



АНТАР ВЕДАМ А. ЦЕЛИКОВ

101

ПОДСКАЗКА РОДИТЕЛЯМ

Как вырастить уверенного в себе
и самостоятельного ребенка

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Ц34

Целиков, Александр.

Ц34 101 подсказка родителям : как вырастить уверенного в себе и самостоятельного ребенка / Антар Ведам Александр Целиков. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с. — (Важные советы родителям. Психология воспитания детей от рождения до подросткового возраста).

ISBN 978-5-04-222810-0

Каким вырастет ребенок, во многом зависит от родителей. Он будет ощущать себя любимым, самостоятельным, захочет создать крепкую семью и сможет справиться с трудностями или неуверенность в себе растянется на всю жизнь? Практический психолог, специалист по семейным расстановкам, многодетный папа на основе профессионального, а также личного опыта собрал 101 подсказку для родителей. Теперь у вас под рукой будет план действий, как без вины, давления и напряжения помочь ребенку вырасти счастливым, уверенным в себе человеком, который чувствует опору во всех поколениях семьи.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-222810-0

© Целиков А., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

Эту книгу, я посвящаю женщине, которая всю мою жизнь давала мне ощущение, что у меня есть мама. Всегда! Без каких либо условий, я знал, что у меня есть мама, которая любит и ждет.

О том, что у людей бывает по-другому, я узнал лишь когда стал работать семейным психологом. Я хочу чтобы эта книга помогла мамам и папам, создать ощущение у детей, что у них самые лучшие родители на свете!

СОДЕРЖАНИЕ

КАК ВОСПИТАТЬ СЧАСТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА	11
1. СЕКРЕТ ИДЕАЛЬНЫХ РОДОВ: что должна знать каждая будущая мама	13
2. КАК Я ПРИСУТСТВОВАЛ НА РОДАХ: откровения папы-психолога	14
3. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА РОДАХ ВСЕ ПОШЛО НЕ ТАК (и как не винить себя)	17
4. КАК ПОМОЧЬ МАМЕ СПРАВИТЬСЯ С ВЫГОРАНИЕМ: правильный и ошибочный путь	19
5. ПОЧЕМУ МАМЕ ИНОГДА НУЖНО ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ МАМОЙ (и как это помогает ребенку)	22
6. ЧТО ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ ПАПА В ПЕРВЫЕ ДНИ ЖИЗНИ МЛАДЕНЦА	23
7. ЕСЛИ ВСЕ ЖДАЛИ МАЛЬЧИКА, А РОДИЛАСЬ ДЕВОЧКА: как принять «не того» ребенка	24
8. ПЕРВЫЕ ГРАНИЦЫ РЕБЕНКА: почему «нельзя» говорить с рождения	26
9. КАК ПОДГОТОВИТЬ СТАРШЕГО РЕБЕНКА К РОЖДЕНИЮ МЛАДШЕГО	27
10. ДЕТСКАЯ РЕВНОСТЬ: откуда берется и что с ней делать	31
11. КАК ИЗБЕЖАТЬ ВОЙНЫ МЕЖДУ БРАТЬЯМИ И СЕСТРАМИ	32
12. ГЛАВНАЯ ОШИБКА РОДИТЕЛЕЙ: что мы делаем не так с первых дней	35
13. ТУАЛЕТНОЕ ВОСПИТАНИЕ БЕЗ СТРЕССА: когда и как начинать ..	41
14. ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА У РЕБЕНКА ИСТЕРИКА: алгоритм для родителей	44
15. 5 ПРИЧИН ДЕТСКИХ ИСТЕРИК: когда нужно помочь, а когда не поддаваться	48
16. КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА НА ЛЮДЯХ	51
17. КАК ВОСПИТАТЬ В РЕБЕНКЕ ЧУВСТВО ХОЗЯИНА СВОЕЙ ЖИЗНИ	54
18. ЗАЧЕМ ДЕТЯМ НУЖНЫ ГРАНИЦЫ: психология безопасности ..	58
19. КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ ДЕТЕЙ ИЗ-ЗА ИГРУШЕК	59
20. ТЕХНИКА «1+1»: как научить ребенка убирать игрушки с 1,5 лет	60
21. ТЕХНИКА «Пчела»: секретный инструмент мотивации детей	62
22. КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА: профилактика подростковых проблем	66
23. ПОЧЕМУ ДЕТИ НАС НЕ СЛЫШАТ: 3 главные причины	68

24. ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЮ, ЕСЛИ ОН ВЫШЕЛ ИЗ РАВНОВЕСИЯ	72
25. ПОЧЕМУ «СЮСЮКАНЬЕ» ВРЕДИТ РАЗВИТИЮ МАЛЫШЕЙ	74
26. МЕТОД «ДИВАН НЕ ВИНОВАТ»: как научить ребенка отвечать за последствия	75
27. ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ УБЕГАТЬ ОТ РЕБЕНКА НА ЦЫПОЧКАХ	76
28. ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ОГРАНИЧИВАТЬ ДЕТЕЙ В ДЕЙСТВИЯХ	78
29. СЕМЕЙНАЯ ИЕРАРХИЯ: кто главный в доме и почему это важно	80
30. КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА БЫТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ: пошаговый план	83
31. ТЕХНИКА «ЛЯГУШАТНИК ПРОБЛЕМ»: как сделать ребенка сильным	84
32. ПОЧЕМУ ДОМАШНИЕ ОБЯЗАННОСТИ — ЛУЧШИЙ СПОСОБ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ	88
33. ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО: пусть ребенок приходит к вам, а не наоборот	90
34. НУЖНО ЛИ ЗАСТАВЛЯТЬ РЕБЕНКА ЗДОРОВАТЬСЯ И ГОВОРИТЬ СПАСИБО?	91
35. ЧТО ПРЕДЛОЖИТЬ РЕБЕНКУ ВМЕСТО ИЗВИНЕНИЙ	93
36. ВЫБИРАЕМ НЯНЮ: на что обратить внимание, чтобы не навредить ребенку	95
37. РЕБЕНОК ГРЫЗЕТ НОГТИ: как реагировать правильно	99
38. ПОЧЕМУ СРАВНЕНИЯ ДЕТЕЙ ОПАСНЫ ДЛЯ ИХ ПСИХИКИ	100
39. ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП ЭФФЕКТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ	102
40. ПОЧЕМУ НОТАЦИИ НЕ РАБОТАЮТ: что использовать вместо них	105
41. КАК ПРИЗНАТЬ РАЗУМНОСТЬ РЕБЕНКА И ПОЛУЧИТЬ ОТ ЭТОГО ПОЛЬЗУ	107
42. ОТХОД КО СНУ БЕЗ СЛЕЗ И КОНФЛИКТОВ	109
43. КАК УСТАНОВИТЬ ГРАНИЦЫ, ЕСЛИ ДЕТИ «ЗАВИСЛИ» В ГАДЖЕТАХ	110
44. КАК УСТАНОВИТЬ ЗДОРОВЫЕ ГРАНИЦЫ В ПИТАНИИ	114
45. ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЛИШНЕГО ВЕСА У ДЕТЕЙ	116
46. КАК ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ НА ДЕТСКИЕ СТРАХИ	118
47. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ВДРУГ СТАЛ КАПРИЗНЫМ И БЕСПОКОЙНЫМ	120
48. ПОЧЕМУ ДЕТИ ВЫРАСТАЮТ НЕ ТАКИМИ, КАК МЫ ОЖИДАЕМ	122
49. СОРВАЛИСЬ НА РЕБЕНКА? Инструкция по восстановлению отношений	124
50. 3 ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ, ПОЧЕМУ МЫ КРИЧИМ НА ДЕТЕЙ	125
— упадок сил	125
— низкая самооценка родителя	126
— безнаказанность взрослых	127

