

Серия «Понятное воспитание»

АННА БЫКОВА, ЮЛИЯ МАЛАФЕЕВА

У всех дети как дети... А у меня?

**Книга ответов на вопросы
родителей дошкольников**

Ростов-на-Дону



2026

УДК 37.0
ББК 74.90
КТК 480
Б95

Быкова, Анна.

Б95 У всех дети как дети... А у меня? : книга ответов на вопросы родителей дошкольников / Анна Быкова, Юлия Малафеева. — Ростов н/Д : Феникс, 2026. — 235, [2] с. : ил. — (Понятное воспитание).

ISBN 978-5-222-44618-8

Перед вами уникальный авторский проект «на два голоса», в котором две мамы — два психолога разной специализации — отвечают на вопросы родителей дошкольников. Этот возраст считается одним из самых сложных, так как на него приходится кризис трех лет, когда ребенок начинает осознавать себя отдельной личностью.

В результате мамы и папы просто разрываются между «разрешить» или «не разрешить», «дать» или «не дать», «сказать» или «не сказать», «наказать» или «не наказать». Главная проблема — как относиться к ребенку в разных ситуациях: как к уже взрослому или как к еще малышу? Ежедневное принятие решений по-настоящему выматывает, возникает огромное количество вопросов.

В своей книге Анна Быкова и Юлия Малафеева постараются дать на них ответы. Авторы научат вас быть здравомыслящим родителем, понимать мотивы детских поступков, не впадать в крайности, расскажут, как правильно подготовить ребенка к школе и видеть «красные флаги» — симптомы, с которыми лучше обратиться за помощью к специалисту.

УДК 37.0
ББК 74.90

ISBN 978-5-222-44618-8

© Быкова А., Малафеева Ю., текст, 2025
© Варжунтович Е., иллюстрации, 2025
© ООО «Феникс», оформление, 2025

ВВЕДЕНИЕ

Есть такой абсолютно современный феномен — родительский невроз. Это не медицинский диагноз, но в нем тоже мало хорошего. А чего много? Много чувства вины и стыда. Много беспомощности. Много напряжения. Много сомнений: «А хороший ли я родитель?», «А как в этой ситуации правильно поступить?», «Как найти золотую середину?»

Почему прежде такого не было? Потому что критерии хорошего родителя сильно изменились. У поколения бабушек ведь как было? Дети родились и дожили до совершеннолетия — ты хороший родитель. Потом появился критерий «чтоб человеком стал, полезным обществу; чтоб не стыдно было людям в глаза смотреть». И с этим критерием тоже было все достаточно понятно: нужно дать образование и нравственное воспитание. Рассказать, что такое хорошо и что такое плохо. Цель оправдывала средства, поэтому допускались жесткие ограничения и физические наказания.

Время шло, развивались психология и гуманная педагогика. Появилась идея «все проблемы из детства» — и возникло желание обеспечить беспроблемное детство ради беспроблемного будущего. Критерием хорошего родителя стало

стремление вырастить счастливого человека. И вот тут мы зашли в тупик. Потому что четких критериев счастья нет. И четких правил его достижения тоже. Даже если будем придерживаться определенных критериев, вопросов меньше не станет.

Нужно, чтобы ребенок был здоровым. Как этого достичь? Заставлять есть полезную пищу и делать зарядку? Насильно вытаскивать на прогулку? Но такие методы не сочетаются с критерием психологического здоровья. Воспитывать своим примером? А что, если пример не работает? Мама ест брокколи, папа ест брокколи, а ребенок хочет чипсы: «А моему другу родители разрешают есть чипсы». Это все влияние социума. Но нельзя же изолировать ребенка от социума!

Нужно, чтобы ребенок был успешным. А что такое успех? А разве «погоня за успехом» не равно «невроз»? Пусть лучше будет расслабленным. Но тогда он ничего не добьется. А как может быть счастлив человек, который ничего в жизни не добился? Как найти золотую середину?

