

Алина Рябый

СПОКОЙНОЕ РОДИТЕЛЬСТВО

ВОСПИТАНИЕ ОТ МЛАДЕНЦА
ДО ПОДРОСТКА



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
Р98

Рябый, Алина.

Р98 Спокойное родительство: воспитание от младенца до подростка — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 320 с. — (О детях для родителей: понимать и воспитывать).

ISBN 978-5-17-186828-4

Алина Рябый — психолог, эмоционально-фокусированный терапевт, мама пятерых детей. Она помогает семьям укреплять отношения между партнерами, родителями и детьми, проводит психотерапевтические сессии и родительские консультации, ведет образовательные курсы и подкасты.

Что происходит с ребенком в каждом возрасте? Почему вчера спокойный малыш вдруг начинает протестовать? Когда стоит волноваться, а когда — просто довериться естественному ходу развития? Автор собрала в этой книге ответы на вопросы, с которыми сталкивается практически каждый родитель:

- как развивается ребенок от рождения до подросткового возраста;
- почему возникают возрастные кризисы и как проживать их спокойно;
- как понимать эмоции и поведение ребенка;
- как выстраивать границы без наказаний и сохранять теплые отношения;
- как поддерживать самостоятельность, интерес к обучению и общению;
- когда стоит обратиться за помощью к специалисту и как распознать особенности развития.

«Эту книгу я написала для родителей в их невероятно сложном и прекрасном приключении — жизнь с ребенком. Я хочу помочь сориентироваться в маршрутах, предупредить о сложностях, а главное — подсказать, где тот самый камешек, на который нужно обязательно присесть после длинного дня пути, чтобы насладиться наблюдением самого большого чуда в жизни».

**УДК 159.9
ББК 88.5**

ISBN 978-5-17-186828-4

© Рябый А.С., текст
© Апаева А.Р., иллюстрации
© ООО «Издательство АСТ»,
оформление

ВВЕДЕНИЕ ОТ АВТОРА

Много лет я работаю с родителями, помогаю наладить отношения в семье, отвечаю на вопросы о развитии и воспитании детей. И очень часто слышу просьбу: «Алина, порекомендуйте, пожалуйста, книгу, где было бы расписано про все возраста, чтобы можно было заранее почитать и понять, что нас ждет».

Честно сказать, такой книги на русском языке не было. В конце концов, я решила написать ее сама.

В книжных магазинах есть много полезных книг о воспитании детей, о разных подходах к нему. Но книги, в которой было бы понятно и логично изложено, как именно развивается ребенок и что происходит с ним в каждый возрастной период, у меня порекомендовать не получалось.

Сказать «я напишу такую книгу» оказалось проще, чем действительно ее написать. После принятого решения прошло много лет. За это время выросли мои дети, родилась и подросла маленькая внучка. А книги такой так никто и не написал — значит, пора.

ЧТО ВАС ЖДЕТ В ЭТОЙ КНИГЕ

Однажды в соцсети проекта поддержки матерей «Бережно к себе» подписчица задала вопрос: «У меня еще нет детей. Я читаю вас, вы

много говорите о трудностях родительства, похоже, что родительство это адски сложная работа. Получается, те, кто пишут, что дети – это радость и счастье, обманывают?»

Отвечая на этот комментарий, я придумала метафору. Я описала сложности и радости родительства, сравнив его с походом в горы.

Приведу свой ответ здесь целиком:

«Мне нравится сравнение родительства с тяжелым горным походом. Испытания похода — это трудности родительства, а невероятная красота гор — это то самое «счастье родительства», ради которого люди все еще рожают детей. Вот представьте, я собралась в долгий горный поход. Я захотела туда пойти, потому что слышала, что в горах особая красота и что такая красота бывает только в горах и нигде больше! Главный вопрос: смогу ли я ощутить эту красоту? А вот тут может быть по-разному.

