



ЕКАТЕРИНА КЕС

ВОСПИТАНИЕ БЕЗ КРИКОВ И НАКАЗАНИЙ

Как справиться с капризами
ребенка и выстроить отношения,
основанные на доверии



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

*Посвящается
моим родителям*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	7
Глава 1. ПОЧЕМУ ДЕТИ ПЛОХО СЕБЯ ВЕДУТ?	13
Глава 2. ДОЛЖНЫ ЛИ ДЕТИ СЛУШАТЬСЯ? ..	20
Глава 3. ПОТРЕБНОСТЬ ВО ВНИМАНИИ	29
Глава 4. КАЧЕСТВЕННОЕ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ	41
Глава 5. ПОТРЕБНОСТЬ В «ЛИЧНОЙ СИЛЕ» ..	50
Глава 6. ПОМОГАЕМ РЕБЕНКУ ПОЧУВСТВОВАТЬ «ЛИЧНУЮ СИЛУ»	54
Глава 7. ОБИДНЫЕ СЛОВА ИЗ ДЕТСТВА	62
Глава 8. ЗАМЕНЯЕМ ОБИДНЫЕ ФРАЗЫ	69
Глава 9. ВКЛАД В ДОМАШНИЕ ДЕЛА	73
Глава 10. КАК ОБУЧАТЬ РЕБЕНКА НОВОМУ? ..	83
Глава 11. КАПРИЗЫ И НЫТЬЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ? ..	89
Глава 12. ИСТЕРИКИ В МАГАЗИНЕ	97
Глава 13. КАК ОТКАЗЫВАТЬ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ОБИДНО?	102
Глава 14. КАК РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?	108
Глава 15. ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА РЕБЕНОК ЗЛИТСЯ?	118
Глава 16. ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА РЕБЕНОК БОИТСЯ?	123

Глава 17. КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ РЕБЕНКА?	133
Глава 18. КАК УСТАНАВЛИВАТЬ ПРАВИЛА И ГРАНИЦЫ ДОЗВОЛЕННОГО?	140
Глава 19. КАК ДЕЛАТЬ ЗАМЕЧАНИЯ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ИХ СЛЫШАЛ?	147
Глава 20. ИГРОВОЙ ПОДХОД В ВОСПИТАНИИ	152
Глава 21. ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА	154
Глава 22. ГОВОРЯЩИЕ ПРЕДМЕТЫ	164
Глава 23. СДЕЛАЙ НАОБОРОТ	172
Глава 24. ПРИСОЕДИНЕНИЕ	177
Глава 25. КАК СОЧИНИТЬ ПОУЧИТЕЛЬНЫЕ ИСТОРИИ?	184
Глава 26. КОГДА РЕБЕНКУ СКУЧНО	192
Глава 27. ДЕТСКИЙ ОНАНИЗМ	194
Глава 28. КОГДА РЕБЕНОК ОБМАНЫВАЕТ ...	200
Глава 29. ДОЛЖНЫ ЛИ ДЕТИ ДЕЛИТЬСЯ? ...	207
Глава 30. ОТКАЗЫВАЕМСЯ ОТ НАКАЗАНИЙ ...	211
Глава 31. ФИЗИЧЕСКИЕ НАКАЗАНИЯ НЕПРИЕМЛЕМЫ!	219
Глава 32. ОТКРОВЕНИЯ ТЕХ, КОГО БИЛИ В ДЕТСТВЕ	224
Глава 33. ЧУВСТВО ВИНЫ	247
Заключение	253

ВСТУПЛЕНИЕ

Ни один родитель в мире не просыпается с мыслью о том, как сделать несчастным своего ребенка. Ни одна мама не говорит себе: «Сегодня я собираюсь кричать на свою дочь, ругать и наказывать ее». Наоборот, каждый день родители дают себе обещания: «Сегодня у нас будет мир. Я не буду кричать и даже повышать голос. Мы постараемся обо всем договариваться по хорошему — никаких ссор».

Но, несмотря на эти благие намерения, конфликты происходят снова и снова, все идет по замкнутому кругу, повторяя один и тот же сценарий изо дня в день.

Почему так происходит?

