

ИРИНА ЕГОРЫЧЕВА,
доктор психологических наук

РАБОЧАЯ
ТЕТРАДЬ
ДЛЯ МАМЫ

как общаться
с ребенком
правильно

Я КОМУ СКАЗАЛА!



ПИШЕШЬ КАК КУРИЦА ЛАПЫ!
Мал еще мне ука
Ты как всегда! ОТ ТЕБЯ НУ
А НУ-КА БЫСТРО! Не сме
РОТ ЗАКРОЙ!
Это все ПОТОМУ, ЧТО ТЫ ПЛОХО старался
ВЕСЬ В ОТЦА!
ВОТ ТВОЯ СЕСТРА НИКОГДА ТАК СЕБЯ НЕ ВЕДЕТ!
Я В ТВОИ ГОДЫ...
На тебя люди смотрят
МОЗГОВ СОВСЕМ НЕТ!

**слова, которые нужно забыть,
чтобы ребенок рос счастливым**



Воспитание без ошибок. Практичные книги для родителей

Ирина Егорычева

**Я кому сказала! Слова,
которые нужно забыть, чтобы
ребенок рос счастливым**

«ЭКСМО»

2022

УДК 37
ББК 74.90

Егорычева И. Д.

Я кому сказала! Слова, которые нужно забыть, чтобы ребенок рос счастливым / И. Д. Егорычева — «Эксмо», 2022 — (Воспитание без ошибок. Практичные книги для родителей)

ISBN 978-5-04-161841-4

«Я была прекрасной матерью до того, как у меня родились дети», – так гурзу воспитания Адель Фабер и Элейн Мазлиш начинают свою книгу «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили». Увы, под этими словами может подписаться огромное число родителей. Почему наши попытки сделать «как лучше» для ребенка приводят к противоположным результатам? Большинство родителей считает, что причина конфликтов – это поведение детей. И просто нужно заставить ребенка вести себя по-другому, нажать посильнее, и все получится, – прикрикнуть, пригрозить. Результат таких действий на практике оказывается нулевым. Профессор кафедры социальной психологии Московского психолого-социального университета Ирина Егорычева знает, что достаточно поправить слова, которые мы используем для общения с детьми, и их сопротивление и саботаж в диалоге сойдут на нет. Автор разработала специальную рабочую тетрадь для мам, которые хотят достичь послушания детей без применения наказаний. Новая лексика мудрого родителя и общение без приказов и манипуляций станут главными результатами работы с этим руководством. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 37
ББК 74.90

ISBN 978-5-04-161841-4

© Егорычева И. Д., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

Предисловие	7
Глава 1	10
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Ирина Егорычева
**Я кому сказала! Слова, которые нужно
забыть, чтобы ребенок рос счастливым**

© Егорычева И. Д., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Предисловие

Дорогие папы и мамы!

Помните свои чувства, когда вы как замороженные смотрели на две волшебные полоски? Они, как граница, разделили вашу жизнь на «до» и «после»?

С каждым днем жизнь «после» все больше и больше наполнялась вдохновляющими мечтами, восторженными надеждами, теплыми предчувствиями, смыслом особой глубины...

Девять месяцев счастливого ожидания, замирания от предвкушения Встречи...

Вы наслаждались поисками имени для вашего малыша.

Вы рассматривали сайты с самыми красивыми нарядами для маленьких человечков.

Вы штудировали пособия для молодых родителей.

Вы методично осваивали гимнастические упражнения, чтобы приход вашего Зайки (Киски, Бусинки, Лапочки и пр.) в этот мир был максимально безболезненным.

Вы рисовали себе чудесные картинки новой, счастливой жизни, которая будет наполнена – вы в этом абсолютно не сомневались! – только теплом и радостью. Ну, на самом деле, откуда взяться раздражению или недовольству: ведь вы так ждете вашего малыша! Так любите его! И он, долгожданный и безмерно любимый, конечно, будет маминой и папиной радостью!

А когда вы видели раздраженных родителей, замахаивающихся на уворачивающиеся попы, или обладателей этих поп, злобно швыряющих игрушки или диким визгом требующих покупки какого-нибудь киндер-сюрприза, вы, конечно, думали:

– Нет! В нашей семье такого не будет!

