

МОЙ РЕБЕНОК МЕНЯ НЕ СЛЫШИТ

АННА КУХАРЕВА

мама, колумнистка и редактор
журнала для родителей «НЭН»

как общаться
без криков
и чувства вины

От 3 до 10 лет

**И ЧТО
МНЕ
ДЕЛАТЬ?**

ответы экспертов
на самые важные
вопросы родителей



И что мне делать? Ответы экспертов для родителей

Анна Кухарева

**Мой ребенок меня не слышит.
Как общаться без криков и
чувства вины. От 3 до 10 лет**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Кухарева А. Е.

Мой ребенок меня не слышит. Как общаться без криков и чувства вины. От 3 до 10 лет / А. Е. Кухарева — «Эксмо», 2026 — (И что мне делать? Ответы экспертов для родителей)

ISBN 978-5-04-252353-3

Почему минуту назад ребенок был таким милым, а тут вдруг закатывает истерики, обижается по пустякам или перестает слушать вас? Как при этом сохранять спокойствие и корректно общаться с бунтарем, если сил почти не осталось, а советы из интернета не работают? Анна Кухарева, мама и колумнистка журнала для родителей НЭН, честно и с юмором помогает разобраться в детских эмоциях и возрастных кризисах, справиться с конфликтами, научиться слышать ребенка и выстроить с ним теплые доверительные отношения даже в самые непростые периоды. Эта книга поможет: • находить общий язык в сложных ситуациях; • справляться с истериками без срывов; • поддерживать эмоциональное развитие ребенка; • бережно относиться к себе и своим ресурсам; • сохранять искренние близкие отношения в семье. Внутри книги понятные объяснения, практические рекомендации, реальные истории и бережный взгляд на родительство. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-252353-3

© Кухарева А. Е., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Введение	7
Глава первая	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Анна Кухарева
Мой ребенок меня не слышит.
Как общаться без криков и
чувства вины: от 3 до 10 лет

**И ЧТО МНЕ
ДЕЛАТЬ?**

ответы экспертов
на самые важные
вопросы родителей

Серия «И что мне делать? Ответы экспертов для родителей»



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Кухарева А., текст, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Введение

Всем привет! Меня зовут Аня Кухарева, и я работаю в издании для родителей «Нет, это нормально» уже четыре года. За это время я написала и прочитала сотни статей о детях. Когда кто-то рядом говорит «кризис», у меня в голове автоматически всплывает: «Трех лет!» И, несмотря на количество изученных материалов, я иногда совершенно не понимаю своего ребенка.

Можно было бы начать эту книгу так: «Как жаль, что никакого материнского инстинкта не существует и инструкции к младенцам не предусмотрены!»

Но на самом деле вторая часть утверждения будет ложью – инструкций к младенцам полно, они довольно информативные и выдаются прямо в роддоме. Многие бренды детских товаров составляют памятки для только что родивших мам. Все сотрудники роддома, от врачей до уборщиц, готовы выдать вам дельный совет. Медсестры специально приходят в палаты, чтобы рассказать, как подмывать ребенка, как его прикладывать к груди, как его держать, как укачивать и так далее. Советы бывают противоречивыми, но нужен всего лишь здравый смысл, чтобы выбрать подходящие.

Я хочу сказать (хоть читатель может со мной и поспорить), что с младенцами в целом все понятно. Руководствуясь полученными советами, интуицией и знанием об особенностях своего малыша, довольно просто решить, что вам подходит, а что – нет. Грудное вскармливание или искусственное? Укачивать или нет? Кормить по требованию или по часам? Вozить в коляске или носить в слинге? Помучившись немного, молодая мать делает свой выбор. Но все эти вопросы меркнут и теряются на фоне другого: «Как общаться с говорящим и развивающимся ребенком?»

Серьезно, ведь пока младенец мал и беспомощен, у него мало потребностей – еда, сон, сухой подгузник, ласка да умеренные развлечения в виде погремушек, которые даже и не все современные специалисты рекомендуют. Но как только доходит до связной речи – тушите свет. У малыша появляется новая потребность – в общении и понимании.

Сначала родители просто с трудом разбирают, что там пытается сказать их тоддлер. А когда речь ребенка становится более понятной, у мамы и папы начинает болеть голова от его противоречивых желаний. Чего стоит, например, классическое «Не хочу на улицу, не пойду в дом, буду орать на пороге». А потом у тоддлера прорезаются еще и собственное мнение и упрямство. И в дальнейшем легче не становится.

У родителей, как у взрослых и зрелых людей, тоже есть потребность в общении и понимании, она после появления ребенка никуда не исчезает. Но очень скоро взрослые обнаруживают, что именно с ребенком общаться так, чтобы он понимал, не так-то просто. В дело вступают возрастная психология, возрастная биология и прочие факторы, мешающие поговорить с условным пятилеткой так же, как с коллегой по работе.

Знаете, что меня сводило с ума, когда моей дочери было как раз пять? Я этот феномен называю «хочу-но-не-хочу». Итак, просыпается ребенок утром и не хочет идти в детсад. Ну, о'кей, ситуация распространенная. После некоторых уговоров я соглашаюсь оставить деточку дома. Говорю: «Ну ладно, я сейчас напишу воспитательнице, что ты не придешь». И тут она начинает кричать: «НЕ-Е-Е-Е-ЕТ! Не пиши! Я пойду!» Спрашиваю: «Все-таки пойдешь? Тогда надо быстро собираться». В ответ: «Не хочу в детсад, не пойду!» Пытаюсь увещевать: «Если не пойдешь, надо предупредить воспитательниц, чтобы тебя не ждали». Ребенок опять вопит: «Нет, не пиши!» – и пытается вырвать телефон из рук. Вопрос знатокам: чего она вообще хотела-то?

Короче, общение с ребенком – как бег по пересеченной местности с мешком на голове и в клоунских ботинках. Вроде смешно, но так и покалечиться недолго.

Когда меня взяли на работу в НЭН, я испытала острейший приступ синдрома самозванца. Ну, типа, вот люди мне поверили, решили, что я разбираюсь в детях, а я еще с кризисом трех лет у Аллы на тот момент не разобралась. Какой я, к черту, эксперт? Но знаете что? Непонимание является мощнейшим инструментом в познании. Если человеку все ясно, то он не рвется изучать мир, не ищет ответы, не ставит опыты и вообще не парится. Если же ты осознал, что драматически мало знаешь о каком-либо аспекте жизни, а судьба тебя постоянно сталкивает нос к носу с этим аспектом, то ты стараешься разобраться. Работая в издании о родительстве, я каждый день это родительство изучаю, каждый день осознаю, что мне неведом еще миллион важных вещей, и потому вгрызаюсь в вопрос еще усерднее.

Взявшись за эту книгу, я беру на себя сложное обязательство: посоветовать другим родителям, как им общаться с ребенком, притом что я сама часто не понимаю как. Но, говорят, когда в чем-то стараешься разобраться не один, становится проще. Давайте же попытаемся понять, как говорить с детьми от трех до десяти так, чтобы они нас слышали. Сделаем это, не занимая позицию высших авторитетов, признавая свои ошибки и принимая чужой опыт.

В этой книге мы разберемся с возрастными кризисами, с основными коммуникативными приемами, с вопросами о налаживании общения между разными членами семьи и маленькими хитростями из арсенала практической педагогики. Удачи нам всем – она не помешает точно!

Глава первая

определения, которые вам понадобятся

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.