

Иван Крохов

Как воспитать ребенка



Иван Крохов

Как воспитать ребенка

<https://litres.ru/74568678>

SelfPub; 2026

Аннотация

Как воспитать ребёнка счастливым, самостоятельным и уверенным в себе человеком, сохранив при этом близкие и доверительные отношения?

Воспитание - это не набор строгих правил и не попытка сделать ребёнка удобным для взрослых. Это долгий путь, на котором родители учатся понимать своего ребёнка, поддерживать его, устанавливать границы и постепенно отпускать.

В этой книге простым и понятным языком разбираются важные вопросы воспитания: как проявлять любовь, которую ребёнок действительно чувствует, как формировать доверие и чувство безопасности, что стоит за капризами и слезами, как говорить так, чтобы ребёнок слышал, и как устанавливать правила без страха.

Вы также узнаете, как реагировать на ошибки и непослушание, справляться с собственным раздражением, развивать самостоятельность, здоровую самооценку, доброту, уважение и ответственность.

Эта книга не обещает идеального воспитания. Она помогает увидеть в ребёнке отдельную личность и выстроить отношения.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Ребёнок - это отдельная личность	9
Глава 2. Любовь, которую ребёнок должен чувствовать	17
Глава 3. Безопасность, доверие и привязанность	26
Глава 4. Родители - первый пример ребёнка	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Иван Крохов

Как воспитать ребенка

Введение

Воспитание ребёнка - одна из самых важных и одновременно самых сложных задач, с которыми сталкиваются родители. В ней нет универсальной инструкции, которая подошла бы каждой семье. Каждый ребёнок уникален, каждая семья живёт в своих обстоятельствах, а отношения между родителями и детьми постоянно меняются вместе с возрастом, характером и жизненным опытом.

Многие родители хотят одного и того же: чтобы ребёнок вырос счастливым, уверенным в себе, добрым, самостоятельным и способным справляться с трудностями. Но на пути к этому желанию часто возникает множество вопросов. Как установить границы и не разрушить доверие? Как научить слушаться, не воспитывая страх? Что делать с капризами, слезами и вспышками эмоций? Как реагировать на ошибки? Где заканчивается забота и начинается чрезмерный контроль? И самое главное - как сохранить близкие отношения с ребёнком, постепенно позволяя ему становиться самостоятельным человеком?

Эта книга не ставит своей целью научить родителей вос-

питывать идеальных детей. Идеальных детей не существует, как не существует и идеальных родителей. Ошибки неизбежны. Иногда взрослый говорит лишнее, проявляет раздражение, слишком сильно контролирует или, наоборот, не замечает того, что действительно важно для ребёнка. Это не означает, что всё потеряно. Отношения можно восстанавливать, ошибки можно признавать, а подход к воспитанию можно менять.

Воспитание начинается не с правил и наказаний. Оно начинается с отношения к ребёнку. С понимания того, что перед родителем находится не маленькая копия взрослого, а отдельная личность со своим характером, чувствами, потребностями, страхами, интересами и постепенно формирующимся представлением о себе и мире.

Ребёнку необходима любовь, но одной любви недостаточно. Ему нужны безопасность и доверие, понятные границы и возможность ошибаться, поддержка и ответственность, свобода и разумные ограничения. Ему важно знать, что его принимают, но при этом понимать, что не любое поведение допустимо. Эти вещи не противоречат друг другу. Напротив, именно их сочетание помогает ребёнку постепенно становиться самостоятельным и внутренне устойчивым человеком.

Большая часть воспитания происходит не в особых и заранее подготовленных ситуациях, а в обычной жизни. В том, как родители разговаривают друг с другом. В том, как реа-

гируют на ошибку ребёнка. В том, выполняют ли собственные обещания. В том, умеют ли признавать свою неправоту. В том, как относятся к чужому мнению, к собственным границам, к труду и к людям, которые их окружают.

Дети гораздо больше наблюдают, чем кажется взрослым. Они запоминают не только то, что им говорят, но и то, что видят каждый день. Поэтому воспитание невозможно полностью отделить от поведения самих родителей. Нельзя научить ребёнка уважению, постоянно унижая его. Нельзя научить спокойствию, если любой конфликт сопровождается криком. Нельзя научить ответственности, если взрослые постоянно делают за него всё сами. Но это не означает, что родитель должен быть безупречным. Ребёнку важнее видеть живого человека, который тоже ошибается, умеет остановиться, признать ошибку и попробовать сделать иначе.

По мере взросления ребёнка задача родителей меняется. В первые годы ему особенно нужны защита, близость и помощь. Затем появляются первые самостоятельные решения, правила, обязанности и собственная ответственность. Позже ребёнку становится всё важнее иметь личное пространство, собственное мнение и возможность выбирать. В подростковом возрасте особенно заметным становится стремление к независимости. Родителям в этот период приходится постепенно переходить от роли постоянного контролирующего взрослого к роли человека, который остаётся рядом, поддерживает, советует и помогает, когда это действительно

необходимо.

