

Доктор Папа

АЛЕКСАНДР КУЗНЕЦОВ



100 СОВЕТОВ Доктора Папы

или Как воспитать
Счастливого Ребенка

ПРАЙМ
Ψ

Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
К89

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

Кузнецов, Александр Владимирович.

К89 100 Советов Доктора Папы, или Как воспитать Счастливого Ребенка / Александр Кузнецов. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 223 с. : ил. — (Доктор Папа).

ISBN 978-5-17-098680-4

Александр Кузнецов — самый известный Доктор Папа, Президент Ассоциации Детских Психологов, основатель и президент Фонда «Детское Здоровье». Психолог, которому доверяют более 500 000 родителей по всему миру.

В книге вы найдете ответы на вопросы, с которыми рано или поздно сталкиваются абсолютно все родители: как приучить ребенка к горшку, что делать с детским аппетитом, почему категорически нельзя кричать на детей и как научиться контролировать свои эмоции. И еще 96 советов по самым важным, принципиальным проблемам, от правильного решения которых зависит будущее вашего ребенка.

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

ISBN 978-5-17-098680-4

© Кузнецов А., 2016
© Кузнецов А., ил., 2016
© Меньшикова Е., ил., 2016
© ООО «Издательство АСТ», 2016

Посвящаю эту книгу
моим родителям

СОДЕРЖАНИЕ



Вся книга за 99 слов 6



**Вместо введения,
или Две истории на ночь**

Угрозы и Спасители	10
Опасности и Свобода	13
Магистр Игры	17

100 Советов

Кормление	20
Горшок	29
Страхи	37



Истерики	50
Агрессивность	57
Ложь и воровство	66
Уверенность в себе	74
Переживания успеха	78

Проявления любви	79
Запреты и наказания	85
Ребенка обижают	95
Обучение и школа	104
Самостоятельность	126



Навыки общения	136
Особенные дети	152
Частые ошибки	162
Семь главных правил	187
Пять Ступеней, или Школа Мечты	197

ВСЯ КНИГА ЗА 99 СЛОВ

Говорите ребенку, что
он самый лучший
(умный, добрый и талантливый)

Оставьте его в покое — пусть экспериментирует,
но подбадривайте в неудачах.

Показывайте личный пример,
как правильно поступать в сложных
и не очень ситуациях.

Не шлепайте и не орите!
Лишайте удовольствий за агрессивное
и неуважительное поведение.

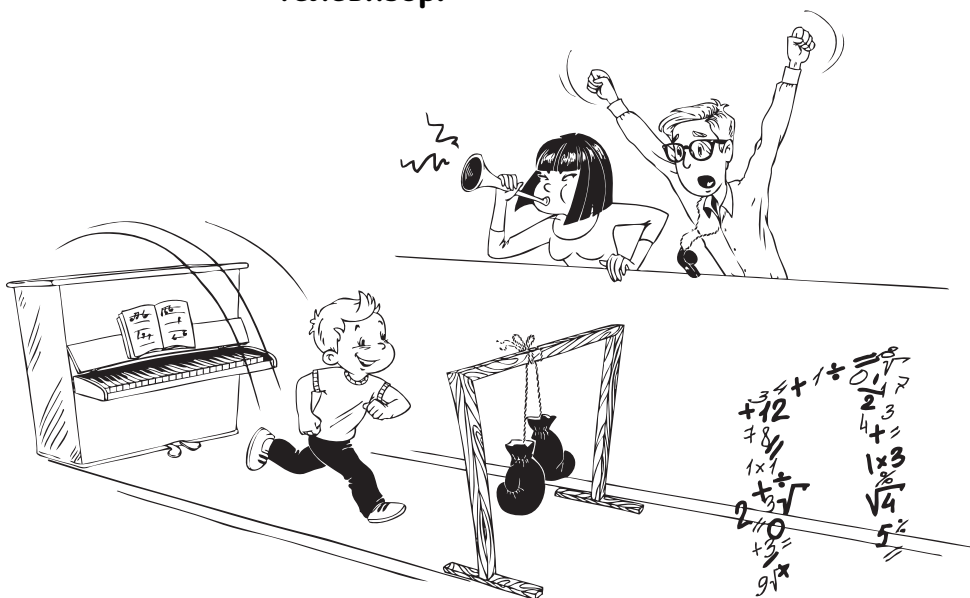
Погрузите его в новое:
новые игрушки, новые занятия, новые места,
новые знакомства, новые книги.

Большую часть времени
веселитесь и играйте вместе.

И читайте, читайте!!!

Вслух, по ролям и по очереди; утром,
на ночь; на кухне, в книжном магазине
и в библиотеке; бумажные, электронные
книги; обсуждайте и пересказывайте, по-
купайте и дарите книги.

И выключите, наконец, телевизор!



**ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ,
ИЛИ
ДВЕ ИСТОРИИ НА НОЧЬ**



- Папа, расскажи про то, как ты был маленький.
- Любишь приключения?
- Люблю!
- Расскажу тебе сегодня две истории про то, как я учился играть по-настоящему.

УГРОЗЫ И СПАСИТЕЛИ

Уральское мартовское солнце почти не греет. Дворовые куры с удивлением рассматривают мои красные ботинки. В проеме дверей — тусклый свет, длинный стол, люди что-то кричат, поют. Слышу голос мамы. Вышел какой-то человек, большая золотистая бляха на ремне проплыла мимо моих глаз. Страшно хочется приключений. Пошел за ним.

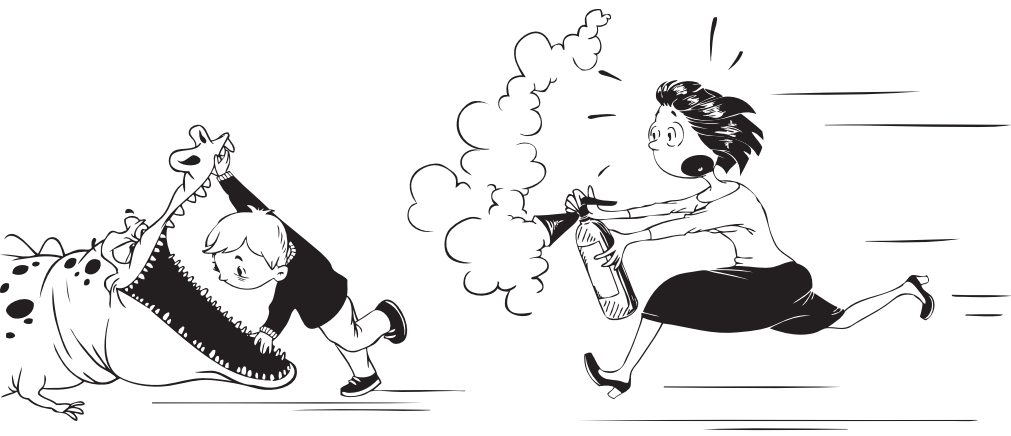
За сараями — огород и будка. Из будки выпрыгивает что-то большое и лохматое, трется вокруг человека и, сунув морду в миску, замирает, громко почавкивая. Человек уходит, а я смотрю на мускулистые лапы животного, почти чувствуя его тепло. Почему-то ноги холодеют... Ничего, собаки ведь друзья? Протягиваю руку, глажу зверя по спине... Шерсть на спине становится жестче... Вдруг — хриплый рык, и я вижу прямо перед собой белые зубы. Тепло пасти быстро пахнуло в лицо — и исчезло. Какой-то толчок... Я лежу на спине и почему-то кричу. Не слышу своего голоса, но точно знаю, что кричу изо всех сил. Мне не больно, но всего как-то потряхивает... Что-то мокрое и липкое на лице... Из-за сарая появляются люди, таращат глаза и закрывают

рты руками, вот и мама с папой... Какие-то руки размахивают перед моими глазами, и я слышу: «Шить! Немедленно шить!»...

Папа за рулем, я весь в бинтах с мамой на заднем сиденье. Она успокаивает меня, а я ее. Мне совсем не больно, даже весело, какое-то приподнятое настроение, зачем плакать?

Помню этот запах... Я и раньше лежал в больнице. Теперь пахнет так же. Я на каком-то мягком столе, а доктор мне подмигивает, и огромная яркая лампа, как летающая тарелка, зависла прямо надо мной. Все начинает кружиться, голос мамы куда-то уплывает...

Ветвистая яблоня за окном уже успела покрыться такими же белыми цветами, в бархат которых я зарывался носом прошлым летом у бабушки во дворе. Но окна в палате закрыты и заклеены бумагой. Тот же запах больницы. Рядом с моей кроватью на стуле — набор солдатиков. Подарок одноклассников, человек пять или шесть приходило. Я беру игрушки в руки и ощупываю лица и обмундирование пальцами, пытаюсь угадать, кто из них кто...



В классе безопасно и дома безопасно. Последний урок — и домой. Не люблю звонков на перемену, но вот уже иду по коридору школы к выходу, и мне кажется, что все смотрят на мои шрамы. От этого коридор вытягивается в нескончаемо длинный переход, как узкая тропа по краю пропасти. Это не моя школа. Как только я вышел из больницы, мы переехали в другой город. У меня здесь пока нет друзей.

Многие спрашивают меня про шрамы. Мама сказала, что надо честно говорить. Некоторые ребята называют меня «рваным». Я понимаю — хотят обидеть, но мне почему-то не обидно, просто грустно, наверное, потому, что они немного правы. Мама говорит, что на них не нужно обращать внимания...

