

УДК 159.922.8  
ББК 88.8  
Ш69

**Шлома, Евгения**

Ш69      Где у него кнопка? Простые советы родителям для разрешения непростых ситуаций с детьми / Евгения Шлома. — Москва : Эксмо, 2023. — 224 с. — (Материнство. Сила в любви!).

ISBN 978-5-04-172644-7

Как часто родители не понимают, что происходит с ребенком? Что расстроило его так, будто конец света наступит через час, что взбесило его так, что он готов ломать и крушить все на своем пути, хлопать дверьми, грубить? Где та самая кнопка, нажав на которую к вам из маленького бесенка возвращается ангел во плоти? В этой книге Евгения Шлома собрала все свои знания о том, как взаимодействовать с ребенком. Как выстраивать гармоничные отношения и прочную связь, быть принимающим родителем, оставаясь при этом в ресурсе, с ясными мыслями и пониманием, что же все-таки с твоим ребенком именно сейчас.

УДК 159.922.8  
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-172644-7

© Шлома Е., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



# Оглавление

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> . . . . .	8
<b>ГЛАВА ПЕРВАЯ. РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ РОДИТЕЛЕЙ. «НАДЕВАЙТЕ МАСКУ СНАЧАЛА НА СЕБЯ, ПОТОМ НА РЕБЕНКА»</b> . . . . .	10
С чего начинается осознанное родительство? . . . . .	10
Как ресурсное состояние родителей влияет на детей . . . . .	12
Каналы утечки энергии . . . . .	19
Колесо баланса . . . . .	22
Базовое восполнение энергии . . . . .	27
Сон . . . . .	27
Питание . . . . .	29
Водный баланс . . . . .	31
Двигательная активность . . . . .	32
Практика Благодарности . . . . .	32
Самое главное . . . . .	33
Делегирование и умение просить о помощи . . . . .	34
Просить о помощи или ждать, пока догадаются сами? . . . . .	37
Список наполняющих, заряжающих действий . . . . .	40
Токсичное окружение . . . . .	42
Поддерживающее окружение . . . . .	46
Семья как источник ресурса . . . . .	48
Планирование как источник энергии . . . . .	50
Навык, которому должен научиться каждый родитель! . . . . .	54



ГЛАВА ВТОРАЯ. 18 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ВОСПИТАНИЯ.

КАК ВОСПИТЫВАТЬ И НЕ КАЛЕЧИТЬ . . . . . 57

**Правило 1.** Не воспитывайте детей! Они все равно будут похожи на вас. . . . . 58

**Правило 2.** Любите безусловно! . . . . . 60

**Правило 3.** Взрослые не должны противоречить друг другу в вопросах воспитания. . . . . 61

**Правило 4.** Уважайте мнение, чувства и потребности вашего ребенка в любом возрасте . . . . . 62

**Правило 5.** Вводите правила и соблюдайте дисциплину . . . 65

**Правило 6.** Будьте последовательны в требованиях, запретах и разрешениях . . . . . 67

**Правило 7.** Плохой поступок, а не ребенок . . . . . 69

**Правило 8.** Никогда не выясняйте отношения с мужем при ребенке . . . . . 70

**Правило 9.** Никогда не вымещайте на ребенке свои чувства и эмоции . . . . . 71

**Правило 10.** Не кричите на ребенка, не оскорбляйте и не унижайте его! . . . . . 72

**Правило 11.** Не воспитывайте детей через страх . . . . . 74

**Правило 12.** Осознайте и примите тот факт, что ваш ребенок вам ничего не должен . . . . . 75

**Правило 13.** Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми. Никогда. . . . . 76

**Правило 14.** Запретов в жизни ребенка не должно быть много . . . . . 78

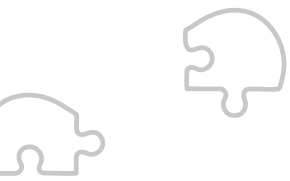
**Правило 15.** Позволяйте детям проявлять самостоятельность. Поощряйте их за это. . . . . 79

**Правило 16.** Относитесь к ребенку ровно. В идеале, разумеется, максимально позитивно. . . . . 80

**Правило 17.** Никогда не наказывайте своих детей физически! . . . . . 80

**Правило 18.** Живите не ради ребенка, живите вместе с НИМ . . . . . 82





**ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ОСНОВЫ ПОЗИТИВНОГО РОДИТЕЛЬСТВА. ТО, ЧЕМУ НЕ НАУЧАТ В ШКОЛЕ. . . . . 83**