Так постепенно меняется и сама цель воспитания. В начале родители делают за ребёнка почти всё. Затем они делают вместе с ним. После этого помогают ему делать самостоятельно. И однажды наступает момент, когда ребёнок уже способен принимать решения без постоянного участия родителей.

Это естественный путь. Воспитание не должно навсегда привязывать ребёнка к взрослому. Его конечная задача - подготовить человека к самостоятельной жизни, сохранив при этом чувство связи с семьёй.

В этой книге мы будем говорить именно об этом пути. О любви, доверии, безопасности и привязанности. О детских эмоциях, капризах, страхах и слезах. О правилах и границах, наказаниях и последствиях, ответственности и самостоятельности. О том, как разговаривать с ребёнком так, чтобы он не просто слышал слова, а постепенно учился понимать их смысл. О самооценке, уважении, доброте и тех качествах, которые помогают человеку строить отношения с собой и окружающими.

При этом важно помнить: воспитание не происходит по одному плану. То, что хорошо работает с одним ребёнком, может оказаться бесполезным для другого. Возраст, темперамент, семейные обстоятельства, состояние родителей и множество других факторов имеют значение. Поэтому любые советы стоит воспринимать не как строгие правила, а

как ориентиры, которые можно адаптировать к своей семье.

Главное - не стремиться воспитать ребёнка, который всегда удобен, всегда послушен и никогда не спорит. Удобный для взрослых ребёнок не обязательно становится счастливым и самостоятельным взрослым. Намного важнее помочь ему научиться понимать свои чувства, уважать других, отвечать за свои поступки, просить о помощи, принимать решения, справляться с неудачами и сохранять достоинство даже тогда, когда жизнь складывается не так, как хотелось бы.

Родительство - это долгий путь. На нём будут дни, когда всё получается, и дни, когда кажется, что ничего не работает. Будут радость, усталость, сомнения, гордость, раздражение и множество моментов, которые невозможно заранее предсказать.

Не нужно проходить этот путь идеально. Важно проходить его вместе с ребёнком, замечая его изменения, уважая его личность и постепенно помогая ему становиться собой.

Потому что однажды ребёнок вырастет. И тогда самым важным результатом воспитания окажется не то, насколько хорошо он выполнял родительские требования. Гораздо важнее будет то, каким человеком он научился быть, насколько хорошо понимает себя, умеет ли строить отношения, способен ли принимать ответственность и знает ли, что даже став самостоятельным, он имеет право оставаться собой.

Именно с этого начинается настоящее воспитание.

Глава 1. Ребёнок - это отдельная личность

Воспитание ребёнка начинается не с правил, наказаний и требований. Оно начинается с понимания простой, но очень важной мысли: перед родителем находится не его продолжение, не маленькая копия взрослого человека и не проект, который необходимо правильно создать. Перед ним находится отдельная личность, которая только начинает знакомиться с собой, с другими людьми и с окружающим миром.

Ребёнок приходит в семью без готовых представлений о том, каким он должен быть. Он постепенно узнаёт, что такое хорошо и плохо, что можно и нельзя, что такое доверие, ответственность, любовь, уважение и личные границы. Первые годы жизни становятся временем, когда закладывается отношение человека к самому себе и к окружающим. Именно поэтому то, как родители относятся к ребёнку, имеет не меньшее значение, чем то, чему они его учат.

Взрослому человеку бывает сложно помнить об этом в повседневной жизни. Родители устают, торопятся, переживают за будущее ребёнка и хотят уберечь его от ошибок. Иногда желание помочь превращается в постоянный контроль. Желание воспитать хорошо превращается в большое количество требований. Забота постепенно начинает восприни-

маться ребёнком как давление, хотя изначально за ней стояла любовь.

Родителям хочется, чтобы ребёнок был вежливым, ответственным, хорошо учился, уважал старших, умел постоять за себя и принимал правильные решения. В этих желаниях нет ничего плохого. Вопрос заключается в другом - насколько родители готовы принять тот факт, что ребёнок может идти к этим качествам своим путём.

У каждого человека есть собственный характер. Один ребёнок легко идёт на контакт, другой долго привыкает к новым людям. Один с интересом исследует всё вокруг, другой сначала наблюдает и только потом решается попробовать. Один быстро забывает неудачи, другой долго переживает из-за небольшой ошибки. Различия между детьми не означают, что кто-то из них воспитан лучше или хуже. Они означают, что каждый ребёнок уникален.

Одна из важных задач родителей заключается не в том, чтобы переделать характер ребёнка под удобный для себя образ, а в том, чтобы помочь ему научиться управлять своими особенностями. Активному ребёнку необходимо научиться учитывать других людей. Застенчивому - постепенно становиться увереннее. Чувствительному - понимать свои эмоции и не бояться их. Упрямому - учиться договариваться. Любопытному - направлять интерес в созидательное русло.

