

Александр  
Мусихин

**#ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ**  
**без КРИКОВ,**  
**УГРОЗ, НАКАЗАНИЙ**  
**и ИСТЕРИК**



АКАДЕМИЯ

ПСИХОЛОГИИ



ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПРАЙМ  
Ψ



**Александр Евгеньевич Мусихин**  
**Воспитание детей без криков,  
угроз, наказаний и истерик**  
**Серия «Академия  
психологии для родителей»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18977348](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18977348)*

*Воспитание детей без криков, угроз, наказаний и истерик: АСТ;*

*Москва; 2017*

*ISBN 978-5-17-103522-8*

### **Аннотация**

Как известно, все мы прекрасно знаем, как правильно воспитывать детей... пока у нас не появляются свои собственные. Став родителями, все мы сталкиваемся с одними и теми же вопросами: что делать, если ребенок не желает слушаться? Как справляться с детскими истериками? Как пережить "кризис трех лет" и подростковый возраст? Как мотивировать ребенка на учебу? Что делать, когда перепробовано уже все и ничего не помогает?

На эти и многие другие вопросы родителей отвечает Александр Мусихин, психотерапевт с 14-летним стажем, лектор, ведущий тренингов в центре психологии, писатель, отец

двоих детей. Пошаговые инструкции, позволяющие выстроить с ребенком отношения сотрудничества, простые правила, проверенные на практике и применимые в любой ситуации, живой язык и юмор автора делают эту книгу настоящим спасательным кругом для родителей.

*В формате a4.pdf сохранен издательский макет книги.*

# Содержание

Об авторе	9
От автора	12
Часть первая	14
Предисловие к первой части, или Зачем мне читать это?	15
Какие результаты можно получить с помощью этой методики?	18
Как пользоваться книгой, чтобы получить максимальную пользу?	19
Общие рекомендации	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Александр Мусихин**

## **Воспитание детей без криков, угроз, наказаний и истерик**

Все люди, которые встречаются на протяжении нашей жизни, даны нам для чего-то. Встретить такого человека, как Александр, – большая удача, ведь он профессионал своего дела, и очень важно, что он умеет доходчиво и понятно делиться своим опытом и знаниями. Всем родителям очень рекомендую прочесть книгу «Воспитание детей без криков, угроз и наказаний». Она помогает родителям лучше понять ребенка, его эмоции, переживания. А также наладить гармоничные и доверительные отношения ребенка и родителей. От всей нашей семьи огромное спасибо автору.

*Инна*

Александр, спасибо за вашу книгу про работу с детскими истериками! Когда ребенок впадает в истерику, обычно это всегда неожиданно и «на пустом месте», как нам кажется. Не знаешь, как себя вести, хочется быстрее это прекратить тем или иным способом, испытывая чувство вины (ведь истерика – это не просто так, наверное, во многом

я как мама виновата), гнева (ooo, гром и молнии, и ребенок пугается!), а уж если это происходит во дворе, то и чувство стыда (весь двор смотрит и с сожалением, и с осуждением, а кто-то и с интересом, в общем, жуть!). И вот тут на помощь пришла книга Александра, написанная кратко и понятно, не запутанный психологический талмуд, а все кратко и по делу. Будем работать! Александр, огромное вам спасибо!

*Оксана*

Четко, последовательно, понятно и коротко, что немаловажно. Руководство, как надо и как не надо делать. Возьму на вооружение.

*Ира*

Проверила на коллегам и подчиненных, тоже отлично работает! Спасибо!

*Екатерина*

Побывала у Александра на лекции и скачала эту книгу, и вот уже больше месяца как мы разговариваем с сыном на одном языке. Нет, это не случилось в одно мгновение, но те знания, которые дал Александр, очень помогают мне понять сына, понять, как с ним говорить, понять, что ему надо и чего он хочет! Помогают мне сдерживать себя, а некоторые моменты, которые меня раньше жутко раздражали, стали смешными! Книга для меня – это конспект лекции, самые важные ее моменты. Отдельное спасибо за схему в конце: повесила

на холодильник, чтобы она всегда была перед глазами.  
*regrader*

Замечательное руководство к действию. Большое спасибо автору за то, что помогает нам, неопытным родителям, наладить отношения с нашими детьми и стать лучше.

*Елена*

Идеальная модель взаимоотношений родителей и ребенка. Прекрасная книга по воспитанию детей. Написана легким языком. Впервые вижу книгу, где ясно и без воды описаны методы и к тому же приведены примеры, и это все в столь малом объеме. Очень удобная разбивка на этапы, что позволяет идти к цели шаг за шагом. Рекомендую! Спасибо автору!

