

## РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ЗА 15 МИНУТ

Проверенные методики воспитания  
для занятых родителей



ДЖОАННА ФОРЧУН

15

# МИНУТ ИГРЫ

Простые и эффективные занятия  
для развития эмоционального  
интеллекта ребенка

0-7 лет

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 793.7-053.2  
ББК 74.100.58  
Ф79

Joanna Fortune  
15-MINUTE PARENTING: 0–7 YEARS

Copyright © Joanna Fortune, 2020  
This edition is published by arrangement  
with Marianne Gunn O'Connor Literary, Film & TV Agency  
and The Van Lear Agency LLC

**Форчун, Джоанна.**

Ф79 15 минут игры : простые и эффективные занятия для развития эмоционального интеллекта ребенка : 0–7 лет / Джоанна Форчун ; [перевод с английского Я. Деф]. — Москва : Эксмо, 2024. — 304 с. — (Развитие ребенка за 15 минут. Проверенные методики воспитания для занятых родителей).

ISBN 978-5-04-187275-5

Доктор психологии и эксперт по воспитанию Джоанна Форчун разработала короткие эффективные игры для совместного времяпрепровождения в самые важные годы развития эмоционального интеллекта ребенка — от 0 до 7 лет. Авторские развивающие методики помогут избавиться от истерик, непослушания, упрямства и легко справиться с кризисом 3 и 7 лет. Выделяя всего 15 минут в день, вы будете выстраивать связь, поддерживать открытое общение и формировать воспоминания, которые останутся на всю жизнь, — и это все благодаря детской игре!

УДК 793.7-053.2  
ББК 74.100.58

ISBN 978-5-04-187275-5

© Деф Я., перевод  
на русский язык, 2024  
© Оформление.  
ООО «Издательство  
«Эксмо», 2024

*Диармид и Мэйси, вы — мой мир*



**Джоанна Форчун** (MISCP; MIFPP; Reg Pract APPI; STTTS; ApSup PPI) — аккредитованный клинический психотерапевт и специалист по привязанности. В 2010 году основала в Дублине клинику взаимоотношений родителей и детей Solamh ([www.solamh.com](http://www.solamh.com)), где консультирует семьи по самым разным вопросам. Джоанна признанный супервизор, тренер и докладчик на форумах в своей области. В 2017 году выступила на конференции TEDx с докладом на тему «Социальные сети — главная игра в стыд?». Ранее она вела колонку о воспитании детей в газете The Sunday Times (Ирландское издание) и продолжает писать статьи о развитии и воспитании детей в различных печатных изданиях. Джоанна также регулярно участвует в разнообразных национальных радио- и телепередачах. Выступает консультантом по воспитанию детей в еженедельной передаче о воспитании детей на Newstalk FM Moncrieff Show, получившей множество наград.



# СОДЕРЖАНИЕ

---

## ВВЕДЕНИЕ

<b>Воспитание за 15 минут — это возможно?</b> .....	13
---	----

## ГЛАВА 1

<b>Подготовка к воспитанию детей</b> .....	17
Родительский самоанализ .....	19

## ГЛАВА 2

<b>Защита взрослых отношений от детей</b> .....	25
Послеродовой период.....	29
Забота о себе .....	32
Открываем для себя игры заново.....	36
Разрыв отношений.....	40

## ГЛАВА 3

<b>Попробуем стать «достаточно хорошими»</b> .....	49
Ментализация .....	53
Разрушение и примирение .....	55
Рефлексивное функционирование .....	60

## ГЛАВА 4

<b>Привязанность</b> .....	65
Внутренняя рабочая модель .....	66
Стадии привязанности .....	68
Привязанность взрослых .....	86

## ГЛАВА 5

<b>Игра – язык общения детей</b> .....	89
Стадии игры .....	91
Эмоциональная регуляция .....	110
Игра в измерение .....	111

## ГЛАВА 6

<b>Игра в родителей и семейное время</b> .....	121
Учимся заново играть .....	123
Игра под руководством ребенка .....	127
Игра под руководством родителя .....	130
Подготовка к игре .....	133
Дорожный набор с играми .....	134
Родительская выносливость .....	137

## ГЛАВА 7

<b>Нытье, безделье и цена скуки</b> .....	145
Суетливость .....	148
Нытье .....	151
Безделье .....	153

## ГЛАВА 8

<b>Магическое мышление</b> .....	159
Грезы .....	160
Магическое мышление .....	163

## ГЛАВА 9

<b>Политика игры</b> .....	171
Выбор друзей.....	173
Буллинг .....	177

## ГЛАВА 10

### **Помогите! Ребенок хочет**

<b>быть независимым</b> .....	191
Домашние обязанности.....	197
Карманные деньги.....	199
Выборы.....	204