В течение своей многолетней психологической практики я не раз замечала, что родителям часто не хватает самых базовых знаний по детской и семейной психологии. К сожалению, этому не учат ни в школе, ни в институте. Получается интересная ситуация!

Для того чтобы научиться водить машину, мы идем в автошколу. Для того чтобы летать на самолете, нужно закончить летное учили-

ще. Чтобы прыгнуть с парашютом — пройти специализированные курсы. Даже чтобы пользоваться обычными бытовыми приборами, надо внимательно прочитать подробную инструкцию к ним. А когда появляется новая жизнь, и в семью приходит новорожденный малыш, живой человек, которого родителям предстоит вырастить и воспитать, они часто не имеют представления об этапах развития его психики и возрастных нормах и особенностях поведения.

Они не знают, как формируется и развивается мозг и органы чувств ребенка, какие основные психологические потребности у него возникают на каждом этапе развития, чего от ребенка еще пока рано ожидать, а что он уже вполне может делать.

Часто родители не осознают: многое из того, что кажется им само собой разумеющимся и очевидным, ребенку пока непонятно и недоступно для понимания.

Все психические процессы: внимание, восприятие, воображение, память, мышление, воля, а также способность произвольно контролировать свое поведение и эмоции — все это формируется и развивается у ребенка постепенно, на протяжении всего дошкольного периода жизни, и позже. Поэтому многого

ребенок пока еще не умеет, не понимает, не осознает, и ему нужна помошь взрослого, поддержка и обучение, а не критика, замечания, ругань и наказания.

Цель этой книги — помочь вам лучше понимать своего ребенка, его психологические потребности, чувства и эмоции, определять, что им движет, почему он ведет себя именно так, а не иначе, как устанавливать правила и границы без конфликтов, обучать новому, договариваться, развивать эмоциональный интеллект, применять игровой подход в воспитании.

Когда вы начнете лучше понимать причины поведения своего ребенка, вам станет намного легче спокойно и разумно реагировать на его действия. В моей практике были сотни случаев, когда родители после знакомства с базовыми знаниями по детской психологии переставали применять физические наказания к детям, кричать на них и ежедневно ссориться. Они налаживали хорошие отношения даже в тех случаях, когда уже отчаявались что-либо исправить.

Я старалась писать для вас эту книгу не научным, а простым житейским языком, чтобы вам было легко ее читать и получать ощущаемую поддержку и помошь.

Прежде чем продолжить, давайте познакомимся. Меня зовут Екатерина Кес, по образованию я клинический, детский и семейный психолог. Психологическое образование получила в 2000 году в Восточно-Европейском Институте Психоанализа в Санкт-Петербурге, окончила факультет клинической психологии. Потом несколько лет училась в Институте Психотерапии и Тренинговых программ, проходила повышение квалификации по специальности «Семейное консультирование», постоянно получала дополнительное образование на различных семинарах и тренингах в России и США. Информацию о моем образовании и опыте работы можно найти на моем сайте psy.ekaterinakes.ru.

Свою психологическую практику я начала в 2000 году, консультировала взрослых, детей и семейные пары, проводила семинары для родителей.

За последние 10 лет я провела для родителей более 350 онлайн-курсов и семинаров по детской и семейной психологии. В онлайн-программах приняли участие более 400 тыс. родителей из 32 стран мира.

Это стало новой страницей моей психологической практики и открыло возможность

делиться своими знаниями и опытом с огромным количеством родителей, без всяких границ.

В конце многих глав этой книги вы прочитаете отзывы и истории родителей, которые в разное время проходили мою базовую онлайн-программу для родителей о гармоничном воспитании «Золотая Середина»¹. Это уникальная, не имеющая аналогов онлайн-программа, которую вы тоже можете пройти в режиме онлайн в любое удобное для вас время. Она предназначена для родителей, которые хотят лучше понимать своих детей, растить их в атмосфере уважения, поддержки, принятия и любви, обходясь без криков, угроз и наказаний. Программа состоит из заранее записанных коротких видеоуроков с разбором ситуаций, с которыми ежедневно сталкивается каждый родитель. Капризы, нытье, истерики, упрямство, нежелание умываться, одеваться, убираться, чистить зубы, бурные реакции на любые запреты и правила и т. д. Домашние задания под видеоуроками помогают сразу же применять в общении с ребенком то, что вы узнаете. Программу можно проходить самостоятельно, а можно — с обратной

¹ Сайт автора — psy.ekaterinakes.ru.