*Без подписи*

Автор обещал, что через неделю будет лучше, – так и получилось. Ребенок стал спокойней, с ним легче договариваться, и вообще легче. Спасибо, отличная книга! Особенно понравилось, что книга небольшая, и вся она фактически – одна инструкция.

*Без подписи*

Это работает! Десять дней живем по новым правилам и уже отличный результат: то, что раньше делалось за три-четыре часа со скандалом, оказалось возможным за 40–50 минут. Достаточно просто создать нужную атмосферу и соблюдать правила. Работает не

только со школьными уроками, но и с репетитором, и художка пошла! Я довольна, сын тоже.

*Ирина*

Известные истины, которые собрали вместе и разложили по полочкам. Удобно. Четко установили процесс, и ребенок начинает все делать без нытья и родительской помощи, САМ! Спасибо!

*Виола*

Кратко и доступно. Автор пишет хорошим и понятным простому обывателю языком. Содержание максимально сжато и лаконично. Вполне достойный материал.

*Игорь*



**Об авторе**

**Александр Мусихин**



Психолог-консультант, врач-психотерапевт, тренер.

Стаж работы с 2003 года.

Провел более 10 000 консультаций.

Более 3500 часов групповых занятий.

Автор нескольких десятков статей по психологии.

Более 20 авторских тренингов.

Писатель, папа 2 детей.

Читаю лекции и провожу занятия, в том числе посвященные взаимоотношениям детей и родителей:

1. Воспитание без криков, угроз и наказаний.
2. Истерики детей (и родителей).
3. Здоровье детей: мифы и реальность, на что обратить внимание.
4. Дети и школа.
5. Как правильно вырабатывать привычки у детей?
6. Что нужно знать о развитии ребенка, чтобы заложить основы счастливой и успешной жизни?
7. Кризис 3 лет: что делать родителям?
8. Как общаться с подростком?
9. Как понять своего ребенка в любом возрасте (от зачатия до 30 лет).

## **Контакты**

Если вам нужна консультация, скайп-консультация или тренинг, пожалуйста, свяжитесь со мной одним из следую-

щих способов.

- **Телефон:** +79086 606 475
- **E-mail:** [musihin-ae@yandex.ru](mailto:musihin-ae@yandex.ru)
- **Скайп:** musihin-ae

На моем сайте и в группах вы всегда сможете найти мои статьи, видео и другую полезную информацию для тех, кто интересуется психологией, а также расписание занятий.

- **Сайт:**  
[alexandrmusihin.ru](http://alexandrmusihin.ru)
- **ВКонтакте:**  
[vk.com/alexandrmusihin](http://vk.com/alexandrmusihin)
- **Fb:**  
[www.facebook.com/groups/415275235324319/](http://www.facebook.com/groups/415275235324319/)
- **ОК:**  
[ok.ru/group/54942891180062](http://ok.ru/group/54942891180062)

Если вы хотите быть в курсе новостей и получать рассылку, напишите мне смс на номер **+79086 606 475** или адрес своей электронной почты на мой ящик:

[\*\*musihin-ae@yandex.ru\*\*](mailto:musihin-ae@yandex.ru)

*Александр Мусихин*

# От автора

Когда я мечтал о том, что у меня будут дети, я думал, что буду воспитывать их не так, как воспитывали меня мои родители. Я не буду на них кричать, не буду применять наказания. Сначала все шло хорошо, однако когда у моего старшего сына начался кризис трех лет, я понял, что я прекрасно знаю, как я НЕ хочу. Но я не знаю, какие средства использовать вместо криков и наказаний. Кризис трех лет у ребенка – серьезное испытание для родителей. И я осознал, что не представляю, что делать с самыми простыми ежедневными проблемами:

