


ВОСПИТАНИЕ
С ЛЮБОВЬЮ И ПОНИМАНИЕМ

ЧЭНЬ ЧЖИХЭН

ПОЧЕМУ МОЙ РЕБЕНОК НЕ СЛУШАЕТСЯ?

**КАК СПРАВИТЬСЯ
С ТРУДНЫМ
ПОВЕДЕНИЕМ
И ВЕРНУТЬ
ГАРМОНИЮ
В СЕМЬЮ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Ч-97

受傷的孩子和壞掉的大人 (Wounded children, broken adults)

Chen Chih-Heng (陳志恆)

Copyright © Chen Chih-Heng (陳志恆)

Published by agreement with Eurasian Press c/o The Grayhawk Agency Ltd.
in association with Agentstvo Van Lear LLC

Чэнь Чжихэн.

Ч-97

Почему мой ребенок не слушается? Как справиться с трудным поведением и вернуть гармонию в семью / Чэнь Чжихэн ; [перевод Т. А. Ермаковой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с. — (Психология. Воспитание с любовью и пониманием).

ISBN 978-5-04-206390-9

Почему ребенок не слышит родителей и отвечает упрямством и истериками? Школьный психолог Чэнь Чжихэн уверен: причина кроется не в трудном характере ребенка, а завышенных ожиданиях родителей, которые исходят из их собственных непрожитых обид, страхов и детских травм. Эта книга — дневник десяти лет наблюдений Чэнь Чжихэна за своими учениками. На примере трогательных историй он показывает, как можно наладить настоящую эмоциональную связь с ребенком — без давления и борьбы. Здесь вы найдете простые техники «малых бесед» и «внимательного слушания», готовые фразы для сложных ситуаций и советы, как восстановить доверие и стать для ребенка надежной опорой.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-04-206390-9

© Ермакова Т.А., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025



ОГЛАВЛЕНИЕ

Рецензии на книгу. Если бы эта книга была пособием по школьному консультированию — Юй Хуайцзинь	10
«Действия любви» и их воплощение на практике — Ху Цзяци	14
Отзывы на книгу	18
Предисловие. Серьезное отношение к каждой приходящей жизни	24

Часть I

РАНЕННЫЕ ДЕТИ И ДУШИ, ЖАЖДУЩИЕ ЛЮБВИ

Глава 1. Чьей жизнью живет этот ребенок?	34
Глава 2. Когда из уст ребенка слышишь лишь: «Я не знаю»	41
Глава 3. Эпоха «беспомощного поколения»?	50
Глава 4. «Виноваты все вокруг!»: когда дети начинают перекладывать ответственность на других	59
Глава 5. Пассивное поведение или скрытая боль: что стоит за отказом ребенка от общения?	66
Глава 6. Ребенок, который жаждет любви?	72

Глава 7. «Неозвученные страдания»: как распознать причины проблемного поведения у детей?	79
Глава 8. Вам знакомо ощущение, когда взрослый человек впадает в детство?	86

Часть II

СЛОМЛЕННЫЕ ВЗРОСЛЫЕ И УДУШАЮЩАЯ ЛЮБОВЬ

Глава 9. Одно слово способно ранить детское сердце навсегда . . .	94
Глава 10. Будущее ребенка — в ваших руках?	101
Глава 11. Не передавайте детям свои обиды и разочарования . . .	108
Глава 12. Современные дети: чем они действительно уникальны?	115
Глава 13. Почему чем больше ругаешь ребенка, тем хуже становится?	123
Глава 14. Почему не удается отпустить ребенка и позволить ему быть самостоятельным?	129
Глава 15. Отсутствие подросткового бунта у детей	135
Глава 16. Равнодушные взрослые и отчужденные дети	141





Часть III

ДАЙТЕ РЕБЕНКУ БОЛЬШЕ ВЛАСТИ В ВАШИХ С НИМ ОТНОШЕНИЯХ

Глава 17. «Учитель, вы готовы мне поверить?»	148
Глава 18. Стать надежной и сильной опорой для других	157
Глава 19. Маленькие шаги на пути к большим переменам	164
Глава 20. Как часто вы выслушиваете ребенка до конца, прежде чем высказать свое мнение?	172
Глава 21. «Чудеса малых бесед»: как короткий разговор может создать атмосферу доверия	179
Глава 22. Всегда ли необходимо что-то предпринимать, чтобы помочь?	186
Глава 23. Понимание себя в реальной жизни: мифы психологических тестов	194
Глава 24. Идеальная поддержка	201

Часть IV
УРОКИ ЖИЗНИ,
КОТОРЫЕ МЫ ПОЛУЧАЕМ ОТ ДЕТЕЙ

Глава 25. Вы оказываете помощь ребенку или себе?	210
Глава 26. Постепенное сближение	219
Глава 27. «Тише едешь — дальше будешь!»	228
Глава 28. Насколько искренны ваши отношения с ребенком?	235
Глава 29. Готовы ли вы к встрече со вспыльчивой натурой?	242
Глава 30. Последующая поддержка в консультировании подростков	253
Глава 31. Искусство внимательного слушания	260
Глава 32. Помощь людям: призвание и профессиональный долг	269
Эпилог. На новом поприще, но с той же миссией — помогать детям расти	277



