

Инна Хамитова  
Ирина Петрова

Марина Слинкова  
Татьяна Бедник

# ПУТЬ РОДИТЕЛЯ

от 0 до 7 лет

+ тесты  
анкеты  
примеры  
из практики

Под редакцией И. Ю. Хамитовой

Москва  
Издательство АСТ

УДК 159.922.7  
ББК 88.41  
Х18

**Хамитова Инна Юрьевна**

Х18      Путь родителя. От 0 до 7 лет / И. Ю. Хамитова, Т. А. Бедник, И. М. Петрова, М. И. Слинкова; под ред. И. Ю. Хамитовой. — М.: Издательство АСТ, 2023. — 352 с.: ил. — (Разумное воспитание).

ISBN 978-5-17-153893-4

Как же трудно приходится в наше время родителям дошкольника! На них возлагается ответственность буквально за всё: за поведение ребенка дома и в детском саду, за подготовку к школе, за разностороннее развитие в кружках и спортивных секциях. Поэтому авторы — известные и опытнейшие семейные психотерапевты — решили написать в помощь родителям книгу.

Вы узнаете, какие стили воспитания существуют, с помощью тестов самостоятельно определите свой стиль воспитания и узнаете, к каким последствиям он приводит. Вы поймете, как развивается мозг ребенка от 0 до 7 лет, научитесь поддерживать дисциплину, бороться с детскими страхами, ложью, плохим поведением, зависимостью от гаджетов. Вы получите практические советы по подготовке к школе и выбору учебного заведения.

Все рекомендации авторов проверены научными исследованиями, личными наблюдениями и многолетней психотерапевтической практикой.

**УДК 159.922.7**  
**ББК 88.41**

ISBN 978-5-17-153893-4

© Коллектив авторов, текст, 2023  
© Маслий А., иллюстрации, 2023  
© ООО «Издательство АСТ», 2023



# Оглавление

Об авторах .....	7
Предисловие .....	8

## Часть I. ПУТЕШЕСТВИЕ МЕЖДУ СЦИЛЛОЙ И ХАРИБДОЙ. Путеводитель

Глава 1. <b>Как воспитать ребенка и получить удовольствие</b> .....	13
О стилях родительского воспитания .....	14
Глава 2. <b>Привязанность — теория о любви.</b> .....	20
Глава 3. <b>Почему родители балуют своих детей.</b> .....	29
Типы воспитания, приводящие к избалованности ребенка .....	35
Глава 4. <b>Трудности современного родительства</b> .....	44
Ожидания и стремления быть хорошим родителем. . .	44
Многие знания, которыми обладают продвинутые родители. ....	46
Как протекали беременность и роды. ....	47
Сенсорная перегрузка молодой матери. ....	49
Ситуация в семье. ....	53
Детские истории родителей .....	54
Семейные истории родителей .....	55
Что делать молодым родителям после рождения ребенка. ....	57
Что делать близким, когда в семье рождается ребенок .....	60
Глава 5. <b>Краткие сведения об устройстве мозга.</b> .....	63
Как происходит развитие мозга у детей .....	67

	Как родители могут повлиять на качество строящегося дома . . . . .	69
	Причины плохого поведения детей . . . . .	74
Глава 6.	<b>Почему дети ведут себя плохо . . . . .</b>	<b>77</b>
	Ребенок, добивающийся внимания . . . . .	80
	Ребенок, борющийся за власть. . . . .	84
	Мстительный ребенок . . . . .	87
	Ребенок с ощущением собственной неполноценности . . . . .	90
Глава 7.	<b>Методы гуманистического воспитания . . . . .</b>	<b>93</b>
	Укрепление уверенности в своих силах . . . . .	93
	Взаимное уважение. . . . .	97
	Равноценность. . . . .	98
	Вера в свои силы . . . . .	100
	Право на принятие решения . . . . .	101
	Последовательность . . . . .	102
Глава 8.	<b>Принципы естественных и логических последствий . . . . .</b>	<b>104</b>
	Основные принципы естественных и логических последствий . . . . .	105
 <b>Часть II. ПУТЬ ОТ 0 ДО 7 ЛЕТ. Дорожные карты</b>		
Глава 9.	<b>Частные вопросы воспитания. От 0 до 3 лет . . . . .</b>	<b>111</b>
	Что происходит с мозгом ребенка . . . . .	111
	Знакомство с миром . . . . .	112
	О развитии движений. . . . .	117
	Как ребенок учится регулировать свои эмоции . . . . .	121
	Психологические аспекты речевого развития . . . . .	129
	Развитие ребенка с помощью игры . . . . .	131
	Несколько слов об «экранах» . . . . .	141
Глава 10.	<b>Частные вопросы воспитания. От 3 до 7 лет . . . . .</b>	<b>144</b>