## ГЛАВА 11

<b>Дисциплина</b> .....	207
Границы и общение.....	211
Стратегии дисциплины.....	213
Ложь .....	220
Деэскалация .....	223
Вознаграждения .....	228

## ГЛАВА 12

<b>Братья и сестры</b> .....	231
Игра в судью .....	234
Равенство .....	240

## ГЛАВА 13

### **Детская чувствительность**

<b>и ощущение «ой-ой»</b> .....	245
Эмоции и тревога.....	246
Сдерживающиеся дети.....	254
Кошмары.....	260

## **ГЛАВА 14**

<b>Время для гаджетов .....</b>	<b>269</b>
Доверие и риски .....	270
Возрастные ограничения .....	274
Экраны и срывы .....	277
Родитель как пример.....	281

## **ПОСЛЕСЛОВИЕ**

<b>Подготовка к следующему этапу.....</b>	<b>287</b>
<b>ПИСЬМО ОТ ДЖОАННЫ .....</b>	<b>293</b>
<b>ПРИЗНАНИЯ.....</b>	<b>297</b>
<b>ПРИМЕЧАНИЯ .....</b>	<b>299</b>

## ВВЕДЕНИЕ

---

### **Воспитание за 15 минут — это возможно?**

Разве это не то, о чем мы мечтали? Все мы знаем, что воспитание детей занимает 24 часа в сутки 7 дней в неделю, и как только мы становимся родителями, наш мозг автоматически переключается в режим постоянной готовности, мы уделяем внимание потребностям детей, волнуемся, все ли с ними в порядке, достаточно ли мы делаем для их благополучия. И параллельно с этим стараемся вести быт, работать и сохранять гармонию в семье.

Я ни в коем случае не говорю, что стоит отказаться от попыток быть постоянно вовлеченным в жизнь ребенка, а лишь предлагаю ежедневно уделять минимум 15 минут игре с детьми. В полной мере осознавая требования к воспитанию детей в семьях, где оба родителя заняты работой, я хочу показать вам, что даже небольшие изменения могут привести к большим переменам.

## Но что может изменить простая игра?

Невозможно сосчитать, сколько преимуществ для детей (и родителей) дает совместное семейное времяпрепровождение. Регулярный семейный досуг помогает создавать и поддерживать сильную эмоциональную связь, при этом сохраняя важные коммуникационные линии между всеми членами семьи.

Исследования показали, что дети, проводящие время с родителями, лучше учатся в школе и, как правило, отличаются более беспроблемным поведением.

## Как применить все это к своей семье?

Выделить достаточно времени на семью очень тяжело, особенно когда вы работаете не из дома и, кажется, только и делаете, что возите своих детей с одних занятий на другие. Итак, в этой книге я представлю систему воспитания, основанную на простых, но эффективных способах встраивания качественной совместной игры в любое расписание, даже если в нем нет много времени. Постарайтесь заниматься с семьей чем-то простым и веселым; так вы с большей вероятностью будете проводить время вместе постоянно, а это самое главное. Это не должно казаться чем-то рутинным, чем-то, что нужно вписать в свой график. Но даже если найти время на семью трудно, вы можете постараться изменить подход в соот-

ветствии с общими представлениями вашей семьи об идеальном времяпрепровождении.

Пока метод работает для вас и вашей семьи, пользуйтесь им!

Для того чтобы выработать ежедневный план, вам нужно каждый день находить всего 15 минут. Если сможете выделить больше — отлично, но и 15 минут достаточно.

Рассмотреть возможность более длительных игровых сессий (от 30 минут и более) можно в субботу и воскресенье, когда все дома. Для 15-минутной игры подойдут 3 активности, а для получасового общения — от 5 до 7. Возьмите с собой все, что нужно, чтобы не выходить из комнаты (большая часть реквизита, который я предлагаю, есть в каждом доме, поэтому тратить деньги не потребуется). Выключите телефоны и повесьте табличку «НЕ БЕСПОКОИТЬ» на дверь. Будьте в моменте.

Ваша цель — веселье, поэтому все члены семьи должны насладиться запланированными играми. Играть в одну и ту же игру каждую неделю — это нормально, но вы можете также немного смешать игры и придумать новые из уже знакомых. Будет замечательно, если у вас получится играть каждый день, но начните хотя бы с 15 минут несколько раз в неделю, каждую неделю и постепенно увеличивайте время. Этого хватит для того, чтобы лед тронулся.

*Свое присутствие – лучшее, что вы можете подарить ребенку.*