# Понять ребёнка

## Чувства, поведение и близость

Практическая книга для родителей
детей 3–12 лет



Алиса Вернер

# Понять ребёнка Чувства поведение и близость Практическая книга для родителей детей 3–12 лет

«Автор»
2026

**Вернер А.**

Понять ребёнка Чувства поведение и близость Практическая книга для родителей детей 3–12 лет / А. Вернер — «Автор», 2026

# Понять ребёнка*Чувства, поведение и близость***Аннотация**Почему ребёнок не слушается, устраивает истерики, злится из-за мелочей или вдруг замыкается в себе? Что скрывается за детским «Не хочу!», «Отстань!» и «Ты меня не любишь!»? И как научиться понимать своего ребёнка, не превращая воспитание в бесконечную борьбу?Каждый родитель мечтает вырастить счастливого, уверенного в себе человека. Но в повседневной суете даже самые любящие взрослые порой теряются: срываются, испытывают чувство вины и не знают, как поступить правильно.**«Понять ребёнка» — практическая книга о детской психологии, написанная простым и понятным языком.**На страницах книги вы узнаете:- Что на самом деле может стоять за капризами, агрессией и непослушанием.- Как реагировать на детские истерики и сильные эмоции.- Почему дети испытывают страх, ревность и неуверенность.- Как устанавливать границы без криков, угроз и унижения.

© Вернер А., 2026
© Автор, 2026

# Содержание

О чём эта книга 6
Глава 1. Поведение — это сигнал 7
Поступок и ребёнок — не одно и то же 8
Сначала контакт, потом объяснение 9
Четыре шага в трудный момент 10
Конец ознакомительного фрагмента. 11

# Алиса Вернер
# Понять ребёнка Чувства поведение и близость Практическая книга для родителей детей 3–12 лет

**Понять ребёнка**
Чувства поведение и близость
*Практическая книга для родителей детей 3–12 лет*
Рабочая рукопись

# О чём эта книга

Эта книга — о повседневных моментах, в которых родители чаще всего теряются: ребёнок кричит, спорит, боится, отказывается сотрудничать или замыкается. Мы будем разбирать не только поведение, но и то, как взрослому сохранить контакт, поставить понятную границу и помочь ребёнку постепенно научиться справляться с чувствами.

Здесь не будет обещаний, что одна фраза мгновенно остановит истерику или что существует универсальный способ воспитания. Дети отличаются темпераментом, возрастом, опытом и обстоятельствами. Один и тот же поступок может иметь разные причины, поэтому полезные идеи нужно соотносить с конкретным ребёнком и ситуацией.

Книга носит просветительский характер и не заменяет индивидуальную консультацию психолога, врача или другого специалиста. Если поведение ребёнка резко изменилось, долго мешает его повседневной жизни или связано с риском причинить вред себе или другим, важно обратиться за профессиональной помощью.

# Глава 1. Поведение — это сигнал

Восемь двадцать семь. В прихожей пищит таймер, на плите остывает завтрак, а семилетний Саша сидит на полу и смотрит на один ботинок. Второй куда-то исчез. Мама уже проверила под тумбой, возле двери и в комнате. Через три минуты нужно выходить.

— Надевай куртку, пожалуйста, — говорит она.

— Не пойду! — кричит Саша и швыряет варежку.

Взрослому легко увидеть в этом упрямство. В голове тут же возникает знакомое: «Он опять специально». Но что мы знаем наверняка? Саша не хочет выходить и бросил варежку. А почему — пока неизвестно. Он может злиться из-за потерянного ботинка, волноваться из-за контрольной, быть уставшим или просто не хотеть прерывать игру. Возможны и другие причины. Ни одна из них не превращает бросок варежки в приемлемое поведение, но каждая подсказывает взрослому, что делать дальше.

Вместо ярлыка полезно начать с наблюдения: «Ты не надеваешь куртку и бросил варежку». Затем обозначить границу: «Варежки бросать нельзя». И только после этого спокойно выяснять, что происходит: «Ты злишься из-за ботинка или не хочешь идти в школу?» Вопрос не обязан сразу раскрыть причину. Его задача — открыть разговор, а не вынудить ребёнка немедленно объяснить себя.

## Поступок и ребёнок — не одно и то же

Фраза «ты плохой» превращает отдельный поступок в оценку личности. «Ты бросил варежку, и я не позволю бросать вещи» говорит о действии и его границе. Такое различие помогает взрослому исправлять поведение, не унижая ребёнка.

Это не значит, что нужно искать скрытый смысл в каждом поступке. Иногда ребёнок проверяет правило, добивается желаемого или действует импульсивно. Иногда мешают усталость, голод, шум, сложный переход от игры к урокам или тревога. Иногда причина неясна даже самому ребёнку. Поведение — важная подсказка, но не готовый диагноз и не точное объяснение.

Поэтому полезно смотреть на контекст. Что происходило до вспышки? Что ребёнок делал после? Повторяется ли это в определённое время или в определённой ситуации? Не изменились ли сон, нагрузка, здоровье, отношения в семье или школе? Такие наблюдения не заменяют специалиста, но помогают взрослому не сводить всё к слову «характер».

## Сначала контакт, потом объяснение

Когда ребёнок сильно расстроен, длинная лекция обычно не помогает решить самую срочную задачу — вернуть спокойствие и безопасность. Можно говорить коротко и ровно: «Я вижу, ты очень злишься. Я рядом. Бросать вещи нельзя». Если ребёнок не хочет объятий, не нужно настаивать: достаточно остаться поблизости и убрать опасные предметы.

Когда напряжение спадёт, можно обсудить произошедшее: «Что было самым трудным? Что поможет в следующий раз?» Для маленького ребёнка разговор может быть совсем коротким; школьнику можно предложить вместе придумать план. Не нужно требовать идеального самоанализа. Навык замечать свои чувства и подбирать слова формируется постепенно, а взрослый может помогать примером и спокойными вопросами.

Именно в обычных ответах взрослого складывается повседневный опыт общения: ребёнок подаёт сигнал — словом, взглядом, жестом или поступком, — взрослый замечает его и отвечает. Такие ответные взаимодействия поддерживают раннее развитие общения и социальных навыков. При этом взрослые устают, отвлекаются и иногда отвечают не так, как хотели. Одна неудачная реакция не определяет отношения целиком; важно снова вернуться к контакту и при необходимости восстановить его.

## Четыре шага в трудный момент

Когда ситуация накаляется, попробуйте короткую последовательность: остановиться и обеспечить безопасность; назвать то, что видите, без обвинения; обозначить ясную границу; после успокоения обсудить, что можно сделать иначе. Например: «Ты разозлился. Я не дам бить сестру. Отойди рядом со мной. Когда успокоишься, решим, как попросить игрушку».

Эта последовательность не гарантирует, что ребёнок сразу перестанет протестовать. Её цель — помочь взрослому действовать последовательно: учитывать чувство, останавливать опасное действие и сохранять понятные правила. Поддержка не отменяет границ; границы не требуют стыда и страха.

В тот день мама Саши может сказать: «Я вижу, ты не хочешь выходить. Варежку бросать нельзя. Сейчас мы найдём второй ботинок, а в машине ты расскажешь, что тебя расстроило». Возможно, Саша продолжит сердиться. Возможно, он покажет на ботинок под шарфом и выдохнет. В любом случае мама уже не спорит с ярлыком «упрямый ребёнок», а решает конкретную задачу: безопасность, сборы и разговор о причине.

# 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.