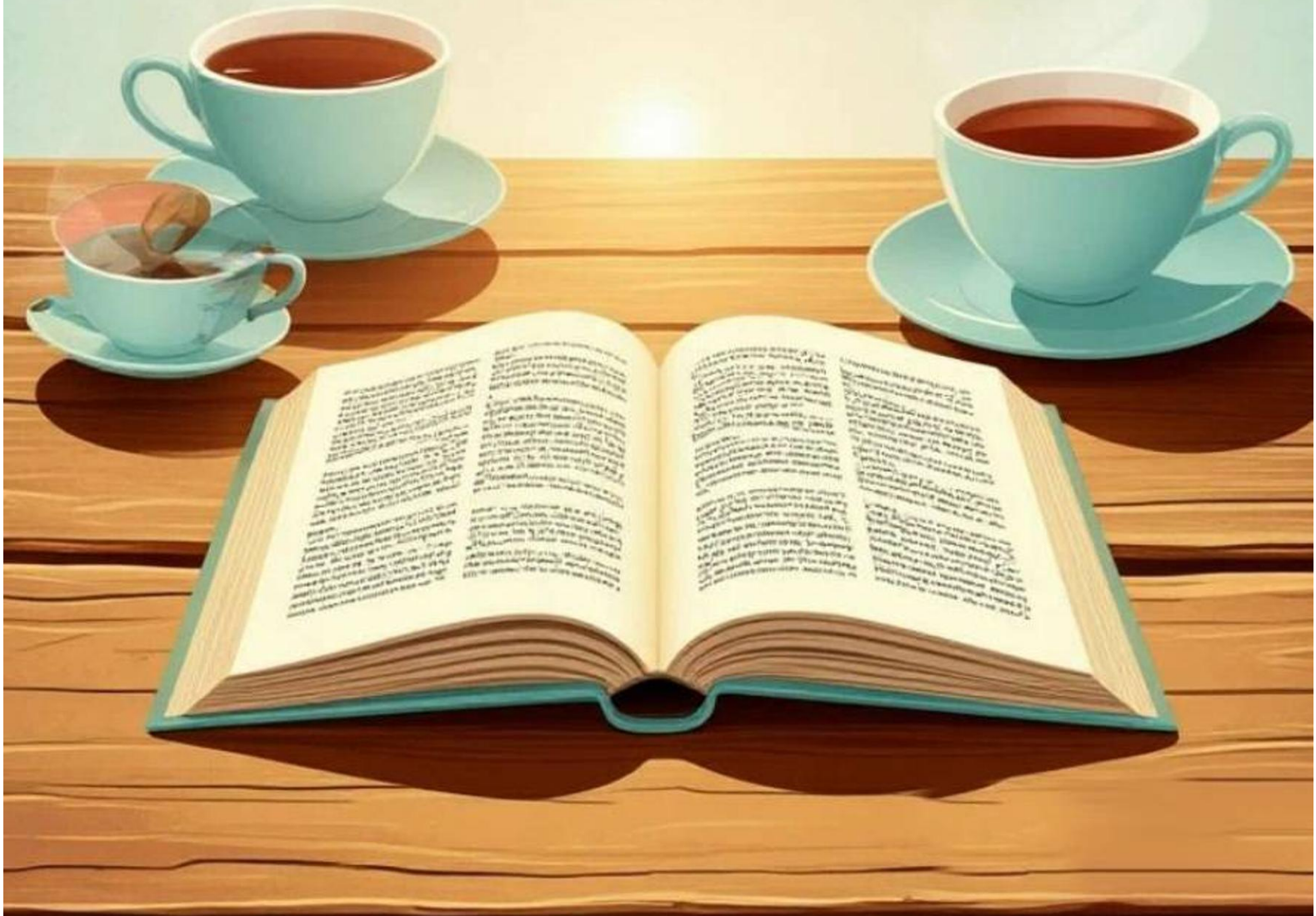
Руслан Берикович

Воспитание без нотаций: как говорить с ребёнком о правилах



Руслан Берикович

Воспитание без нотаций: как говорить с ребёнком о правилах

«Автор»
2026

Берикович Р.

Воспитание без нотаций: как говорить с ребёнком о правилах / Р. Берикович — «Автор», 2026

Каждый родитель знает это чувство: говоришь, объясняешь, приводишь доводы, а ребёнок кивает и через день делает всё по-своему. Почему слова не работают? Потому что говорим мы часто не так — не в том тоне, не в то время и не теми словами. Разговор, который должен был стать уроком, превращается в монолог, а монолог не учит, он только утомляет.Эта книга о том, как разговаривать с ребёнком, чтобы он слышал: как задавать вопросы, на которые хочется ответить, как обсуждать правила, чтобы они становились общими, как говорить о последствиях, чтобы они воспринимались как урок, а не как угроза. О том, что делать, когда ребёнок молчит, скучает, злится или не хочет говорить. И о том, почему радость — тоже часть воспитания, а разговор — привычка, которая остаётся на всю жизнь.Книга для родителей, которые устали повторять одно и то же и хотят, чтобы их слова не уходили в пустоту.

