



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение
Для по-настоящему счастливой семьи, пока еще не слишком поздно... 11

ГЛАВА 1



МЫ НЕ НАУЧИЛИ РЕБЕНКА ЛЮБИТЬ СЕБЯ..... 15

Слова, уничтожающие ощущение присутствия: «Друзья очень важны!»
Помогите вашему ребенку ставить себя впереди остальных..... 17

Слова, отнимающие ощущение собственной значимости:
«Да это же мелочь, уступи!»
Научите ребенка отстаивать собственные интересы..... 22

Слова, заставляющие совершать поступки с оглядкой на других:
«Что о тебе подумают?»
Научите ребенка жить в любви и гармонии с собой..... 26

Слова, мешающие нам достичь поставленных целей:
«Это все потому, что ты недостаточно старался».
Помогите ребенку справиться с чувством вины..... 31

Слова, возводящие душевные стены: «Что тебе нужно еще?»
Роль родителей выходит за рамки
материального содержания..... 36

ГЛАВА 2



МЫ ЛЮБИЛИ РЕБЕНКА ЛИШЬ НАПОЛОВИНУ..... 43

Слова, подавляющие эмоции: «Ну и чего ты стесняешься? Говори прямо!»
Вместо того чтобы притеснять и подавлять эмоции ребенка, примите их... 45

Слова, призывающие прятать эмоции: «Терпи, даже если тебе грустно».
Поддержите ребенка, когда он чувствует себя подавленным..... 52

Слова, запрещающие проявление эмоций: «Как ты смеешь злиться?»
Разрешите эмоции, запретите действия..... 57

Слова, ограничивающие ребенка: «Не кричи! Не бегай! Хватит!»
Растите ребенка, привыкшего к дозволенности..... 62

ГЛАВА 3

МЫ ОШИБОЧНО СЧИТАЛИ РЕБЕНКА ГРУБЫМ И БЕСТАКТНЫМ.....



..... 69

Слова, вносящие напряжение в семейную атмосферу:

«Ты вообще знаешь, что такое уважение? За кого ты нас принимаешь!»

Подарите вашему ребенку уважение 71

Слова, обрывающие диалог: «Ты не должен был так поступать».

Задавайте удобные для ребенка вопросы 77

Слова, сказанные принудительной интонацией: «А что ты знаешь?!»

Дождитесь, пока ребенок захочет сам рассказать о том, что его беспокоит . . 83

ГЛАВА 4

МЫ ЧАСТО ГОВОРИЛИ ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ТОМУ, ЧТО ДОЛЖНЫ БЫЛИ.....



..... 91

Слова, прицельно бьющие по чувству собственного достоинства:

«Ну вот видишь! А я что говорил?»

Направляйте ребенка в будущее, а не в прошлое 93

Оправдание, делающее несчастнее: «Все это я делаю для твоего блага».

Признайте, что родители тоже живые существа с недостатками 98

Мелочная придирка, портящая аппетит: «Почему ты овощи не ешь?

Они полезные!»

Не принуждайте ребенка есть овощи 103

Слова, заставляющие чувствовать унижение:

«Просто делай так, как я тебе говорю!»

Помогите ребенку понять необходимость следовать правилам 109

ГЛАВА 5

НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ЖИТЬ СО СТРАХАМИ.....



..... 115

Слова, после которых ребенок думает, что его бросили:

«Мама сейчас уйдет одна».

Не превращайте ребенка в труса, полного тревог и страхов 117

Слова, сеющие страх перед жизнью:
«Ты такпустишь свою жизнь коту под хвост».
Предостерегайте, но помогите сохранить собственное «я» 122

Слова, которые угнетают: «Мир — страшное место».
Предупреждайте, но вселите веру в то, что все решаемо 126

ГЛАВА 6



МЫ УСУГУБИЛИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ИЗ-ЗА ВНЕШНОСТИ 135

Слова, зарождающие комплексы: «Дочь у нас, конечно, не красавица».
Запомните: плохо отзываться о внешности ребенка — бестактно 137

Слова, искажающие иерархию ценностей:
«Наша дочь самая красивая!»
Объясните, что обаяние заключается не только во внешности 142

Слова, которыми вы отрицаете интерес к внешности:
«Подростки сейчас слишком сильно заботятся о внешнем виде».
Позвольте ребенку уделять внимание внешности
до определенной степени 147

Слова, которые являются причиной сильного стресса:
«Будешь много есть — потолстеешь».
Разрешите есть много, но ориентируйте на умеренность 151

ГЛАВА 7



Я ОБИЖАЛ РЕБЕНКА, САМ ТОГО НЕ ЗАМЕЧАЯ 157

Слова, критикующие когнитивные способности: «Опять?!»
Не говорите о прошлом, анализируйте настоящее
и направляйте в будущее 159

