

И ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?

**ответы экспертов
на самые важные
вопросы родителей**

АННА КУХАРЕВА

мама, колумнистка и редактор журнала для родителей «НЭН»

МОЙ РЕБЕНОК МЕНЯ НЕ СЛЫШИТ

Как общаться без криков и чувства вины

От 3 до 10 лет

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
К95

Кухарева, Анна Евгеньевна.

К95 Мой ребенок меня не слышит : как общаться без криков и чувства вины : от 3 до 10 лет / Анна Кухарева. — Москва : Эксмо, 2026. — 176 с.

ISBN 978-5-04-242062-7

Что делать, если ребенок не слышит, спорит, капризничает, закатывает истерики или внезапно превращается в совершенно незнакомого человека? Как сохранять спокойствие, когда силы на исходе, понимать детские эмоции и не терять контакт с ним во время возрастных кризисов?

Книга мамы и колумнистки НЭН Анны Кухаревой поможет разобраться в том, что стоит за детским поведением и почему привычные способы общения вдруг перестают работать. Честно, с юмором и без назидательности автор рассказывает о кризисах одного года, трех лет, семи лет и предпубертатного возраста, о детских эмоциях, родительских ошибках и поиске взаимопонимания в самых непростых ситуациях.

Вы узнаете, как говорить с ребенком так, чтобы он слышал вас, как справляться с истериками и конфликтами, зачем нужны я-сообщения и контейнирование, как помочь ребенку пережить сильные чувства и что делать, если на общение совсем не остается сил. Практические рекомендации, реальные истории и работающие приемы помогут выстроить более спокойные, теплые и доверительные отношения в семье.

Для родителей детей от 3 до 10 лет, которые хотят лучше понимать своего ребенка и быть услышанными.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-242062-7

© Кухарева А., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
----------------	---

Глава первая

ОПРЕДЕЛЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ	12
---	-----------

Теория привязанности	12
----------------------------	----

Вербальное и невербальное общение	14
---	----

Я-сообщения	15
-------------------	----

Контейнирование	16
-----------------------	----

Глава вторая

КРИЗИСЫ	18
----------------------	-----------

Кризис одного года: неть, я больше не младенец!	20
---	----

Кризис трех лет: я сам!	22
-------------------------------	----

Кризис семи лет: ого, я школьник!	40
---	----

Подростковый кризис: внимание, происходит расстыковка!	63
---	----

Глава третья

КОГДА ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ	78
--	-----------

Глава четвертая	
КАК УСПОКОИТЬ РЕБЕНКА	83
Глава пятая	
КАК УСПОКОИТЬСЯ	94
Глава шестая	
ЧТО ПОМОЖЕТ В ОБЩЕНИИ	103
Глава седьмая	
ПРАВИЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ — ЗАЛОГ ЧЕСТНЫХ ОТВЕТОВ ...	114
Глава восьмая	
ЕСЛИ ВЫ ИНТРОВЕРТ, ЕСЛИ ИНТРОВЕРТ — РЕБЕНОК ...	120
Глава девятая	
КАК НАЛАДИТЬ ОБЩЕНИЕ МЕЖДУ РОДСТВЕННИКАМИ И РЕБЕНКОМ	133
Глава десятая	
ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАШ ОТЧИМ (МАЧЕХА)!	141
Глава одиннадцатая	
МИР ВОКРУГ, И ВЫ В КАЧЕСТВЕ ПОСРЕДНИКА	150
***	170

ВВЕДЕНИЕ

Всем привет! Меня зовут Аня Кухарева, и я работаю в издании для родителей «Нет, это нормально» уже четыре года. За это время я написала и прочитала сотни статей о детях. Когда кто-то рядом говорит «кризис», у меня в голове автоматически всплывает: «Трех лет!» И, несмотря на количество изученных материалов, я иногда совершенно не понимаю своего ребенка.

Можно было бы начать эту книгу так: «Как жаль, что никакого материнского инстинкта не существует и инструкции к младенцам не предусмотрены!»