51. КАК «ВЫПУСТИТЬ ПАР» НЕ РАЗРУШАЯ ПСИХИКУ РЕБЕНКА	129
52. 3 ОПАСНЫХ ПУТИ ВОСПИТАНИЯ, КОТОРЫХ СТОИТ ИЗБЕГАТЬ . . .	129
— вседозволенность	129
— воспитание подарками	130
— наказания	131
53. ПОЧЕМУ НАКАЗАНИЯ — ГЛАВНОЕ ЗЛО В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ . .	134
54. ЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ: мощная альтернатива наказаниям	135
55. ПЕРЕОРИЕНТАЦИЯ: правильный путь исправления детского поведения	138
56. ТАЙНЫЙ СМЫСЛ ПЛОХОГО ПОВЕДЕНИЯ: что ребенок хочет вам сказать	140
57. 4 ОШИБОЧНЫХ ПУТИ В ПОВЕДЕНИИ ДЕТЕЙ: как их распознать . .	142
58. ПОТРЕБНОСТЬ В ИЗБЫТОЧНОМ ВНИМАНИИ: как ее удовлетворить	145
59. БОРЬБА ЗА ВЛАСТЬ С РЕБЕНКОМ: как выйти победителем . . .	147
60. СИЛА ПООЩРЕНИЙ: как мотивировать ребенка правильно . .	148
61. ТРИ ВОПРОСА СЕБЕ, ЧТОБЫ ПРЕКРАТИТЬ ВОЙНУ С РЕБЕНКОМ . .	150
62. ПОЧЕМУ ВАЖНО ПРЕДУПРЕЖДАТЬ ДЕТЕЙ О ПЛАНАХ ЗАРАНЕЕ . .	152
63. ТЕХНИКА «ПЕРЕГОВОРЫ ДВУХ ПОБЕДИТЕЛЕЙ» С РЕБЕНКОМ . . .	153
64. КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ДЕТСКУЮ МЕСТЬ: позиция мудрого взрослого	154
65. ДЕТСКОЕ УКЛОНЕНИЕ: как быть твердым и добрым одновременно	157
66. КАК ПО СВОИМ ЧУВСТВАМ ПОНЯТЬ, ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ	159
67. ПРИМЕРЫ ПЕРЕОРИЕНТАЦИИ ДЕТСКОГО ПОВЕДЕНИЯ	160
68. ПОЧЕМУ ПОХВАЛА РАЗРУШАЕТ ДЕТЕЙ И ЧЕМ ЕЕ ЗАМЕНИТЬ . . .	168
69. ЗАЧЕМ РЕБЕНКУ ВЫСОКАЯ САМООЦЕНКА: научные факты	171
70. КАК ВЗРОСЛЫЕ РАЗРУШАЮТ САМООЦЕНКУ ДЕТЕЙ: главные ошибки	172
71. КАК ЯРЛЫКИ И КЛИЧКИ ЛОМАЮТ ДУШУ РЕБЕНКА	174
72. САМЫЕ ЖЕСТОКИЕ РОДИТЕЛЬСКИЕ ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ ЛОМАЮТ ДЕТСКУЮ ДУШУ	175
73. ОТКУДА БЕРУТСЯ НЕСАМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ДЕТИ: разбираем причины	177
74. КАК МЫ ОТБИВАЕМ У ДЕТЕЙ ЖЕЛАНИЕ ПОМОГАТЬ	179
75. КАК ПЕРЕДАТЬ РЕБЕНКУ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА УЧЕБУ В ШКОЛЕ	181
76. ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УЧИТЕЛЬ ЖАЛУЕТСЯ НА РЕБЕНКА	184
77. КАК ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ НА ОЦЕНКИ В ДНЕВНИКЕ	186
78. ПОЧЕМУ НА РЕБЕНКА ВЛИЯЕТ ВСЯ СЕМЬЯ, А НЕ ТОЛЬКО РОДИТЕЛИ	190

79. ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ, КОГДА РОДИТЕЛИ В КОНФЛИКТЕ	191
80. ТЕХНИКА «РОДИТЕЛЬСКИЙ БУТЕРБРОД»: как зарядить ребенка энергией мамы и папы	193
81. ЧТО ЧУВСТВУЕТ РЕБЕНОК ПРИ КОНФЛИКТЕ РОДИТЕЛЕЙ С БАБУШКАМИ	195
82. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БАБУШКА ВМЕШИВАЕТСЯ В ВОСПИТАНИЕ ..	196
83. КАК ПОДДЕРЖАТЬ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ РАЗВОДА: план действий	198
84. РАЗВОД КАК НОВАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ: позитивный взгляд на кризис	201
85. КАК МАМЕ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЬЮ ИЗ-ЗА РАВНОДУШИЯ ОТЦА К ДЕТЯМ	203
86. СЕКРЕТЫ ВОСПИТАНИЯ В НЕПОЛНОЙ СЕМЬЕ	207
87. КАК СОЗДАТЬ НОВУЮ СЕМЬЮ, ЕСЛИ УЖЕ ЕСТЬ РЕБЕНОК	210
88. КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЧУВСТВО ВИНЫ ПЕРЕД РЕБЕНКОМ ИЗ-ЗА НОВЫХ ОТНОШЕНИЙ	212
89. ПРАВИЛА ЗНАКОМСТВА ДЕТЕЙ С НОВЫМ ПАРТНЕРОМ	213
90. КАК РАСПОЛОЖИТЬ ПРИЕМНОГО РЕБЕНКА К СЕБЕ: главные принципы	215
91. КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ В СЕМЬЯХ С ПРИЕМНЫМИ ДЕТЬМИ ..	218
92. ТАЙНА ДУШЕВНОЙ СВЯЗИ ПРИЕМНОГО РЕБЕНКА С НОВЫМ РОДИТЕЛЕМ	219
93. КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ НЕГАТИВНЫХ РОДОВЫХ СЦЕНАРИЕВ	220
94. ВЛИЯНИЕ АБОРТОВ И СМЕРТИ ДЕТЕЙ НА ЖИВЫХ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ	229
95. ПРАВИЛО «ЗОЛОТОГО МЯЧА»: техника семейной гармонии	235
96. КАК ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТОВ С ПАРТНЕРОМ ИЗ-ЗА ВОСПИТАНИЯ	239
97. КАК СОЗДАТЬ ПОЗИТИВНЫЙ ОБРАЗ СЕМЬИ В СОЗНАНИИ РЕБЕНКА	250
98. ОДНО ПРАВИЛО, КОТОРОЕ УБЕРЕЖЕТ ВАШУ СЕМЬЮ ОТ РАЗДОРА	253
99. КАК СТАТЬ СЕМЬЕЙ ЛИДЕРОВ: воспитание успешных детей	257
100. СЕМЕЙНАЯ ПОДДЕРЖКА КАК ОСНОВА ДЕТСКОГО СЧАСТЬЯ ..	261
101. КАК СОЗДАТЬ СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ, КОТОРЫЕ БУДУТ РАБОТАТЬ ПОКОЛЕНИЯМИ	266

КАК ВОСПИТАТЬ СЧАСТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА

Здравствуйте, дорогие родители, настоящие, у кого уже есть ребенок, и будущие, кто только готовится к одному из самых удивительных, я бы сказал, самых величественных событий в жизни человека — к передаче жизни.

Да-да, именно к передаче жизни. Той самой жизни, которую нам подарили наши папа и мама и которую они сами приняли от своих родителей, а те — от своих. И так из поколения в поколение необозримое множество наших предков хранили и передавали огонек жизни.

Мы с благодарностью приняли этот огонь и теперь передаем его другим — нашим детям. И очень важно понимать, что именно мы передаем и каково значение этого подарка для тех, кто принимает.

С физическим рождением ребенка мы становимся мамой и папой, и нам предстоит еще стать отцом и матерью. И я, Антар Ведам, практикующий психолог, сын, муж и отец, хочу поделиться с вами наблюдениями относительно воспитания детей.

Я искренне верю в то, что каждый родитель желает лучшего своему ребенку, желает видеть его сильным, успешным, уверенным в своих силах, а главное — СЧАСТЛИВЫМ человеком. Давайте вместе попробуем выяснить,

что именно поможет воспитать наших детей такими, как мы мечтаем.

Дети приходят в жизнь уже сильными и счастливыми. Помните слова Иисуса: «Будьте как ДЕТИ, и будете в Царствии Божием»? Подумайте над этими словами.

Если нам для достижения гармоничного состояния и блаженства (а я именно так себе и представляю «Царствие Божие») нужно быть подобными детям, значит, дети уже находятся в состоянии гармонии и блаженства. Получается, когда мы были детьми, с нами все было хорошо, мы были счастливы и наслаждались жизнью во всех ее проявлениях!

Так что же случилось? Почему сейчас, когда мы выросли, все стало по-другому? Куда подевались чувства беспричинной радости и блаженства? Как получилось, что мы больше не в «Царствии Божием»?

Давайте вместе, дорогие друзья, еще раз пройдем путь из детства во взрослую жизнь. Только теперь будем очень внимательны и сумеем обнаружить все те причины и ошибки, которые вольно или невольно были допущены нашими родителями, родственниками, воспитателями, учителями и всеми теми людьми, кто влиял на нас, пока мы выросли. И я очень надеюсь, что это путешествие приведет вас к новому пониманию особенностей такого важного и непростого процесса, как воспитание детей.