– Я подобного никогда не допущу!

– У нас все будет по-другому!

– Наш малыш будет расти в любви, ласке, внимании, заботе и сам будет любящим, ласковым, внимательным, заботливым и – конечно же! – послушным...

– Мы сумеем договариваться!

– Мы будем дружить!

Вы предвкушали, надеялись, верили, мечтали и...

А потом что-то пошло не так...

И чем дальше, тем больше оказывалось каких-то «не так»...

«Я была прекрасной матерью до того, как у меня родились дети»

Именно этими словами начинают свою чудесную книгу «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» замечательные воспитатели, глубокие писательницы и счастливые мамы Адель Фабер и Элейн Мазлиш.

Увы! Думаю, что под этими словами могло бы подписаться огромное количество родителей.

Так что же происходит? Почему наши искренние желания, намерения, мечты и готовность действовать во благо ребенка приводят зачастую к совершенно иным результатам.

Ну да, мы можем вздохнуть: «Благими намерениями вымощена дорога вовсе даже не в райские кущи!» Это понятно и известно. Но признание типичности ситуации не только не делает нас счастливыми, но и просто не приносит успокоения. Согласитесь, это сомнительные основания для спокойствия: «Ну, раз большинство родителей мечтало о мирных, теплых взаимоотношениях с собственными детьми, а в реальности приходится орать, чтобы добиться своего, то – что уж! – будем и мы орать...»

Большинство родителей считает, что проблема заключается в поведении детей. И все свои усилия направляют на то, чтобы их поведение изменить, заставить их вести себя по-дру-

гому. Результат этих стараний, к сожалению, если не нулевой, то уж точно не адекватен усилиям.

Что делает большинство родителей, столкнувшись с результатом, который их не удовлетворяет? Конечно, не машут рукой и не отступают. Продолжают настаивать, усиливают воздействие, увеличивают давление. Что особенно важно: *качественно* средства воздействия, взаимодействия, воспитания не меняются. Увеличивается их сила. Результат? Увы! Он тот же, и он не устраивает.

Ответьте на вопрос: если мы раз за разом совершаем одни и те же действия, то что нас заставляет думать, что в какой-то из разов мы можем получить иной результат? Как-то мне встретилась фраза:

«Одна и та же манера поведения дает одни и те же результаты. Хочешь изменить результат – измени поведение».

Книга, которая сейчас находится перед вами, про иную манеру поведения. Причем про ту манеру поведения, за которую мы сами (и только мы!) несем ответственность, – манеру поведения родителей. Она поможет думающим, заботливым папам и мамам, изменив свое поведение, сделать счастливой и радостной собственную жизнь и жизнь своих детей.

Здесь собраны 26 фраз, точнее, типов высказываний, которых нужно избегать родителям. Почему избегать? Эти фразы являются разрушительными не только для отношений между родителями и детьми, но зачастую и для *личности* ребенка.

Некоторые из высказываний вам покажутся совершенно очевидными. Но я намеренно включаю их в текст. Почему? Именно из-за их очевидности. Эффект «замыленного глаза» не дает нам зачастую понять, *насколько велика* их негативная сила.

В чем особенность этой книги?

- Во-первых, в отличие от других книг с подобным содержанием, в ней дается самый широкий список «запретных» родительских высказываний (к сожалению, нельзя сказать, что и он полный).

- Во-вторых, здесь вы увидите мгновенные – здесь и сейчас – отрицательные воздействия на ребенка наших высказываний.

- В-третьих, высказывания отмечены разными значками, в зависимости от «уровня опасности».

- В-четвертых, несмотря на то что главная задача книги – уберечь родителей от ошибок, в книге приводятся способы (правда, очень кратко¹), которые помогут родителям в эмоционально непростых ситуациях достичь желаемого результата, не унижая своего достоинства и достоинства ребенка.

- В-пятых, это не только и не столько книга для чтения. Эта книга – тренинг-самоучитель. В ней есть диагностические процедуры, упражнения, которые помогут папам и мамам ПРЯМО СЕЙЧАС точно понять чувства ребенка и начать изменять то, что вас не устраивает в отношениях с ним.