Ребёнок не рождается с готовым пониманием собственных чувств. Он может злиться, но не знать, что делать с

этой злостью. Может испытывать страх и не уметь объяснить его. Может ревновать, обижаться, завидовать, расстраиваться или чувствовать одиночество. Взрослому эти переживания иногда кажутся незначительными, потому что у него уже есть жизненный опыт и способность смотреть на ситуацию шире. Для ребёнка же маленькая проблема может в определённый момент становиться целым миром.

Поэтому воспитание требует от родителей не только установления границ, но и способности смотреть на ситуацию глазами ребёнка. Это не означает разрешать всё. Понимать ребёнка - не значит соглашаться с каждым его поступком. Можно понимать причину поведения и одновременно не принимать само поведение.

Ребёнку необходимо постепенно научиться различать свои чувства и свои действия. Злиться можно, но нельзя причинять боль другому человеку. Расстраиваться можно, но нельзя унижать окружающих. Хотеть получить игрушку можно, но нельзя отбирать её силой. Не хотеть выполнять просьбу можно, но необходимо учиться выражать своё несогласие приемлемым способом.

Именно здесь появляется одна из главных задач воспитания - помочь ребёнку научиться жить среди других людей, не теряя при этом самого себя.

Для этого ребёнку нужны границы. Границы дают ощущение предсказуемости и безопасности. Когда ребёнок понимает, что существует определённый порядок, ему легче ори-

ентироваться в мире. Однако границы должны быть понятными и последовательными. Если сегодня одно и то же действие запрещено, а завтра разрешено только потому, что у родителя хорошее настроение, ребёнку трудно понять логику требований.

При этом правила не должны превращать детство в постоянную систему запретов. Ребёнку необходимо пространство, в котором он может выбирать, пробовать, ошибаться и учиться принимать последствия своих решений. Невозможно научить самостоятельности, лишая человека возможности самостоятельно действовать.

Ошибка является естественной частью взросления. Ребёнок не может научиться всему сразу. Он будет проливать воду, забывать вещи, неправильно складывать одежду, ошибаться в учёбе, ссориться с друзьями и иногда принимать неудачные решения. Если каждая ошибка встречается раздражением и обвинением, ребёнок постепенно начинает бояться не самой ошибки, а реакции взрослого.

Страх ошибки может оказаться гораздо серьёзнее самой ошибки. Ребёнок, который уверен, что за неудачу его обязательно будут ругать или высмеивать, может перестать пробовать новое. Он будет выбирать не то, что ему интересно, а то, где меньше вероятность получить неодобрение. В результате внешне послушный ребёнок может становиться всё менее самостоятельным внутри.

Поэтому важно разделять ответственность и стыд. Ребён-

ку необходимо понимать последствия своих поступков, но ему не нужно постоянно чувствовать, что с ним самим что-то не так. Ошибка не делает человека плохим. Плохой поступок требует исправления, но сам ребёнок при этом не становится плохим человеком.

Особенно важно следить за тем, какие слова взрослые используют в отношении ребёнка. Одна фраза может быстро забыться родителем, но надолго остаться в памяти ребёнка. Постоянные оценки личности способны постепенно формировать представление о себе. Если ребёнку регулярно говорят, что он ленивый, глупый, неуклюжий или неспособный, со временем он может начать воспринимать эти слова как описание своей личности.

Гораздо полезнее оценивать конкретное действие. Ребёнок может поступить невнимательно, но это не означает, что он невнимательный человек во всём. Он может не выполнить задание, но это не делает его неспособным. Он может совершить ошибку, но ошибка не определяет его ценность.

Это особенно важно потому, что ребёнок смотрит на себя глазами значимых взрослых. В первые годы жизни мнение родителей имеет огромное значение. Постепенно ребёнок формирует собственное представление о себе, но первоначальной основой для этого становятся отношения с близкими людьми.

Если ребёнок чувствует, что его любят только тогда, когда он удобный, послушный и успешный, любовь начинает вос-

приниматься как награда за соответствие требованиям. Если же ребёнок понимает, что родители могут быть недовольны его поступком, но при этом продолжают любить его самого, у него появляется важное внутреннее чувство безопасности.

Безусловная любовь не означает отсутствие требований. Наоборот, ребёнку необходимы требования, потому что именно они помогают ему постепенно становиться самостоятельным человеком. Но требования должны существовать рядом с уважением.

Родитель имеет больше опыта, больше знаний и несёт ответственность за ребёнка. Это естественно создаёт определённую иерархию. Однако власть взрослого не должна превращаться в право унижать или подавлять. Ребёнок заслуживает уважения не потому, что он всегда ведёт себя правильно, а потому, что он человек.

Уважение к ребёнку проявляется в самых обычных вещах. В способности выслушать его. В готовности объяснить причину запрета, когда это возможно. В признании его чувств. В уважении к его личному пространству. В возможности иметь собственное мнение. В отсутствии унижения даже тогда, когда ребёнок ошибся.