РЕЦЕНЗИИ НА КНИГУ

ЕСЛИ БЫ ЭТА КНИГА БЫЛА ПОСОБИЕМ ПО ШКОЛЬНОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ

Юй Хуайцзинь¹

В своей книге Чжихэн очень четко описывает свое взаимодействие с родителями и детьми, что для меня, работающего учителя, — неотъемлемая часть моей профессиональной практики. Я полностью согласен с его идеями и подходами к поощрению детей искать свой путь в жизни. Очень надеюсь, что эта книга станет отличным руководством для каждого учителя. Применяя знания, содержащиеся в ней, практикующие педагоги могут помогать детям находить в себе силы для движения вперед.

Я познакомился с Чжихэном через его публикации в Facebook. У него есть удивительная способность проникать в душу, взаимодействуя с учениками не просто как учитель, выставляющий оценки, а как настоящий наставник. В его книге я наткнулся на слова, которые потрясли меня до глубины души: «Когда учитель отпускает строгие оценки и искренне стремится понять ученика, сердце ребенка открывается». Разве это не воплощение идеального учителя, о котором я всегда мечтал? С тех пор я начал регулярно читать публикации Чжихэна. Его статьи всегда вдохновляют и помогают ориентироваться в жизни, когда я чувствую себя потерянным. Они направляют меня и напоминают, как выйти на верный путь в трудные моменты.

¹ Юй Хуайцзинь — лауреат премии за выдающиеся достижения в образовании 2016 года, писатель.

Чжихэн делает важный акцент на том, что успех в учебе и успех в жизни — это не одно и то же. Эти два понятия нельзя объединять.

Каждый год, после окончания родительского собрания, родители всегда окружают меня с вопросами: «Что делать, если мой ребенок не учится?», «Что делать, если у моего ребенка плохие оценки?».

Вопросы весьма логичны и ясны, ведь с падением успеваемости учеников возрастает беспокойность и тревога у их родителей. В книге говорится, что до сих пор многие дети из-за плохих оценок и неуспеваемости по школьным предметам частенько подвергаются дискриминации со стороны учителей и их одноклассников. Например, дети с низкими результатами по учебе обязаны убираться в кабинете, тогда как дети с лучшими оценками могут первыми выбирать места в классе... Ведь как легко смешать воедино достижения детей по учебе с их личными качествами и успехами в жизни.

В школьные годы у меня были хорошие оценки только по китайскому языку, по остальным предметам я всегда плелся в самом хвосте. Это были мрачные и ужасные для меня времена. Я помню, как однажды участвовал в записи радиопередачи, и ведущий спросил меня, какие у меня были мечты в школьные годы. Я озадаченно помедлил, не совсем понимая его вопрос, и даже переспросил. В тот момент я осознал, что тогда моей самой большой проблемой была учеба. Единственное стремление, которое тогда существовало в моем сознании, — это набрать еще хотя бы один или два балла по школьным предметам. Мне даже не приходило в голову мечтать, иметь такое право и возможность. Кто бы мог подумать, что спустя двадцать лет я получу признание как учитель и стану обладателем национальной премии «SUPER Teacher»¹.

¹ Премия «SUPER Teacher» (иногда расшифровывается как Service, Uniqueness, Professionalism, Excellence and Responsibility) — это национальная награда Тайваня, присуждаемая учителям за высокий профессионализм, уникальные подходы к обучению, значимый вклад в образование и внедрение передовых методик. [Прим. пер.]

В книге Чжихэн напоминает родителям об их обязанностях и вдохновляет детей на свершения. Я очень рад, что есть такие учителя, которые поддерживают детей с низкими оценками и признают их достижения, потому что даже одна вскользь брошенная фраза может в корне изменить судьбу ребенка.

Когда-то в свое время я работал школьным консультантом по делам учебной деятельности у учащихся. Знаете ли вы, сколько такого рода специалистов должно быть в школе? Министерство образования предписывает одного консультанта на каждые пятнадцать классов. Помимо учебного стресса, существуют также проблемы с общением, семейные дисфункции, случаи сексуального насилия, чрезвычайные ситуации, а также консультирования по вопросам поступления... Проблемы детей бесконечны, поэтому многие случаи, описанные в этой книге, кажутся мне весьма знакомыми.

Почему эти чувствительные дети готовы раскрыть учителю свои личные переживания? Дело не только в одной-двух беседах, но и в доверии, которое они испытывают к учителю как к ответственному взрослому, готовому помочь и защитить. В процессе чтения этой книги мне действительно удалось представить, насколько Чжихэн способен оказать заботу и поддержку своим ученикам.