- В-шестых, в книге представлен алгоритм анализа высказываний, который позволит родителям самостоятельно оценивать степень «опасности» фраз.

Если просто прочитать эту книгу, можно получить важную информацию. Повлияет это на улучшение ваших взаимоотношений с ребенком? Возможно. Но рассчитывать на реальный успех можно только в том случае, если вы будете выполнять все задания и упражнения, которые здесь представлены.

¹ Подробный разговор о способах – это задача следующей части книги.

Поэтому – **важная рекомендация**. Читая книгу смело заполняйте все таблицы. Она специально сделана так, чтобы вам было удобно это делать.

Заведите рабочую тетрадь, в которой вы будете делать записи, отслеживать свои действия, описывать совершаемые шаги, свои реакции и реакции ребенка на эти действия.

Для того чтобы вам было удобно ориентироваться в книге, я добавила условные обозначения:



Так обозначены упражнения, которые вам нужно выполнить.



Рядом с этим значком помещены ситуации, которые необходимо примерить на себя.



Этот значок отмечает фразы, которые нужно убрать родителям из речи.



Особо опасные фразы отмечены двойными

или



тройными значками.



Этим значком обозначены фразы, действия, которые рекомендуется использовать родителям.

Я желаю вам успеха!

Итак, начинаем...

Глава 1

Диагностика: чего я действительно хочу для своего ребенка и приближает ли то, что я делаю, к желаемому результату

Разговор на тему, вынесенную в заголовок, начнем с выполнения практических заданий.



Задание 0 (предварительное).

Результаты этого задания нам очень пригодятся после прочтения книги как своеобразный проверочный тест.

Перед вами таблица с рядом ситуаций. Внимательно прочитайте описание каждой. В графу 2 впишите те фразы, которые являются для вас типичными в подобных ситуациях.

Будьте предельно искренними. Ваш честный самоанализ – залог успеха в работе.

№	1.	2.	3.
	Примеры ситуаций ¹	Ваша обычная реакция	К какому типу относится ваше высказывание ²
1.	Ребенок специально рушит песочные домики, которые строят другие дети.
2.	Ребенок обзывает своего брата-младенца «противным уродцем», говорит, что мечтает, чтобы его не стало в вашем доме.

	Примеры ситуаций	Ваша обычная реакция	К какому типу относится ваше высказывание
3.	Ребенок разливает по столу кисель и, вызываясь глядя на вас, размазывает его по всей поверхности.	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
4.	Ребенок устраивает истерику в магазине с требованием купить ему конфеты.	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
5.	Что бы вы ни сказали, ребенок на все говорит «нет». Садись кушать — «нет». Давай одеваться — «нет». Пойдем гулять — «нет».	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

6.	<p>Ребенок обзывает бабушку и говорит, что она плохая.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
7.	<p>Ребенок отчаянно плачет из-за того, что он упал (хотя вы понимаете, что боль не такая уж сильная).</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
8.	<p>Ребенок не хочет учиться, не хочет выполнять никакие задания.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

9.	<p>Вы сто раз сказали, что выбегать на дорогу нельзя, но, как только вы отворачиваетесь, он снова бежит к дороге.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
10.	<p>Ребенок отказывается собирать игрушки.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
11.	<p>Ребенок выполняет задания кое-как, абсолютно не стараясь.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

12.	Воспитатель (учитель) пожаловалась, что ваш ребенок отвратительно вел себя на занятиях.	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
13.	Ребенок вам рассказал, что один мальчик сегодня его обзывал и бил.	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
14.	Ребенок полез на опасную горку.	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

15.	Ребенок дружит с другим ребенком, который, вы знаете, ругается, плохо себя ведет, не слушается старших.	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
16.	Ребенок пришел с улицы — места сухого и чистого нет.	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
17.	Ребенок наконец-то выполнил то, чего вы от него добивались не один день (заправил свою постель, прибрался в комнате).	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