© Берикович Р., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вступление 6
Глава первая. Монолог, который не работает 7
Глава вторая. Что такое правило на самом деле 8
Глава третья. Вопрос сильнее ответа 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Руслан Берикович
Воспитание без нотаций: как говорить с ребёнком о правилах

Вступление

Есть разговор, который повторяется в каждой семье, и каждый раз он идёт по одному и тому же кругу: взрослый объясняет, ребёнок кивает, взрослый говорит ещё раз, ребёнок снова кивает, а через день всё возвращается на прежние места, и взрослый с досадой думает о том, что говорил и что не подействовало. Ответ на это «почему» прост и неудобен одновременно: говорил, но не так — не в том тоне, не в то время и не теми словами, — и разговор, который должен был стать уроком, превратился в монолог, а монолог не учит, он только утомляет.

Эта книга о том, как разговаривать с ребёнком, чтобы он слышал, — не просто слушал, а именно слышал, то есть понимал, запоминал и принимал сказанное; о том, как обсуждать правила, чтобы они становились не приказом сверху, а общей договорённостью; и о том, как задавать вопросы, держать паузу и находить слова, не скатываясь при этом в нотации, которые давно ни на кого не действуют.

Здесь не будет готовых рецептов на все случаи, потому что универсальных фраз, работающих с любым ребёнком в любой ситуации, не существует, но есть принципы, помогающие строить разговор, и есть примеры, показывающие, как эти принципы выглядят на практике. Книга адресована тем родителям, которые устали повторять одно и то же, и тем, кто хочет, чтобы их слова не уходили в пустоту, — тем, кто готов говорить иначе и слушать иначе.

Глава первая. Монолог, который не работает

Каждый родитель знает это чувство, когда говоришь, объясняешь и приводишь доводы, ребёнок стоит и смотрит, и кажется, что он слушает, а потом выясняется, что он не слышал ни слова, или слышал, но не запомнил, или запомнил, но решил иначе. Причин у этого несколько, и первая из них — длина: чем длиннее монолог, тем быстрее ребёнок перестаёт воспринимать его как обращение к себе и начинает ждать, когда это закончится, так что всё, что происходит после второй или третьей фразы, проходит мимо, и взрослый тратит силы, ребёнок тратит терпение, а результата нет ни у того, ни у другого.

Вторая причина — направление: монолог говорит о том, что уже случилось, и все эти «ты опять не сделал», «ты опять забыл» и «ты опять нарушил» обращены в прошлое, тогда как ребёнок живёт настоящим и будущим и ему важно не то, что было, а то, что будет, поэтому монолог, застревая во вчера, не помогает. Третья причина — отсутствие вопроса: в монологе нет места для ребёнка, нет паузы, нет приглашения подумать и нет возможности ответить, а есть только взрослый, который знает, и ребёнок, который должен слушать, и такая позиция не учит, а отталкивает, причём чем чаще она повторяется, тем сильнее становится отталкивание.

Четвёртая причина — приговор: монолог часто заканчивается оценкой человека, а не поступка, и за словами «ты безответственный», «ты не стараешься» и «ты не хочешь» стоит не то, что произошло, а то, какой ребёнок, а ребёнок, которому сказали, что он такой, рано или поздно поверит в это и будет вести себя соответственно. Пятая причина — усталость, потому что после долгого монолога оба чувствуют себя выжатыми: взрослый оттого, что говорил много и, кажется, зря, а ребёнок оттого, что слушал и ждал, и в следующий раз всё повторяется, только усталости становится больше, а результата меньше.

Что же работает вместо монолога? Короткая фраза, вопрос и пауза — всё то, что оставляет ребёнку место. Не «я тебе сейчас объясню, почему ты не прав», а «как ты думаешь, почему так вышло?»; не «ты опять забыл», а «что можно сделать, чтобы не забыть в следующий раз?»; не «ты не стараешься», а «я вижу, что тебе трудно, давай разберёмся вместе». Эти фразы не волшебные и не сработают мгновенно, но они строят разговор, а не монолог, а разговор — это то, из чего рождается понимание и чего так не хватает нотациям.

Глава вторая. Что такое правило на самом деле

Слово «правило» взрослые часто используют как синоним запрета — «нельзя», «не смей», «не делай», — но на самом деле правило это не запрет, а договорённость о том, как поступать, и у неё есть несколько свойств, без которых она не работает.

Первое свойство — понятность: правило должно быть конкретным, и не «веди себя хорошо», а «не перебивай, когда говорят другие», не «будь ответственным», а «сделай уроки до того, как сядешь за игру», потому что чем точнее формулировка, тем легче её выполнить и тем меньше поводов для споров. Второе свойство — выполнимость, ведь правило должно быть таким, чтобы ребёнок мог его соблюдать: не «сиди в телефоне не больше десяти минут в день», если весь класс сидит по два часа, и не «никогда не ошибайся», если ошибаются все, потому что невыполнимое правило либо нарушается, либо делает ребёнка невротиком, а не нужно ни того, ни другого.

