

СОДЕРЖАНИЕ

Пролог. Даже если следовать только основным правилам воспитания, ребенок вырастет хорошим человеком	12
--	----

ЧАСТЬ 1. ВОСПИТЫВАЙТЕ РЕБЕНКА ПОДОБНО ТОМУ, КАК ГОТОВИТЕ РИС

Первый вопрос, который должны задать себе родители: «Кто я?»	19
Посмотрите на себя прежде, чем смотреть на детей ...	21
Какую жизнь я хотел бы прожить?	24
Воспитание — это совместное взросление с ребенком ..	28
Давайте станем счастливыми взрослыми в глазах ребенка	32
Практическое задание для родителей.	
Самоанализ	35
Пункт назначения в воспитании	37
Пока ребенок сам не спустит на воду свою лодку	39
Ребенок — человек из будущего	42
Стоит ли адаптировать к корейской реальности ребенка, который будет жить в безграничном мире?	46
Такова ли реальность? Амбиции родителей!	52
Практическое задание для родителей.	
Анализ ребенка	55

Содержание

Основные принципы воспитания детей:	
терапия «приготовление риса»	59
Придерживаетесь ли вы основных принципов?	61
Сохраняете ли вы «неповторимый вкус» ребенка?	64
Помогите ребенку раскрыть потенциал	67
Практическое задание для родителей.	
Раскрываем потенциал ребенка	72
Как найти таланты моего ребенка	73
Интеллектуальный мир разнообразнее, чем мы думаем	75
Родители, которые предлагают «рыбам лазить по деревьям»	79
Позвольте детям приобрести разнообразные навыки	81
Будьте помощником, а не тренером	84
Практическое задание для родителей.	
Стараемся понять ребенка	88
Вода. Выражения родителей, поднимающие самооценку ребенка	89
Выражение абсолютной ценности существования и безусловной любви	91
Выражение любви и признания: терапия 20-секундных объятий	95
Терапия признания и сопереживания ребенку	99
Практическое задание для родителей.	
Повышаем самооценку ребенка	103
Вода. Терапия «щелкунчик», направленная на преодоление недостатков и повышение самооценки	105
Если с гордостью признать и отбросить свои недостатки, они перестанут быть недостатками!	107
Ваши основные убеждения и вера меняют вашу реальность	110

Самое главное – это основные убеждения о себе	112
Практическое задание для родителей.	
Преодолеваем недостатки вместе с ребенком	116

Вода. Терапия «выкуп», направленная на повышение самооценки

у чувствительного ребенка	117
У любой личности есть сильные и слабые стороны	119
Я сам решаю, как люди будут относиться ко мне	122
Практическое задание для родителей.	
Повышаем самооценку у чувствительного ребенка ...	126

Огонь. Если научить ребенка правильным ценностям, то никакая ситуация не сломит его

127	
4 ценности, которым обязательно нужно научить ребенка	129
Ребенок, который хорошо выполняет обязанности, возложенные на него. Доверие и чувство ответственности	130
Вклад и внимание, которые сделают ребенка более значимым человеком	132
Позитивное мышление, поддержка ребенка на протяжении всей жизни	135
Родители должны быть примером для подражания	138
Практическое задание для родителей	
Обучаем 4 ценностям	141

**ЧАСТЬ 2. ПОЗНАЙТЕ СИЛУ,
КОТОРАЯ ДВИЖЕТ ВАШИМ РЕБЕНКОМ**

Внутренняя мотивация – это движущая сила, которая гораздо сильнее конкуренции	143
Сила, которая движет ребенком: внутренняя мотивация против внешней	145
Внутренняя мотивация сильнее и дольше длится	146

Содержание

Лучшая движущая сила, по мнению успешных людей ...	150
Сила, дающая смысл жизни во времена долгожителей	153
Практическое задание для родителей. Поиск внутренней мотивации	156
Подводные камни внешней мотивации	157
Внешняя мотивация подрывает внутреннюю	159
Если учеба вознаграждается, становится ли она работой?	161
Никто не может измениться только за счет внешней мотивации	165
Практическое задание для родителей. Избавляемся от внешней мотивации	169
Становится ли ваш ребенок талантливым человеком, который будет востребован в будущем?	171
Таланты 4 «К», которые действительно нужны в XXI веке	173
Образовательная культура, которая идет вразрез с талантами будущего	174
Позвольте ребенку играть вдоволь	178
Практическое задание для родителей. Ребенок, который много играет, счастливый ребенок	181
И игра, и учеба должны быть в удовольствие	183
Метод P.R.I.D.E: игра под руководством ребенка	185
Учеба тоже должна приносить удовольствие	188
Превратите чтение в игру	191
Практическое задание для родителей. Применение на практике P.R.I.D.E, метода взаимодействия под руководством ребенка	195
Как вырастить ребенка, который не боится неудач ...	197
Дети, которые говорят, что их «жизнь разрушена», при малейшей неудаче	199

