

ТОВА КЛЯЙН



# МИР МЕНЯЕТСЯ — РЕБЕНОК ГОТОВ

Как вырастить того,  
кто не боится вызовов

РОДИТЕЛЯМ УСПЕШНЫХ ДЕТЕЙ



АДАПТИВНОСТЬ

МИОО

*Инвестиция в будущее.  
Воспитываем детей, готовых к вызовам судьбы*

Това Кляйн

# Мир меняется — ребенок готов

Как вырастить того,  
кто не боится вызовов

Перевод с английского  
Юлии Змеевой

Москва  
МИФ  
2026

УДК 159.922.7

ББК 88.41

К52

Оригинальное название:

Raising Resilience. How to Help Our Children THRIVE in Times of Uncertainty

*На русском языке публикуется впервые*

**Кляйн, Това**

К52 Мир меняется — ребенок готов. Как вырастить того, кто не боится вызовов / Тova Кляйн ; пер. с англ. Ю. Змеевой. — Москва : МИФ, 2026. — 256 с. — (Инвестиция в будущее. Воспитываем детей, готовых к вызовам судьбы).

ISBN 978-5-00250-799-3

Это практическая книга о том, как вырастить стрессоустойчивого ребенка в эпоху неопределенности. Тova Кляйн — профессор психологии в колледже Барнард Колумбийского университета и директор Центра развития тоддлеров колледжа Барнард — всемирно признанного исследовательского и образовательного центра. В этой книге она показывает: адаптивность и устойчивость к стрессу формируются не в испытаниях, а в ежедневных отношениях — когда взрослый становится ребенку якорем и контейнером для его чувств. Вы получите понятную систему и конкретные стратегии воспитания для детей любого возраста — от дошкольника до подростка.

УДК 159.922.7

ББК 88.41

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00250-799-3

Copyright © 2024 by Tovah P. Klein, PhD.

Foreword copyright © 2024 by Amy Schumer.

All rights reserved.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «МИФ», 2026

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Эми Шумер .....	7
Введение .....	10

## Часть I

### Основы стрессоустойчивости

Глава 1. Неопределенные времена полны возможностей .....	21
Глава 2. Фактор «я» .....	43

## Часть II

### Пять столпов детской стрессоустойчивости

Глава 3. Страхочная сетка .....	67
Глава 4. Принцип равновесия .....	93
Глава 5. Путь свободы .....	127
Глава 6. Сила общения .....	160
Глава 7. Дар принятия .....	192
Послесловие .....	228
Благодарности .....	230
Ежедневные практики развития стрессоустойчивости .....	236
Об авторах .....	247
Примечания .....	248