

ПИСЬМО ЧИТАТЕЛЮ

Дорогой читатель! Эта книга — ваш путеводитель по миру общения с ребенком. Я проведу вас по его тропинкам, тайным местам и достопримечательностям. Здесь есть свои обычаи, традиции и правила. Свой особый язык. Я покажу, что и как тут устроено, поделюсь секретами, которые помогут вам найти взаимопонимание с ребенком в разных ситуациях.

Мне было важно, чтобы книга оказалась полезной и понятной вам. Поэтому впереди вас ждут реальные истории из моей практики, примеры из жизни, а иногда даже целые консультации. Я только изменила имена и детали, чтобы сохранить приватность героев. В книге вы найдете много пошаговых инструкций, которые сможете использовать в общении с детьми.

При этом неважно, сколько лет вашему ребенку. Может быть, он еще совсем крохотный, а может, уже двухметровый подросток. Мы будем говорить о принципах и правилах, которые важны для любого возраста. А в историях будут и капризные двухлетки, и протестующие против домашнего задания школьницы, и замкнутые подростки.

Книга состоит из четырех частей, и я рекомендую вам читать их по порядку. В каждой части есть своя логика и структура. Сначала мы поговорим о том, что лежит в основе легкого общения с ребенком. Затем погрузимся в мир детских эмоций. Дальше нас ждет тема эффективного общения. А заключительная часть книги посвящена мамам.

Вас ждет увлекательное путешествие!

Если вы со мной еще не знакомы, то пара слов обо мне. Меня зовут Татьяна Польш, я практикующий психолог, ведущая тренингов и курсов для родителей. А еще я мама. Во время написания этой книги, моему сыну Лёве было одиннадцать лет. А моему опыту работы психологом — больше четырнадцати.

Первую половину этого пути я работала с детьми разного возраста. Не только я помогала им справляться с какими-то трудностями, но и дети многому меня научили. Я узнавала, почему им не хочется слушать родителей, почему хочется сделать наоборот, почему иногда так сложно найти общий язык со взрослыми. Дети делились со мной тем, как они воспринимают родителей, чего им не хватает, как они себя чувствуют, когда к ним применяют разные воспитательные методы.

В какой-то момент я поняла, что нужно больше внимания уделить работе именно с родителями. Ведь для ребенка главное — это не понимающий психолог, а семья, в которой он чувствует себя безопасно и уверенно, мама, которая полна сил и может вовремя поддержать. И когда семейное общение настроено на правильную волну, то большинство сложностей у детей разрешаются сами собой.

Поэтому вот уже семь лет я работаю в основном с родителями. Веду консультации, тренинги и курсы по общению и воспитанию. Началось все в 2016 году с семинаров в моем городе Выборге. А теперь это переросло в большой онлайн-проект «Мама-до» («до» переводится как «путь, развитие»). Мои длительные программы изучили уже более девяти тысяч человек. А в коротких марафонах и тренингах приняли участие более ста тысяч.

Я благодарна каждому родителю, кто доверился мне и пришел учиться. Вместе мы исследовали общение с детьми с тысячи ракурсов. Каждый вопрос, каждая ситуация, которую мы разбирали, продвигали и меня как психолога в своем развитии. Именно благодаря моим ученикам я имею этот огромный опыт, которым теперь могу поделиться в книге и с другими родителями.

Все, о чем я вам буду рассказывать, — для меня не теория. Я применяю все это в работе с детьми и, конечно, в общении с сыном. Это полезные привычки, которые помогают получать удовольствие от материнства, когда не нужно тратить свои силы и нервы на то, чтобы спорить, ругаться, бесконечно объяснять ребенку одно и то же и чувствовать себя беспомощной.

Такое общение и на ребенке сказывается удивительным образом: он становится спокойнее, увереннее в себе. Растет его ответственность и самостоятельность. Он прислушивается к вам и уважает вас. А главное, отношения становятся крепкими и доверительными. Подтверждено моим опытом и опытом тысяч моих учениц.

Итак, вы готовы отправиться в путешествие по миру общения с детьми? Готовы узнать важные секреты?

Тогда поехали!

ИНСТРУКЦИЯ к КНИГЕ

Эта книга — практикум. Если вы решите спешно и невнимательно ее пролистать, толку будет очень мало. Это столь же бесполезно, как просто приложить ее к своему ребенку, ожидая, что он при этом станет вас лучше слышать или перестанет хамить. Читайте не торопясь. Выполняйте упражнения. Пробуйте применять методы общения, которые я предлагаю. Пусть это будет одна глава в день. Или одна глава в несколько дней, но с вашими действиями. Только тогда вы получите результат. Договорились?

