколько страхов у него	258
Как предупредить страхи у детей и что предпринять, если они уже есть	264

	Как обращаться со страхами. Что должны знать родители, чтобы помочь ребенку	266
	Преодоление различных страхов	267
Глава 17.	Реальный и виртуальный миры	276
	Влияние «экранов» на развитие дошкольников	276
	Как организовать взаимодействие ребенка с экранами, чтобы не нанести вред его развитию . . .	279
Глава 18.	Почему дети воруют	282
	Генетический порок или инстинктивные программы?	282
	Клептомания и воровство — в чем разница?	286
	Может ли возраст иметь значение?	287
	Причины детского воровства	288
	Основные ошибки в воспитании, способные спровоцировать воровство	292
Глава 19.	Как выбрать школу	295
	Фактор готовности ребенка	296
	Фактор ценностей семьи и школы	299
	Фактор развития коммуникативных способностей ребенка	306
	Фактор удаленности от школы	308
	Фактор — личность учителя	309
Глава 20.	Чему важно научить ребенка до школы	313
	Физиологическая готовность к обучению в школе	313
	Интеллектуальная готовность к обучению в школе	315
	Личностная готовность к обучению в школе	319
	Социально-психологическая готовность к обучению в школе	322
	Эмоциональная готовность к обучению в школе	325
	Волевая готовность к обучению к школе	325
	Напутствие в дорогу. Что родителям следует делать и чего им избегать	327
	Приложения	331



Об авторах

Инна Юрьевна Хамитова — клинический психолог, системный семейный психотерапевт с 30-летним стажем, директор Центра системной семейной терапии. Член правления Сообщества эмоционально-фокусированных терапевтов (СЭФТ), член ICEEFT, Общества семейных консультантов и психотерапевтов (ОСКИП), Международной ассоциации семейных психотерапевтов (IFTA), Европейской психотерапевтической ассоциации (ЕАР). Преподаватель курсов по семейной терапии в Центре системной семейной терапии. Автор множества статей и книг по семейной психотерапии.

Татьяна Алексеевна Бедник — клинический психолог, детский психотерапевт с 25-летним стажем, преподаватель психотерапевтических курсов в Центре системной семейной терапии, эксперт и преподаватель DIR/Floortime, EMDR-терапевт, член Сообщества эмоционально-фокусированных терапевтов (СЭФТ), член ICEEFT. Автор множества статей по детской психологии.

Ирина Михайловна Петрова — клинический психолог, педагог-психолог с 20-летним стажем, преподаватель психотерапевтических курсов в Центре системной семейной терапии. Член Сообщества эмоционально-фокусированных терапевтов (СЭФТ), член ICEEFT. Автор статей по детской психологии.

Марина Ивановна Слинкова — клинический психолог, семейный психотерапевт с 15-летним стажем, преподаватель психотерапевтических курсов в Центре системной семейной терапии. Член Сообщества эмоционально-фокусированных терапевтов (СЭФТ), член ICEEFT. Автор статей по психологии.



Предисловие

«Как же трудно приходится современному родителю». Эта тема так часто возникала в наших обсуждениях на семинарах, что мы решили написать книгу. Мы, авторы этой книги, — семейные психотерапевты с многолетним опытом работы — знаем о вопросах воспитания не понаслышке. Фактически каждый день нам приходится сталкиваться на приемах с жалобами на проблемы поведения детей и подростков и с родительскими тревогами по этому поводу. Поэтому нам есть что сказать современным родителям, и каждая глава подкрепляется реальными случаями из кабинета семейного психолога.

Процесс воспитания не всегда приносит радость и приводит к желаемым результатам. И на это есть причины: в современном обществе существует тенденция — обвинять родителей во всем, возлагая на них ответственность за поведение детей в школе и дома. Временами бывает непонятно, кто же получает двойки — родитель или ребенок. Такое ощущение, что мы каждый день сдаем экзамен на право называться хорошими родителями. Занятие, безусловно, выматывающее. А еще современные родители начитаны и психологически подкованы. Кто и них не знает о важности роли детства для дальнейшей жизни? В результате мы так озабочены тем, чтобы, не дай бог, не травмировать любимое чадо неосторожным словом или поступком, «испортив» ему этим дальнейшую жизнь, что практически не расслабляемся, предъявляем к себе завышенные требования, стремимся быть идеальными. Но часто при этом переходим границу, за которой принятие ребенка превращается во вседозволенность. Это, в свою очередь, приводит к новому витку самообвинений: «Почему, несмотря на все мои усилия, он (ребенок) вырастает таким? Что я делаю не так?»

Хороший воспитатель — это канатоходец, он должен пройти по тонкой грани и не свалиться ни во вседозволенность, ни в диктат. А еще хорошо бы не сбиться с дороги и не потерять контакт с собственным ребенком. А еще, посвящая себя воспитанию детей, хорошо бы не раствориться в этом процессе и не потерять себя. Как много непростых задач! И как велики ставки!

В нынешнем быстро меняющемся мире не существует общего стандарта воспитания, и, пробуя различные пути, родители не могут быть уверены, что их усилия оправдаются и действительно принесут ребенку пользу в долгосрочной перспективе.

В книге мы подробно рассматриваем основные принципы гуманистического воспитания, описываем технологии взаимодействия с ребенком, делающие детско-родительские отношения более эффективными и приятными. Здесь будут обсуждаться некоторые неправильные способы воспитания. Вы сможете сами определить, к какому типу воспитания относится то, что вы делаете со своим ребенком, и к каким последствиям это может привести. Предлагаются анкеты, позволяющие вам определить собственный стиль воспитания, и даны подробные рекомендации по решению конкретных проблем, типичных для каждого возраста ребенка. Все это, мы надеемся, как дорожные карты и путеводитель, поможет современным родителям на их непростом пути. Многим приходится проделывать этот неизведанный путь впервые, и нам бы очень хотелось, чтобы наша книга послужила опорой и ресурсом в трудном, но интересном и прекрасном деле — воспитании ребенка.

