





# Оглавление

## Часть I.

### Как растить детей и верить в себя

Глава 1. Что самое главное в воспитании ребенка . . . .	10
Глава 2. Зачем нужны родители . . . . .	18
Глава 3. Про потребности и особенности ребенка . . . .	22
Глава 4. Что мешает понимать и чувствовать своего ребенка? . . . . .	35
Глава 5. Краткое изложение теории привязанности . .	75
Глава 6. Основы воспитания . . . . .	89
Глава 7. Кто такой «большой и сильный взрослый» и как им оставаться? . . . . .	100
Глава 8. Стили воспитания — какой из них ваш? . . . .	104
Глава 9. Границы! . . . . .	108
Глава 10. Как устанавливать границы . . . . .	129
Глава 11. Про наказания . . . . .	134
Глава 12. Кто такая хорошая мама (и почему не нужно быть идеальной) . . . . .	141
Глава 13. А что же папа? . . . . .	144
Глава 14. «Мама-контейнер» . . . . .	149
Глава 15. Что такое «выражать свои чувства» и как научить этому детей? . . . . .	154
Глава 16. Как реагировать на слезы ребенка . . . . .	172
Глава 17. Как помочь ребенку пережить стресс? . . . .	176

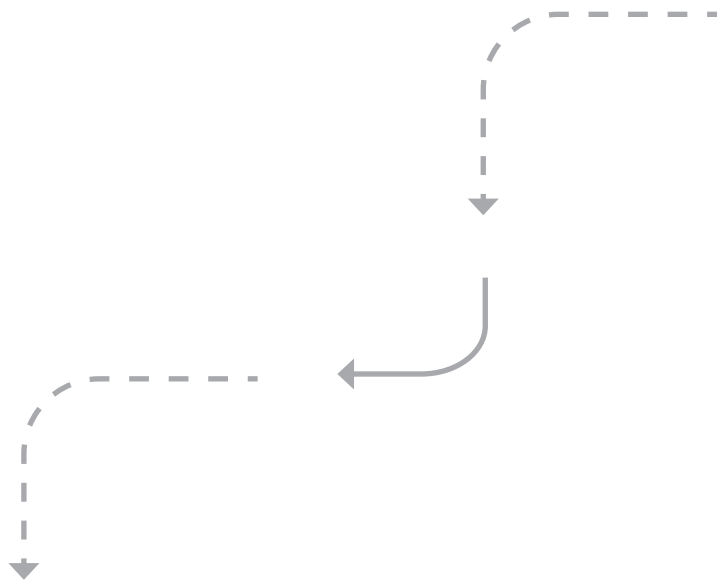
Глава 18. Почему дети ведут себя «плохо» и как с этим быть? .....	179
Глава 19. Враги безопасного взаимодействия .....	191
Глава 20. Послания — хорошие и не очень .....	197
Глава 21. Самостоятельность .....	202
Глава 22. Как помочь ребенку развить здоровую самооценку .....	208
Глава 23. «Как его мотивировать?» .....	213
Глава 24. Где брать силы, или Как быть, если родительский ресурс ограничен .....	218
Глава 25. Как не кричать? .....	225
Глава 26. Говорим с ребенком... ..	229
Глава 27. Семья .....	246
Глава 28. Про развод .....	256
Глава 29. «Мозаичные семьи» .....	263
Глава 30. Братья и сестры .....	266
Глава 31. Бабушки и дедушки .....	275

## **Часть II.**

### **Родительские лайфхаки**

Глава 1. Развитие ребенка: этапы большого пути .....	281
Глава 2. Ритуалы отхода ко сну .....	287
Глава 3. Как помочь ребенку пережить разлуку .....	289
Глава 4. О гиперактивных детях .....	291
Глава 5. Адаптация к детскому саду .....	293
Глава 6. Школа и подготовка к ней .....	301
Глава 7. Как научить детей дружить .....	317

Глава 8. Если ребенок не ладит со сверстниками . . . .	323
Глава 9. Дети и деньги . . . . .	329
Глава 10. Что делать с гаджетами? . . . . .	332
Глава 11. Подростки! . . . . .	340
Глава 12. Чему родители должны научить своих детей к совершеннолетию? . . . . .	350





От автора

Мои дорогие читатели!