Слова, оскорбляющие индивидуальность:
«Сколько раз я должен повторять?!»
Не оскорбляйте — призывайте 164

Обвинительные слова: «Ты каждый день только в игры и играешь!»
Преувеличение масштабов проблем не поможет 168

Слова непрямого оскорбления: «Да ты вроде не дурак,
почему ты себя так ведешь?»
Тщательно проверяйте, не оравлены ли ваши слова 172

ГЛАВА 8



БОЛЬШЕ ВСЕГО ЖАЛЕЮ О ТОМ, ЧТО РУГАЛ И БИЛ......179

- Слова, портящие жизнь ребенка: «Мне тебя нужно отлупить, чтобы ты взял себя в руки?»
Слова бьют сильнее, чем розги 181
- Вербальное насилие, равное физическому:
«Шансов на успех у тебя совсем немного».
Управляйте своими эмоциями 185
- Слова, лишённые всякого смысла: «Это я сделал из тебя человека!»
Стремитесь понять, будьте великодушны, оптимистичны и ждите 189
- Слова, которые могут быть даже хуже подавления:
«Я сдаюсь! Делай что хочешь».
Найдите баланс между свободой и правилами 194

ГЛАВА 9



МЫ НЕ ЗНАЛИ, КАК ДАРИТЬ ЛЮБОВЬ 199

- Слова, провоцирующие пассивность характера:
«Я тебя поцелую, если ты прочитаешь вот эту книжку».
Не ставьте условия любви 201
- Слова, вызывающие чувство вины: «Я в тебе разочаровался».
Спросите себя, а не слишком ли высоки ваши ожидания 207
- Слова, которые не дают полноценно почувствовать радость:
«Ты молодец, но...»
Хвалите ребенка без оговорок 211
- Слова, превращающие ребенка во врунишку:
«Почему ты не выполняешь обещания?»
Давайте обещания в согласии с ребенком 215

ГЛАВА 10



КАЖЕТСЯ, МЫ НАНЕСЛИ НЕПОПРАВИМЫЙ ВРЕД САМООЦЕНКЕ СЫНА......221

- Слова, развивающие тревожность: «Не хочу тебя видеть. Уйди!»
Заклучите душу ребенка в свои теплые объятия 223

Слова, уничтожающие уверенность в себе: «В нашем положении мы не можем это купить».	
Лучше соврите и сделайте вид, что все хорошо.	228
Слова, зарождающие комплекс неполноценности: «Постарайся быть как папа».	
Обратите внимание на уникальные достоинства ребенка	233
Слова, делающие из ребенка нарцисса: «Наша дочь — настоящий гений».	
Похвала, превозносящая уникальность ребенка, мучает его.	238

ГЛАВА 11



МЫ НЕ ПОНИМАЛИ, ЧТО НАШ РЕБЕНОК ПРИНАДЛЕЖАЛ ДРУГОМУ МИРУ	245
---	-----

Слова, заставляющие стесняться: «Ты вообще безголовый? Подумать попробуй!»	
Не забывайте, что мозг ребенка еще развивается	247
Слова, вызывающие недопонимание: «Ты игнорируешь родителей?»	
Для детей не понимать родителей — нормально	251
Слова, которые очень плохо обдумали перед тем, как сказать: «Ты такой эгоистичный! Я что для тебя, обслуга?»	
Каждый в первую очередь заботится о своих проблемах	255
Слова, приносящие страдания: «Какая ты ленивая! Почему спишь до обеда каждый день?»	
Поймите и примите физиологические особенности своего ребенка	259
Слова, еще сильнее подавляющие решимость что-то сделать: «Это комната человека или хлев?»	
Присмотритесь, возможно, бардак в комнате отражает внутреннюю грусть и уныние.	263
Слова, которыми вы лезете не в свое дело: «Улыбнись! Почему ты вечно с недовольным лицом?»	
Ребенок — независимая личность, у него есть права	267

ГЛАВА 12

РЕБЕНОК ПРОСИЛ О ПОМОЩИ, НО МЫ РАВНОДУШНО ЕГО ОТТАЛКИВАЛИ 273



Слова, от которых веет холодом: «Чего ты плачешь? Не понимаю».
Перед тем как грозно спрашивать, почему ребенок плачет,
попытайтесь понять ситуацию. 275

Слишком скоропалительное и необдуманное решение:
«Да это пустяки! Вперед!»
Прежде всего посочувствуйте и поддержите. 280

Слова, погружающие в уныние: «Ты слишком чувствительный!»
Примите чувствительность ребенка. 284

Слова, категорически отвергающие эмоции: «Не прикидывайся!»
Сделайте так, чтобы ребенок мог выразить
даже слишком сильные эмоции. 288