Родителям не нужно становиться идеальными. Идеальных родителей не существует. Взрослый человек тоже может устать, ошибиться, сказать лишнее, проявить раздражение или неправильно оценить ситуацию. Важна не безошибочность, а способность замечать свои ошибки и исправлять их.

Когда родитель признаёт собственную ошибку, он не теряет авторитет. Напротив, ребёнок получает важный жизненный урок: сильный человек не тот, кто никогда не ошибается, а тот, кто способен признать ошибку и сделать выводы.

Воспитание ребёнка в значительной степени происходит не через специальные уроки, а через ежедневный пример. Ребёнок наблюдает, как взрослые разговаривают друг с другом, как относятся к чужим границам, как реагируют на неудачи, как решают конфликты, как относятся к труду и людям вокруг. Он замечает гораздо больше, чем кажется родителям.

Можно много говорить о честности, но ребёнок прежде всего будет смотреть, насколько честны взрослые сами. Можно требовать уважения, но ребёнок будет наблюдать, как родители разговаривают с другими людьми. Можно учить спокойствию, но ребёнок будет запоминать, как взрослые ведут себя в сложных ситуациях.

Поэтому воспитание начинается с самих родителей. Не с попытки стать идеальными, а с готовности честно посмотреть на себя и понять, какой пример ребёнок видит каждый день.

Самая большая ценность воспитания заключается не в том, чтобы однажды получить полностью послушного ребёнка. Послушание само по себе не является целью взросления. Намного важнее, чтобы постепенно формировался человек, который умеет думать, чувствовать, принимать решения, от-

вечать за свои поступки, уважать других и при этом уважать самого себя.

Ребёнок однажды станет взрослым и начнёт самостоятельно строить свою жизнь. Родители не смогут постоянно находиться рядом, принимать за него решения и защищать его от всех трудностей. Поэтому уже с ранних лет важно не только помогать ребёнку, но и постепенно передавать ему ответственность за то, что он способен делать самостоятельно.

Настоящее воспитание постепенно меняет отношения между родителем и ребёнком. В первые годы взрослый делает за ребёнка почти всё. Затем он помогает, объясняет, поддерживает и контролирует. Позже всё больше доверяет и всё меньше вмешивается. В конце концов наступает момент, когда ребёнок становится самостоятельным человеком, а задача родителей заключается уже не в управлении его жизнью, а в уважении к его выбору и сохранении близких отношений.

Ребёнка невозможно воспитать только словами. Его можно научить, направить, поддержать и показать пример. Но в конечном счёте он должен стать самим собой.

И, возможно, именно это является одной из самых сложных задач родительства - любить ребёнка достаточно сильно, чтобы быть рядом, и достаточно мудро, чтобы однажды позволить ему идти своим собственным путём.

Глава 2. Любовь, которую ребёнок должен чувствовать

Ребёнку недостаточно знать, что родители его любят. Ему важно эту любовь чувствовать. Для взрослого любовь может быть очевидной и естественной: родитель работает, заботится о здоровье ребёнка, покупает необходимые вещи, думает о его будущем, старается дать ему хорошее образование и обеспечить безопасность. Всё это действительно является проявлением любви. Но ребёнок воспринимает любовь несколько иначе. Ему важно ощущать её в повседневных мелочах - в голосе родителей, во внимании, в прикосновениях, в возможности рассказать о своих переживаниях и в уверенности, что рядом есть человек, к которому можно обратиться.

Детство состоит не только из больших событий. Оно складывается из тысяч обычных моментов, которые взрослые часто даже не замечают. Совместный завтрак, разговор перед сном, внимание к рисунку, который ребёнок принёс показать, объятие после трудного дня, интерес к его маленьким открытиям. Для взрослого это может быть несколько минут среди множества дел. Для ребёнка именно из таких моментов постепенно складывается ощущение собственной значимости.

Ребёнку необходимо знать, что его присутствие имеет значение. Это не означает, что родители должны постоянно развлекать его или каждую минуту уделять ему внимание. Ребёнку полезно уметь играть самостоятельно, заниматься своими делами и спокойно проводить время без участия взрослых. Но ему важно понимать, что когда ему действительно нужна близость, родители готовы её дать.

Любовь особенно заметна тогда, когда ребёнок испытывает трудности. Когда он болеет, боится, ошибается, расстраивается или переживает из-за того, что для взрослого кажется незначительным, ему важно получить не только совет, но и эмоциональную поддержку. Иногда ребёнку прежде всего необходимо убедиться, что его чувства не делают его слабым и что он не останется один на один со своей проблемой.

Взрослым бывает трудно принимать детские переживания всерьёз. Причина проста: жизненный опыт меняет наше восприятие проблем. То, что для ребёнка кажется огромной неприятностью, взрослый может решить за несколько минут. Но это не означает, что переживание ребёнка ненастоящее.