Если не упадешь, не узнаешь, как встать	201
Поощряйте неудачи	205
Неудача размером с укус	207
Ребенок, который развивается благодаря неудачам .	209
Практическое задание для родителей.	
Ребенок, который не боится неудач	213
Ребенок, который умеет благодарить, может справиться с разочарованием	215
Ребенку приходится тяжело.	
Измените свой образ мышления	217
Разница между позитивными и негативными людьми ...	222
Привычки благодарности успешных людей	223
В мире нет ничего само собой разумеющегося	224
Терапия благодарности для всей семьи	227
Практикуйтесь концентрироваться на хорошем	230
Практическое задание для родителей.	
Челлендж «Терапия благодарности»	234

ЧАСТЬ 3. ЕСЛИ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ ВЫ СДЕЛАЕТЕ ХОТЯ БЫ ЭТО, РЕБЕНОК ВЫРАСТЕТ ХОРОШИМ ЧЕЛОВЕКОМ

ОТ-терапия, направленная на коррекцию поведения ребенка	237
Ребенку необходимы правила	239
Ни один ребенок не может сделать что-то хорошо с первой попытки	245
Устанавливайте правила путем слушания и обсуждения	247
Практическое задание для родителей.	
Устанавливаем правила вместе с ребенком	252
Как защитить ребенка от зависимости	253
Причина, по которой ребенок попадает в зависимость от компьютерных игр и смартфонов ...	255

Содержание

Позвольте ребенку найти что-то более интересное	258
Не пренебрежение, а выпас	261
Развиваем самоконтроль путем самопознания	265
Терапия сожителя, направленная на общение с подростком	268
Практическое задание для родителей.	
Профилактика зависимости от смартфонов и компьютерных игр	273
Развиваем самоконтроль	275
С самоконтролем приходит чувство стабильности	277
Обладают ли родители самоконтролем?	281
Основы развития самоконтроля	282
Практическое задание для родителей	
Развиваем самоконтроль	286
Практический способ развития самоконтроля	287
Создайте уголок покоя в своем доме	289
Дыхательные техники для развития самоконтроля	291
Терапия «горячий картофель», направленная на борьбу с тревогой	294
Практическое задание для родителей	
Дышим вместе с ребенком	298
Установите распорядок дня и внедрите в него правильные привычки	299
Создание распорядка дня, которому родители и ребенок будут следовать вместе	301
Распорядок дня нужен даже семьям, у которых достаточно свободного времени	305
Практическое задание для родителей.	
Устанавливаем распорядок дня вместе с ребенком	308

ЧАСТЬ 4. ДУШЕВНОЕ НАСТРОЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ СРАЗУ ПЕРЕДАЕТСЯ РЕБЕНКУ

Каждый ребенок индивидуальный и особенный	311
Все дети разные, и это естественно	313
В любом человеке есть изъяны	315
Делайте акцент на сильных сторонах вместо того, чтобы стараться преуспеть во всем	317
Отношение родителей к особенному ребенку	319
Практическое задание для родителей.	
Знакомство с семьей	323
 Отношение родителей к воспитанию ребенка с сильным внутренним стержнем	 325
Родителям необходимо терпение	327
Каким образом давать обратную связь ребенку?	328
Практическое задание для родителей	
Ребенок с сильным характером	331
 Счастливые родители, счастливый ребенок	 333
Не все могут побеждать, но все могут развиваться ...	335
Что нужно изменить в первую очередь, прежде чем менять систему поступления в вузы?	337
Практическое задание для родителей	
Становимся счастливыми вместе	343
 Эпилог. Давайте будем смелыми ради наших детей и себя самих	 344

ПРОЛОГ

Даже если следовать только основным правилам воспитания, ребенок вырастет хорошим человеком

Почему воспитывать детей в нашей стране так трудно? Сейчас все больше распространяется мнение, что не иметь детей – это разумное решение.

Появление ребенка на свет – это, безусловно, радостное событие, но, с другой стороны, есть люди, которые думают, что теперь их жизни пришел конец. Да, воспитывать детей действительно очень трудно. Ноша настолько тяжела, что радость и счастье от рождения ребенка исчезают.