Например, я иду в поход, у меня удобная трекинговая обувь. Иду не одна, с поддержкой близких и друзей. Тяжесть равномерно распределена по всем рюкзакам. Скорее всего, в этом походе мне будет трудно, но после долгих тяжелых переходов я буду отдыхать и восхищенно замирать, оглядываясь на горные вершины: «Неужели я все это вижу своими глазами, это же чудо!»

Но может быть по-другому: стертые в кровь ноги, мокрая обувь, одиночество или неподъемная тяжесть — например, потому что все котелки и палатки я несу в одиночку. А может и два рюкзака: свой и партнера. И еще в горах недостаток кислорода и очень кружится голова. А когда я оступаюсь на скользких камнях, то вместо поддержки слышу: «А что ты хотела? Сама сюда поперлась!»

Или еще вариант. Представьте: все, что мне рассказывали до похода, было про красоту

и захватывающие виды. И ни единого слова о тяжеленном рюкзаке, недостатке кислорода и мышечном напряжении. Все это я узнаю уже в походе, когда пути назад нет.

В таких условиях красота гор никуда не девается, она все так же есть. Но только нет никакой возможности ее увидеть, оценить и тем более насладиться ей. Спуститься бы живой!»

Эту книгу я написала для родителей в их вероятно сложном и прекрасном приключении — жизнь с ребенком. Я хочу помочь сориентироваться в маршрутах, предупредить о сложностях, а главное — подсказать, где тот самый камушек, на который нужно обязательно присесть после длинного дня пути, чтобы насладиться наблюдением самого большого чуда в жизни.

Я задумывала ее как настольную книгу, которую покупают, когда ребенок еще маленький или даже до его рождения. Ее можно читать заранее, чтобы подготовиться к следующему этапу взросления. К ней можно возвращаться снова и снова, когда возникают вопросы:

Все ли в порядке с развитием ребенка?

Почему он себя так ведет?

Насколько это опасно или не опасно?

Как реагировать родителям?

Когда нужно обращаться за помощью к специалисту и к какому?

Как получить удовольствие от этого конкретного возраста?

Все ли необходимое для развития мы даем ребенку и достаточно ли этого?

Эта книга опирается на научные данные, но написана простым и понятным языком, чтобы родители могли быстро найти нужную информацию в тревожный момент. Мне хотелось, чтобы читателю все было максимально ясно и он чувствовал

поддержку. В книге есть мой опыт, мой профессиональный взгляд и моя авторская позиция. Там, где речь идет о закономерностях развития, возрастных задачах и о том, что помогает ребенку расти, я опираюсь на исследования, в конце каждой главы указаны источники.

КАК УСТРОЕНА КНИГА

В книге семь частей, каждая из которых посвящена определенному возрастному периоду — от рождения до подросткового возраста.

Каждый раздел включает ключевые темы:

- Логика развития — что происходит с ребенком в этом возрасте, что помогает и мешает его развитию.
- Общение и социальная жизнь — как ребенок взаимодействует с родителями, сверстниками, взрослыми.
- Дополнительные темы — например, у дошкольников появляется раздел о самостоятельных навыках, а у школьников — глава о гаджетах.

В конце каждого раздела — краткое изложение главных идей.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Книга состоит из глав, посвященных разным возрастам, но дети развиваются в разном темпе. Это значит, что информация, актуальная для вашего ребенка, может находиться в соседнем разделе — до или после главы о его текущем возрасте.

Если вашему малышу три года, вам может быть полезен не только раздел 1–3 года, но и 3–5 лет. Заглядывайте в обе главы, чтобы найти максимально подходящие рекомендации.

Или, например, вам интересно узнать все про эмоции — тогда вы можете читать только главы про эмоции в каждом разделе и узнавать, как меняются эмоции в разном возрасте.

Если ваш ребенок не такой как все — не вписывается в стандартные рамки и ваше родительство отличается от большинства — вы не одиноки. В конце каждого раздела есть отдельная глава, посвященная родителям нейроразличных детей и детей с особой судьбой. Когда мы узнаем больше об особенностях малыша и возможных причинах отличий, мы получаем не только знание, но и опору. Это знание помогает не тревожиться зря, вовремя замечать важное, обращаться за помощью. Справляться с трудностями вместе гораздо легче, чем поодиночке.