Если ребёнок потерял любимую игрушку, поссорился с другом, получил плохую отметку или испугался незнакомой ситуации, ему может быть действительно тяжело. Родитель не обязан считать проблему серьёзной по взрослым меркам, чтобы признать чувства ребёнка. Можно понимать, что ситуация со временем решится, и одновременно признавать, что сейчас ребёнку больно.

Так постепенно ребёнок учится доверять собственным чувствам. Он понимает, что эмоции не нужно скрывать только потому, что кому-то другому они кажутся неважными. Это становится основой эмоциональной зрелости, которая понадобится человеку и во взрослом возрасте.

Любовь также проявляется в способности принимать ребёнка не только тогда, когда он соответствует ожиданиям. У каждого родителя есть представление о том, каким хотелось бы видеть своего сына или дочь. Иногда эти ожидания появляются ещё до рождения ребёнка. Родители представляют его характер, способности, интересы, будущую профессию и образ жизни. Но реальный ребёнок может оказаться совершенно другим.

Он может не любить то, что нравилось родителям. Может обладать другим характером. Может выбрать профессию, которую родители никогда не рассматривали. Может быть спокойным, когда от него ожидали активность, или очень эмоциональным, когда взрослым хотелось бы большей сдержанности.

Задача родителей заключается не в том, чтобы заставить ребёнка соответствовать заранее созданному образу. Важно постепенно узнавать настоящего человека, который растёт рядом.

Это требует от родителей определённой внутренней свободы. Иногда приходится отказаться от желания прожить собственную жизнь через ребёнка. Ребёнок не должен ста-

новиться способом исполнить мечты, которые не удалось осуществить взрослому. Он не обязан добиваться того, чего не добились родители, и не обязан становиться доказательством их успеха.

Ребёнок имеет право на собственную историю.

Это не означает, что родители должны быть безразличны к его выбору. Наоборот, они могут советовать, предупреждать о последствиях, делиться своим опытом и устанавливать ограничения там, где ребёнок ещё не способен самостоятельно оценить риски. Но помощь отличается от попытки полностью управлять человеком.

Очень важно, чтобы ребёнок не воспринимал любовь как награду за успехи. Если внимание, похвала и тепло появляются только после хорошей оценки, победы на соревнованиях или правильного поведения, у ребёнка может сформироваться ощущение, что ценность необходимо постоянно доказывать.

Тогда достижения становятся не просто результатом интереса или труда, а способом получить одобрение родителей. Ребёнок начинает бояться неудач, сравнивать себя с другими и воспринимать ошибки как угрозу отношениям.

Гораздо полезнее показывать ребёнку, что результат имеет значение, но не определяет его ценность как человека. Можно гордиться его успехами и одновременно оставаться рядом, когда что-то не получилось. Можно требовать ответственности и при этом не лишать ребёнка любви.

Это особенно важно в подростковом возрасте, когда ребёнок начинает активно отделяться от родителей. Он может спорить, отстаивать своё мнение, стремиться к самостоятельности и иногда демонстративно отвергать советы взрослых. Для родителей этот период бывает непростым. Может казаться, что ребёнок стал отдаляться и перестал нуждаться в семье.

На самом деле потребность в близости никуда не исчезает. Меняется её форма. Маленький ребёнок нуждается в постоянном физическом присутствии взрослого. Подросток всё чаще хочет иметь личное пространство и самостоятельно принимать решения. Но даже самостоятельному подростку важно знать, что дома его принимают и что в сложной ситуации он может обратиться к родителям.

Поэтому любовь должна уметь меняться вместе с ребёнком.

Иногда любить означает обнять. Иногда - выслушать. Иногда - поставить ограничение. Иногда - позволить сделать собственный выбор. Иногда - не вмешиваться, даже если очень хочется. А иногда любовь требует сказать твёрдое «нет», потому что задача родителя заключается не только в том, чтобы сделать ребёнка счастливым прямо сейчас, но и в том, чтобы помочь ему научиться заботиться о себе в будущем.

Родительские ограничения не противоречат любви. Наоборот, разумные границы помогают ребёнку чувствовать

безопасность. Маленький человек ещё не способен самостоятельно оценивать все последствия своих действий. Он может хотеть того, что потенциально опасно, и не понимать причин запрета. В таких ситуациях взрослый обязан взять ответственность на себя.

Однако даже твёрдое ограничение можно устанавливать без унижения. Запрет не требует крика, угроз и оскорблений. Авторитет родителя не становится сильнее от того, что ребёнок его боится. Страх может заставить подчиниться, но он не учит ответственности и не создаёт доверия.

Настоящее доверие формируется тогда, когда ребёнок понимает: родители могут быть строгими, но они не перестают быть на его стороне.

Это особенно важно в ситуациях, когда ребёнок совершил серьёзную ошибку. Если первая реакция взрослого - крик и обвинение, ребёнок в следующий раз может попытаться скрыть произошедшее. Если же он знает, что родители сначала помогут разобраться в ситуации, вероятность обратиться за помощью становится выше.