Вы будете осваивать новые навыки общения, где-то менять свои привычки. И на это нужно дать себе время. Двигайтесь небольшими шагами. Сегодня — что-то одно, завтра — другое. Не бойтесь, если не все сразу получится. Я не буду вам ставить оценки или говорить: «Ай-ай-ай, как нехорошо!» Я буду держать вас за руку и помогать там, где сложно.

В какой-то момент вам захочется дать советы своим близким: мужу/жене, маме или подруге. Прошу вас делать это правильно и аккуратно. Мне совсем не хочется, чтобы эта книга стала причиной конфликтов между вами. Если вы будете критиковать, говорить человеку, что он

не прав, это вызовет сопротивление с его стороны, и станет только хуже. Вот вам пример.

Жена: «Ты не должен такое ему говорить! Так нельзя!»

Муж: «Не учи меня! Я сам знаю, как правильно!»

Не надо играть роль строгого учителя. Просто делитесь тем, что вы узнаете. Расскажите, что у вас получается, попробуйте заинтересовать. Например:

- ☉ *«Вчера попробовала один прием из книги, и сын так быстро успокоился!»*
- ☉ *«Знаешь, читаю, и это так интересно!»*
- ☉ *«Представляешь, в одном ребенке целых два!»*

Так будет действительно полезнее, и ваши близкие тоже заинтересуются правильным и эффективным общением с ребенком.

И еще один важный момент: в конце книги вас ждут подарки. Точнее, ссылка на страничку, где вы сможете их получить. В подарках будут разные полезные материалы, которые дополнят эту книгу. Я вам сообщу, когда стоит к ним обратиться.

Успехов!

Часть I

СВЯЗЬ С РЕБЕНКОМ



«Мам! Я тебя не слышу!»

Мне около 7 лет, на носу первый класс, я в гостях у бабушки. По телевизору идет «Утренняя звезда», из кухни пахнет омлетом с кусочками сосисок, а бабушка раскладывает по коробочкам свои запасы винтиков, гвоздей и других непонятных мне железок. Песню девочки в клетчатом платье прерывает звонок телефона. «Это мама!» — я спрыгиваю с места и бегу к зеленому аппарату. «Алё! Мам! Это я!» В ответ слышу любимый голос: «Привет! Послезавтра приедем! Я купила тебе рюкзак с Белоснежкой!» Вдруг в трубке что-то начало шипеть и поскрипывать. «Мам! Я тебя не слышу!» Дедушка подошел к телефону и взял у меня трубку: «Неполадки со связью. Не грусти, мама перезвонит».

Я не случайно начала с этой истории. Реальное общение родителей с ребенком часто напоминает разговор по испорченному телефону. Вы повторяете по сто раз, просите, повышаете голос, а абонент вас просто не слышит. И дело не в том, что вы недостаточно громко говорите, а в том, что на линии между вами какие-то неполадки и кричи не кричи — толку будет мало.

Связь с ребенком

Конечно, между вами и ребенком нет никаких телефонных проводов, которые можно было бы найти и починить. Эту связь руками не потрогаешь.

Но ее можно почувствовать. Это ваши отношения с ребенком. Когда я объясняю родителям, на что похожа эта связь, мне очень нравится приводить в пример образ каната. У нас был такой на физкультуре. Толстый, очень крепкий, одной рукой и не обхватишь. Такой канат состоит из множества нитей, кажется, что их там тысячи. Ваша связь с ребенком как этот канат. Только нити там не из хлопка, а из доверия, принятия, любви и заботы. Из приятных моментов, вкусных булочек с корицей, обнимашек, щекотки и веселых игр.

Бывает, что эти нити рвутся и канат становится тонким, хрупким и ненадежным. Связь начинает барахлить, и это отражается на поведении ребенка.



Если ваш ребенок еще маленький (лет до двух-трех), со связью обычно все в порядке. Но протестное и капризное поведение малышей часто провоцирует маму на действия, которые могут этой связи навредить. Из следующих глав книги вы узнаете, как справляться со сложным поведением, чтобы не рвать драгоценные нити каната.