Уже в процессе работы мы поняли, что все наши соображения и рекомендации не уместятся в одну книгу. В результате родился двухтомник. Первый том посвящен воспитанию дошкольника (от 0 до 7 лет), второй охватывает школьный период (от 7 лет до подросткового возраста).

Мы обсудим способы, правильное применение которых обязательно вызовет положительные изменения в семейных отношениях, превратит родительское бремя



в счастливую и успешную деятельность, поможет родителям и детям жить друг с другом в гармонии и радости. Мы очень надеемся вызвать интерес у современных родителей, но понимаем, что некоторые описанные нами идеи могут показаться спорными. Однако все, о чем мы рассказываем, проверено научными исследованиями, эмпирическими наблюдениями и психотерапевтической практикой.

Инна Юрьевна Хамитова
*директор Центра системной
семейной терапии*

Часть I
ПУТЕШЕСТВИЕ
МЕЖДУ СЦИЛЛОЙ
И ХАРИБДОЙ



Путеводитель



Глава 1

→ Как воспитать ребенка и получить удовольствие

В современном обществе существует тенденция — обвинять родителей во всем и, в частности, возлагать на них ответственность за поведение детей дома и вне его. Возможно, не последнюю роль здесь сыграла и популяризация психологических знаний. Уже ни для кого не является новостью воздействие, которое оказывает на ребенка ближайшее окружение. В результате любая информация о проблемах, связанных с ребенком, воспринимается родителем как обвинение в его собственный адрес. И многие родители испытывают беспокойство, чувство бессилия, ощущают вину и злость в ситуации, когда дети ведут себя не так, как хотелось бы.

Естественно, каждый родитель в этой ситуации задает себе вопрос: «Почему, несмотря на мои самые лучшие намерения, несмотря на всю мою любовь, он растет таким?» Мы ни в коем случае не утверждаем, что любовь обязательно оказывает отрицательное влияние, а всего лишь говорим: одной лишь любви недостаточно. Для воспитания необходимы не только любовь, уважение, но и множество других вещей. Может быть, уважение имеет даже большее значение. Именно уважение и любовь призваны превратить родительское бремя в счастливую и успешную деятельность, помочь родителям и детям жить друг с другом в гармонии и радости. Однако мы, родители, еще должны научить ребенка жить в этом мире, подготовить его к реальности. Итак, приходим к непростой мысли, что родитель оказывается как бы зажатым между двумя задачами: с одной стороны, любить ребенка, с другой — воспитывать



его. И если первая задача приятна, то вторая — часто, увы, нет, ибо родителю приходится делать то, что, может быть, не хочется или обременительно. Воспитание, как любое установление правил и границ, требует времени, усилий и последовательности. Попытаемся же разобраться в том, как пройти по этому тонкому мостику.

С одной стороны, популяризация идей теории привязанности привела к тому, что современный родитель понимает: все предыдущие методы воспитания, в частности то, как воспитывали его самого при помощи наказаний (физических или эмоционального отвержения), — неприемлемы, ребенок нуждается в любви, как растение — в воде и солнечном свете. С другой стороны, возникла тенденция оправдывать любовью попустительство и вседозволенность в воспитании. Нам с вами предстоит разобраться: где любовь, а где вседозволенность и баловство.

Давайте для начала разберемся в стилях воспитания.

О стилях родительского воспитания

Стиль родительского воспитания — это совокупность эмоционального отношения и стратегий воспитательных воздействий на ребенка, которые родители используют чаще всего. Американский психолог Дайана Баумринд считает, что чуткость и требовательность — два главных критерия, которые помогают описать основные стили воспитания, взаимодействия родителей с ребенком. В зависимости от того, как они проявляются, можно выделить четыре основных стиля воспитания.

1. **Авторитарный стиль** — сочетание нечуткости и высокой требовательности.

Для родителей важно проявлять власть над ребенком, и поэтому принуждение — типичный инструмент воздействия. Авторитарным родителям

прежде всего важно, чтобы ребенок выполнял установленные ими правила. Теплоту и сердечность они проявляют крайне редко. Им не интересно мнение детей, они не поощряют их его высказывать. В таких семьях дети часто вырастают боязливymi и безынициативными.

2. **Потворствующий стиль** — сочетание чуткости и нетребовательности.

Родители расположены общаться с ребенком, но совсем не регламентируют его поведение. Часто они уверены в том, что запреты и правила противоречат «безусловной» любви к ребенку и могут испортить отношения с ним. Детям предоставляется много свободы в принятии решений. В итоге отношения ребенка и взрослых больше похожи на равноправное партнерство, что противоречит потребностям развития ребенка. Взрослые и дети зачастую словно меняются семейными ролями. Потворствующие родители «подчиняются» желаниям ребенка, игнорируя собственные потребности и убеждения. В результате дети учатся не принимать во внимание нужды других (ведь взрослые демонстрируют именно такое поведение), у них развивается тревожность, они нередко чувствуют себя брошенными. Это происходит потому, что дети не могут за все отвечать, для этого у них нет знаний, опыта, способности анализировать и предвидеть последствия. Это роль взрослого. Важно, чтобы ребенок видел: именно родитель «здесь главный», он способен эту функцию выполнять. Только тогда ребенок может почувствовать, что взрослые способны защитить его от опасностей окружающего мира.

Нередко дети в таких семьях становятся нетребовательными к себе, а ответственность за все происходящее приписывают другим людям. Такая ситуация может сохраняться довольно долго и вскрываться,