Очень надеюсь, что в этой книге вы найдете необходимую вам поддержку и убедитесь, что вы делаете достаточно!

ВОЗРАСТ, КРИЗИС И ДРУГИЕ ПОНЯТИЯ

Я разъясню несколько понятий, на которые дальше буду опираться в книге. Многие из этих слов знакомы нам в бытовом смысле, но в возрастной психологии они означают немного другое.

РАЗВИТИЕ И ОБУЧЕНИЕ

Развитие — это процесс качественных изменений в психике ребенка. Развиваясь, человек начинает по-новому воспринимать мир, себя и других людей. Меняется не только то, что ребенок умеет, но и как он думает, чувствует и действует.

Обучение — это процесс передачи ребенку знаний и навыков. Например, когда взрослый учит его держать ложку, читать, складывать числа. Обучение происходит и тогда, когда ребенок сам получает новые знания и навыки из окружающей жизни.

РАЗВИТИЕ — ПРОЦЕСС НЕЛИНЕЙНЫЙ, НО ЛОГИЧНЫЙ
И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЙ. ТО, ЧТО СКЛАДЫВАЕТСЯ
НА ОДНОМ ЭТАПЕ, СТАНОВИТСЯ ОСНОВОЙ ДЛЯ СЛЕДУЮЩЕГО.
ОБУЧЕНИЕ ЖЕ ПОДДЕРЖИВАЕТ РАЗВИТИЕ.
НО НЕ САМО ПО СЕБЕ, А ТОГДА, КОГДА СООТВЕТСТВУЕТ
ВОЗРАСТНЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМ РЕБЕНКА.

ВОЗРАСТ

Главы разделены по возрастам, так как я опираюсь на логику развития в разные периоды детства: чем в это время живет ребенок, что для него становится главным, какие трудности закономерно возникают и как взрослый может в этом помочь.

Возраст — не просто отрезок времени. Это период со своими задачами, своей внутренней логикой, своими способами осваивать мир, строить отношения со взрослыми и двигаться дальше в развитии.

Возрастные границы при этом условны. У разных детей один и тот же период может начинаться чуть раньше или чуть позже. Один ребенок в два года уже говорит длинными предложениями и наизусть рассказывает Чуковского, а другой ближе к трем только начинает уверенно строить фразы. Один рано стремится все делать сам, другой дольше остается осторожным, тихим, сильнее опирается на взрослого.

ЗНАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОЗРАСТА
НУЖНЫ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ССВЕРЯТЬ
РЕБЕНКА С УСЛОВНОЙ «НОРМОЙ». ОНИ
НУЖНЫ, ЧТОБЫ УВИДЕТЬ, В КАКУЮ
ЛОГИКУ РАЗВИТИЯ РЕБЕНОК УЖЕ ВОШЕЛ,
ЧЕМ СЕЙЧАС ЗАНЯТЫ ЕГО СИЛЫ И КАКАЯ
ПОДДЕРЖКА ЕМУ БОЛЬШЕ ВСЕГО НУЖНА.

ВЕДУЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ — НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ

В каждом возрасте есть такая деятельность, в которой происходят главные изменения в развитии ребенка. В отечественной возрастной психологии ее называют ведущей деятельностью.

У младенца это общение с близким взрослым. У дошкольника — ролевая игра. У младшего школьника — учебная деятельность.

Если ребенок лишен возможности включиться в нее по-настоящему, развитие может замедлиться или пойти в сторону.

ИМЕННО В ВЕДУЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СКЛАДЫВАЕТСЯ ТО ВАЖНОЕ-НОВОЕ,
КОТОРОЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ В КОНЦЕ ВОЗРАСТНОГО ПЕРИОДА
И СТАНОВИТСЯ ОСНОВОЙ
ДЛЯ СЛЕДУЮЩЕГО ЭТАПА РАЗВИТИЯ.