Или счастлив тот, кто не испытывает негативных эмоций? А что для этого мы можем сделать? Потакать всем желаниям? Но тогда мы получим избалованного ребенка.

Как правильно? Да кто ж знает! И вот эта необходимость ежедневного выбора без четкого критерия правильности невротизирует и выматывает.

В прошлом родители многие решения принимали на автопилоте, не обдумывая их, не за-

трачивая время. Отдел мозга, который занимается принятием решений, выработкой стратегии и оценкой, самый энергоемкий. А современный родитель целый день принимает решения. Разбудить ради соблюдения режима или дать поспать еще ради хорошего настроения? Покормить с ложки или пора прекращать баловать? Уложить спать с собой или не укладывать? Пойти гулять или остаться дома? Взять с собой в отпуск или нет? А еще огромное количество мелких решений: разрешить или не разрешить? Дать или не дать? Сказать или не сказать?

Сложно быть родителем! Сложно еще и потому, что все дети разные. Поэтому невозможно написать для родителей универсальную инструкцию, как выходить из сложных воспитательных моментов. То, что работает с одним ребенком, не всегда срабатывает с другим. Почему? Потому что за внешней схожестью поведения могут стоять разные причины. Потому что у детей разные особенности характера, обусловленные разной генетикой. Разные особенности здоровья и развития. Разные особенности семейных отношений.

И хотя эта книга построена как последовательность вопросов и ответов на них, мы ставили задачу не снабдить вас готовыми решениями, а помочь направить мысли в нужное русло. Научить искать причины того или иного поведения. И видеть золотую середину — уметь балансировать между крайностями, не впадая ни в одну из них. Научить

видеть «красные флаги» — симптомы, с которыми лучше обратиться за помощью к специалисту.

Отвечать на эти вопросы мы будем вдвоем: я, Анна Быкова, и моя коллега Юлия Малафеева, клинический психолог.

ПРАВИЛА И ЗАПРЕТЫ



Как не сломать психику ребенку, но при этом сделать так, чтобы он слушался родителей?

«Сломать психику» — это популярная родительская страшилка. Но в профессиональной терминологии такого диагноза, как «поломанная психика», нет. Есть понятие «психотравма» (психологическая травма). И вот чтобы такая травма случилась, ситуация должна расцениваться психикой как угроза жизни и здоровью. То есть если за непослушание вы будете лупить ремнем или каким-либо другим образом причинять физическую боль, психика воспринимает это как угрозу жизни и здоровью, а значит, определяет ситуацию как психотравмирующую. Поэтому психологи давно и настойчиво говорят о необходимости исключить физические наказания. Но это не единственный способ создать психотравмирующую ситуацию.

Маленький ребенок один, без взрослых, в этом мире не выживет — это понятно даже на бессознательном уровне. Поэтому все ситуации, в которых ребенку кажется, что он теряет своих взрослых, равносильны угрозе жизни, а следовательно, являются психотравмирующими. Это значит, что к запрещенным методам воздействия относятся также все манипуляции, воспринимаемые как потеря родителей. Это такие угрозы, как «Я тебя в детский дом отправлю», «Я сейчас тебя чужому дяде отдам», «Я уйду от тебя». Когда ро-

датель ничем не угрожает, но начинает ребенка игнорировать, как будто тот перестал быть видимым, делает вид, что не слышит, не отвечает на вопросы, — это тоже символическая потеря родителя.

Но, думаю, родители, которые задаются вопросом о сломанной психике, подобные методы точно не используют. Такой вопрос формулируют те родители, которые считают, что любое давление на ребенка причинит непоправимый вред его психике.

Однако это не так. Если ситуация ни сознательно, ни бессознательно не оценивается ребенком как угроза жизни и здоровью, то травмирующей она не будет. Даже если ребенок не согласен с решением родителей. Даже если это решение вызывает сильные негативные эмоции. Например, папа выключил мультфильм и говорит: «Все, время мультиков вышло, теперь умываться и спать». Ребенок кричит и требует снова включить, отказывается идти в ванную.