Третье свойство — равенство, поскольку правило должно действовать на всех: если ребёнку нельзя сидеть в телефоне за обедом, а папе можно, то это не правило, а несправедливость, и дети чувствуют её острее, чем взрослые, замечая, когда правила действуют не на всех, и делая вывод, что и им можно — не сейчас, так потом. Четвёртое свойство — постоянство: правило не должно меняться каждый день, и не «сегодня можно, потому что ты устал», а «нельзя, потому что так решено», ведь дети проверяют границы на прочность, и если граница поддалась один раз, они будут проверять снова, а если стоит твёрдо — перестанут; постоянство здесь не жестокость, а уверенность, потому что ребёнок знает, чего ждать, и это его успокаивает.

Пятое свойство — гибкость, потому что правило должно оставлять место для исключений: жизнь сложнее любых правил, и иногда нужно позвонить бабушке позже обычного, иногда доделать проект, а иногда посмотреть фильм вместе со всей семьёй, и это нормально, поскольку исключение не нарушение, а дополнение, но дополнение редкое и обоснованное, а не постоянное. Шестое свойство — обсуждаемость: правило должно быть предметом разговора, а не приказом, и не «я сказал, и точка», а «давай поговорим, почему так», потому что ребёнок, который участвовал в обсуждении, чувствует правило своим, а своё правило соблюдать легче, чем чужое, даже если оно не нравится, ведь за ним стоит не приказ, а его собственное согласие.

Седьмое свойство — двусторонность: правило должно касаться не только запретов, но и возможностей, и взрослым стоит говорить не только о том, чего нельзя, но и о том, что можно, — можно смотреть интересные фильмы, играть в развивающие игры, общаться с друзьями и узнавать новое, — и если ребёнок видит, что правило это не только «нельзя», но и «можно», он относится к нему иначе.

Правило не наказание, а рамка, в которой ребёнку безопасно, — рамка, помогающая ему понять, что можно, а что нельзя, и если родитель строит эту рамку вместе с ребёнком, а не против него, она становится не тюрьмой, а опорой, на которую можно опереться и из которой можно расти.

Глава третья. Вопрос сильнее ответа

Есть простой приём, который меняет разговор сильнее любых слов, и это вопрос — не риторический, не проверочный и не «ты понимаешь, что так нельзя?», а настоящий, тот, на который взрослый сам не знает ответа и хочет услышать ребёнка. Настоящий вопрос начинается с интереса, а не с подозрения, не с желания поймать и не с готовности осудить, а с любопытства: как он думает, что он чувствует, почему поступил так, а не иначе, — и ребёнок этот интерес чувствует и отвечает иначе, честнее и глубже, чем от него ждут.

Первый тип вопроса — про причину, и «как ты думаешь, почему так вышло?» звучит не как обвинение, а как приглашение разобраться, потому что ребёнок может сказать, что забыл, что ему было скучно или что он не подумал, и любой ответ уже шаг, показывающий, что он начал анализировать, а анализ это первый шаг к тому, чтобы в следующий раз поступить иначе. Второй тип — про чувства, и вопрос «что ты почувствовал, когда это случилось?» важен тем, что дети часто не умеют называть свои эмоции, но если спросить, они пытаются, и в этом пытании идёт важная работа, потому что ребёнок учится понимать себя, а тот, кто понимает себя, легче понимает других и легче справляется с тем, что происходит внутри.

Третий тип — про выбор, и «а как можно было поступить иначе?» обращён не к прошлому, а к будущему, потому что он не требует признания вины, а предлагает подумать, и ребёнок, который сам нашёл альтернативу, запоминает её лучше, чем тот, кому её подсказали, ведь это его мысль, а своя мысль сильнее чужой. Четвёртый тип — про другого, и вопрос «а как бы ты себя чувствовал на его месте?» учит смотреть на ситуацию с другой стороны, не с позиции обвиняемого, а с позиции того, кому причинили боль или неудобство, и это вопрос трудный, но он открывает то, чего не открывают никакие нотации, — способность к сопереживанию.

Пятый тип — про помощь, и «чем я могу тебе помочь?» меняет роли, потому что взрослый перестаёт быть судьёй и становится союзником, а ребёнок перестаёт быть обвиняемым и становится тем, кому помогают, и разговор идёт иначе, не «ты виноват», а «давай вместе разберёмся», что не отменяет ответственности, но делает её переносимой. Шестой тип — про будущее, и «что можно сделать, чтобы это не повторилось?» переводит разговор из прошлого в будущее, не «почему ты опять», а «как сделать так, чтобы в следующий раз получилось», и ребёнок, который сам придумал решение, соблюдает его охотнее, потому что это его решение, а не чужое указание.

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.