ВАЖНОЕ-НОВОЕ

В завершении каждого возрастного периода в психике ребенка появляется нечто принципиально новое. Это и есть важное-новое — внутреннее приобретение, которое становится опорой для следующего периода жизни.

Так, к концу младенчества появляется прямохождение. Оно не просто добавляет ребенку новый навык, а меняет сам способ его взаимодействия с миром. У ребенка появляется

возможность самому двигаться к интересующему его предмету, выбирать направление, исследовать пространство вокруг себя.

ВАЖНОЕ-НОВОЕ НЕ ПРОСТО ПРИБАВЛЯЕТСЯ К ТОМУ,
ЧТО УЖЕ БЫЛО РАНЬШЕ. ОНО ОТКРЫВАЕТ НОВЫЙ СПОСОБ
ЖИТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ И ОСВАИВАТЬ МИР —
ТАКОЙ, КОТОРЫЙ НА ПРЕДЫДУЩЕМ ЭТАПЕ
БЫЛ ЕЩЕ НЕДОСТУПЕН.

ЗОНА БЛИЖАЙШЕГО РАЗВИТИЯ

ЗОНА БЛИЖАЙШЕГО РАЗВИТИЯ —
ТО, ЧТО РЕБЕНОК ЕЩЕ НЕ УМЕЕТ
ДЕЛАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО, НО УЖЕ СПОСОБЕН СДЕЛАТЬ
С ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛОГО.

Этот термин ввел Л. С. Выготский как один из ключей к пониманию того, как строить обучение. Когда мы понимаем, что находится в зоне ближайшего развития, нам легче предлагать ребенку именно то, что для него сейчас посильно. Сам он с этим еще не справляется, но с поддержкой уже может справиться.

То, что ребенок уже умеет делать сам, не требует обучения в полном смысле слова. То, до чего он еще не дорос, тоже не становится предметом обучения, как бы нам ни хотелось ускорить процесс. Невозможно научить трехлетнего ребенка мыслить абстрактно, если его психика к этому еще не готова.

ОБУЧЕНИЕ ОСОБЕННО ХОРОШО
ПОДДЕРЖИВАЕТ РАЗВИТИЕ ИМЕННО
ТОГДА, КОГДА ОНО ПОПАДАЕТ В ЗОНУ
БЛИЖАЙШЕГО РАЗВИТИЯ.

КРИЗИС

Кризис возникает в развитии ребенка тогда, когда старые способы жить уже перестают работать, а новые еще не появились. Кризисные периоды входят в нормальную логику развития.

В классической отечественной периодизации, которую разрабатывал Д. Б. Эльконин, выделялись несколько основных кризисов: новорожденности, первого года, трех лет, семи лет, подросткового возраста. Сегодня на детское развитие смотрят шире. Накопленный опыт наблюдения за детьми показывает, что кризисов может быть больше, а внутри одного большого перехода бывает несколько отдельных пиков нестабильности.

Это особенно заметно на первом году жизни. За один только первый год малыш осваивает столько нового, что буквально раз в 5–7 недель может переживать очередной кризис. Он нередко сопровождается нарушением сна, капризностью, повышенной чувствительностью. На то, чтобы освоиться с новым уровнем развития, уходит много сил.

Та же история с возрастом от года до трех. Как говорят многие родители: «Такое ощущение, что у нас один сплошной кризис». И в этом есть правда. С года до трех ребенок проживает очень бурный период развития, поэтому весь этот период часто оказывается нестабильным для всей семьи.

В книге я упоминаю возрастные кризисы, но не везде выделяю их отдельно. Например, в разделе с года до трех нет отдельной главы про кризис, потому что кризисные пики в этом возрасте происходят индивидуально и могут повторяться несколько раз с разницей примерно в полгода. Для родителя здесь полезнее видеть не один «официальный» кризис, а саму общую логику возраста: это непростое и очень насыщенное время.