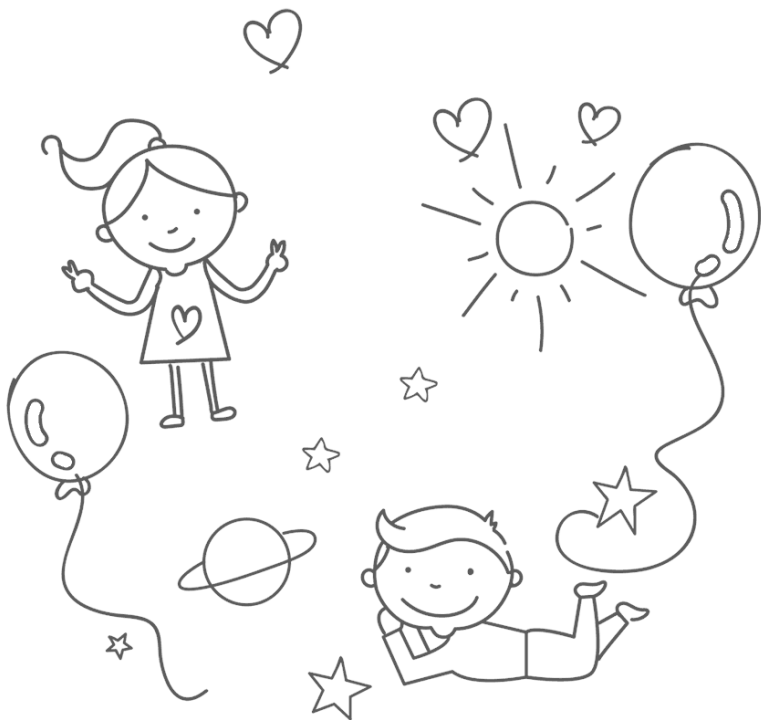
- как реагировать на истерики ребенка?
- как уложить его спать вовремя?
- как собрать его в детский сад без скандала?
- что сделать, чтобы ребенок собрал игрушки?
- как уйти с ребенком из гостей, когда он еще хочет играть?

Тогда я стал учиться, как быть родителем. Я читал книги и ходил на тренинги к другим психологам. То, что работало на моих детях, я стал записывать – и в результате появилась эта книга. К настоящему моменту я уже много лет никак не наказываю своих детей. При этом дети стали значительно сговорчивее и послушнее, наша привязанность укрепилась, дети гораздо больше мне доверяют и с удовольствием сотрудни-

ничают.

# **Часть первая**

## **Воспитание детей без криков, угроз и наказаний**



# Предисловие к первой части, или Зачем мне читать это?



В этой части книги вы найдете ответы на следующие вопросы родителей:

- *Что делать, если ребенок не слушается?*
- *Как мотивировать ребенка сотрудничать с родителями?*
- *Как это сделать без криков, угроз и наказаний?*

Большинство родителей, которых я знаю, не хотели бы применять к детям физические и другие наказания. Однако, столкнувшись с непослушанием ребенка, эти родители

не знают, что делать. И тогда они остаются в беспомощности, без средств воздействия на ребенка, потому что другим, позитивным средствам их никто не научил.

Если родители не обучены позитивным методам воспитания, им приходится либо попустительски воспитывать детей (все разрешать), и тогда дети «сажаются родителям на шею», либо все-таки применять запугивания и угрозы, чтобы хоть чего-то от детей добиться.

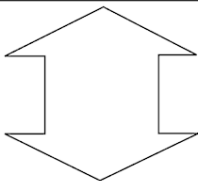
Когда у родителя нет позитивных методов воспитания, а есть только запугивания, угрозы и наказания, то, как бы родители ни старались жить мирно со своим ребенком, они неминуемо будут срываться.

Поэтому я глубоко убежден, что родителям необходимо учиться позитивным методам воспитания, осваивать их на практике, пробовать на своих детях и замечать результат. Эта книга призвана заполнить пробел в знаниях о позитивных методах воспитания.