- Пять принципов позитивного родительства . . . . . 83
- Как правильно хвалить ребенка . . . . . 88
- Шесть причин, по которым ребенок ведет себя плохо . . . . . 91
- Эффективное время с ребенком. . . . . 93

**ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. РОДИТЕЛИ-ВРЕДИТЕЛИ, ИЛИ ИСТОРИИ О ТОМ, КАК НЕ НАДО ВОСПИТЫВАТЬ ДЕТЕЙ . . . . . 97**

- Гиперопека. Причины и печальные последствия . . . . . 97
- Фразы, которые не стоит говорить детям . . . . . 101
- Обещание своему ребенку . . . . . 106
- О чем дети будут помнить всегда. Семейные традиции . . . . . 109

**ГЛАВА ПЯТАЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ... . . . . 113**

- Ребенок: «НЕ хочу, НЕ буду». . . . . 114
- Ребенок НЕ хочет играть самостоятельно.
- Как научить? . . . . . 116
- Ребенок НЕ хочет делиться. . . . . 118
- Ребенок НЕ хочет уходить с площадки. . . . . 119
- Ребенок НЕ хочет чистить зубы . . . . . 119
- Ребенок НЕ хочет мыть руки . . . . . 122
- Ребенок НЕ хочет заниматься . . . . . 123
- Ребенок НЕ хочет убирать игрушки. . . . . 124
- Ребенок НЕ хочет идти к врачу . . . . . 127
- Что делать, если папа НЕ играет с ребенком. . . . . 128

**ГЛАВА ШЕСТАЯ. ЛАЙФХАКИ, КОТОРЫЕ УПРОСТЯТ ЖИЗНЬ ЛЮБОМУ РОДИТЕЛЮ. . . . . 131**

- Доска смелости . . . . . 131
- Будильник как спасение . . . . . 132
- Стаканчик для слез . . . . . 133
- Жареная Луна. . . . . 134
- Антикапризин. . . . . 135
- Как перевести бабушку через дорогу . . . . . 135
- Правило первых трех минут. . . . . 136



Поцелуй в ладошке . . . . .	136
Мамочка, куда ты спешишь? . . . . .	137

**ГЛАВА СЕДЬМАЯ. КАК ВЫСТРОИТЬ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ И НАУЧИТЬ ЭТОМУ ДЕТЕЙ . . . . . 139**

Так что же такое границы? . . . . .	139
Физические границы . . . . .	141
Психологические границы . . . . .	142
Финансовые и материальные границы . . . . .	143
Как понять, что ваши границы нарушают . . . . .	145
Последствия нарушения границ . . . . .	147
Границы выстраивать никогда не поздно! . . . . .	150
Когда родители нарушают границы своих детей . . . . .	154
Что будет, если постоянно нарушать границы ребенка . . . . .	158
Как научить ребенка говорить «нет»? . . . . .	160
Как научить ребенка уважать чужие границы . . . . .	163



**ГЛАВА ВОСЬМАЯ. НЕПРОСТЫЕ РАЗГОВОРЫ . . . . . 165**

Рождение второго ребенка в семье . . . . .	165
Готовим ребенка к рождению второго . . . . .	167
Когда ребенок родится . . . . .	168
Как научить ребенка проигрывать . . . . .	172
Мама, ты плохая, уйди! . . . . .	173
Ребенок начал врать. Что делать? . . . . .	174
Ребенок начал материться . . . . .	175
Мамочка, а ты умрешь? Как разговаривать с ребенком о смерти? . . . . .	178
Ребенок начал воровать. Что делать, если вы это заметили? . . . . .	180

**ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ ПРО «ЭТО» . . . . . 183**

От нуля до трех лет . . . . .	184
От четырех до шести . . . . .	189
От семи до девяти . . . . .	193



От десяти до пятнадцати ..... 197

**ГЛАВА ДЕСЯТАЯ. ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ** ..... 201

    Первый возрастной кризис — с рождения до одного года, младенческий. .... 202

    Второй возрастной кризис — от года до трех: «Я сам» 203

    Третий возрастной кризис — от трех до шести. .... 204

    Четвертый возрастной кризис — от шести до двенадцати лет. Кризис детства ..... 206

**ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ. ПРО БЕЗОПАСНОСТЬ** ..... 208

**ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ. ПУТЕШЕСТВИЯ С ДЕТЬМИ** .. 211

**ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ. ЧЕТЫРЕ СИЛЫ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ** ..... 219

**ГЛАВА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ. О ЛЮБВИ** ..... 222



## Введение

Удивительное дело — человек пять лет учится в институте, чтобы преподавать в школе. Заканчивает университет, чтобы работать юристом.

