

АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИИ

А ДЛ Я РОДИТЕЛЕЙ



Анна Береснева

**МАМА,
ХВАТИТ
ОРАТЬ!**

**ВОСПИТАНИЕ БЕЗ НАКАЗАНИЙ,
КРИКОВ И ИСТЕРИК**

ПРАЙМ
A stylized logo consisting of a vertical line with a horizontal bar at the top, resembling a person with arms raised or a simple figure.

Издательство

АСТ

Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Б48

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

Береснева, Анна.

Б48 «Мама, хватит орать!» Воспитание без наказаний, криков и истерик / Анна Береснева. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 253 с. — (Академия психологии для родителей).

ISBN 978-5-17-102256-3


Из этой книги вы узнаете, как построить крепкую семью без родительских окриков, детских истерик и капризов.

Вы познакомитесь с правилами воспитания, без которых невозможно обойтись, — и вам уже не удалось, если вы кричите на своих детей, а иногда даже шлепаете их, ведь так?

В книге — советы, тесты, реальные истории мам и рассказы о том, как они решили проблемы в отношениях с детьми благодаря рекомендациям автора.

На страницах книги вы найдете советы:

- как избавиться от истерик, непослушания, постоянных капризов;
- как научиться доносить до ребенка свои просьбы с первого раза;
- как раскрыть его способности и таланты;
- как отвлечь юное дарование от компьютерных игр, телевизора, планшета, телефона;
- как научить детей с удовольствием собирать игрушки;
- как приучить к домашним обязанностям;
- наказывать ли детей, и если наказывать — то как;
- как избавиться от желания кричать или хотя бы как многократно уменьшить количество криков и выпадов в сторону детей. Но лучше все-таки не кричать никогда;
- а еще — как перестать бить детей!

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ 

ISBN 978-5-17-102256-3

© Береснева А., 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2017

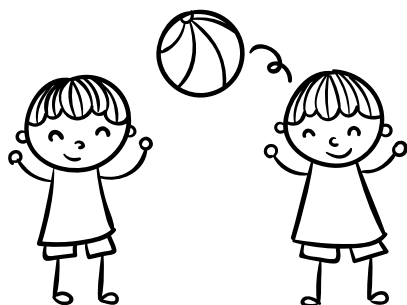
СОДЕРЖАНИЕ



Праздник непослушания устраивают взрослые!	5
Почему дети нас не слушаются?	39
Дети и взрослые. Жизнь под столом или за столом — что лучше?	97
Что делать, если ребенок вас не слышит. Глава для кричащей мамы	133
Наказание — добро или зло?	177
Родители хотят все делать сами! Или Дети и домашние обязанности	203
Глава для тех, кому некогда читать целую книгу.	227
Приложения.	249



**ПРАЗДНИК
НЕПОСЛУШАНИЯ
УСТРАИВАЮТ
ВЗРОСЛЫЕ!**





Для кого написана эта книга?



*Чем каждый из нас способен
помочь миру?*



*«Синяки» и «шишки»
молодых мам*



Ошибки «профессионалов»



Мечты, которые сбываются



*Из точки «А» в точку «Б».
Путь к успеху*



ДЛЯ КОГО НАПИСАНА ЭТА КНИГА?



Начиная эту книгу, я стояла перед выбором. Рассказать родителям, почему они на самом деле кричат на детей, и дать возможность постепенно разобраться со своими проблемами или по мере повествования формировать новый подход к воспитанию, чтобы не упускать время? Разобраться в себе и вернуться к детям просветленной мамой (или мудрым папой), без груза личных проблем, начать все с чистого листа — заманчивая перспектива! Но сколько важных, пусть и неосознанных совместных дней мы упустим? Насколько непослушными за время нашей медитации сделаются дети?

И этот период не явится для них веселым праздником непослушания, а только тягостным ожиданием скандалов. Непослушание — болезненно для самих детей, а мы к тому же будем срывать на крик, ведь для просветления нужно время! Поэтому давайте попробуем успеть все: разбираясь в причинах своих надзирательских наклонностей, параллельно освоим любящий стиль воспитания!