Но на самом деле вторая часть утверждения будет ложью — инструкций к младенцам полно, они довольно информативные и выдаются прямо в роддоме. Многие бренды детских товаров составляют памятки для только что родивших мам. Все сотрудники роддома, от врачей до уборщиц, готовы выдать вам дельный совет. Медсестры спе-

циально приходят в палаты, чтобы рассказать, как подмывать ребенка, как его прикладывать к груди, как его держать, как укачивать и так далее. Советы бывают противоречивыми, но нужен всего лишь здравый смысл, чтобы выбрать подходящие.

Я хочу сказать (хоть читатель может со мной и поспорить), что с младенцами в целом все понятно. Руководствуясь полученными советами, интуицией и знанием об особенностях своего малыша, довольно просто решить, что вам подходит, а что — нет. Грудное вскармливание или искусственное? Укачивать или нет? Кормить по требованию или по часам? Вozить в коляске или носить в слинге? Помучившись немного, молодая мать делает свой выбор. Но все эти вопросы меркнут и теряются на фоне другого: «Как общаться с говорящим и развивающимся ребенком?»

Серьезно, ведь пока младенец мал и беспомощен, у него мало потребностей — еда, сон, сухой подгузник, ласка да умеренные развлечения в виде погремушек, которые даже и не все современные специалисты рекомендуют. Но как только доходит до связной речи — тушите свет. У малыша появляется новая потребность — в общении и понимании.

Сначала родители просто с трудом разбирают, что там пытается сказать их тоддлер. А когда речь ребенка становится более понятной, у мамы

и папы начинает болеть голова от его противоречивых желаний. Чего стоит, например, классическое «Не хочу на улицу, не пойду в дом, буду орать на пороге». А потом у тоддлера прорезаются еще и собственное мнение и упрямство. И в дальнейшем легче не становится.

У родителей, как у взрослых и зрелых людей, тоже есть потребность в общении и понимании, она после появления ребенка никуда не исчезает. Но очень скоро взрослые обнаруживают, что именно с ребенком общаться так, чтобы он понимал, не так-то просто. В дело вступают возрастная психология, возрастная биология и прочие факторы, мешающие поговорить с условным пятилетней так же, как с коллегой по работе.

Знаете, что меня сводило с ума, когда моей дочери было как раз пять? Я этот феномен называю «хочу-но-не-хочу». Итак, просыпается ребенок утром и не хочет идти в детсад. Ну, о'кей, ситуация распространенная. После некоторых уговоров я соглашаюсь оставить деточку дома. Говорю: «Ну ладно, я сейчас напишу воспитательнице, что ты не придешь». И тут она начинает кричать: «НЕ-Е-Е-Е-ЕТ! Не пиши! Я пойду!» Спрашиваю: «Все-таки пойдешь? Тогда надо быстро собираться». В ответ: «Не хочу в детсад, не пойду!» Пытаюсь увещевать: «Если не пойдешь, надо предупредить воспитательниц, чтобы тебя не ждали». Ребенок

опять вопит: «Нет, не пиши!» — и пытается вырвать телефон из рук. Вопрос знатокам: чего она вообще хотела-то?

Короче, общение с ребенком — как бег по пересеченной местности с мешком на голове и в клоунских ботинках. Вроде смешно, но так и покалечиться недолго.

Когда меня взяли на работу в НЭН, я испытала острейший приступ синдрома самозванца. Ну, типа, вот люди мне поверили, решили, что я разбираюсь в детях, а я еще с кризисом трех лет у Аллы на тот момент не разобралась. Какой я, к черту, эксперт? Но знаете что? Непонимание является мощнейшим инструментом в познании. Если человеку все ясно, то он не рвется изучать мир, не ищет ответы, не ставит опыты и вообще не парится. Если же ты осознал, что драматически мало знаешь о каком-либо аспекте жизни, а судьба тебя постоянно сталкивает нос к носу с этим аспектом, то ты стараешься разобраться. Работая в издании о родительстве, я каждый день это родительство изучаю, каждый день осознаю, что мне неведом еще миллион важных вещей, и потому вгрызаюсь в вопрос еще усерднее.

Взявшись за эту книгу, я беру на себя сложное обязательство: посоветовать другим родителям, как им общаться с ребенком, притом что я сама часто не понимаю как. Но, говоря, когда в чем-то

стараешься разобраться не один, становится проще. Давайте же попытаемся понять, как говорить с детьми от трех до десяти так, чтобы они нас слышали. Сделаем это, не занимая позицию высших авторитетов, признавая свои ошибки и принимая чужой опыт.