Тяжело приходится не только родителям, но и детям. Каждый день следуя установленному графику, они гонятся за оценками, теряя при этом уверенность в себе. У них нет времени подумать, чем им нравится заниматься или как они хотели бы жить. Они постоянно тревожатся, что не смогут оправдать ожидания родителей и их не будут любить. Есть немало людей, которые, став взрослыми, теряют цель и плывут по течению, а потом чувствуют опустошение и впадают в депрес-

сию. Родители усердно воспитывают своих детей, но по какой-то причине наша молодежь совсем не чувствует себя счастливой. Еще большая проблема заключается в том, что очень часто эта ноша возвращается к родителям. Многие молодые люди не могут отделиться от своих родственников, стать независимыми и не берут на себя ответственность за свою жизнь. Более того, винят в своих проблемах родителей.

Большинство мам и пап растят детей с любовью и жертвенностью. Они верят, что метод воспитания, которого они придерживаются, — это лучший путь для ребенка. Однако все вокруг меняется быстрыми темпами. Дети будут жить в новом мире, который родители даже представить себе не могут, а воспитывают детей они в соответствии с логикой прошлого и законами настоящего, в которых росли они сами. Из-за этого дети недостаточно подготовлены к будущей жизни.

Проработав детским психиатром в течение почти 20 лет, я повидала бесчисленное количество детей и родителей и часто грустила из-за их историй. Взрослые хотят хорошо воспитать своих детей, поэтому усердно трудятся, буквально жертвуя своей жизнью, но в то же время испытывают тревогу. Даже если родители осознают, что они воспитывают детей не совсем верно, они не могут ничего изменить, потому что все вокруг делают так же. Они не дают действительно важных уроков и фокусируются не на тех вещах, а когда их ребенок растет не так, как они хотят, они переживают так, будто мир рушится.

Пролог

Настало время, когда необходимо поменять культуру воспитания детей. Каждый родитель должен найти смелость, чтобы изменить свое мышление и поведение. Именно поэтому я начала читать лекции для родителей. Суть моих лекций очень простая. Если мы поймем, что действительно важно в воспитании детей, и будем делать это правильно, они смогут вырасти достойными людьми, даже если мы где-то что-то упустим. Давайте будем фокусироваться на самом важном. Я очень хотела донести эту простую истину. Сейчас очень много книг и информации о воспитании, однако чаще всего там говорится, что родители должны делать еще больше. Из-за этого взрослые, которым и так тяжело, ощущают еще большее давление.



**Я же говорю родителям, что секрет
не в том, чтобы приложить еще больше
усилий, а наоборот, в том, что не нужно
так сильно стараться.**

Я хочу открыть людям глаза на то, что воспитание детей – это не тяжелая ноша, оно может приносить удовольствие и радость, а дети могут быть счастливыми и вырасти жизнерадостными молодыми людьми.

К сожалению, чрезмерно усердное воспитание не является залогом хорошего образования. Согласно меж-

дународному исследованию счастья в сфере ухода за детьми за 2019 год, опубликованному Научно-исследовательским институтом в области воспитания детей, рейтинг качества образования в Корее оказался на последнем месте по сравнению с европейскими странами. И в целом доверие родителей к системе образования нашей страны было невысоким. Основное недовольство заключалось в чрезмерной конкуренции, что ведет к увеличению стоимости частного образования и невозможности родителей поддерживать и развивать таланты и способности детей. Авторы исследования считают, что Корею необходимо изменить ситуацию с чрезмерно высоким уровнем поступления в университеты. Это связано с тем, что культура частного образования в Корее построена на чрезмерном давлении и буквально заставляет поступать в университет. Для информации, уровень поступления в университеты в Швейцарии составляет около 29 %.

Как результат, по уровню рождаемости Корея занимает последнее место в мире (согласно списку Фонда народонаселения ООН на 2022 год), что отражает реальность тяжелого бремени ухода за детьми и чрезмерной конкуренции при поступлении. Сейчас наша позиция насчет воспитания и образования детей не совсем верная. Ходит много разговоров на тему изменения системы поступления. Но прежде всего должно измениться наше мышление.

Многие родители изменили свое мышление и поведение после моих лекций. Они стали принимать детей

Пролог

такими, какие они есть, уважать и поддерживать их, чтобы они могли раскрыть свои таланты и развить сильные стороны. Когда меняются родители, меняется и ребенок. Выражение его лица становится светлее и ярче, и натянутые отношения между родителями и детьми восстанавливаются. Видя своих детей счастливыми, родители говорят: «Даже страшно представить, что было бы, если бы мы не встретили профессора». Мне очень радостно и приятно видеть бесчисленное количество взрослых и детей, которые пришли ко мне как к врачу, услышали мой призыв и изменились.

