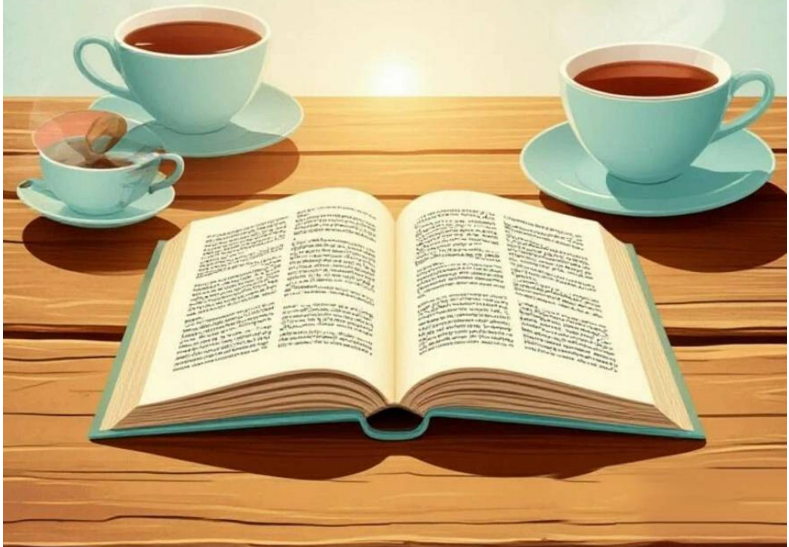
Руслан Берикович

# Воспитание без нотаций: как говорить с ребёнком о правилах



**Руслан Берикович**

# Воспитание без нотаций: как говорить с ребёнком о правилах

*https://litres.ru/74703137*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

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.

# Содержание

Вступление 5
Глава первая. Монолог, который не работает 7
Глава вторая. Что такое правило на самом деле 9
Глава третья. Вопрос сильнее ответа 12
Конец ознакомительного фрагмента. 14

# 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 несправедли-

вость, 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, лег-

че 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.