В этой книге мы разберемся с возрастными кризисами, с основными коммуникативными приемами, с вопросами о налаживании общения между разными членами семьи и маленькими хитростями из арсенала практической педагогики. Удачи нам всем — она не помешает точно!

Глава первая

ОПРЕДЕЛЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ

Когда родитель доживает до стадии двустороннего общения с ребенком, он устремляется на поиски инструкций. И в этих инструкциях есть куча незнакомых определений: контейнирование, я-сообщения, вербальное общение, невербальное общение, близость, теория привязанности, принятие... Кое-какие из этих слов взрослым известны, но в контексте они приобретают совсем другое значение. Давайте наконец составим словарь и поместим его не в конец, как положено, а в самое начало!

ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ

Если бы не она, вы бы эту книгу не читали, так что начнем с теории привязанности. В 60-х годах XX века британский психиатр Джон Бо-

улби исследовал отношения матери и потомства на примере человека и других приматов. В результате он понял, что дети эволюционно «запрограммированы» на формирование привязанности к другому человеку. Эта программа помогает детям выживать, эмоционально развиваться и обучаться.

Соответственно, если здоровой привязанности не сформировалось, в дальнейшем это может грозить ребенку проблемами с обучением, контролем эмоций, отражаться на развитии интеллекта. Позже уже другие исследователи развили данную теорию и доказали, что сформированный в детстве тип привязанности остается с человеком на всю жизнь, влияя на его отношения с окружающими.

Для родителей теория привязанности стала большим и очень удачным открытием. Оказывается, если ребенка носить на ручках, обнимать, играть с ним, радоваться его первым словам, а потом качественно общаться, то он вырастет более успешным человеком, чем дети отстраненных родителей!

Конечно, теория привязанности не предполагает, что родители должны все время находиться рядом с ребенком, будто на привязи. Сформировать здоровые отношения можно даже с помощью пары часов общения в день.

ВЕРБАЛЬНОЕ И НЕВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ

Тут все просто. Вербальное общение — это то, что мы говорим словами. Невербальное общение — все остальные знаки, которые мы подаем, чтобы быть верно понятыми. К невербальному общению относятся интонации, жесты, мимика, позы, взгляд, дистанция между собеседниками и многое другое. Слова доносят только информацию, а вот невербальные знаки выдают наше к ней отношение.

Согласитесь, что мы совершенно по-разному относимся к одному и тому же сообщению, произнесенному с разной интонацией. У меня была подруга, которая, когда слушала о моих жизненных злоключениях, реагировала на все эти истории одинаково: «Во ты дура!» — но всегда говорила с восторженным придыханием. И если бы не придыхание, то это было бы весьма обидно.

Для детей невербальное общение особенно важно, потому что поначалу они слова плохо понимают, но интонации считывают (отсюда все эти истории о младенцах, которые засыпали под чтение добрым голосом сказочника диссертации о редкоземельных металлах), а затем начинают понимать слова, но плохо разбираются в чувствах. Они с трудом отличают злость от разочарования,

раздражения, усталости, грусти, поэтому важную информацию желательно выдавать спокойным тоном. Иначе ее заслоняет паническая мысль: «Мама на меня злится!»

Я-СООБЩЕНИЯ

Термин «я-сообщение» (или «я-высказывание») придумал американский психолог Томас Гордон, который в 60-х занимался психотерапевтической работой с детьми. По итогам этой работы он написал книгу, которая называлась «Тренинг эффективного родителя». Гордон советовал взрослым при общении с ребенком описывать свои чувства и формулировать свои пожелания с опорой на собственные мысли и эмоции. Иначе говоря, не «ты все время роняешь вещи», а «я не люблю, когда портят мои вещи, мне от этого становится грустно».

Если этот прием кажется вам знакомым — ничего удивительного. Для русскоязычного читателя идеи Гордона изложила и дополнила Юлия Гиппенрейтер, чьи книги — это мастхэв для любого родителя.

Я-сообщения нужны, чтобы задавать беседе более дружелюбный тон и помогать участникам диалога лучше понимать свои и чужие чувства.