Но ни одного дня нас не учат быть мамой и папой. При этом каждый родитель подтвердит, что быть родителем — это зачастую сложнее, чем вырезать аппендицит, разобратся в микросхемах или написать картину.

За несколько лет ведения блога я написала огромное количество постов на тему воспитания, развития детей и осознанного родительства. И часто в комментариях вижу что-то подобное: «Женя, это надо распечатывать и выдавать всем мамам в роддоме», «Этот пост нужно в печатном виде вручать каждому родителю для изучения под подпись» и т. д.

А ведь это правда! Если бы у родителей была инструкция, скольких потерянных нервных клеток, пролитых слез и детских травм удалось бы избежать.

Как часто я получаю сообщения от родителей о том, что они не знают, как поступить в той или иной ситуации. Не понимают, как правильно реагировать и как найти подход к собственным детям.

Когда мы знаем, как помочь малышу, а заодно и себе, когда не пытаемся «починить» ребенка, а знаем, как нам



самим стоит себя вести, чтобы не приходилось никого «чинить», жизнь начинает играть совершенно другими красками.

В общем, так и родилась идея написать эту книгу. Книгу-справочник, в которой каждый родитель сможет найти ответ на свой вопрос «Что делать, когда ребенок...» или, другими словами, «Где у него кнопка?».

Книга написана таким образом, что вам необязательно ее читать от начала до конца. В каждой главе будет дан полноценный ответ на тот или иной волнующий вас вопрос. Просто загляните в оглавление, найдите ситуацию, которая беспокоит вас в данный момент, и изучайте.

Я желаю вам приятного чтения! Легкого родительства и счастливого детства вашим детям!





# глава первая

## **РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ РОДИТЕЛЕЙ. «НАДЕВАЙТЕ МАСКУ СНАЧАЛА НА СЕБЯ, ПОТОМ НА РЕБЕНКА»**

### **С чего начинается осознанное родительство?**

Осознанное родительство абсолютно всегда начинается с ресурсного состояния.

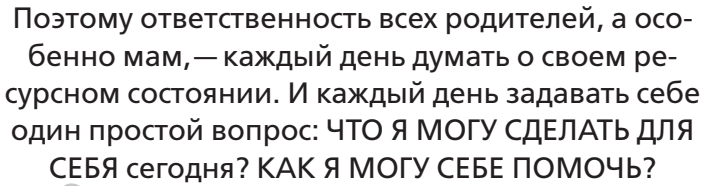
Прямо сейчас отложите книгу и честно оцените свое ресурсное состояние по 10-балльной шкале, где 0 — это яма, а 10 — это максимально наполненное состояние.

Оценили?

А теперь подумайте, если ваша оценка 6 и ниже, что вы сможете дать своим детям? Чем вы можете поделиться и чем наполнить своих малышей? Правильный ответ — НИЧЕМ!

Когда у родителей нет ресурса, им нечего дать своим детям! Вы только вздумайте — НЕЧЕГО ДАТЬ!

Вы можете прочитать много книг о воспитании и развитии детей, слушать вебинары, учиться на курсах, но, если вы выгорели, вы не сможете применить полученные знания в реальной жизни. Это как наполнять водой дырявое ведро — вы можете бесконечно лить в него воду, но, если оно протекает, вы никогда его не наполните.



Поэтому ответственность всех родителей, а особенно мам, — каждый день думать о своем ресурсном состоянии. И каждый день задавать себе один простой вопрос: **ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ ДЛЯ СЕБЯ сегодня? КАК Я МОГУ СЕБЕ ПОМОЧЬ?**

Предлагаю начать именно с этого. Помните, как в самолете: надеваем маску сначала на себя, а уже потом на ребенка.

Пусть папы меня простят — подозреваю, что в большей степени эту книгу будут читать все-таки мамы — хочу отдельно сказать пару слов о важности ресурсного состояния именно для женщин.

От нашего эмоционального состояния зависит все, что происходит внутри дома и семьи. От этого зависят отношения не только с детьми, но и с мужем. Поэтому, милые женщины, давайте договоримся заботиться о себе каждый день!