Из этой книги вы узнаете, как построить семью без родительских окриков, детских истерик и капризов, общих негативных эмоций. Я расскажу о правилах воспитания, без которых невозможно



обойтись — и вам **уже** не удалось, если вы кричите на своих детей, а иногда и шлепаете, ведь так? И в этом нет ничего удивительного: все млекопитающие «воспитывают» свое потомство, передавая ему навыки выживания! Человек, впрочем, отличается от младших братьев тем, что к навыкам поведения в среде добавляет объяснение общественной морали. Отвечает на вопрос **«почему надо вести себя так, когда приятней было бы иначе?»**

Несколько веков назад человеческое воспитание было недолгим, уже в 4–6 лет ребенок становился полноправным членом общества, имел определенные обязанности или даже профессию (оплачиваемую или нет).

Сегодня же практически во всех цивилизованных странах родители воспитывают детей вплоть до 18 лет. Иногда родительское влияние затягивается и бывает настолько неэффективно, что в 35–40 лет чадо не способно к материальной и моральной самостоятельности.

Проблемой воспитания извечно озабочены лучшие умы мира, но она так и не решена. Поэтому мы должны присоединиться к решению! **Моя книга носит исключительно практический, прикладной характер и содержит большое количество историй и реальных жизненных ситуаций, в которых ежедневно оказываются сегодняшние мамы.** Все они испытывают те или иные сложности в общении





не только с детьми, но и со своими родителями. Однако имея пошаговый план действий, эти мамы под моим руководством или самостоятельно могут найти выход из сложной ситуации. Я хочу, чтобы и вы уже завтра получили обнадеживающий результат!

Книга рассчитана на родителей, которые испытывают сложности в общении с детьми. Если вы счастливая мама, у вас послушные дети и отношения с ними складываются гармонично, если вы наслаждаетесь каждым днем, проведенным с детьми, если вы полны энергии и счастливы наблюдать, как растут ваши дети, — эта книга вам не нужна.

Но если сложности начались и последствия уже ощутимы, если вы остановились на каком-то этапе развития ваших отношений с ребенком, то из этой книги вы сможете извлечь пользу!



Занимаясь темой воспитания, я тоже читаю много книг, изучаю разнообразные подходы и общаюсь с людьми, живущими в других странах. Иногда в ходе своих исследований нахожу удивительные примеры того, как по-разному подходят к воспитанию в разных государствах.

Например, в США самым популярным методом наказания детей является уединение.



Родители ребенку предлагают побыть где-то в сторонке, посидеть в тихом месте и подумать над своим поведением.

В Южной Корее детей умеют воспитывать так, что школьный коллектив (класс из 50-60 учеников) совершенно не мешает преподавателю спокойно вести урок – дети дисциплинированы. Можете представить себе нашего учителя, к которому хотя бы на один урок пришли вместе два пятых класса?



Не теряем здравый смысл!

Сегодня большинство родителей путаются в подходах к воспитанию. К нашим услугам множество методик, школ, направлений, такие как Монтессори, школа Глена Домана, набирающая обороты в последнее время в России методика воспитания Масару Ибука... десятки неожиданных и взаимоисключающих стилей воспитания!

Пробуя ту или иную методику, руководствуйтесь интуицией и собственным опытом на сегодняшний день. Никакой педагог, психолог, психотерапевт или автор бестселлеров не сможет лучше вас разобраться в вашей ситуации.





Здравый смысл уберезет от слепого следования советам. Попробовать методику, чтобы сделать собственные выводы, стоит, но не продолжайте путь, который вам не нравится. Одни и те же рекомендации одним родителям помогут, а другим только навредят.

Поэтому все, что написано в этой книге, равно как и в других изданиях, оценивайте и пропускайте через собственный опыт. Тогда книги принесут много пользы!

Почему я предлагаю вам свой опыт?

Девять лет назад у меня родился первый малыш. Я очень ждала этого ребенка и верила в то, что смогу стать счастливой мамой. Других вариантов я просто не рассматривала, так как была отличницей в школе, с успехом окончила университет и привыкла к тому, что мне все удается. Но сын рос, а я с каждым новым днем все чаще ловила себя на мысли, что не всегда нахожу с ним общий язык.

У нас начались истерики и непослушание, порой ребенок вел себя так, что я не понимала, как реагировать, что предпринимать. Я ругала сына и, к своему стыду, даже била его.

По статистике 60–70 % родителей признаются в том, что периодически или систематически бьют своих детей. Это страшно! Я с ужасом смотрела в бу-



душее и не понимала, как жить. Достаточно часто ощущала безысходность оттого, что не справляюсь с маленьким ребенком. Меня пугали мысли о том, с каким багажом мы подойдем к переходному возрасту. Как говорится, маленькие детки — маленькие бедки, большие детки — большие бедки!