1. СЕКРЕТ ИДЕАЛЬНЫХ РОДОВ: что должна знать каждая будущая мама

Принято считать, что рождение ребенка происходит непосредственно в момент родов и появления на свет. Но все же девять месяцев ребенок УЖЕ жил внутри мамы. Более того, его дух витает над вами еще до зачатия. Я сам видел дух нашего сына за месяц до момента зачатия, а моя жена видела дух нашей дочери. Каждый раз к нам приходило некое ощущение присутствия ребенка.

Когда эмбрион появляется в утробе матери, он все слышит и чувствует, и очень важно, в какой эмоциональной атмосфере зреет плод. Как чувствует себя в этот период мама, какие у нее отношения с отцом ребенка, что ее окружает, поддерживают ли члены семьи ее беременность. Ребенок это будет чувствовать, и у него будут формироваться первые ощущения от жизни. Уже в этот период папе и маме можно мысленно и вербально общаться с ребенком.

Идеальные условия для родов — приглушенный свет и теплая, равная температуре тела ребенка, вода. Необходимо сразу приложить ребенка к груди и дать время отпulsировать пуповине. Лучшее место для родов — родной дом. Попадая в роддом, будущая мама не чувствует себя на сто процентов уверенно. Новая обстанов-

ка, присутствие незнакомых людей не способствуют ее внутренней гармонии. И напротив, в знакомой домашней обстановке, в окружении близких легче расслабиться. И ребенок с первых минут жизни без стресса окунется в атмосферу своей семьи, которая наполнит его силой.

Как-то я работал в Москве с группой предпринимателей и был удивлен, что добрая половина из них самостоятельно принимала роды у жен дома. Я считаю это хорошей тенденцией.

Это не значит, что я говорю вам: «Рожайте именно так». Ситуации бывают разными. И вы сами выбираете, где и как родится ваш ребенок. Я лишь делюсь своим пониманием, какими могут быть спокойные, проходящие без стресса для ребенка роды.

Также важно подготовить самих родителей к естественным родам. У меня есть такие клиенты, которые посещают специальные курсы и на домашние роды приглашают специалистов. В период беременности женщины много занимаются в бассейне. Это впоследствии помогает ребенку пройти родовые пути без проблем.

2. КАК Я ПРИСУТСТВОВАЛ НА РОДАХ: откровения папы-психолога

Перед появлением на свет третьего ребенка моя жена заявила, что без меня рожать не поедет. Я сначала принял это как «бзик» беременной. Но чем ближе к родам, тем Катя становилась настойчивей. И за сутки до родов я понял, что мне не отвертеться. Сейчас я, конечно, не жалею об этом, но тогда меня терзали различные сомнения: «Нужно?» — «Не нужно?» От одной психологини я слышал, что ее клиенты жаловались: «После совместных родов пропало сексуальное влечение к жене».

В общем, я понимал, что без последствий присутствие на родах не пройдет. И слава богу! У меня хватило ума ответственно подойти к этому мероприятию: за сутки до появления малыша я стал искать информацию, как мужчине правильно себя вести, когда его жена рождает. И я нашел совершенно замечательные ролики педиатра-акушера Александра Кобасы, из которых узнал, что должен первым зайти в родовую палату: нужно принести домашние вещи, фото и предметы, которые помогут хотя бы немного воссоздать домашнюю атмосферу, и потом в обустроенное пространство приглашать жену.

Еще я узнал, что лучше не заглядывать туда, куда не стоит, дабы избежать ненужного шока. Необходимо просто быть рядом, держать жену за руку и разговаривать с ней.

В итоге на роды я поехал более-менее подкованный.

Мы приехали в роддом примерно к шести вечера. Так как у нас это были уже третьи роды за пять лет и Катя не успевала каждый раз полностью восстановиться, плацента была слабая и нас кошмарили в поликлинике, что у ребенка все плохо и плацента его уже не поддерживает. Наша акушер рекомендовала не затягивать, поэтому отход вод вызвали искусственно примерно в полседьмого. После чего к Катиному животу привязали прибор, который показывал пульс ребенка. Нас оставили вдвоем в родовой палате. Врач-акушер время от времени навевалась узнавать промежуток между схватками и насколько открылась матка.

Это были волнительные три часа ожидания. Мне было как-то не по себе осознавать, что ребенок двигается наружу без кислорода. Но Катя, уже «бывалая мать», спокойно ходила по палате, успевая делать какие-то физические