Если ваш ребенок постарше (4–10 лет), вы можете начать замечать признаки того, что на линии есть помехи:

- ребенок не слушает и не слушается;
- чтобы он что-то сделал, вам приходится кричать, повторять по сто раз;
- ребенок плохо себя ведет;
- ребенок часто капризничает, закатывает истерики, может вести себя агрессивно;
- вы ссоритесь по пустякам;

- ребенок отдалился, не делится тем, что происходит в садике, школе;
- ребенок врет;
- ребенок делает все наоборот, как будто для того, чтобы вас позлить;
- ваше общение часто проходит на повышенных тонах.

Эта книга поможет вам понять, где на вашей линии с ребенком возникли неполадки. Вы сможете их обнаружить, устранить и сделать ваше общение более легким.

Если ребенок подросток, то о помехах в вашей связи могут говорить такие признаки:

- ребенок становится замкнутым;
- ребенок часто хамит и грубит;
- ребенок может вообще избегать общения или стараться сводить его к минимуму;
- ребенок может заявлять: «Отстаньте от меня!», «Ты меня не понимаешь!», «Хватит лезть ко мне!», «Скорее бы уже от вас съехать!»;
- ребенок не прислушивается к вам;
- вы мало знаете о том, что происходит в его жизни;
- любые предложения, заботу ребенок воспринимает в штыки;
- поведение ребенка может быть опасным для него, он не прислушивается к вашим аргументам и переживаниям.

Но даже с такими «колючими» подростками можно наладить связь. И никогда не поздно это сделать.

Чем больше повреждений в волокнах каната, тем сложнее общаться с ребенком любого возраста. И даже если родители узнают о каком-то волшебном методе, который должен им помочь уговорить ребенка сделать уроки или убрать в комнате, их ждет неудача. Абонент на другой стороне все равно не услышит.

Возможно, у вас тоже было что-то похожее: вы читали много книг, смотрели эфиры с известными экспертами, знаете, как стоит говорить в тех или иных ситуациях с ребенком, но это почему-то вам не помогает. И вот вы снова кричите на свое любимое чадо. А потом сожалеете о том, что наговорили много неприятных слов.

Но у меня есть для вас хорошая новость! Вашу связь с ребенком можно восстанавливать и укреплять. Так же, как чинят телефонную линию, мы можем наладить и контакт между родителем и ребенком. Если же канат между вами и ребенком сейчас крепок и надежен, вы будете знать, что может повредить его волокна, и сможете позаботиться о его сохранности на долгие-долгие годы своего родительства. Ведь лучше профилактика, чем лечение.

Именно с этого мы и начнем наш путь: **с проверки и налаживания вашей связи с ребенком**. Из первой части этой книги вы узнаете, как ее укрепить и убрать мешающие слышать друг друга помехи.

Практические шаги

Прямо сейчас ощутите свою связь с ребенком и оцените ее. В этом вам помогут следующие вопросы:

- Слышит и слушает ли вас ребенок? Или вам бывает сложно до него достучаться, приходится много раз повторять и повышать голос, чтобы он что-то сделал?
- Доверяет ли ребенок вам свои секреты, мысли, делится ли идеями, интересами? Или вы чувствуете, что он закрывается, не доверяет, побаивается вас, старается уходить от разговоров на определенные темы, врет, между вами как будто стена?
- Легко ли вы договариваетесь с ребенком, находите решения в сложных ситуациях? Или между вами часто случаются серьезные

разногласия, конфликты повторяются изо дня в день, вы кричите, ссоритесь?

- Вам легко с ребенком? Или он не слушается, плохо себя ведет, делает все наоборот или как будто назло?
- От общения с ребенком вы чаще получаете положительные эмоции? Или вам сложно, бывает сильное раздражение, беспомощность или чувство усталости от общения с ним?
- Задает ли ребенок вопрос: «Мам, а ты меня любишь?» или, может быть, заявляет вам: «Ты меня не понимаешь!», «Вам на меня плевать!»?

Если, отвечая на вопросы, вы увидели сложности по одному-двум пунктам, не пропускайте ни одной главы из первой части. Если их больше, то рекомендую сделать книгу настольной и обязательно выполнять все упражнения. Связь нужно наладить, и тогда общаться станет намного легче.

Но даже если сейчас вы оцениваете свой канат как крепкий и надежный, все равно внимательно прочитайте эту часть, чтобы в дальнейшем избежать того, что может стать помехой в общении между вами.



Укрепляем или рвем?