18.	Ребенок перебивает вас каждые две минуты, когда вы говорите по телефону.	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
19.	Ребенок (несмотря на ваше ранее сказанное «нет») ноет, клянчит, кричит, чтобы вы ему что-то дали/разрешили/купили.	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
20.	Ребенок рассказывает вам, что сегодня ребята не приняли его в игру, а его друг даже не заступился.	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Примеры ситуаций²

К какому типу относится ваше высказывание³



Задание 1

Ответьте на вопросы:

² Понятно, что не все ситуации характерны для вас, к примеру, из-за возраста ребенка. Я намеренно не указываю возраст, чтобы у вас была «свобода хода». Постарайтесь представить ПОДОБНУЮ ситуацию. Например, ситуация, в которой ребенок отказывается собирать игрушки, может быть представлена, как такая, в которой подросток не хочет прибирать в своей комнате, садиться за уроки или помогать по дому.

³ Графу 3 заполнять не нужно. В конце работы с книгой мы вернемся к этой таблице с вашими высказываниями и закончим ее заполнение.

Вернитесь к вашим ответам на вопросы:

1) Какие из перечисленных характеристик вы указали? Не сомневаюсь, что здоровье, хорошее образование, счастье, успех, уверенность в себе есть в вашем списке. Что еще?

2) Насколько то, что вы сейчас делаете, способствует тому, чтобы ваш ребенок действительно стал таким? Вы считаете, что все ваши действия напрямую направлены на достижение целей? Но...

Смотрите, какая штука интересная...

Успешный взрослый – это бывший успешный ребенок.

«Пишешь как курица лапой!»

«Уйди, не мешай, после тебя опять переделывать придется!»

«У тебя только мечтания, а на деле опять никакого толку!»

Эти фразы – *гарант* неуспеха, подобными словами родители прямо-таки цементируют почву для того, чтобы ребенок и в настоящем, и в будущем не верил в себя, не ставил высоких целей – был неуспешен.

Уважающий себя и других взрослый – это бывший ребенок, который воспитывался в уважении к его личности, а не только в требовании уважать старших.

«Мал еще мне указывать (иметь свое мнение, критиковать взрослых и пр.)!»

«Рот закрой!»

«Мне неинтересно, что ты думаешь, есть правила, и будь добр их выполнять!»

«Не смей так со мной разговаривать!»

Вряд ли вы будете утверждать, что эти фразы пронизаны уважением к человеку. А если это так, то откуда у человека, с которым разговаривают в таком тоне, возьмется уважение к себе и другим?

Счастливый взрослый – это бывший счастливый ребенок.

Любимый и любящий взрослый – это только тот бывший ребенок, который жил в любви и любил.

«От тебя одни неприятности!»

«Вот твоя сестра никогда так себя не ведет!»

«Горе ты мое!»

«Отправлю тебя в лагерь, хоть отдохну немного!»

«Отойди, я не люблю детей, которые так себя ведут!»

Что звучит в этих фразах? Любовь? Счастье? Удовольствие? Или усталость, раздражение, безнадега? Одно ясно: эти слова не вызывают в ребенке уверенности, что его любят, что счастливы быть с ним рядом. Сомнения в том, что его любят, что он «достоин» любви, он понесет через всю свою жизнь⁴.

Можно так продолжить по поводу всех остальных характеристик: ответственности, уверенности в себе, креативности...

⁴ Вообще проблема любви и счастья в семье – это невероятно важная тема для отдельного, очень серьезного разговора, который состоится, надеюсь, в недалеком будущем.

Когда на своих семинарах я прошу родителей ответить на подобные вопросы, у многих возникают затруднения. Если такие затруднения возникли и у вас, стоит крепко задуматься: а чувствует ли ребенок вашу любовь, ощущает ли он себя успешным и счастливым? Если нет, то у нас есть все основания для сомнений в достижении поставленных высоких целей.

Что ваш ребенок чувствует на самом деле? Какие чувства он испытывает преимущественно в общении с вами?



Задание 3

Ответьте на следующие вопросы:

1. Из-за чего преимущественно у вас возникают конфликты с ребенком? Напишите конкретные фразы, которые вы говорите ребенку. Можете использовать материалы из задания 0.

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.