Дети — наша самая большая ценность и радость в жизни и одновременно все, что с ними связано, вызывает много тревоги и сомнений. Этот вечный поиск знаком каждому родителю: все ли я делаю так, как надо? Не ошибаюсь ли? Чувствует ли мой ребенок себя любимым? В силах ли я дать ему то, в чем он нуждается? Каким он будет помнить свое детство?

С одной стороны, так много информации и советов вокруг — как воспитывать ребенка, как общаться, что говорить, куда направлять, что делать. С другой, эти рекомендации настолько неоднозначны и противоречивы, что сомнения лишь множатся, а тревога растет.

Главные цели этой книги — помочь вам стать спокойнее и увереннее. Найти надежные точки опоры, которые позволили бы вам ощущать себя хорошим, справляющимся родителем. Большим, любящим, компетентным. Укрепить вашу веру в себя, веру в то, что вы все делаете правильно. И дать конкретные практические инструменты — как жить и взаимодействовать с детьми, чтобы ваша связь была радостью и источником сил, была душевной и прочной, а не истончалась от трудностей, непонимания, взаимных претензий и обид.

Меня часто спрашивают в надежде на некую эффективную инструкцию: а как быть, если ребенок не слышит то, что ему говорят (не хочет учиться, не ладит со сверстниками и пр.)? Как до него достучаться, что делать? Спрашивают «изолированно», вне контекста конкретной ситуации, ожидая неких «волшебных слов». Но дело в том, что инструкции «что делать?» и «как быть?» не будут работать без понимания системы, без налаживания безопасного и теплого контакта с ребенком, без учета и уважения его индивиду-

альных особенностей, без понимания, какие потребности стоят за тем или иным его поведением... Эта книга как раз и задумывалась мной как понятная система. Изучив, примерив на себя которую, вы сможете более свободно ориентироваться в темах родительства, вопросы воспитания уже не будут ставить вас в тупик, а инструкции окажутся не нужны. Вы сможете более тонко чувствовать и понимать своих детей и установить с ними открытые и доверительные отношения.

Нередко новые знания и утверждения специалистов рождают у родителей тревогу и мучительное чувство вины: «Я все делаю неправильно, я плохой родитель, мне нет прощения, я все испортил(а), ничего не исправить...» О сложных родительских чувствах мы обязательно поговорим на страницах книги. И все же, читая ее, постарайтесь, пожалуйста, не топить себя в чувстве вины. Оно никак не помогает. Оно лишь лишает сил и закрывает перед нами двери. Двери в мир ребенка и мир гармоничных с ним отношений.

Книга делится на две большие части. Первая часть посвящена общим вопросам, которые возникают у каждого родителя. В ней речь пойдет о том, что самое главное в воспитании ребенка. О стилях родительского воспитания. О том, кто такая достаточно хорошая мама и почему не надо быть идеальной. О сложных родительских чувствах и как с ними быть. Где брать силы и что делать, если родительский ресурс ограничен. Как не обижаться на ребенка и устанавливать границы. Почему дети ведут себя «плохо», и как на это реагировать. Как общаться с ними на сложные темы, и — главное — что при этом говорить.

Вторая часть посвящена конкретным вопросам воспитания, «родительским лайфхакам», — развитие ребенка, что помогает, а что мешает ему расти, адаптация к детскому саду и школе, как научиться дружить, дети и деньги, зависимость от гаджетов, подростковые трудности и пр.

У меня трое детей, и в этой книге я буду рассказывать и о них тоже. Мой материнский опыт говорит о том, что самое сложное в родительстве — найти золотую середину,

найти баланс. Давайте будем двигаться в этих поисках вместе. Вместе интересно, нестрашно и весело. Можно поддерживать друг друга и ощутить, что ты не один воюешь с проблемами — у многих людей они похожи.