В прошлой главе мы говорили о связи с ребенком, и вы узнали, как можно оценить ее состояние. Если вы заметили признаки того, что в вашей связи с ребенком есть помехи, у вас, скорее всего, возник вопрос:

**«ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ? ОТЧЕГО ЭТОТ КАНАТ
МЕЖДУ НАМИ РВЕТСЯ?»**

Ответ вам может не понравиться, зато поможет эту связь наладить.

На самом деле только вы сами влияете на состояние этого каната. Вы сами можете и порвать, и укрепить его. Своими словами, действиями, отношением и даже взглядом. И возможно, вас сейчас это немного удивило или даже обидело:

**«ДА НЕУЖЕЛИ Я САМА (САМ) СПЕЦИАЛЬНО БУДУ ПОРТИТЬ СВЯЗЬ
СО СВОИМ РЕБЕНКОМ?»**

Конечно нет! Специально этого никто не делает. Это происходит само собой.

В вас заложена программа воспитания. Информация в ней копилась с самого вашего рождения. Это как мозаика, состоящая из тысяч маленьких кусочков вашего опыта. Например:

- вот мама ласково гладит вас по голове;
- в садике воспитательница грубо требует все-таки доест эту липкую кашу;
- вот вы едете всей семьей на велосипедах в лес собирать чернику;
- вы отказываетесь от борща, а бабушка говорит, что, значит, вы ее не любите;
- вам грустно, а вокруг говорят, что это все ерунда и переживать не стоит.

Вы впитывали в себя все, что видели в семье, окружении, садике, школе, в общении других взрослых с детьми, по телевизору и в книжках. Все это сложилось в программу, по которой вы живете и воспитываете ребенка. Для каждой ситуации в ней есть готовое решение. Программа запускается сама собой, когда что-то происходит.

Например, ребенок ушиб коленку, и вы, не задумываясь, начинаете гладить ее пальцем и говорить слова, которые раньше сами слышали от мамы: «У собачки боли, у котенка боли, а у моей Лизоньки пройди».

Или ребенок затягивает выполнение домашнего задания, и вы, потеряв терпение, начинаете кричать: «Да сколько можно уже меня изводить?!» Возможно, сами вы были отличницей и вам так никогда не говорили дома. Но когда-то этот шаблон попал в копилку вашего опыта.

Программа не задумывается о том, укрепляют ли ее действия вашу связь с ребенком или, наоборот, рвут драгоценные волокна. Она просто выполняет то, что ей понятно и знакомо.

Но ту часть программы, которая вредит вашим отношениям с ребенком, можно изменить.

Для этого нужно:

1. Заметить в ней недочеты и слабые места.
2. Перезаписать эти недостатки, чтобы ваше общение с ребенком стало легче и приятнее для обеих сторон.

Изменение родительской программы можно сравнить с обновлением интерьера. Представьте, что вы живете в квартире, где мебель ставили не вы. Она стоит неудобно, но вы уже к этому привыкли и живете, не замечая недостатков и недочетов. Может быть, вы все время цепляетесь за подлокотник дивана, а посередине комнаты стоит очень громоздкий сервант, который не выполняет полезной функции, а только занимает пространство и накапливает пыль. Обои серого оттенка не создают приятного настроения. Дома в целом не хватает уюта. И вот к вам приходят специалисты по интерьеру и помогают осознанно взглянуть на обстановку вокруг. Вы определяетесь с тем, что вам нравится, что нет, что нужно оставить, а что заменить. Вам рассказывают, как сделать расположение мебели красивым и функциональным, а цвета и атмосферу — уютными и радостными. И вот у вас новый интерьер, в котором вам удобно и приятно жить. И вы удивляетесь: а почему же раньше в голову не приходило так все поменять?

Эта книга поможет вам точно так же обновить свою родительскую программу. Вы найдете недочеты и постепенно их замените на то, что будет помогать вам легко общаться с ребенком.

Начнем с того, что посмотрим, какие ваши слова и действия укрепляют связь с ребенком, а какие только добавляют помехи. Чтобы вам было понятнее, я приведу примеры, а в следующих главах мы подробнее их рассмотрим.

Минус-слова и минус-действия

Это те ваши фразы и поведение, которые уменьшают количество нитей в канате связи с ребенком. Именно поэтому они так и называются.

Сказали такую фразу — минус одна ниточка в канате. А ваша родительская программа при этом может считать ее вполне уместной и даже полезной. Вот что относится к минусам.