В книгах, которые я читала тогда, говорилось только о счастливом и безоблачном материнстве. Никто из авторов не предостерегал, что материнство может загонять в тупик. И мне казалось, что я одна из миллиона женщин не могу справиться с воспитанием. Бывало, жалела, что родила ребенка...

Пришлось всерьез учиться быть мамой. Ребенок рос, проблемы не уходили, а только видоизменялись. Я докапывалась до причины, делилась своими наработками с другими мамами. Оказалось, необученных мамочек достаточно много! А мои поиски привели меня на психологический факультет, и сегодня я являюсь психологом и экспертом в детско-родительских отношениях.

Уже более 50 тысяч женщин смогли изменить свои отношения с ребенком по моим методикам, сотни женщин прошли у меня индивидуальную работу. Я вижу изменения в их жизни! И строю новые отношения со своим девятилетним сыном.

В своей работе я сталкиваюсь со множеством женщин, помогаю им выйти из острых, кризисных ситуаций и стать счастливыми, спокойными, гармо-



ничными, органичными. Учу быть мамой, которая счастлива тем, что она мама, что она воспитывает веселых, здоровых, успешных детей, которые найдут свое место в жизни. И при этом мама тоже успешно развивается, все можно совместить!



ЧЕМ КАЖДЫЙ ИЗ НАС СПОСОБЕН ПОМОЧЬ МИРУ?



Если родители научатся воспитывать своих детей не то чтобы правильно, а наилучшим для ребенка образом, они сделают детям главный подарок в жизни. А наилучший вариант при этом всегда подходит самим родителям, поэтому такое воспитание является подарком для всех членов семьи!

От того, как ребенок проживет детство, от того, какой стиль воспитания выберут родители, как они учтут врожденный темперамент, зависит Судьба.

Каждый ребенок рождается без малого гениальным, у каждого есть исключительные способности и возможность чем-то помочь миру. Но 80–90% случаев неправильного воспитания перечеркивают



любые возможности! В результате выросшие дети не могут найти правильный путь в жизни и не бывают по-настоящему счастливы. Такова цена родительской неосведомленности!

Первые 5–7 лет жизни малыша являются ключевыми в его дальнейшей судьбе.

Общение, поведение, эмоции — все влияет на будущее ребенка. Родители обязаны дать ребенку любовь, полное приятие, поддержку, веру, помощь в раскрытии способностей.

И начинать родительскую работу надо еще до рождения ребенка или, в крайнем случае, в первые годы его жизни.

А далее всего-то 18 лет усилий — и великих людей в мире станет гораздо больше! Если мы уже родители, начнем работать!

Найдем свои вопросы — получим ответы!

У вас в руках книга, которая содержит ответы на самые главные вопросы о детях. Я точно знаю, как женщине, которая сегодня испытывает какие-то сложности с ребенком, наладить отношения или сделать их лучше. Ребенок в моем понимании — это человек до семи лет, дети постарше — уже зрелые личности.





Вы не просто так взяли в руки книгу о воспитании. Вероятно, у вас уже накопилось множество вопросов:

- ✓ Возможно, вы устали от истерик, капризов, непослушания.
- ✓ Может быть, вам приходится доносить свои просьбы до ребенка 10–100 раз, а он все равно вас не слышит.
- ✓ Вы взрываетесь и переходите на крик, это не действует! Начинаете скандалить. И скандалы повторяются изо дня в день, и вы дошли до той точки безысходности, когда не знаете, как вернуть время и перекроить отношения иначе.
- ✓ Или, может быть, вам просто не нравится, что ребенок не хочет ложиться вовремя спать, долго «зависает» в компьютерных играх?
- ✓ Супруг не принимает участия в воспитании?
- ✓ Или бабушка с дедушкой используют совершенно другие методы воспитания, и вы не знаете, как исправить последствия?

Моя книга даст вам ответы на эти и многие другие вопросы.

Вы узнаете:

*Как избавиться от истерик,
непослушания, постоянных капризов.*



Как научиться доносить
до ребенка свои просьбы
с первого раза.

Как раскрыть его способности
и таланты.

Как отвлечь юное дарование
от компьютерных игр, телевизора,
планшета, телефона.



Как научить их
с удовольствием собирать
игрушки.

Как приучить к домашним
обязанностям.

Наказывать ли детей, если
наказывать – то как.

Как избавиться от желания
кричать.

Или хотя бы как многократно уменьшить
количество криков и выпадов в сторону детей.
Но лучше все-таки не кричать никогда!