Давление,  
наказания

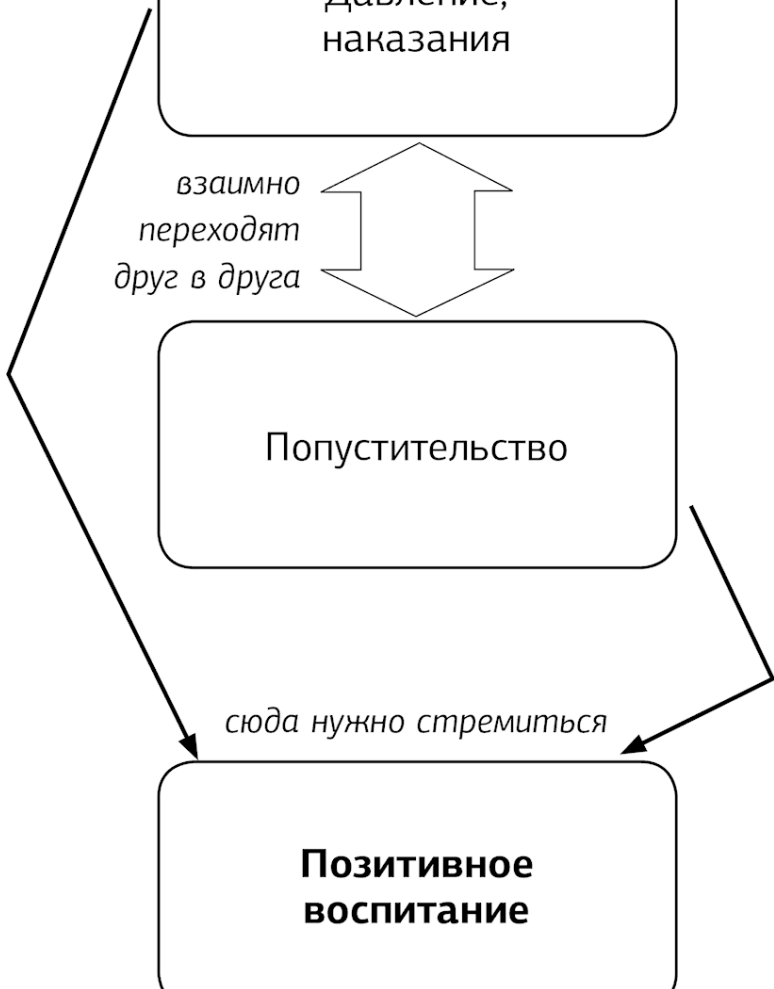
*взаимно  
переходят  
друг в друга*



Попустительство

*сюда нужно стремиться*

**Позитивное  
воспитание**



# **Какие результаты можно получить с помощью этой методики?**

1. Родители договариваются с детьми намного быстрее, тратят меньше сил на споры.
2. Уже через неделю количество скандалов снижается в несколько раз.
3. Снимается чувство вины за негативные методы воспитания.
4. Дети становятся более самостоятельными и требуют меньше родительского внимания.
5. Родители чувствуют себя более уверенно и компетентно.
6. Дети растут счастливыми и успешными, реже болеют.
7. Дети становятся более сговорчивыми и послушными.
8. Дети устраивают меньше истерик и учатся выражать свое недовольство и просьбы.
9. Дети меньше тревожатся и становятся более уверены в себе, раскрепощены и жизнерадостны. Они легче встраиваются в компании сверстников, в том числе легче адаптируются к детскому саду и школе.
10. У детей школьного возраста улучшается успеваемость.
11. Дети менее агрессивны, они реже дерутся, при этом умеют отстаивать свои интересы другими способами.

# Как пользоваться книгой, чтобы получить максимальную пользу?

Лучший способ получить пользу от этой книги – *применить на практике* все, что тут написано.

На опыте нескольких сотен родителей доказано, что регулярные занятия по этой методике дают ощутимый результат даже через неделю.

Очень рекомендую сделать так:

### ШАГ 1

Прочитайте методичку



### ШАГ 2

Распечатайте себе или запишите и прикрепите на видном месте (а лучше — в нескольких местах) памятку-приложение



### ШАГ 3

Проведите эксперимент: в течение недели применяйте эти способы воспитания и НЕ применяйте старые, связанные с угрозами и наказаниями



### ШАГ 4

Через неделю оцените результат, отметьте изменения, которые произошли с вами и с детьми



## Общие рекомендации



Приступаем к главному. Здесь изложена пятиступенчатая схема преодоления детского сопротивления. Другими словами, что делать родителям, если ребенок не слушается. Например, как сделать, чтобы ребенок собрал игрушки или лег спать. И самое главное – как сделать это без криков, угроз и наказаний.

Во взаимодействии с детьми каждый раз я рекомендую *последовательно идти по 5 описанным ниже ступеням*, кроме ситуаций экстренного характера, когда у родителей нет времени.

Чтобы экстренные ситуации возникали реже, в первые

несколько дней *берите себе запас в 20 минут* (например, начните собирать игрушки на 20 минут раньше, чем обычно). Через неделю вашей работы с методикой дети станут более сговорчивыми и это время сократится.

В первые несколько дней берите себе запас в 20 минут

**Пропускать какую-либо ступень крайне нежелательно**, это может разрушить всю работу. Например, приказы (4 ступень) быстро перестанут работать, если у ребенка осталась неудовлетворенная потребность (2 ступень).

Не обязательно приступать к следующему шагу, если проблема решилась. Например, если вы попросили (1 ступень) и ребенок сделал, то переходить ко 2 ступени и мотивировать его дальше не нужно. Просто поощрите ребенка улыбкой и ласковым словом:

– *Спасибо, что собрал игрушки, мне это нравится!*

Ни в коем случае не пропускайте ступени!

Если вы *регулярно и последовательно*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.