Развитие мозга продолжается . . . . .	144
Воспитание с помощью игры . . . . .	152
Взаимодействие со сверстниками . . . . .	167
Популярные и непопулярные дети . . . . .	170

### **Часть III. ВАЖНЕЙШИЕ ОСТАНОВКИ В ПУТИ**

Глава 11. <b>Мое. Твое. Чужое</b> . . . . .	185
Личные границы . . . . .	186
Эмоциональные границы . . . . .	187
Физические границы . . . . .	192
Поведение детей, которое должно вас насторожить . . . . .	196
Личные вещи, личное пространство, личное время . . . . .	198
Подведем итоги . . . . .	202
Глава 12. <b>Как наказывать ребенка</b> . . . . .	207
Глава 13. <b>Конструктивный подход к дисциплине</b> . . . . .	212
Глава 14. <b>Как обучать детей</b> . . . . .	216
Как давать указания . . . . .	218
Будьте неизменно последовательными . . . . .	219
Другие коррективные меры . . . . .	221
Глава 15. <b>Почему дети врут</b> . . . . .	226
Значение фантазии для ребенка . . . . .	226
Неуловимая грань фантазии и лжи . . . . .	234
Какие действия со стороны родителя будут эффективными . . . . .	241
Глава 16. <b>Страхи у дошкольников</b> . . . . .	246
Что такое страх и какую функцию он выполняет. . . . .	246
Причины детских страхов . . . . .	247
Чего больше всего боятся дети и почему. . . . .	255
Как узнать, какие страхи беспокоят ребенка и сколько страхов у него . . . . .	258
Как предупредить страхи у детей и что предпринять, если они уже есть . . . . .	264

	Как обращаться со страхами. Что должны знать родители, чтобы помочь ребенку . . . . .	266
	Преодоление различных страхов . . . . .	267
Глава 17.	<b>Реальный и виртуальный миры</b> . . . . .	276
	Влияние «экранов» на развитие дошкольников . . . . .	276
	Как организовать взаимодействие ребенка с экранами, чтобы не нанести вред его развитию . . .	279
Глава 18.	<b>Почему дети воруют</b> . . . . .	282
	Генетический порок или инстинктивные программы? . . . . .	282
	Клептомания и воровство — в чем разница? . . . . .	286
	Может ли возраст иметь значение? . . . . .	287
	Причины детского воровства . . . . .	288
	Основные ошибки в воспитании, способные спровоцировать воровство . . . . .	292
Глава 19.	<b>Как выбрать школу</b> . . . . .	295
	Фактор готовности ребенка . . . . .	296
	Фактор ценностей семьи и школы . . . . .	299
	Фактор развития коммуникативных способностей ребенка . . . . .	306
	Фактор удаленности от школы . . . . .	308
	Фактор — личность учителя . . . . .	309
Глава 20.	<b>Чему важно научить ребенка до школы</b> . . . . .	313
	Физиологическая готовность к обучению в школе . . . . .	313
	Интеллектуальная готовность к обучению в школе . . . . .	315
	Личностная готовность к обучению в школе . . . . .	319
	Социально-психологическая готовность к обучению в школе . . . . .	322
	Эмоциональная готовность к обучению в школе . . . . .	325
	Волевая готовность к обучению к школе . . . . .	325
	<b>Напутствие в дорогу.</b> Что родителям следует делать и чего им избегать . . . . .	327
	<b>Приложения</b> . . . . .	331



## Об авторах

**Инна Юрьевна Хамитова** — клинический психолог, системный семейный психотерапевт с 30-летним стажем, директор Центра системной семейной терапии. Член правления Сообщества эмоционально-фокусированных терапевтов (СЭФТ), член ICEEFT, Общества семейных консультантов и психотерапевтов (ОСКИП), Международной ассоциации семейных психотерапевтов (IFTA), Европейской психотерапевтической ассоциации (ЕАР). Преподаватель курсов по семейной терапии в Центре системной семейной терапии. Автор множества статей и книг по семейной психотерапии.

**Татьяна Алексеевна Бедник** — клинический психолог, детский психотерапевт с 25-летним стажем, преподаватель психотерапевтических курсов в Центре системной семейной терапии, эксперт и преподаватель DIR/Floortime, EMDR-терапевт, член Сообщества эмоционально-фокусированных терапевтов (СЭФТ), член ICEEFT. Автор множества статей по детской психологии.