Зато отдельно я выделяю и описываю кризис семи лет. О нем знают гораздо меньше. На практике работы с семьями я вижу, что большинство родителей просто не слышали об этом кризисе и поэтому очень удивляются тому, как резко меняется поведение ребенка.

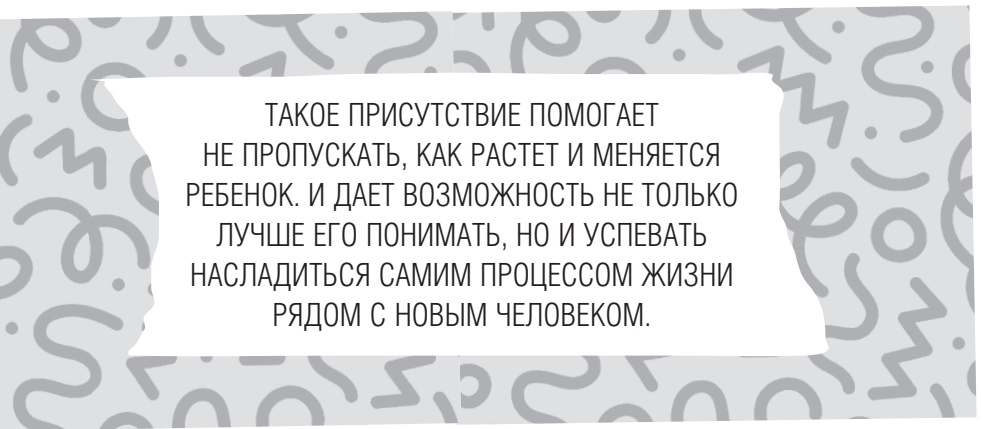
ВКЛЮЧЕННОЕ НАБЛЮДЕНИЕ — СПОСОБ БЫТЬ РЯДОМ И РАДОВАТЬСЯ

Вообще включенное наблюдение — один из научных методов исследования, при котором исследователь не просто смотрит со стороны, а участвует в жизни той группы или сообщества, которое изучает. Такой способ помогает не только больше увидеть, но и глубже понять происходящее, эмоционально в него включиться, проникнуться им.

Я предлагаю взять этот метод с собой в родительский рюкзачок.

Это не термин возрастной психологии, но очень полезный способ быть рядом с ребенком. Он помогает видеть, что с ним происходит, замечать его сегодняшние задачи, лучше понимать его состояние. Включенное наблюдение — это такой средний путь. Мы не занимаем ребенка специально каждую минуту, не руководим им постоянно, но и не уходим целиком в свои дела. Мы рядом. Мы тоже находимся в процессе жизни. Где-то можем немного поучаствовать, что-то ответить, на что-то откликнуться, посмотреть вместе, взять на руки, поддержать.

Но в целом наша роль здесь — **теплое, внимательное наблюдение.**



ТАКОЕ ПРИСУТСТВИЕ ПОМОГАЕТ
НЕ ПРОПУСКАТЬ, КАК РАСТЕТ И МЕНЯЕТСЯ
РЕБЕНОК. И ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ НЕ ТОЛЬКО
ЛУЧШЕ ЕГО ПОНИМАТЬ, НО И УСПЕВАТЬ
НАСЛАДИТЬСЯ САМИМ ПРОЦЕССОМ ЖИЗНИ
РЯДОМ С НОВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.

ИСТОЧНИКИ И ЛИТЕРАТУРА

1. Эльконин Д. Б. (1971). К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте. Вопросы психологии, № 4, С. 6–20.

2. Выготский Л. С. (1984). Проблема возраста. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 4. М.: Педагогика. С. 244–268.
3. Выготский Л. С. (1983). История развития высших психических функций. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 3. М.: Педагогика.
4. Выготский Л. С. (1935). Умственное развитие детей в процессе обучения. М.–Л.: Учпедгиз.
5. Вандерейт Х., Плой Ф. (2007). Капризничает? Значит, развивается! Минск: Попурри.