Критика ребенка

- «Вечно у тебя все кувырком!»
- «Где ты голову свою забыл?»
- «Разве хорошие девочки так делают?»
- «Ничего без меня не можешь!»

Обвинение ребенка

- «Ну почему с тобой так сложно?!»
- «Почему ты меня вечно доводишь?»
- «Опять мы из-за тебя опоздали!»
- «У меня уже голова от тебя болит!»

Запугивание

- «Хочешь, чтобы я тебя здесь одного оставила?»
- «Плохих мальчиков забирают полицейские!»
- «Еще раз так скажешь – получишь у меня!»

Угроза потери любви родителей

- «Если ты будешь так себя вести, ко мне можешь не подходить!»
- «Какая плакса, я с такими девочками не дружу!»
- «Если не перестанешь орать, я тебя тут одну оставлю!»
- «Это не моя дочка! Моя дочка – добрая и хорошая девочка, а не злюка!»

Навешивание на ребенка ярлыков

- «Что за лентяй!»
- «Ты хочешь неряхой вырасти?»
- «У тебя характер весь в отца: ты упертый, как он.»
- «Какая же ты вредная у нас!»

Сравнение с кем-то

- *«Почему ты не можешь нормально себя вести? Посмотри: все дети сидят спокойно, а ты?»*
- *«Вот Маша ходит с аккуратной прической, а у тебя вечно все торчком на голове!»*
- *«Я в твои годы только о школе думала! Ни одной тройки у меня не было!»*

Затыкание, обесценивание, высмеивание чувств ребенка

- *«Хватит ныть!»*
- *«Чего губу опять надула?»*
- *«Хорошие девочки не злятся, ты же не злюка-клюка».*
- *«Мало ли чего ты хочешь!»*
- *«Что за рева-корова!»*
- *«Нашел чего бояться, ты что — девчонка?»*

Шутки, которые ранят

- *«Вот ты у нас лопухий какой! Лучше всех должен слышать!»*
- *«Ты моя принцесса-хомячок!»*

Бойкот и игнорирование

- когда вы делаете вид, что ребенка не существует, или просто несколько дней не разговариваете с ним.

Любое физическое насилие

- шлепки, таскание за уши, толчки, ремень.

Запугивание физическим насилием

- угроза дать ремня.

Узнали где-то себя? Знакомы какие-то привычные фразы, которые вылетают изо рта сами собой? Это как раз и есть то ненужное и вредное, от чего стоит отказаться. Так же, как вы отказываетесь от мешающей старой мебели, когда обновляете интерьер в квартире. Постепенно,

читая эту книгу, вы найдете хорошие альтернативы всем этим разрушительным словам и действиям.

Плюс-слова и плюс-действия

Это те фразы и действия, которые, наоборот, создают новые волокна в канате связи с ребенком. Используя их, вы можете укреплять контакт. Вот что к ним относится.

Фразы, которые показывают ребенку, что вы любите и цените его, что он для вас важен

- «Как же я люблю тебя!»
- «Ах ты моя хорошая!»
- «Где тут мой любимый сынок?»

Когда обнимаете ребенка или просто сидите рядом

- качаете малыша на своих коленях;
- обнимаете десятилетку во время просмотра фильма;
- сидите плечом к плечу с подростком и др.

Когда занимаетесь с ребенком тем, что интересно ему

- раскрашиваете, собираете пазл, катаетесь на велосипеде, читаете про динозавров, смотрите фильм, который он выбрал, и др.

Когда внимательно слушаете рассказы ребенка о том, что для него важно, даже если вам это кажется глупостями

- про бабочек и розовых пони, драконов и пиратов, про компьютерные игры, мопеды и др.

Когда внимательны к чувствам и желаниям ребенка

- «Да, я вижу, что тебе страшно ехать на соревнования».
- «Тебе очень обидно из-за того, что сказала тебе учительница».
- «Ты очень скучаешь по своим друзьям».
- «Да, я вижу, как тебе хочется новый компьютер».

Когда хвалите по делу

- *«Как здорово у тебя получилось нарисовать нашу собаку! Уши вот очень похожи!»*
- *«Я очень рада, что ты помогла своей подруге. Это ценно!»*

Когда радуетесь успехам и достижениям

- *«Ты действительно с этим справился! Я так рада!»*
- *«Ты сама научилась готовить обед! Какая же ты у меня теперь взрослая!»*

Используйте такие плюс-слова и плюс-действия так часто, как сможете. Они создадут новые ниточки в вашей связи с ребенком, а значит, укрепят ее.