Родителям важно помнить, что ребёнок будет ошибаться. Это неизбежная часть взросления. Невозможно защитить его от каждой неприятности и невозможно прожить его жизнь вместо него. Поэтому важнее создать такие отношения, в которых ребёнок не боится рассказать о проблеме.

Иногда родители думают, что если быть слишком добрыми и понимающими, ребёнок станет избалованным. Но

доброта сама по себе не портит воспитание. Ребёнка делает несамостоятельным не любовь, а отсутствие разумных границ и ответственности.

Можно быть заботливым и требовательным одновременно. Можно поддерживать ребёнка и ожидать от него выполнения обязанностей. Можно принимать его чувства и не разрешать ему причинять вред другим людям. Эти вещи не противоречат друг другу.

Любовь не должна означать вседозволенность.

Ребёнку необходимо постепенно узнать, что мир состоит не только из его желаний. Есть другие люди, их чувства, права и границы. Он должен научиться ждать, договариваться, принимать отказ, исправлять свои ошибки и учитывать последствия своих поступков. Всё это возможно только в отношениях, где одновременно присутствуют тепло и понятные правила.

Одной из самых важных форм любви становится внимание к ребёнку как к человеку. Не только к его оценкам, поведению и достижениям, но и к его внутреннему миру. Что ему интересно? Что его радует? Чего он боится? Что его расстраивает? О чём он мечтает? Что ему трудно объяснить словами?

Родителю не обязательно знать ответы на все эти вопросы. Важно сохранять интерес.

Дети растут очень быстро, и вместе с ними меняются их интересы, взгляды и потребности. То, что вчера казалось

важным, сегодня может перестать иметь значение. Поэтому близость нельзя однажды создать и затем считать её гарантированной на всю жизнь. Её необходимо поддерживать.

Иногда для этого не требуется ничего сложного. Достаточно отложить телефон и несколько минут действительно слушать ребёнка. Посмотреть на него, когда он что-то рассказывает. Не перебивать. Не превращать каждую историю в поучение. Не искать решение проблемы раньше времени.

Ребёнку важно чувствовать, что его не только воспитывают, но и знают.

Когда ребёнок растёт в атмосфере любви и уважения, он постепенно получает внутреннюю опору. Он начинает понимать, что его ценность не зависит исключительно от чужого одобрения. Он учится уважать себя, потому что видел уважение со стороны близких. Он учится заботиться о других, потому что сам получил заботу. Он учится доверию, потому что его собственное доверие не было постоянно предано.

Воспитание невозможно отделить от отношений. Можно знать множество педагогических приёмов, читать книги и изучать различные методы, но если между родителем и ребёнком нет эмоциональной связи, одни правила не смогут заменить её.

Ребёнку прежде всего нужен взрослый, рядом с которым он может быть собой, постепенно становясь лучше.

Именно поэтому любовь является не наградой за хорошее поведение и не способом управлять ребёнком. Она должна

быть основой отношений, на которой постепенно строятся доверие, границы, ответственность и самостоятельность.

Ребёнок должен расти с ощущением: меня могут поправить, мне могут отказать, от меня могут требовать, но моя ценность для родителей не исчезает из-за моей ошибки.

Это ощущение не делает человека слабым. Оно даёт ему внутреннюю опору, благодаря которой однажды он сможет выйти во взрослую жизнь, сохранив уважение к себе и способность строить здоровые отношения с другими людьми.

Глава 3. Безопасность, доверие и привязанность

Для ребёнка семья становится первым миром, который он узнаёт. Именно в семье он впервые сталкивается с заботой, правилами, близостью, конфликтами и поддержкой. От того, каким будет этот первый опыт, во многом зависит то, как ребёнок в дальнейшем будет воспринимать себя и окружающих людей.

Безопасность для ребёнка заключается не только в том, что взрослые закрывают окна, следят за его здоровьем и не позволяют ему подходить к опасным предметам. Физическая безопасность является необходимой, но существует и другая её сторона - эмоциональная. Ребёнку важно знать, что рядом есть взрослый, которому можно доверять, который не исчезнет из-за ошибки и не отвернётся только потому, что ребёнок расстроен, испуган или ведёт себя неидеально.

Маленький ребёнок ещё не способен самостоятельно справляться со всеми переживаниями. Его нервная система развивается постепенно, поэтому сильные эмоции могут буквально захватывать его. То, что взрослый воспринимает как обычную ситуацию, для ребёнка иногда становится переживанием, с которым он пока не умеет справляться.

Когда в такой момент рядом оказывается спокойный и на-

дѣжный взрослый, ребёнок постепенно учится успокаиваться. Он получает опыт, который со временем становится внутренним навыком. Сначала взрослый помогает ему справиться с эмоциями извне, а затем ребёнок постепенно учится делать это самостоятельно.

