



Екатерина Кес

ВОСПИТАНИЕ БЕЗ КРИКОВ И НАКАЗАНИЙ

Мудрые ответы на главные
вопросы родителей



Москва
2020

УДК 159.922.7
ББК 88.8
К36

Фото на обложке —
Olya Vysotskaya Foto Atelier

Кес, Екатерина.

К36 Воспитание без криков и наказаний : мудрые ответы на главные вопросы родителей / Екатерина Кес. — Москва : Эксмо, 2020. — 224 с. — (Мама online. Книги для современных родителей).

ISBN 978-5-04-106345-0

Ни один родитель не просыпается утром с мыслью: «Сегодня я целый день буду ругать и наказывать своего ребенка!» Все мы желаем своим детям только добра и стремимся быть лучшими мамами и папами на свете. Но вдруг ребенок начинает капризничать, отказывается слушаться, обманывает или дерется... И вот мы снова кричим на малыша, стыдим его и угрожаем строгим наказанием, а после не только мучаемся чувством вины, но и видим полную неэффективность этих действий. Детский психолог с 20-летним опытом Екатерина Кес уверена: воспитание без криков и наказаний возможно! Ее простые советы и рекомендации помогут родителям справиться с истериками и капризами, страхами и враньем, научиться устанавливать правила и границы, применять игровой подход в воспитании и выстроить здоровые отношения, основанные на доверии и любви.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

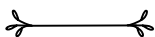
ISBN 978-5-04-106345-0

© Кес Е., текст, 2020

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2020

*Посвящается
моим родителям*



Оглавление

Вступление.....	11
ГЛАВА 1	
Почему дети плохо себя ведут?.....	16
ГЛАВА 2	
Должны ли дети слушаться?.....	22
ГЛАВА 3	
Потребность во внимании.....	30
ГЛАВА 4	
Качественное время вместе.....	39
ГЛАВА 5	
Потребность в «личной силе».....	46
ГЛАВА 6	
Помогаем ребенку почувствовать «личную силу».....	50
ГЛАВА 7	
Обидные слова из детства.....	56
ГЛАВА 8	
Заменяем обидные фразы.....	62

ГЛАВА 9

Вклад в домашние дела 66

ГЛАВА 10

Как обучать ребенка новому? 73

ГЛАВА 11

Капризы и нытье. Что делать? 78

ГЛАВА 12

Истерики в магазине 85

ГЛАВА 13

Как отказывать, чтобы не было обидно? 90

ГЛАВА 14

Как развивать
эмоциональный интеллект? 96

ГЛАВА 15

Что делать, когда ребенок злится? 104

ГЛАВА 16

Что делать, когда ребенок боится? 108

ГЛАВА 17

Как повысить самооценку ребенка? 116

ГЛАВА 18

Как устанавливать правила
и границы дозволенного? 122

ГЛАВА 19	
Как делать замечания, чтобы ребенок их слышал?	128
ГЛАВА 20	
Игровой подход в воспитании	132
ГЛАВА 21	
Предлагаемые обстоятельства	134
ГЛАВА 22	
Говорящие предметы	141
ГЛАВА 23	
Сделай наоборот	147
ГЛАВА 24	
Присоединение	151
ГЛАВА 25	
Как сочинять поучительные истории?	156
ГЛАВА 26	
Когда ребенку скучно	162
ГЛАВА 27	
Детский онанизм	164
ГЛАВА 28	
Когда ребенок обманывает	169

ГЛАВА 29

Должны ли дети делиться? 175

ГЛАВА 30

Отказываемся от наказаний. 178

ГЛАВА 31

Физические наказания неприемлемы! 185

ГЛАВА 32

Откровения тех, кого били в детстве. 190

ГЛАВА 33

Чувство вины 212

Заключение 218



Вступление

Ни один родитель в мире не просыпается с мыслью о том, как сделать несчастным своего ребенка. Ни одна мама не говорит себе: «Сегодня я собираюсь кричать на свою дочь, ругать и наказывать ее». Наоборот, каждый день родители дают себе обещания: «Сегодня у нас будет мир. Я не буду кричать и даже повышать голос. Мы постараемся обо всем договариваться по хорошему — никаких ссор».

Но, несмотря на эти благие намерения, конфликты происходят снова и снова, все идет по замкнутому кругу, повторяя один и тот же сценарий изо дня в день.

Почему так происходит?

В течение своей многолетней психологической практики я не раз замечала, что родителям часто не хватает самых базовых знаний по детской психологии. К сожалению, этому не учат ни в школе, ни в институте. Получается интересная ситуация!

Для того, чтобы научиться водить машину, мы идем в автошколу. Для того, чтобы летать на самолете, нужно закончить летную школу. Чтобы прыгнуть с парашютом — пройти специализированные курсы. Даже чтобы пользоваться обычными бытовыми приборами,

надо внимательно прочитать подробную инструкцию к ним. А когда появляется новая жизнь и в семью приходит новорожденный малыш, живой человек, которого родителям предстоит вырастить и воспитать, они часто не имеют представления об этапах развития психики ребенка и возрастных особенностях его поведения.