Конечно, в вашем общении с ребенком есть еще и **нейтральные слова и действия**, которые никак на вашу связь не влияют. Например, фразы:

- *«Нам пора выходить».*
- *«Что ты будешь на обед?»*
- *«Что тебе задали по математике?»*
- *«Я вижу, что тебе пора подстричься».*
- *«Помоги мне, пожалуйста».*
- *«Как дела в школе?»*
- *«Тебе пора выбрать книгу для чтения».*
- *«Пойдем сходим в магазин».*

Однако важно, чтобы ваше общение не происходило только в таких нейтральных красках. Канату постоянно нужна подпитка для того, чтобы хорошо функционировать, как лампочке нужно электричество, чтобы гореть. Без ваших плюс-слов и плюс-действий канат может просто порваться.

Чтобы улучшить свою связь с ребенком, вы можете:

1. Найти привычные для вашего общения минус-слова и минус-действия и заменить их на нейтральные. Если вы не знаете, какая может быть альтернатива, в следующих главах будет много примеров, которые вам в этом помогут.
2. Как можно чаще использовать плюс-слова и плюс-действия.

Возможно, после этой главы у вас возникли такие вопросы:

«КАК ЖЕ ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ, ЕСЛИ МЕНЯ ЧТО-ТО НЕ УСТРАИВАЕТ В ЕГО ПОВЕДЕНИИ? КАК НЕ КРИТИКОВАТЬ И НЕ ОБВИНЯТЬ? Я ЖЕ ДОЛЖНА ДО НЕГО ДОНЕСТИ, ЧТО ИМЕННО МНЕ НЕ НРАВИТСЯ.»

Я не предлагаю вам закрыть глаза на плохое поведение ребенка. Но это иллюзия, что критика, обвинения, запугивания и угрозы — хорошие способы научить и вразумить ребенка. В следующих главах я расскажу вам, как говорить с ребенком о том, что вам не нравится, без вреда для вашей связи. Вы узнаете, на что можно заменить привычные минус-слова.

«ВОЗМОЖНО ЛИ НИКОГДА НЕ СКАЗАТЬ РЕБЕНКУ НИ ОДНОГО ПЛОХОГО СЛОВА? Я, БЫВАЕТ, КРИТИКУЮ, СРАВНИВАЮ, ИНОГДА МОГУ ДАЖЕ ОБОЗВАТЬ. В НЕКОТОРЫХ СИТУАЦИЯХ НЕ МОГУ СЕБЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ...»

Во-первых, контроль приходит постепенно. Когда вы узнаете, на что можно заменить минус-слова, вам станет проще их не использовать.

Во-вторых, убрать полностью все минус-слова не получится. Вы живой человек, и могут быть ситуации, где на сильных эмоциях какие-то неприятные слова все же прозвучат. Главное — прочен ли ваш канат связи с ребенком.

СОДЕРЖАНИЕ

Письмо читателю	3
Инструкция к книге	6
Часть I. СВЯЗЬ С РЕБЕНКОМ	9
1. «Мам! Я тебя не слышу!»	11
2. Укрепляем или рвем?	16
3. Не держите любовь в уме!	26
4. Вместо критики	38
5. Магия слов и самое важное правило общения	45
6. Сначала отношения, потом поведение	55
7. Ритуалы проверки связи	64
Часть II. ЭМОЦИИ РЕБЕНКА	71
8. Ох уж эти эмоции!	73
9. Ребенок-эмоция и ребенок-разум	87
10. Говорим на языке эмоций	97
11. Сколько ребенку можно хотеть?	115
12. Что делать с Нехочухой?	125
13. «Что же, ему теперь все с рук спускать?»	141
14. «Он же нами манипулирует!»	153
Часть III. ОБЩЕНИЕ С РЕБЕНКОМ	165
15. «Сколько раз я должна тебе повторять?»	167
16. «Я его прошу, а он не делает!»	181
17. Как объяснять, чтобы ребенок вас понимал	197
18. Как правильно запрещать	216
19. Как не разрушить доверие. Пять историй	228
Часть IV. ПРО МАМУ	237
20. Поставьте себя на зарядку!	239
21. «Я плохая мать?»	259
22. Можно ли маме злиться?	271
23. «Он должен быть таким, как я хочу!»	284
Продолжайте это путешествие!	297
Подарки читателю	299
Благодарности	301