Не забывайте, что самый важный человек в вашей жизни — это вы!

Возможно, для кого-то сейчас эти слова прозвучат странно, кто-то скажет, что важнее детей или родителей никого в этом мире нет. Но я вас убедительно прошу прямо сейчас притормозить и еще раз внимательно прочитать:

**Самый главный человек в вашей жизни — вы!**

Только будучи наполненными, вы можете делиться чем-либо с другими людьми.

А если говорить про маленьких детей, — помните, что своими действиями, словами и поступками вы закладываете серьезный фундамент для их психического здоровья на всю жизнь.

Разумеется, можно найти тысячу причин отсутствия ресурса: нет времени, возможности, неудобно перед

кем-то... Вы думаете: «Что люди скажут? Как я могу себе это позволить?»

А можно задать себе вопрос: «А ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ? Что я могу сделать, чтобы изменить ситуацию сегодня?» И это уже совсем другая стратегия. Она — ПРО ОТВЕТСТВЕННОСТЬ!

Просто сравните два подхода: 1) У меня нет такой возможности, потому что я... Или: 2) А что я могу сделать?

И ПОЙМИТЕ, ЧТО КРОМЕ ВАС О ВАС НИКТО НЕ ПОЗАБОТИТСЯ!

## Как ресурсное состояние родителей влияет на детей

Вы наверняка замечали, что, когда у вас хорошее настроение, вы полны сил и энергии, дети ведут себя хорошо. Но если вы раздражены, устали, выгорели, дети, как назло, перестают слушаться, отбиваются от рук и ведут себя плохо. Замечали? Если нет, то понаблюдайте.

Почему так происходит? Да все просто! Наши дети — это зеркала. Они считывают наше состояние, улавливают настроение и моментально реагируют. Даже если вам показалось, что ребенок ничего не заметил, он заметил.

Дети отражают все, что их окружает. То, как взрослые себя ведут, как они общаются с ребенком и между собой, какая атмосфера царит дома — все это тут же отражается на поведении малыша.

Поэтому, если вдруг случилось так, что ваш ребенок «сломался» и начал вести себя плохо, посмотрите вокруг. Оглянитесь и подумайте, о чем он хочет сообщить вам.



Одно из моих любимых правил в воспитании детей звучит так: НЕ ВОСПИТЫВАЙТЕ РЕБЕНКА, ВОСПИТЫВАЙТЕ СЕБЯ!

Дети не ведут себя плохо просто так! Всегда есть причина. И чтобы изменить поведение ребенка, надо найти эту причину и распрощаться с ней. О том, почему ребенок ведет себя «плохо» и как на это реагировать, мы еще поговорим в следующих главах. А пока давайте разберемся, какие возможные последствия могут быть для детей, если рядом с ними находится взрослый в нестабильном состоянии.

Для начала предлагаю сделать простую диагностику вашего ресурсного состояния. Я перечислю 10 самых частых симптомов эмоционального выгорания, а вы ставьте себе галочку за каждый пункт, который есть в вашей жизни. А в конце посчитайте, сколько галочек получилось.

Готовы?

1. **Ничего не хочется.** Ни развлекаться, ни играть с ребенком, ни проводить время с друзьями, ни заниматься домашними делами. Максимум — лежать на диване и втыкать в телефон или телевизор.
2. **Постоянная усталость.** Состояние, когда не помогает даже сон. Когда просыпаешься уже уставшей, настроения нет, вылезать из кровати нет сил.
3. **Нарушение сна.** Когда ночью не можешь уснуть, утром проснуться, а днем постоянно хочется спать.
4. **Не приносят радости вещи, которые раньше всегда радовали вас.** У каждого человека есть свои способы порадовать себя: съесть любимое пирожное, включить любимый музыкальный трек, потанцевать. А тут не радует даже это.
5. **Все потеряло смысл.** Есть ощущение, что бесполезно что-то говорить ребенку, мол, он все равно

сделает по-своему. Бесплезно просить мужа о помощи — все равно не услышит или сделает не так. Нет смысла осваивать новую профессию — все равно ничего не получится.