В этой ситуации современные родители часто оказываются в ловушке вынужденного шпегата. Это когда одной ногой мы стоим на ценностях гуманистической педагогики, приняв за правило, что мы не поднимаем на ребенка руку и не повышаем голос, а другой — на родительском ожидании, что ребенок должен слушаться, и решении, что именно ребенок должен сделать прямо сейчас. Было бы очень результативно шлепнуть и накричать (проверенный прошлыми поколениями метод, про-

чувствованный на себе), но есть собственный моральный запрет на подобные методы. По-старому больше не хочется. А как по-другому, но с тем же результатом — непонятно. Нужны новые подходы.

Есть педагогические приемы, способствующие смягчению протестной реакции, но стопроцентной гарантии радостного послушания они не дают.

Прием «Предупреждение». Предупреждаем заранее обо всех изменениях, которые ждут ребенка, чтобы он успел подготовиться, настроиться, завершить начатое дело: «Это последний мультик, потом мы выключаем и идем умываться».

Прием «Переключение». Переключаем внимание ребенка на ожидание чего-то желаемого: «Умоемся, и я тебе книжку почитаю. Помнишь, вчера дочитали до места, где они сундук откопали. Интересно узнать, что в этом сундуке? Ты как думаешь?»

Прием «Подкрепление». Хорошее поведение желательно подкрепить эмоциональным поглаживанием: «Да ты ж моя умница, зубки почистила, сама пижаму надела. Дай я тебя обниму». В ситуациях, если эмоциональное поглаживание неэффективно или ребенок на него не реагирует, можно подключать систему поощрений и игровые элементы. Например, преподносится наклейка за то, что вовремя лег спать. Собрал семь наклейчек за неделю — нарисованный персонаж поднимается по нарисованной лестнице на одну ступеньку выше. За-

дача — подняться до самого верха лестницы. А что там? Либо реальный материальный приз — подарок. Либо (этот вариант мне нравится больше отсутствием материальной стимуляции) рыцарь доберется до окна принцессы и спасет ее от дракона.

На то мы и родители, чтобы иногда что-то требовать.

Правда, потом предстоит схватка с ним. Чтобы победить дракона, надо совершить какой-нибудь трудовой подвиг, допустим, сделать генеральную уборку в детской (с родительской помощью). Это уже прием «Геймификация» — различные игровые моменты, которые как бы невзначай поддерживают воспитательные цели. Ведущий вид деятельности дошкольника — игра. Если получится превратить нужную вам деятельность в игру, то вовлечь ребенка будет значительно легче.

А что, если ни один прием не сработал? А что, если у родителей нет ни сил, ни фантазии придумывать игровые формулировки?

Тогда есть другой прием.

Прием «Присоединение». Присоединяемся к эмоциям ребенка. Проговариваем, что нам тоже знакомо это состояние. А потом говорим что-нибудь совершенно неожиданное, вызывающее удивление и любопытство. «Очень хочется дальше смотреть мультик? О! Как хочется смотреть мультик! Почему нельзя смотреть мультик столько, сколько

хочется! Как я тебя понимаю! Я тоже люблю смотреть, только не мультики, а сериалы. Я бы села и смотрела десять серий подряд. Но надо выключить телевизор и отправиться спать, чтобы проснуться утром и идти на работу. Если бы у меня была волшебная палочка, я бы остановила время. Чтобы время не шло, пока я смотрю сериалы. Или сделала бы себя человеком с суперсилой. Эта суперсила в том, чтобы вообще не спать. А какую суперсилу ты наколдовал бы себе?» И вот уже за руку ведем ребенка в ванную, пока он фантазирует про суперсилу.