**Ирина Михайловна Петрова** — клинический психолог, педагог-психолог с 20-летним стажем, преподаватель психотерапевтических курсов в Центре системной семейной терапии. Член Сообщества эмоционально-фокусированных терапевтов (СЭФТ), член ICEEFT. Автор статей по детской психологии.

**Марина Ивановна Слинкова** — клинический психолог, семейный психотерапевт с 15-летним стажем, преподаватель психотерапевтических курсов в Центре системной семейной терапии. Член Сообщества эмоционально-фокусированных терапевтов (СЭФТ), член ICEEFT. Автор статей по психологии.



## Предисловие

«Как же трудно приходится современному родителю». Эта тема так часто возникала в наших обсуждениях на семинарах, что мы решили написать книгу. Мы, авторы этой книги, — семейные психотерапевты с многолетним опытом работы — знаем о вопросах воспитания не понаслышке. Фактически каждый день нам приходится сталкиваться на приемах с жалобами на проблемы поведения детей и подростков и с родительскими тревогами по этому поводу. Поэтому нам есть что сказать современным родителям, и каждая глава подкрепляется реальными случаями из кабинета семейного психолога.

Процесс воспитания не всегда приносит радость и приводит к желаемым результатам. И на это есть причины: в современном обществе существует тенденция — обвинять родителей во всем, возлагая на них ответственность за поведение детей в школе и дома. Временами бывает непонятно, кто же получает двойки — родитель или ребенок. Такое ощущение, что мы каждый день сдаем экзамен на право называться хорошими родителями. Занятие, безусловно, выматывающее. А еще современные родители начитаны и психологически подкованы. Кто и них не знает о важности роли детства для дальнейшей жизни? В результате мы так озабочены тем, чтобы, не дай бог, не травмировать любимое чадо неосторожным словом или поступком, «испортив» ему этим дальнейшую жизнь, что практически не расслабляемся, предъявляем к себе завышенные требования, стремимся быть идеальными. Но часто при этом переходим границу, за которой принятие ребенка превращается во вседозволенность. Это, в свою очередь, приводит к новому витку самообвинений: «Почему, несмотря на все мои усилия, он (ребенок) вырастает таким? Что я делаю не так?»

Хороший воспитатель — это канатоходец, он должен пройти по тонкой грани и не свалиться ни во вседозволенность, ни в диктат. А еще хорошо бы не сбиться с дороги и не потерять контакт с собственным ребенком. А еще, посвящая себя воспитанию детей, хорошо бы не раствориться в этом процессе и не потерять себя. Как много непростых задач! И как велики ставки!

В нынешнем быстро меняющемся мире не существует общего стандарта воспитания, и, пробуя различные пути, родители не могут быть уверены, что их усилия оправдаются и действительно принесут ребенку пользу в долгосрочной перспективе.

В книге мы подробно рассматриваем основные принципы гуманистического воспитания, описываем технологии взаимодействия с ребенком, делающие детско-родительские отношения более эффективными и приятными. Здесь будут обсуждаться некоторые неправильные способы воспитания. Вы сможете сами определить, к какому типу воспитания относится то, что вы делаете со своим ребенком, и к каким последствиям это может привести. Предлагаются анкеты, позволяющие вам определить собственный стиль воспитания, и даны подробные рекомендации по решению конкретных проблем, типичных для каждого возраста ребенка. Все это, мы надеемся, как дорожные карты и путеводитель, поможет современным родителям на их непростом пути. Многим приходится проделывать этот неизведанный путь впервые, и нам бы очень хотелось, чтобы наша книга послужила опорой и ресурсом в трудном, но интересном и прекрасном деле — воспитании ребенка.

Уже в процессе работы мы поняли, что все наши соображения и рекомендации не уместятся в одну книгу. В результате родился двухтомник. Первый том посвящен воспитанию дошкольника (от 0 до 7 лет), второй охватывает школьный период (от 7 лет до подросткового возраста).

Мы обсудим способы, правильное применение которых обязательно вызовет положительные изменения в семейных отношениях, превратит родительское бремя



в счастливую и успешную деятельность, поможет родителям и детям жить друг с другом в гармонии и радости. Мы очень надеемся вызвать интерес у современных родителей, но понимаем, что некоторые описанные нами идеи могут показаться спорными. Однако все, о чем мы рассказываем, проверено научными исследованиями, эмпирическими наблюдениями и психотерапевтической практикой.