6. **Нарастание внутренней тревоги.** Вроде все хорошо, ребенок здоров и ведет себя прекрасно. Муж работает и приходит домой не поздно. А внутри есть чувство, что вот-вот что-то произойдет. В голове рисуются странные картинки, а иногда даже немного страшные.
7. **Раздражение по пустякам.** Ребенок случайно разбил кружку или испачкал штаны в луже. Такие мелочи злят и заставляют срываться.
8. **Нет аппетита.** Когда забываешь поесть, ничего не хочется.
9. **Ухудшение памяти, рассеянность.** Вас о чем-то попросили, а вы забыли через пять минут. Точно помните, что что-то обещали ребенку, а что именно — вспомнить не получается.
10. **Ощущение, что все против вас и все вокруг виноваты.**

Ответили? А теперь давайте посчитаем, что получилось.

### 1—3 — Скорее всего, вы просто устали.

Постарайтесь нормализовать режим, ложиться спать до 23:00. По возможности, устройте себе выходной без работы и с минимум домашних дел. Погуляйте в парке или займитесь тем, что приносит вам удовольствие (хобби, приятный досуг).

Но даже с таким результатом стоит обратить внимание на профилактику выгорания. Потому что, если вовремя не принять меры, первая стадия быстро перейдет во вторую, вторая в третью и так далее.



**4—7 — Пора принимать меры.**

Состояние, похожее на апатию, из которого надо поскорее себя вытягивать. Если оставить все как есть, ситуация будет только ухудшаться.

**8—10 — В этом состоянии уже нет сил думать и пытаться что-то изменить.**

Но именно на этой стадии важно найти в себе силы и начать действовать. Двигайтесь хотя бы маленькими шагами. Не пытайтесь все изменить резко, так можно только ухудшить ситуацию. Действуйте медленно и бережно по отношению к себе.

Если вдруг ваш результат оказался не очень, не спешите расстраиваться. Диагностика — это уже полдела. А основная ваша задача заключается в том, чтобы научиться жить так, чтобы ресурсное состояние всегда было на одном более-менее стабильном уровне. Когда человек научился так жить, то даже при возникновении стресса он может достаточно быстро помочь себе вернуться в стабильное состояние. Если вы знаете о базовых способах возвращения себе энергии, все получается довольно просто.

Так что же происходит, если родитель уже находится не в ресурсе? К чему это может привести? В этом случае взрослый неспособен выдерживать детские капризы, слезы, истерики. Он не может контейнировать детские эмоции. Итог: крик, ругань, попытки вразумить ребенка, применение физического или эмоционального наказания.

Доказан факт, что 8 из 10 родителей хотя бы однажды поднимали руку на своего ребенка.

**ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ, 80% РОДИТЕЛЕЙ ПОДНИМАЮТ РУКУ НА СВОИХ ДЕТЕЙ!**

Не знаю, как вам, а меня эта цифра ужасает.

*Метаисследование ученых из Техасского университета в Остине и Мичиганского университета показало связь*



*между шлепанием детей и проблемами в их поведении в будущем.*

*Чем чаще родители шлепают своих детей, тем более вероятно, что у них будут проблемы с учебой, умственные нарушения, а также что они начнут демонстрировать агрессию и антисоциальное поведение. Статья ученых опубликована в издании Journal of Family Psychology, их результаты представлены в пресс-релизе.*

*Ученые проанализировали работы на эту тему, опубликованные в научных журналах за последние 50 лет. В общей сложности участниками исследования стали более 160 тысяч детей: это самая обширная работа на эту тему.*

К сожалению, до сих пор есть люди, которые считают физическое наказание приемлемым методом воспитания.

Кто-то делает так по инерции, потому что так делали их родители.

Причины могут быть разные, но очевидно одно: **физическое наказание не является методом воспитания! Оно недопустимо ни при каких условиях!**

Дальше я обязательно объясню почему.

Если вы применяете подобные наказания и сейчас хотите закрыть эту книгу, прошу вас, НЕ СПЕШИТЕ! Почитайте еще немного. Возможно, вы увидите, к каким последствиям в будущем это может привести, и измените свой взгляд на подобный «метод воспитания».

Прежде чем мы перейдем к последствиям, давайте поймем, что относится к физическим и эмоциональным наказаниям.

Физическое наказание — это шлепки, оплеухи, подзатыльники, удары по рукам, таскание за уши, толкание.

Эмоциональное наказание — это оскорбления, унижения, бойкот, слова «я тебя не люблю», «отдам дяде», «брошу», «ты плохой», «за что мне тебя бог послал», а также обесценивание, обзывательства: «тупица», «глупый», «недотепа», «криворукий», «бестолочь» и т. д.