В этом заключается одна из важных функций родителя - быть для ребёнка источником опоры до тех пор, пока он не научится создавать эту опору внутри себя.

Доверие не появляется по требованию. Нельзя просто сказать ребёнку, что он должен доверять родителям. Доверие формируется из множества повторяющихся ситуаций, в которых слова взрослого совпадают с его действиями.

Если родитель обещает забрать ребёнка, важно по возможности выполнить обещание. Если выполнить его невозможно, лучше честно объяснить ситуацию. Если взрослый говорит, что выслушает ребёнка, необходимо действительно найти время для разговора. Если родитель признаёт ошибку, ребёнок видит, что честность не является пустым словом.

Так постепенно ребёнок начинает понимать, что словам взрослого можно верить.

Разумеется, невозможно выполнить абсолютно каждое обещание. В жизни возникают обстоятельства, которые нельзя предсказать. Но даже в таких случаях доверие можно сохранить благодаря честности. Ребёнку не нужен идеальный родитель. Ему нужен понятный и предсказуемый взрослый.

Предсказуемость особенно важна в раннем возрасте. Ребёнку трудно ориентироваться в мире, где правила постоянно меняются. Если реакция родителей зависит только от настроения, ребёнок не понимает, чего ожидать. Сегодня за один и тот же поступок его могут рассмешить, завтра наказать, а послезавтра не обратить внимания.

Такая непоследовательность создаёт напряжение. Ребёнок начинает не столько понимать правила, сколько угадывать настроение взрослых.

Последовательность не означает жёсткость. Она означает понятность. Если существует правило, ребёнку легче его принять, когда оно объясняется спокойно и применяется одинаково в похожих ситуациях.

Особое значение имеет отношение родителей к детскому страху. Взрослому некоторые страхи могут казаться нелепыми. Ребёнок может бояться темноты, громких звуков, незнакомых людей, врачей, животных или оставаться один в комнате. Попытка высмеять страх редко помогает его преодолеть.

Когда ребёнку говорят, что бояться глупо, он не перестаёт бояться. Он лишь получает дополнительную причину скрывать свои чувства.

Гораздо полезнее помочь ребёнку постепенно разобраться с тем, чего он боится. Важно не усиливать тревогу, но и не обесценивать переживание. Ребёнку необходимо почувствовать, что взрослый рядом и готов помочь.

Со временем ребёнок учится отделять реальную опасность от тревоги. Но этот навык появляется не сразу. Взрослый сначала выполняет роль своеобразного ориентира: помогает понять, когда нужно быть осторожным, а когда страх можно постепенно преодолеть.

Доверие также связано с возможностью обращаться за помощью. Ребёнок должен знать, что в сложной ситуации лучше рассказать взрослому, чем оставаться с проблемой одному.

Это особенно важно по мере взросления. Маленькие дети сталкиваются с относительно простыми трудностями, но со временем появляются конфликты с друзьями, проблемы в школе, давление со стороны сверстников, первые серьёзные ошибки и ситуации, в которых ребёнок может не знать, как поступить.

Если родители с раннего возраста реагировали на проблемы исключительно наказанием, ребёнок может начать скрывать трудности именно тогда, когда ему особенно необходима помощь.

Поэтому важно отделять ошибку от самого факта обращения за помощью. Если ребёнок рассказал о неприятной ситуации, это уже является проявлением доверия. Даже если он сам поступил неправильно, сначала важно разобраться в произошедшем, а затем обсуждать ответственность.

Ребёнок должен понимать: рассказать правду может быть неприятно, но это безопаснее, чем скрывать проблему.

Безопасность также невозможна без права ребёнка на личные границы. Родители имеют ответственность за ребёнка, особенно пока он маленький, но это не означает, что ребёнок полностью лишён права на личное пространство.

Постепенно ему необходимо объяснять, что существуют вещи, которые принадлежат ему, чувства, которые являются его собственными, и пространство, в котором он имеет право на определённую степень самостоятельности.

Уважение к границам начинается с простых вещей. Не стоит высмеивать ребёнка за его чувства, заставлять его демонстрировать нежность против желания, читать личные записи без необходимости или использовать его страхи как средство давления. Воспитание должно учитывать возраст и безопасность, но не должно превращаться в постоянное нарушение личного пространства.

Особенно важно уважать тело ребёнка. Он должен постепенно понимать, что его тело принадлежит ему и что никто не имеет права причинять ему вред или заставлять делать то, что вызывает сильный дискомфорт, без серьёзной причины. Разговоры о личных границах не должны превращаться в пугающие лекции. Их можно вводить постепенно и спокойно, в соответствии с возрастом ребёнка.

Когда родители уважают границы ребёнка, они одновременно показывают ему, что границы других людей тоже важны.

Однако уважение не означает, что ребёнок получает пол-

ную свободу принимать любые решения. Маленькому человеку нужны взрослые, которые способны сказать «нет», когда это необходимо. Иногда ребёнок не может оценить последствия своих действий и нуждается в ограничении именно потому, что взрослый несёт за него ответственность.