Мы в каком-то деревянном доме. Станный запах колодезной воды и засушенных букетов из трав по стенам. Мама говорит, что эта старушка — волшебница. Она почему-то называет свои букеты «вичками». И мама также повторяет: «вички, вички». Смешно, мама никогда так не говорит. Вдруг старушка быстро поворачивается ко мне, прыскает мне в лицо водой и смеется... Мама говорит, это меня вылечили от испуга...

— И тебя вылечила эта волшебница?

— Вылечила, конечно.

— Ты говорил, что научился играть по-настоящему... Ну и чему же ты научился?

— Еще не научился, но понял, что все вокруг не так уж безопасно, но на маму можно положиться, мама спасет...

— А вторая история?

— А вот вторая.

ОПАСНОСТИ И СВОБОДА

— Мы устали, у нас нет времени на привал, не успеем до прихода машины! — предупреждает Димка. — И воды почти не осталось, а эта из фумарольного ручья вся красная, ее нельзя пить.

— Но в кратере должен быть снег, набьем им фляжки — на обратную дорогу хватит, — сопротивляюсь я. — Еще немного осталось.

— У меня уже спина не разгибается, я ж не крот какой-нибудь — ползти пять километров на карачках. Не-е, мы возвращаемся. — Серега повернул к лазу между кустарниками, ведущему вниз по склону горы. За ним потянулись и все остальные.

— Ну и хрен с вами! Я сам пойду! — в сердцах выпалил я и повернул к противоположному тоннелю, ведущему к вершине.

Склоны потухшего курильского вулкана Баранского покрыты кустарником с плотно переплетенными упругими ветками. Когда-то геологи прорубили здесь несколько чем-то напоминающих норы проходов высотой не больше метра, ведущих к самому кратеру. Мы со стройотрядом приехали к склону горы покупаться в гейзерах, а я с тремя товарищами решил забраться наверх. «Товарищи» называется! Придется теперь одному пробираться. Ну и пусть! Толку от них никакого, нытики какие-то...

...Последние метров двести — голый крутой склон, зато можно разогнуться и идти быстрее. Еще рывок и — вот оно! Подо мною жерло спящего вулкана, внутри которого искрящееся на солнце снежное полотно — покрытое снегом замерзшее вулканическое озеро. Скорее

туда... Плюхнулся в снег, умылся... пока жую снег, запихиваю его во флягу... Лег на спину, закрыл глаза. Трудно поверить, что под снегом — лед, а дальше — десятки метров воды... Кажется, твое тело растворяется в горной тишине, ты такой маленький здесь, что тебя как бы и вовсе нет. Или, может, это мне просто снится... Нет, нельзя заснуть, обратно на край кратера... Вот уже стою на вершине: справа — Охотское море, слева — Тихий океан, впереди, меньше чем в 10 километрах, — оранжево-черные клубы проснувшегося вулкана Иван Грозный. Надо мной синева такой глубины, что кажется,



вот сейчас подпрыгнешь — и упадешь в нее как в пропасть. Красоты и чуда...

Спускаюсь вниз. Надо спешить, машина в лагерь уходит в три, значит, есть еще около часа. Под гору — не в гору, быстро доберусь. Но где же вход в тоннель?! О боже! Кратер почти симметричен, передо мной сплошная стена кустарника, опоясывающая вершину горы со всех сторон плотным кольцом... Неужели так глупо погибну? Нет, будут искать, найдут. Тут геологи. И снега много, можно пить. Несколько дней точно выдержишься... Идти вдоль стены... Найду, кольцо не такое уж длинное, главное, не пропустить... Ага, вот вход, полез...

Я точно помню, что наш грузовик стоял недалеко от станции геологов, над которой возвышалась высокая труба. Из трубы под большим давлением вырывались подземные газы, издавая оглушительный рев. Но по мере продвижения по тоннелю я слышу, как рев смещается куда-то влево. Это не моя тропа, я сбился с пути!.. Силы и вода почти кончились, и уже полчетвертого...

Я где-то читал инструкцию для военных летчиков, в которой парашютисту, приземлившемуся в лесу и запутавшемуся в стропах на дереве — предписывается вспомнить адреса и телефоны своих друзей — чтобы остыть и предотвратить панику... Вспоминаю всех родных, одноклассников. Надо же, действительно помогает!

Вот русло высохшего ручья, ведущее вправо, попробую прорваться туда... Ниже притоки наполнили русло — волочусь по каменистому дну по пояс в вонючей от серы теплой красной воде... Звук трубы уже близко, но ручей круто сворачивает в сторону... По моим расчетам, от цели меня отделяет еще метров триста склона, поросшего бамбуком. Идти через бамбук нельзя — наступаешь, и нога оказывается сдавленной тисками густо