связью от наших профессиональных психологов. Этот курс¹ с момента создания прошли уже несколько тысяч родителей. Я постоянно получаю письма и видеоотзывы с рассказами о том, какие удивительные перемены происходят в отношениях между взрослыми и детьми, когда первые оставляют попытки менять ребенка и начинают меняться сами. Последнее время все чаще и чаще эту программу вместе с мамами проходят папы, и это замечательно! Ведь очень важно, чтобы родители действовали вместе, сообща, как одна команда, и были единомышленниками в вопросах воспитания.

Желаю вам полезного и продуктивного чтения!

¹ Узнать подробнее о курсе: psy.ekaterinakes.ru.

Глава 1

ПОЧЕМУ ДЕТИ ПЛОХО СЕБЯ ВЕДУТ?

Если вы внимательно прочтаете эту главу, то станете лучше понимать своего ребенка, причины его «плохого» поведения, и сможете реагировать более мудро.

Сначала давайте проясним, что взрослые называют «плохим поведением».

Обычно под этим понимают детские капризы, нытье, упрямство, споры, отказ делать то, что просят. Ребенок делает что-то специально, хотя прекрасно знает, что его за это будут, скорее всего, ругать. Как правило, такое поведение совершенно выводит нас, взрослых, из себя — мы раздражаемся, злимся, повышаем голос, кричим, наказываем, заставляем делать то, что нужно. Однако мы редко задаем себе очень важный вопрос: «Почему мой ребенок так себя ведет? Чего пытается добиться? Чего на самом деле хочет?»

Согласитесь, никому не нравится, когда на него кричат и наказывают. Так в чем же дело? Почему дети продолжают вести себя таким образом, зная, что взрослые будут их за это ругать?

Давайте разбираться.

Когда я использую слово «плохое» в отношении детского поведения, я всегда беру его в кавычки. Почему? Потому что оно плохое с точки зрения взрослых — оно нам мешает. Называя такое поведение «плохим», мы невольно настраиваем себя негативно, начинаем раздражаться и злиться на ребенка и уже не пытаемся увидеть, в чем на самом деле причина такого поведения. А ведь очень часто «плохое» поведение — это всего лишь ширма, за которой скрываются более глубокие причины, непонятные и незаметные с первого взгляда.

Оказывается, такое поведение зачастую помогает ребенку удовлетворить его важные психологические потребности, о которых он не может сказать прямо, а также справиться со стрессом, напряжением, волнением, страхом, обидой и другими чувствами. Возможно, он много раз пытался получить то, что ему необходимо, по-другому, но у него ничего не выходило. А может быть, в силу возраста и отсутствия жизненного опыта, он просто не знает и не понимает, как можно поступать по-другому. И вместо того чтобы дать ребенку то, чего ему так не хватает в этот момент, — поддержку, сочувствие, ласку, внимание, уважение к его чувствам, возможность быть ус-

льшанным и понятым, — взрослый начинает его ругать (потому что видит только «плохое поведение», не понимая, что за этим стоит).

На самом деле, «плохое поведение» есть не что иное, как сигнал взрослым о помощи. Возможно, что ребенок с чем-то психологически не справляется, чего-то не понимает, ему не хватает знаний, опыта, внимания, правил, на- выков. Либо какие-то его важные психологи- ческие потребности не удовлетворены. Нам, взрослым, важно учиться не реагировать на «плохое» поведение раздражением и злостью, а сделать хотя бы маленькую паузу и задать себе вопрос: «Что сейчас происходит с моим ребен- ком? Чего ему не хватает в данный момент?» Истинные причины «плохого» поведения не лежат на поверхности и сразу не очевидны. Можно сказать, что мы видим только «верхуш- ку айсберга», а что находится в его основании, «под водой», остается скрытым от наших глаз.

«Плохое» поведение ребенка как бы при-глашает родителей задуматься о том, чего ему психологически не хватает и какие потреб- ности он пытается удовлетворить. Давайте рассмотрим примеры ситуаций, в которых ребенок на первый взгляд плохо себя ведет, и потренируемся определять истинную при-чину такого поведения в каждом случае.