


ДЖОАННА ФОРЧУН

15

МИНУТ ВМЕСТЕ

Простые и эффективные игры
для укрепления теплых
отношений с ребенком

8-12 лет

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ЗА 15 МИНУТ

Проверенные методики воспитания
для занятых родителей


ДЖОАННА ФОРЧУН

15

МИНУТ ВМЕСТЕ

Простые и эффективные игры
для укрепления теплых
отношений с ребенком

8-12 лет

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 793.7-053.2
ББК 74.100.58
Ф79

Joanna Fortune
15-MINUTE PARENTING 8–12 YEARS
Stress-free strategies for nurturing
your child's development

Copyright © Joanna Fortune, 2020
This edition is published by arrangement
with Marianne Gunn O'Connor Literary, Film & TV Agency
and The Van Lear Agency LLC.

Форчун, Джоанна.

Ф79 15 минут вместе. Простые и эффективные игры для воспитания ребенка без стресса и слез : 8–12 лет / Джоанна Форчун ; [перевод с английского Н. Уздимаевой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. — (Развитие ребенка за 15 минут. Проверенные методики воспитания для занятых родителей).

ISBN 978-5-04-196742-0

Доктор психологии Джоанна Форчун разработала короткие эффективные игры, совместные активности и хобби для особенных лет в формировании личности ребенка — от 8 до 12 лет. В эти годы дети начинают понимать свои эмоции, впитывают знания и внимательно изучают мир своей семьи и то, что происходит за ее пределами.

Авторские развивающие методики помогут всего за 15 минут в день в игровой форме ежедневно обсуждать с ребенком волнующие его вопросы, поддерживать в начинаниях и постепенно подготавливать к переходному возрасту.

УДК 793.7-053.2
ББК 74.100.58

ISBN 978-5-04-196742-0

© Уздимаева Н., перевод
на русский язык, 2025
© Оформление.
ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

Часто родители наиболее обеспокоены воспитанием и развитием ребенка в его ранние и подростковые годы. Сначала мамам и папам важно, чтобы малыш получил от них как можно больше внимания в силу его беспомощности и зависимости от взрослых, потом — необходимость быть ближе и принимать активное участие в жизни ребенка диктуют тревога за его будущее и неизбежные изменения в поведении, связанные с пубертатом. А возраст с 8 до 12 лет считают самым спокойным. И ошибаются.

Да, кажется, что ребенок уже многое умеет: одеться, поесть, помыться, дойти до школы, сделать уроки он вполне способен сам. Вместе с тем он еще послушен, выполняет родительские требования, не претендует на особое личное мнение и свободу. Но именно в эти годы семья закладывает фундамент его отношений с социумом и собой. Как он встретит подростковый возраст, какие эмоции будет испытывать, насколько сможет доверять близким — все это зависит от родителей, которые должны быть рядом и правильно выстраивать отношения в предподростковый период жизни сына или дочери.

Поэтому пользу книги, которую вы держите в руках, трудно переоценить. Понимая современные реалии, связанные прежде всего с занятостью родителей, автор очень толково объясняет, как благодаря 15 минутам вместе не потерять связь с ребенком и стать для него самой крепкой опорой — сейчас и навсегда. Поверьте, это бесценные знания, и не упустите возможности приобщиться к ним.

*Марина Солотова, педагог,
член Национальной родительской ассоциации,
автор книги «Как стать ребенку другом,
оставаясь его родителем»*

*Детям, которые не побоялись
разделить свой внутренний мир со мной
и у которых я многому научилась.*

СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ.....	11
----------------	----

ВВЕДЕНИЕ

Небольшие шаги — большие результаты.....	13
Но почему, почему, почему?	18
Подавайте пример	19
Взросление — рост внутренний.....	20
Предподростковый возраст	23
Игры на сближение.....	26
Лучшее — враг хорошего.....	36
Переломный момент.....	37
Непростое время — непростые решения	39

ГЛАВА 1

Риск.....	43
Плюсы риска.....	51

ГЛАВА 2

Дружба в период среднего детства	59
Друзья: как их завести и не потерять	62
Эмоциональная устойчивость.....	72
Игры на фантазию.....	78
Игры с предметами.....	81
Как помочь ребенку подружиться за 15 минут.....	88
Без книг никуда.....	89

ГЛАВА 3

Братики и сестрички	95
Проверка эмоциональной температуры	95
Командные игры.....	99
Соперничество между братьями и сестрами	103
15 минут командной игры	105

ГЛАВА 4

Неудобные разговоры	115
Мальчики и девочки.....	115
Защита окружающей среды.....	121
Влияние видеоигр.....	126
Смерть и серьезные болезни	134
Как сказать ребенку про развод.....	143
Вписаться в общество.....	148
Сказка — ложь, да в ней намек	161
10 советов на случай сложных разговоров	163