В моем классе был ученик, который подвергся домашнему насилию. В книге я нашел примеры подобных случаев: «Мать, которая долгое время подвергалась насилию со стороны отца, обратилась в суд и получила развод. С тех пор ей было необходимо, чтобы дочь каждую ночь спала рядом с ней. Только так она могла чувствовать себя в безопасности. Дочь стала некой эмоциональной поддержкой для женщины»; «Родители, продолжающие оставаться в “детском возрасте”, воспитывают крайне самоотверженных детей». Эти знакомые сюжеты напомнили мне о том самом ученике. Если бы книга Чжихэна вышла несколько лет назад, возможно, я смог бы помочь тому мальчику намного больше...

«Обучая, мы учимся сами», — это истина, актуальная всегда. В любое время, в любом классе или уголке школы, взаимодействие учителей и учеников, будь то обучение, консультирование или просто разговоры, создает яркие моменты в жизни и тех, и других. Эмпатия Чжихэна, его ненавязчивое и безграничное уважение к ученикам, искренний и активный интерес, не требующий усилий, стали ключом к раскрытию детских сердец. Никто не совершенен, и все равны, не нужно намеренно защищаться или притворяться, а также не стоит заранее судить других. Благодаря своей чуткой натуре и профессиональному опыту в области консультирования Чжихэн сумел глубоко и подробно описать свои наблюдения за эмоциями, речью и поведением учеников. Его способность осознавать и анализировать свое собственное состояние вызывает у меня искреннее восхищение.

Учитель подобен садовнику, который с любовью сеет семена надежды в сердцах своих учеников, ожидая, когда они прорастут и окрепнут с течением времени. Эта замечательная книга заслуживает внимательного прочтения и применения как родителями, так и педагогами. Она поможет сделать нашу любовь источником силы и смелости для детей, избавляя их от боли и страданий.

«ДЕЙСТВИЯ ЛЮБВИ» И ИХ ВОПЛОЩЕНИЕ НА ПРАКТИКЕ

Ху Цзяци¹

Разрыв между богатыми и бедными на Тайване продолжает увеличиваться и, к сожалению, достигает новых высот. Уровень социального напряжения повышается и стремительно приближается к полному хаосу. В этом мире, где материальные блага относительно изобильны, а духовного богатства явно недостает, людям не нужны пустые обещания. Им нужна надежда, способная принести реальные плоды.

Надежда рождается благодаря тем, кто через свои простые, но искренние поступки воплощает в жизнь настоящую любовь.

Те истории, которыми делится автор книги Чэнь Чжихэн, позволили мне увидеть надежду на воплощение «действий любви» в образовательной среде. Читая его статьи, я вижу молодого человека из Центрального Тайваня, который благодаря своим усилиям и огромной любви действительно способен поддержать «раненых детей» и «сломленных взрослых» в их школьной жизни.

Вспоминаю, как более десяти лет назад, когда я работала в центре консультирования студентов Чаншинского университета, Чжихэн был в нем волонтером. Мне он запомнился как молодой человек в очках, пол-

¹ Ху Цзяци — практикующий психолог из США, социальный предприниматель, автор книги «从听故事开始疗愈: 创伤后身心整合之旅» («Исцеление через рассказы: Путешествие к интеграции тела и разума после травмы», 2014).

ный идеалов и страсти, с внешней стойкостью и сдержанностью, которых мне даже сейчас не хватает.

В 2004 году я покинула Тайвань и переехала жить в США, чтобы учиться в докторантуре по программе «Консультативная психология» в университете Пердью. Впоследствии я осталась жить в Соединенных Штатах, работая психотерапевтом. Помимо этого, я продолжала погружаться в профессиональную работу, где помогала людям в их восстановлении после душевных травм.

В те годы я постоянно наблюдала за тем, что происходило на Тайване (а также иногда возвращалась туда на короткие учебные поездки), и постоянно размышляла о многих страдающих там взрослых и детях, которые не утратили надежды и упорно трудились.

На тот момент я уже не поддерживала связь с Чжихэном на протяжении многих лет, однако в последующие годы мы снова пересеклись в социальных сетях. Увидев, как из того парня в очках вырос настоящий мужчина, я заметила, что он продолжает не только молча охранять образовательную среду, но и вести свой блог. Он выпустил книгу «此人進廠維修中!» («Этот человек на ремонте!», 2016) и выступает с лекциями в различных областях.

В моем воображении возникает сцена, где группа «сломленных взрослых» шумно и суетливо несет на носилках одного за другим «раненых детей», чтобы передать их на излечение Чжихэну — психологу-консультанту. Чжихэн снимает очки, спокойно наблюдает за эмоциями взрослых и детей, которые переполнены разочарованием, горем и отчаянием. Он время от времени поглядывает в глаза учеников, которые буквально молят о помощи.

После того как он провожает эту группу людей, Чжихэн закрывает дверь своего кабинета, возвращается домой и с каждой новой строкой в своей книге постепенно осознает полное бессилие, с которым приходится порой сталкиваться специалистам помогающих профессий. Когда взрослые сталкиваются с распадающимися семьями и сложной социальной средой, возникает вопрос: могут ли они что-то изменить?