ГЛАВА 13

МЫ НЕ ПЕРЕЖИВАЛИ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО ПОВЕСИЛИ НА СЕРДЦЕ РЕБЕНКА ТЯЖКИЙ ГРУЗ 293



Надоедливый вопрос, который постоянно задают зануды:
«А ты и правда сделал все возможное?»
Объясните ребенку ценность свободы и неторопливости 295

Слова обременения: «Ты — все для мамы и папы».
Станьте родителями, которые забывают о ребенке
и живут своей жизнью 299

Слова, которыми вымогают благодарность:
«Ты знаешь, сколько на свете детей, которые вынуждены голодать?»
Не обесценивайте боль вашего ребенка. 302

Слова давления: «Ты хоть мечтаешь о чем-то?»
Дарите большую поддержку, требуйте малых усилий 306

ВВЕДЕНИЕ

ДЛЯ ПО-НАСТОЯЩЕМУ СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ, ПОКА ЕЩЕ НЕ СЛИШКОМ ПОЗДНО...



В конце 2017 года мой сын поступил на факультет естествознания в Сеульский национальный университет. Ему явно сопутствовала удача. Я видел много ребят с выдающимися способностями, которые не смогли поступить просто потому, что им не повезло. Не поймите меня неправильно: я ни в коем случае не принижаю способности моего ребенка. Он учился в частной школе, где каждого второго можно было назвать гением, и достиг заслуженного успеха благодаря упорному и самоотверженному труду. И я был полон родительской радости и гордости. Мне казалось, вот он — счастливый конец. Все вокруг поздравляли нас с поступлением в лучший университет страны. Но что-то было не так во всем этом.

Дело в том, что наши отношения с ребенком не вернулись в прежнее русло. Мы были очень дружной и любящей семьей до тех пор, пока сын не перешел в 5-й класс. До того, как начался переходный возраст. Но когда он окончил среднюю и старшую школу, возникшее между нами напряжение сохранялось. Я надеялся на то, что после его поступления в университет наши отношения наладятся, станут более теплыми, но и этой надежде не суждено было сбыться. Нас уже не тяготили ни стресс, ни волнения, связанные со вступительными испытаниями, но отношения

по-прежнему оставались прохладными. Сын постоянно избегал разговоров с мамой. В отношениях со мной сохранялись напряжение и протест. Мы не понимали, как вызвать его на разговор. И даже новости и подробности из жизни ребенка, который был у нас практически под носом, приходилось узнавать от мамы его приятеля. Этот друг был эдаким милым болтуном, который делился со своей мамой абсолютно всем, поэтому подробностей, доходивших до наших ушей, было достаточно.

Разлад в отношениях между родителями и ребенком — одно из самых сложных испытаний, которое может вынести человек. Поэтому мы с женой задали себе вопрос: «Что же все-таки произошло?» — заглянули в совместное прошлое. Мы снова перечитали все книги по воспитанию детей, к которым обращались раньше, и перерыли весь интернет. В итоге нам удалось прийти к выводу, что причиной отчуждения стала травма. И эта самая травма была нанесена нашими глупыми и необдуманно словами.

Травма, или рана, оставленная словами родителей, не исчезает просто так. Все дело в том, что эти слова врезаются глубоко в сознание ребенка и даже становятся частью его личности. А изменить свою сущность не так просто, как может показаться. Особенно сложно залечить рану, нанесенную словами. Именно из-за этого, даже после поступления в университет, разобщенность не исчезла. И я не могу быть уверенным, что она исчезнет в скором времени. Возможно, на это потребуется, десять лет или даже вся жизнь.

Наблюдая за семьями друзей и родственников, я замечаю те же самые ошибки. Встречая соседей и слушая их долгие разговоры, я понимаю, что и они находятся в такой

же ситуации. Мы все боимся разрушить хорошие отношения со своими любимыми детьми.

Поэтому я решил издать эту книгу, проанализировав все слова и фразы, которыми родители могут ранить своего ребенка. Мной двигало желание помочь всем родителям в мире. Но прежде всего эта книга для нас: меня и моей жены. Я хотел вернуться в самые счастливые и тяжелые периоды нашей жизни и привести все в порядок.

Эта книга — результат нашей с женой совместной работы. Мы вместе собрали и записали все бесконечные реальные разговоры, с помощью которых пытались строить наши отношения с ребенком, проходя через конфликты и разногласия.

Есть родители, которые гордятся тем, что им удалось устроить своих детей в самые престижные университеты. Хвастаются они этим слишком громко, но в их голосе нет радости. Счастье и любовь ребенка и родителей — более сложные и ценные вещи, чем, например, поступление в университет. Этого тяжелее достичь. К тому же учеба не излечит все травмы, нанесенные семьей. Я надеюсь, что полезные уроки из этой книги, помогут вам избежать ошибок и достичь счастья.

ГЛАВА 1

МЫ НЕ НАУЧИЛИ РЕБЕНКА ЛЮБИТЬ СЕБЯ