**Инна Юрьевна Хамитова**  
*директор Центра системной  
семейной терапии*

Часть I  
ПУТЕШЕСТВИЕ  
МЕЖДУ СЦИЛЛОЙ  
И ХАРИБДОЙ




Путеводитель





## Глава 1



# Как воспитать ребенка и получить удовольствие

В современном обществе существует тенденция — обвинять родителей во всем и, в частности, возлагать на них ответственность за поведение детей дома и вне его. Возможно, не последнюю роль здесь сыграла и популяризация психологических знаний. Уже ни для кого не является новостью воздействие, которое оказывает на ребенка ближайшее окружение. В результате любая информация о проблемах, связанных с ребенком, воспринимается родителем как обвинение в его собственный адрес. И многие родители испытывают беспокойство, чувство бессилия, ощущают вину и злость в ситуации, когда дети ведут себя не так, как хотелось бы.

Естественно, каждый родитель в этой ситуации задает себе вопрос: «Почему, несмотря на мои самые лучшие намерения, несмотря на всю мою любовь, он растет таким?» Мы ни в коем случае не утверждаем, что любовь обязательно оказывает отрицательное влияние, а всего лишь говорим: одной лишь любви недостаточно. Для воспитания необходимы не только любовь, уважение, но и множество других вещей. Может быть, уважение имеет даже большее значение. Именно уважение и любовь призваны превратить родительское бремя в счастливую и успешную деятельность, помочь родителям и детям жить друг с другом в гармонии и радости. Однако мы, родители, еще должны научить ребенка жить в этом мире, подготовить его к реальности. Итак, приходим к непростой мысли, что родитель оказывается как бы зажатым между двумя задачами: с одной стороны, любить ребенка, с другой — воспитывать



его. И если первая задача приятна, то вторая — часто, увы, нет, ибо родителю приходится делать то, что, может быть, не хочется или обременительно. Воспитание, как любое установление правил и границ, требует времени, усилий и последовательности. Попытаемся же разобраться в том, как пройти по этому тонкому мостику.

С одной стороны, популяризация идей теории привязанности привела к тому, что современный родитель понимает: все предыдущие методы воспитания, в частности то, как воспитывали его самого при помощи наказаний (физических или эмоционального отвержения), — неприемлемы, ребенок нуждается в любви, как растение — в воде и солнечном свете. С другой стороны, возникла тенденция оправдывать любовью попустительство и вседозволенность в воспитании. Нам с вами предстоит разобраться: где любовь, а где вседозволенность и баловство.

Давайте для начала разберемся в стилях воспитания.

## О стилях родительского воспитания

Стиль родительского воспитания — это совокупность эмоционального отношения и стратегий воспитательных воздействий на ребенка, которые родители используют чаще всего. Американский психолог Дайана Баумринд считает, что чуткость и требовательность — два главных критерия, которые помогают описать основные стили воспитания, взаимодействия родителей с ребенком. В зависимости от того, как они проявляются, можно выделить четыре основных стиля воспитания.

1. **Авторитарный стиль** — сочетание нечуткости и высокой требовательности.

Для родителей важно проявлять власть над ребенком, и поэтому принуждение — типичный инструмент воздействия. Авторитарным родителям

прежде всего важно, чтобы ребенок выполнял установленные ими правила. Теплоту и сердечность они проявляют крайне редко. Им не интересно мнение детей, они не поощряют их его высказывать. В таких семьях дети часто вырастают боязливymi и безынициативными.

2. **Потворствующий стиль** — сочетание чуткости и нетребовательности.

Родители расположены общаться с ребенком, но совсем не регламентируют его поведение. Часто они уверены в том, что запреты и правила противоречат «безусловной» любви к ребенку и могут испортить отношения с ним. Детям предоставляется много свободы в принятии решений. В итоге отношения ребенка и взрослых больше похожи на равноправное партнерство, что противоречит потребностям развития ребенка. Взрослые и дети зачастую словно меняются семейными ролями. Потворствующие родители «подчиняются» желаниям ребенка, игнорируя собственные потребности и убеждения. В результате дети учатся не принимать во внимание нужды других (ведь взрослые демонстрируют именно такое поведение), у них развивается тревожность, они нередко чувствуют себя брошенными. Это происходит потому, что дети не могут за все отвечать, для этого у них нет знаний, опыта, способности анализировать и предвидеть последствия. Это роль взрослого. Важно, чтобы ребенок видел: именно родитель «здесь главный», он способен эту функцию выполнять. Только тогда ребенок может почувствовать, что взрослые способны защитить его от опасностей окружающего мира.

Нередко дети в таких семьях становятся нетребовательными к себе, а ответственность за все происходящее приписывают другим людям. Такая ситуация может сохраняться довольно долго и вскрываться,