Я желаю вам приятного прочтения, озарений, обретения понимания и ощущения, что вы на правильном пути. Очень надеюсь, что с этой книгой жизнь и родителей, и детей станет счастливее.

Ирина Чеснова, семейный психолог,  
автор книг для детей и взрослых  
[chesnova.com](http://chesnova.com)



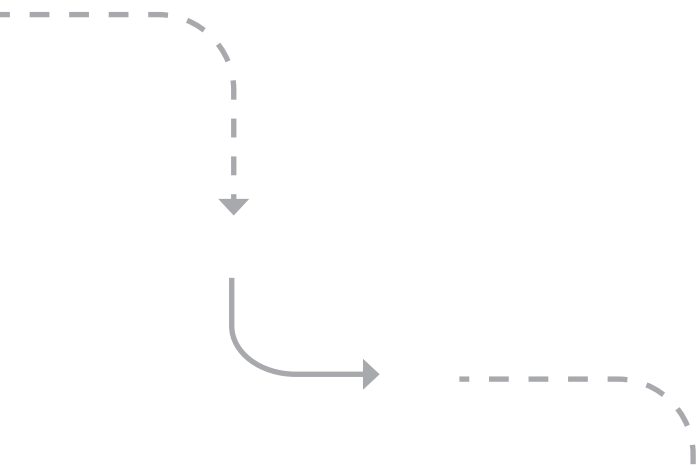
Ирина Чеснова

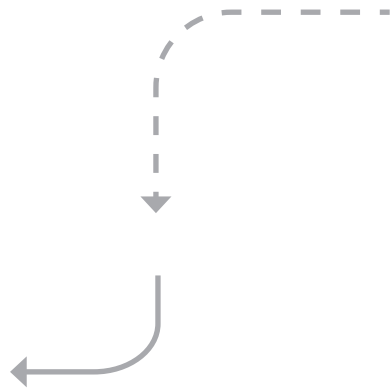


chesnova



ichesnova





**Часть I.**

**Как растить  
детей и верить  
в себя**





## Глава 1

# Что самое главное в воспитании ребенка?

С чего начнем? Давайте начнем с самого главного: есть вы и ваш ребенок. Если детей у вас несколько, все равно, есть вы и каждый ваш ребенок. И вы, и он — какие-то. Мы все рождаемся на свет «какими-то». У нас у каждого свой тип высшей нервной деятельности (в «обычной» жизни говорят — свой тип нервной системы) — сильный или слабый. Своя сила биологических потребностей, своя степень чувствительности, свой темперамент, своя скорость и тип реакций, своя (низкая или высокая) потребность в общении и социуме.

И одна из самых важных вещей в родительстве, я думаю, — это понимать, что ребенок пришел в этот мир, чтобы прожить свою (именно свою, а не чужую) жизнь. Что он — «какой-то». Активный или спокойный, эмоциональный или сдержанный, чувствительный или толстокожий, шумный или тихий, бесстрашный или осторожный, открытый или больше устремленный внутрь себя... Да, он во многом похож на своих близких, но он — не наша ксерокопия. У него все может быть устроено очень по-своему, несмотря на то что в чем-то (или даже во многом) мы можем с ним совпадать.

И наша задача как родителей — помочь ему раскрыть свою индивидуальность. Узнать, понять и «освоить» себя. Именно себя. Наладить с собой контакт. Научиться вглядываться и вчувствоваться в себя. Ощутить и принять свою уникальность (тогда он сможет принять непохожесть и уникальность других людей). Уважать их и себя. Доверять себе — чтобы идти своей дорогой. Раскрыть свой потенциал. Найти свое дело и свое место в жизни. Успешно вписаться в социум. Жить в настоящем, учитывая прошлый опыт и планируя будущее. Быть счастливым.

История человечества складывалась так, что, «выращивая» детей, люди практически не были внимательны к истинным потребностям их тела и души. Даже у нынешних родителей очень мало опыта прислушиваться к себе, улавливать свои состояния, разбираться в них. Если никто всерьез не интересовался, какой ты и что для тебя важно, ты и сам про себя немного знаешь. Если тебе говорили, что другие (люди, общество, государство) — важнее, ты в это веришь. Если ты многого не получил (тепла, безопасности, признания, утешения), ты, как вечный странник, будешь искать это в окружающих.