Безопасность возникает не там, где нет никаких ограничений, а там, где ребёнок понимает смысл этих ограничений и чувствует, что они направлены на его защиту, а не на унижение.

Важную роль играет и способность родителя оставаться рядом во время детских сильных эмоций. Когда ребёнок плачет, кричит или злится, взрослому бывает трудно сохранять спокойствие. Особенно если подобное поведение повторяется часто.

Но именно в такие моменты ребёнку больше всего нужна эмоциональная устойчивость взрослого. Если родитель отвечает на детскую бурю собственной бурей, ситуация обычно становится ещё сложнее. Если взрослый сохраняет спокойствие и помогает ребёнку постепенно успокоиться, он показывает пример того, как можно справляться с сильными чувствами.

Это не означает, что родитель должен терпеть любое поведение. Нельзя разрешать ребёнку причинять вред себе или другим людям только потому, что он испытывает сильные эмоции. Границы сохраняются. Меняется способ их установления.

Ребёнку можно дать понять, что его злость понятна, но причинять боль другому человеку нельзя. Можно признать его разочарование, но не разрешить разрушать вещи. Можно позволить плакать, но одновременно помочь пережить ситуацию.

Так ребёнок постепенно учится важному различию: все чувства имеют право на существование, но не каждое действие допустимо.

Доверие особенно легко разрушить унижением. Когда ребёнка высмеивают за страх, рассказывают другим о его ошибках, сравнивают с братьями, сёстрами или одноклассниками, он начинает осторожнее делиться личным.

Иногда взрослым кажется, что публичное замечание заставит ребёнка вести себя лучше. Но ребёнок может запомнить не сам урок, а чувство стыда. Со временем он может научиться скрывать свои трудности, чтобы не переживать это чувство снова.

Поэтому дисциплина должна сохранять достоинство ребёнка. Даже серьёзное нарушение можно обсуждать без унижения.

В семье неизбежно возникают конфликты. Родители могут быть раздражены, ребёнок может сопротивляться, взрослые могут не соглашаться друг с другом. Идеальная семья - не та, где никто никогда не спорит. Это невозможно. Важнее то, что происходит после конфликта.

Если взрослый умеет признать, что был слишком резок,

если семья возвращается к разговору и пытается восстановить отношения, ребёнок получает важный опыт. Он узнаёт, что конфликт не обязательно означает конец близости.

Это знание будет сопровождать его и во взрослой жизни.

Ребёнок, который понимает, что отношения можно восстанавливать после ссоры, получает более реалистичное представление о человеческих отношениях. Он узнаёт, что люди могут злиться друг на друга и всё равно любить. Что можно не соглашаться и при этом уважать. Что можно совершить ошибку и попытаться её исправить.

Такие отношения формируют не зависимость от родителей, а постепенно растущую внутреннюю устойчивость.

Со временем ребёнок начинает всё меньше нуждаться в постоянном контроле. Он может самостоятельно справляться с частью проблем, принимать решения и отвечать за свои поступки. Но основа этого развития закладывается именно тогда, когда он ещё маленький и постоянно нуждается в поддержке.

Парадокс родительства заключается в том, что чем надёжнее опора, тем легче ребёнку однажды от неё отойти. Если ребёнок уверен, что его не отвергнут за самостоятельность, ему проще становиться самостоятельным. Если он знает, что может вернуться за помощью, ему легче исследовать мир.

Задача родителей заключается не в том, чтобы навсегда удержать ребёнка рядом, а в том, чтобы дать ему достаточно безопасности для постепенного движения вперёд.

Ребёнок должен расти с пониманием, что мир может быть сложным, но ему не обязательно сталкиваться со всеми трудностями в одиночку. У него есть опыт, знания и постепенно формирующиеся собственные силы. И есть люди, к которым можно обратиться, когда собственных сил пока недостаточно.

Безопасность, доверие и привязанность не создаются одним большим поступком. Они формируются каждый день - в том, как взрослый смотрит на ребёнка, как реагирует на его слёзы, как выполняет обещания, как устанавливает границы, как исправляет собственные ошибки и как остаётся рядом в трудные моменты.

Именно из этих маленьких ежедневных действий постепенно появляется ощущение: рядом со мной есть человек, которому можно доверять.

А это ощущение становится одной из самых прочных основ, на которых ребёнок в дальнейшем строит отношения с самим собой и с окружающим миром.

Глава 4. Родители - первый пример ребёнка

Ребёнок начинает учиться задолго до того, как понимает значение слова «воспитание». Он наблюдает за взрослыми, запоминает их поведение, интонации, привычки и реакции на происходящее. Ему не нужно специально объяснять, что родители делают в течение дня. Он просто смотрит, слушает и постепенно складывает из увиденного собственное представление о том, каким является мир и как в нём принято себя вести.

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.