Другие родители, услышав мою позицию, начинают тревожиться: «Но что же делать, если ребенок отстанет в учебе?»

«Ты должен сделать хотя бы это», — постоянно слышим мы от окружающих людей. Как же справиться с тревогой, возникающей из-за нескончаемого давления со стороны? Есть один способ. Мы должны измениться все вместе. Мы сможем это сделать, если возьмемся за руки и дружно оседлаем волну перемен культуры воспитания и образования.

Поэтому я стараюсь разными способами: через многочисленные лекции, видеоролики на YouTube и эту книгу — донести всем родителям свое послание об основах воспитания, чтобы родители услышали и поймали волну новой культуры.

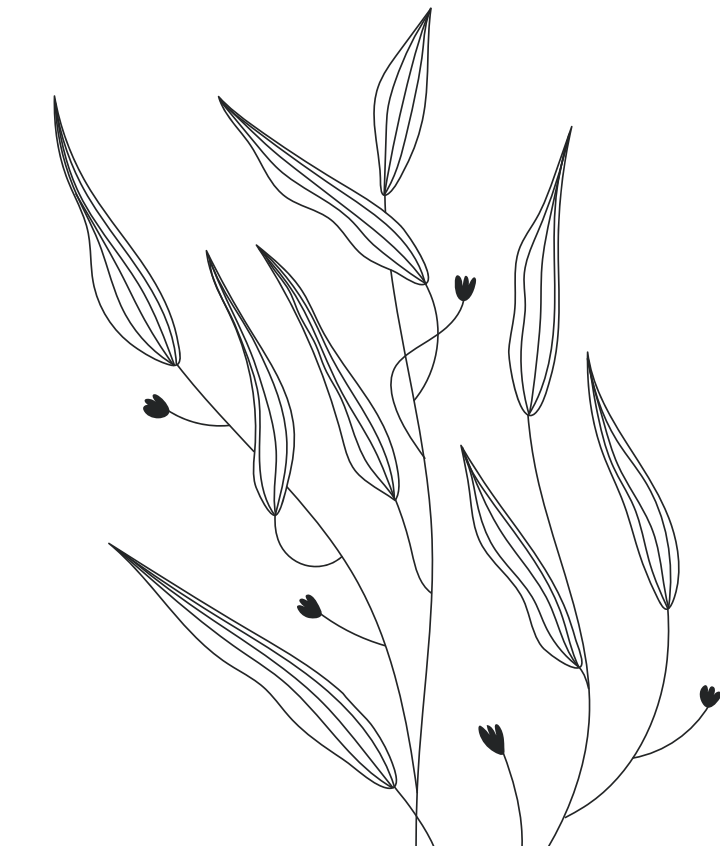
В книге вы найдете как новое видение, которое изменит образ мышления родителей, так и практич-

ные, простые и конкретные методы воспитания, которые может использовать каждый. Я больше делаю упор на родителях, чем на детях. Появление ребенка не означает, что «моей жизни пришел конец, теперь началась жизнь моего ребенка», ведь я должна сначала подумать о себе, обучаться и развиваться. У меня впереди еще 50–60 лет жизни! Благодаря этой книге вы узнаете не только о том, как воспитать счастливого ребенка, но и о том, как самому прожить замечательную жизнь как родителю. Тогда родители, дети и наши семьи будут жить в мире и гармонии.

Давайте прочтем эту книгу и усвоим суть воспитания детей. В остальном можно немного расслабиться. И давайте будем рекомендовать эту книгу другим родителям. Наши дети, которые живут во времена долгожителей, выбравшись из-под нашего крыла и став взрослыми, проживут еще 80 лет. Мы должны рассказать всем, что на самом деле нам нужно учить наших детей не математике, а правильным ценностям и тому, что будет поднимать их самооценку. Даже если реальность не так легка, мы, будучи родителями, ради своих детей должны изменить культуру и обеспечить им лучшее будущее. Когда людей с новым взглядом на воспитание детей станет большинство, изменится культура воспитания, изменятся наши дети, наше будущее и будущее наших детей.

Часть 1

**Воспитывайте
ребенка
подобно тому,
как готовите рис**



ПЕРВЫЙ ВОПРОС, КОТОРЫЙ
ДОЛЖНЫ ЗАДАТЬ СЕБЕ
РОДИТЕЛИ: «КТО Я?»