Чтобы ребенок мог постепенно «понимать все про себя», разворачивая собственную жизнь, ему что нужно? Ему нужны по возможности безопасные условия для развития и равнодушные глаза близкого взрослого. Того, кто будет помогать ему знакомиться с собой, ориентироваться в мире, разделять с ним разные его состояния и чувства: «Я здесь, я тебя люблю, я тебя слышу, я о тебе позабочусь». Кроме близких взрослых у ребенка никого нет. Поэтому отношения с ними — его главная опора. А чтобы взрослый мог быть в полноценном контакте с ребенком и наполнять эти отношения чуткостью, вниманием, мудрым руководством, нужно, чтобы он сам был в порядке. Мы мало говорим о том, что сам родитель, его состояние — это основа и что о себе, о своем самоощущении надо заботиться не меньше. Потому что, когда у нас есть энергия, а на душе более-менее спокойно, мы можем улыбаться, проявлять терпение и дарить тепло. Если же мы истощены и обессточены тяжелыми переживаниями, у нас совершенно нет сил — ни вглядываться, ни понимать, ни напитывать любовной заботой.

По сути, только с относительно недавнего времени родители растят детей, заботясь о качестве своих с ними отношений, о том, что происходит у них в душе, об их психологической безопасности в самом широком смысле этого слова. Мы хотим, чтобы наши дети выросли здоровыми, сильными, цельными. Мы читаем книги о привязанности, учимся контейнировать и отражать. Мы хотим помочь

ребенку узнать и «освоить» себя: чтобы он понимал свои собственные особенности (я люблю тишину или наоборот шум и движение, вот это мне нравится, а на это у меня болезненная реакция), свои сильные стороны и тонкие, чувствительные места, свои интересы и цели (куда я иду, чего хочу и жду). И тогда — мы верим! — у него будет больше шансов ощутить собственное устойчивое и целостное Я, на которое он сможет опираться. И ему не нужно будет искать признание других людей, чтобы заполнить внутренние лакуны. Он сможет следовать своим истинным (а не ложным, навязанным) желаниям, будет знать, как позаботиться о себе и как сделать свою жизнь еще лучше. Оставаясь верным себе и ощущая при этом надежную связь с другими людьми.

Как ребенок понимает все про себя — какой он? Жить с удовольствием, стремиться и достигать, не пасовать перед трудностями можно, лишь имея мощный источник внутренних сил и убежденность в собственной ценности. Во многом (но не во всем, конечно, и о том, что родительское влияние не всесильно, всегда нужно помнить) это вырастает из родительского отношения. Наши дети учатся любить, принимать, ценить и верить в себя у нас, своих родителей и других близких взрослых. Они «встраивают», присваивают наши чувства к себе и делают их своими, внутренними. Мы даем ребенку первые представления о том, насколько он значим и дорог. Эти представления он получает из наших посланий — гласных и негласных, из наших «мы тебе рады» или «да мы и не особо верили, что у тебя получится». Точно так же во многом от нас, от того, как мы его отражаем, зависит, каким он будет себя видеть и кем себя ощущать — уникальным или «одним из», способным или глупым, успешным или неудачником, ярким или бесцветным, сильным или беззащитным. Некоторые из нас знают, что навешанные (из лучших побуждений, конечно) когда-то родителями ярлыки — «бездарь», «тупица», «лентяй» — потом еще долго определяют самоотношение человека и отлично управляют ему жизнь.

После этого абзаца читатель легко может принять на веру идею о том, что все, что происходит с ребенком, — следствие отношения и поведения родителей. Если что-то идет не так, значит, они недодали, проглядели и не смогли. Спорить невозможно: да, ребенок сильно зависит от родителей, они на него серьезно влияют, многое в нем определяется ранними отношениями с ними. Но идея «всё в жизни — из-за родителей» бесполезна и неверна. Потому что не всё.