Успех при применении этого приема тоже не гарантирован. Возможно, ребенка придется просто крепко взять за руку и увести в ванную, несмотря на его недовольство и протест. Но «недовольство» не равно «травма»!

На то мы и родители, чтобы иногда что-то требовать. Или не иногда. С некоторыми детьми требовать приходится чаще.

Есть дети более сговорчивые, более покладистые, более послушные. Это зависит не только от воспитания. Если вам кажется, что у вас какой-то особенно упрямый ребенок, присмотритесь к себе и своим родителям. Скорее всего, кто-то из близких родственников такой же упрямый, и это наследственная черта характера. Применение различных педагогических приемов и других секретов воспитания не меняют натуру ребенка, а лишь помогают сгладить острые углы.

ВЗГЛЯД КЛИНИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА



Важно учитывать индивидуально-психологические характеристики ребенка, особенности его нервной системы и этап возрастного развития. Есть очень чувствительные дети, для которых уже небольшое повышение тона голоса, изменившееся выражение лица значимого взрослого — это повод запаниковать, а есть те, которые мало реагируют на практически любые педагогические приемы.

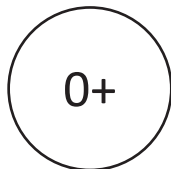
Чувствительным детям желательно подбирать более спокойные условия, договариваться с ними, объяснять причины тех или иных действий, но при этом все же необходимо придерживаться установленных в семье правил. Облегчает положение то, что чувствительным детям обычно нравятся режимные моменты и правила, так как они делают мир более предсказуемым и снижают чувство тревоги, которая свойственна таким детям.

Бывают дети, которые остро сопротивляются любым попыткам взрослого настоять на выполнении обычных бытовых требований (лечь спать, почистить зубы, выйти из комнаты, когда родители заняты и просят играть в другом месте). Эгоцентризм в целом свойствен этому возрасту, но у таких детей он становится основой характера, и собственные желания крайне мало соотносятся с желаниями и потребностями окружающих. Дети настойчиво стремятся добиться своего, и это прекрасно: есть

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Правила и запреты	7
Самостоятельность и ответственность	44
Агрессия, нытье, истерики	60
Сложные эмоции при общении с ребенком	87
Это нормально или пора к психологу?	96
Пищевое поведение	148
Половое воспитание	156
Отношения в семье	169
Разговоры на сложные темы	192
Ребенок и социум	205
Скоро в школу	221
Заключение	235

Популярное издание



Анна Быкова, Юлия Малафеева

У всех дети как дети... А у меня?

Книга ответов на вопросы родителей дошкольников

Выпускающий редактор Галина Логвинова

Иллюстратор Екатерина Варжунтович

- RU/BY** **У всех дети как дети... А у меня? Книга ответов на вопросы родителей дошкольников.** Формат: 60×90/16. Тираж 3 000 экз. Заказ № Издатель и изготовитель: ООО «Феникс». Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50. Изготовлено в России. Дата изготовления: 10.2025. Срок годности не ограничен. Отпечатано в ООО «Экопейпер». Юр. адрес: 420073, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Аделя Кутуя, дом 82, помещение 209. Адрес местонахождения: 420073, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, Проспект Ямашева, 36 Б.
- KZ** **Барлығының балалары жай ғана бала... Бірақ мен ше? Мектеп жасына дейінгі балалардың ата-аналарының сұрақтарына жауаптар кітабы.** Форматы: 60×90/16. Таралымы 3 000. Тапсырыс № Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ. Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл., Дондағы Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50. Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 10.2025. Жарамдылық мерзімі шектелмеген. Басылды «Экопейпер» ЖШС. Заңды мекенжайы: 420073, Ресей, Татарстан Республикасы, Қазан, көш. Адела Кутуя, 82 корпус, 209 бөлме. Орналасқан жері: 420073, Ресей, Татарстан Республикасы, Қазан қаласы, Ямашев даңғылы, 36 Б.