Они не знают, как формируется и развивается мозг и органы чувств ребенка, какие основные психологические потребности у него возникают на каждом этапе развития, чего от ребенка еще пока рано ожидать, а что он уже вполне может делать.

Часто родители не осознают: многое из того, что кажется им само собой разумеющимся и очевидным, ребенку пока непонятно и недоступно для понимания.

Все психические процессы: внимание, восприятие, воображение, память, мышление, воля, а также способность произвольно контролировать свое поведение и эмоции — все это формируется и развивается у ребенка постепенно, на протяжении всего дошкольного периода жизни, и даже позже. Поэтому многого ребенок пока еще не умеет, не понимает, не осознает и ему нужна помощь взрослого, поддержка и обучение, а не критика, замечания, ругань и наказания.

Цель этой книги — помочь вам лучше понимать своего ребенка, его психологические потребности, чувства и эмоции, определять, что им движет, почему он ведет себя именно так, а не иначе, как устанавливать правила и границы без конфликтов, обучать новому,

договариваться, развивать эмоциональный интеллект, применять игровой подход в воспитании.

Когда вы начнете лучше понимать причины поведения своего ребенка, вам станет намного легче спокойно и разумно реагировать на его действия. В моей практике были сотни случаев, когда родители после знакомства с базовыми знаниями по детской психологии переставали применять физические наказания к детям, кричать на них и ежедневно ссориться. Они налаживали хорошие отношения даже в тех случаях, когда уже отчаивались что-либо исправить.

Я старалась писать для вас эту книгу не научным, а простым житейским языком, чтобы вам было легко ее читать и вы могли как можно быстрее получить ощутимую поддержку и помощь.

Прежде чем продолжить, расскажу немного о себе. Меня зовут Екатерина Кес, по образованию я клинический, детский и семейный психолог. Психологическое образование я получила в 2000 году в Восточно-Европейском Институте Психоанализа в Санкт-Петербурге, окончила факультет клинической психологии. Потом несколько лет я училась в Институте Психотерапии и Тренинговых программ, проходила повышение квалификации по специальности «Семейное консультирование», постоянно получала дополнительное образование на различных семинарах и тренингах в России и США. Информацию о моем образовании и опыте работы можно найти на моем сайте Ipsyholog.ru.

Я начала свою психологическую практику в 2000 году, консультировала взрослых и детей, семьи и супружеские пары, проводила семинары для родителей.

В 2012 году с моим единомышленником и другом Эдуардом Видениным мы начали вести проект «Детская и семейная психология онлайн». Это была одна из первых онлайн-школ для родителей в русскоязычном Интернете. Эдуард полностью взял на себя все технические задачи, а я – психологические. Тогда еще мало кто знал про онлайн-обучение, и это направление только начинало становиться популярным в России. Спустя некоторое время наш проект значительно расширился и стал образовательным центром дистанционного обучения «Позитивные решения для родителей»¹. Сейчас нашему центру уже 9 лет. За это время мы провели более 350 онлайн-семинаров и курсов на разные темы по детской психологии. Их прослушали в прямом эфире и в записи более чем 300 000 родителей из разных стран и городов.

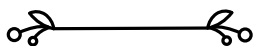
Это стало новой страницей моей психологической практики и открыло возможность делиться своими знаниями и практическим опытом с огромным количеством родителей, без всяких границ.

В конце многих глав этой книги вы прочитаете отзывы и истории родителей, которые в разное время проходили наш онлайн-курс «Покладистый ребенок и спокойная мама за 6 недель». Это уникальная,

¹ Сайт центра – Ipsyholog.ru

не имеющая аналогов в России программа, которую вы тоже можете пройти в режиме онлайн в любое удобное для вас время. Она предназначена для родителей, которые хотят лучше понимать своих детей, растить их в атмосфере уважения, поддержки, принятия и любви, обходясь без криков, угроз и наказаний. Программа состоит из более чем 70 видеоуроков и домашних заданий к ним, а также памяток и конспектов по темам, которые мы проходим. Домашние задания под видеоуроками помогают вам сразу же применять в общении с ребенком то, что вы узнаете. Программу можно проходить самостоятельно, а можно – с обратной связью от наших профессиональных психологов. Этот курс¹ за последние четыре года прошли несколько тысяч родителей. Мы постоянно получаем от них письма и видеоотзывы с рассказами про удивительные перемены, которые произошли в их отношениях с детьми после обучения. Последнее время все чаще и чаще эту программу вместе с мамами проходят папы, и это замечательно! Ведь очень важно, чтобы родители действовали вместе, как одна команда, и были единомышленниками в вопросах воспитания.

Желаю вам полезного и продуктивного чтения!



¹ Узнать подробнее о курсе: <https://vospitanie.ipsyhiolog.ru/course>