Чуть ниже мы поговорим об этом подробнее. А пока небольшой список свойств и особенностей ребенка, за которые родители точно не отвечают:

- Активность, уровень двигательной активности (подвижность, непоседливость или, наоборот, медлительность, моторное спокойствие).
- Реакция на новые стимулы (например, ребенок боится всего нового).
- Адаптивность/приспособляемость (способность принимать изменения и перестраиваться).
- Интенсивность реакций (яркость/бледность проявления чувств — радости, злости и пр.).
- Чувствительность (сильная реакция на яркий свет, громкий звук и пр.).
- Преобладающее настроение (например, негативный аффект — ребенок легко гневается, вечно недоволен).
- Отвлекаемость/застремляемость (возможность изменения своего поведе-



ния под влиянием новых стимулов или долгие, вязкие процессы в психике).

- **Усидчивость/настойчивость, способность долго заниматься чем-то одним и стремление продолжать деятельность при возникновении препятствий.**

Что еще нужно понимать при воспитании ребенка? Что ребенок родителям ничего не должен. У психотерапевта Берта Хеллингера есть интересная мысль о том, что жизнь, любовь, забота, энергия передаются детям от родителей безвозмездно и естественно, а дети, в свою очередь, потом передают все это своим детям. Ребенок ничего не берет у родителей в долг и не должен им этот долг возвращать. Все, что он делает для своих стареющих родителей, став взрослым, он делает по собственному желанию — из признательности, благодарности, из собственных представлений о том, что значит заботиться о дорогих людях.

Иногда приходится наблюдать ситуации, когда родители не отпускают своих детей в их отдельную самостоятельную жизнь, всеми правдами и неправдами удерживают при себе, поручая роль опоры, медиатора, миротворца, сознательно или нет постоянно напоминая, насколько дети обязаны им за все, что они для них сделали.

Однако река жизни всегда течет в одном направлении, из прошлого в будущее, а не вспять. Все, что мы получаем от своих родителей, — жизнь, заботу, материальные блага, — мы передаем вперед, своим детям. Это не значит, что мы отворачиваемся от родителей, лишаем их своей любви, внимания. Нет. Это значит, что мы не чувствуем себя вечными должниками. Мы получили свою жизнь в дар. Это подарок. И это делает нас людьми, которые тоже могут просто дарить.

Другой важный момент: взрослый в отношениях с ребенком — это вы. Вы для него — главный источник любви, силы, поддержки, мудрости, душевного тепла. Вы от-

крываете для него окружающий мир. Мне очень нравится сравнение детей с инопланетянами. Они пришли в наш мир, и они ничего о нем не знают — кто они и как здесь все устроено. Мы должны им это показать и объяснить, а не думать, что «и так понятно». Ничего не понятно. Черпать знания о том, что думать и как жить, они будут прежде всего у нас.

## В чем смысл взросления и воспитания в семье?

В том, чтобы с одной стороны понять все про себя (кто я и на что способен). А с другой — чтобы в (насколько это возможно) безопасной поддерживающей среде научиться встречаться с разным жизненным опытом и справляться с ним.

Если сравнить наших детей с птенчиками, то мы помогаем им опереться. Опереться — значит стать самостоятельными и зрелыми. Это значит — в итоге расправить крылья и полететь. Чтобы ребенок «полетел», его «крылья» должны быть сильными, тренированными. А научиться летать можно, только если ты много раз пробовал и падал (то есть встречался с разными ситуациями, явлениями, людьми — и эти встречи были в чем-то сложными, неоднозначными и требовали выработки новых способов реагирования и совладания). И в эти моменты «падений» с тобой рядом был кто-то близкий и любящий, кто поддерживал, помогал советом, направлял, разделял переживания, утешал, верил и давал понять: ты справишься! В общем, кто-то, на кого можно было опереться, пока твои крылья еще недостаточно оформлены и сильны.

Так что наша основная задача — создать для ребенка благоприятные условия для понимания себя и приобретения навыков той самой самостоятельности. Чтобы от опоры на взрослых он смог затем перейти к опоре на самого себя и стать психологически зрелой личностью.