ГЛАВА 5

Домашние задания или прогулки?	169
За и против.....	169
Игры на свежем воздухе — не роскошь, а необходимость	173

ГЛАВА 6

Развитие жизнестойкости и самооценки	181
«Мир крутится вокруг меня»	181
Повышенное самосознание	185
Эмпатия — искусство сочувствовать.....	191
Выстраиваем родительские границы	193
Иногда нужно отдохнуть и от детей.....	197
Параллельная игра	202
Борьба за независимость	204
Как стать «лидером мнений» для ребенка.....	222
5 главных советов по использованию соцсетей.....	228
Когда социальные сети становятся антисоциальными.....	230

ГЛАВА 7

«Как заставить ребенка...»	243
Подход «делай все с удовольствием»	243
Ответы на вопросы «а что, если...»	255
А если ребенок не хочет помогать дома?	257
А если ребенка травят в школе?.....	259
А если он сам обижает других?.....	267

А если он стал воровать?.....	275
Преодолеть сопротивление	284
Осознанное общение.....	288

ГЛАВА 8

Если у вас особенные дети	293
--	------------

ГЛАВА 9

Подготовка к подростковому возрасту.....	303
---	------------

ОТ АВТОРА.....	311
----------------	-----

ЛИТЕРАТУРА	315
------------------	-----

ОБ АВТОРЕ

Джоанна Форчун (MICP; MIFPP; Reg Pract APPI; STTTS; ApSup PTI) — аккредитованный клинический психотерапевт и специалист по привязанности. В 2010 году основала в Дублине клинику взаимоотношений родителей и детей Solamh (www.solamh.com), где консультирует семьи по самым разным вопросам. Джоанна признанный супервизор, тренер и докладчик на форумах в своей области. В 2017 году выступила на конференции TEDx с докладом на тему «Социальные сети — главная игра в стыд?». Ранее она вела колонку о воспитании детей в газете The Sunday Times (ирландское издание) и продолжает писать статьи о развитии и воспитании детей в различных печатных изданиях. Джоанна также регулярно участвует в разнообразных национальных радио- и телепередачах. Выступает консультантом по воспитанию детей в еженедельной передаче о воспитании детей на Newstalk FM Moncrieff Show, получившей множество наград.

ВВЕДЕНИЕ

Небольшие шаги — большие результаты

Если вы не читали первую книгу из серии, немного расскажу о своей 15-минутной модели воспитания с помощью игры. Конечно, просто воспитывать ребенка по 15 минут каждый день — не единственное, что нужно делать. Разве это было бы чем-то особенным? Но если вы каждый день будете уделять столько времени именно игре с ребенком, ваши отношения заметно улучшатся. В них станет меньше слез и больше смеха. Небольшие шаги действительно ведут к большим результатам.

Меня зовут Джоанна Форчун. Я — психотерапевт. Специализируюсь на отношениях между родителями и детьми всех возрастов — от младенцев до юношей и девушек. Частной клинической практикой занимаюсь 10 лет, а до этого 12 лет работала в медицинских центрах Ирландии. За все время практики помогла сотням семей, а затем стала супервизором и обучала других терапевтов. 15-минутная модель воспита-

ния в игровой форме — результат всей моей работы. Ко мне обращались семьи из самых разных слоев общества. По опыту могу сказать: большинство родителей искренне пытаются сделать все, что в их силах (исключения крайне редки). И опять же, за очень редким исключением, каждый может научиться применять игры как метод воспитания. Вот самая распространенная фраза, которую за 20 лет работы я слышала от родителей: «После работы заехали в детский сад, потом домой, приготовили ужин. У нас и остается-то от силы минут 15 на ребенка, а потом надо укладывать его спать». И спрашивают: «Что можно успеть сделать за эти 15 минут?» А я отвечаю, что сделать на самом деле можно очень и очень много.

У некоторых родителей совсем не получается наладить отношения с ребенком. Тогда одна моя методика не поможет, нужно обратиться к специалисту, чтобы вместе проработать трудности. Однако чаще всего в отношениях с ребенком родители сталкиваются даже не с трудностями, а с небольшими загвоздками, которые не требуют помощи психолога или психотерапевта. Дети растут — и вместе с тем совершенствуется наш подход к воспитанию. Именно здесь моя модель «Развитие ребенка за 15 минут» наиболее эффективна. Даже если у вас нет проблем в отношениях с ребенком, игр никогда не бывает много. Игра полезна в любых отношениях, даже с самим собой. Моя модель основана на идее о том, что игра — это не просто набор действий и активностей, а образ жизни и состояние души. Она