

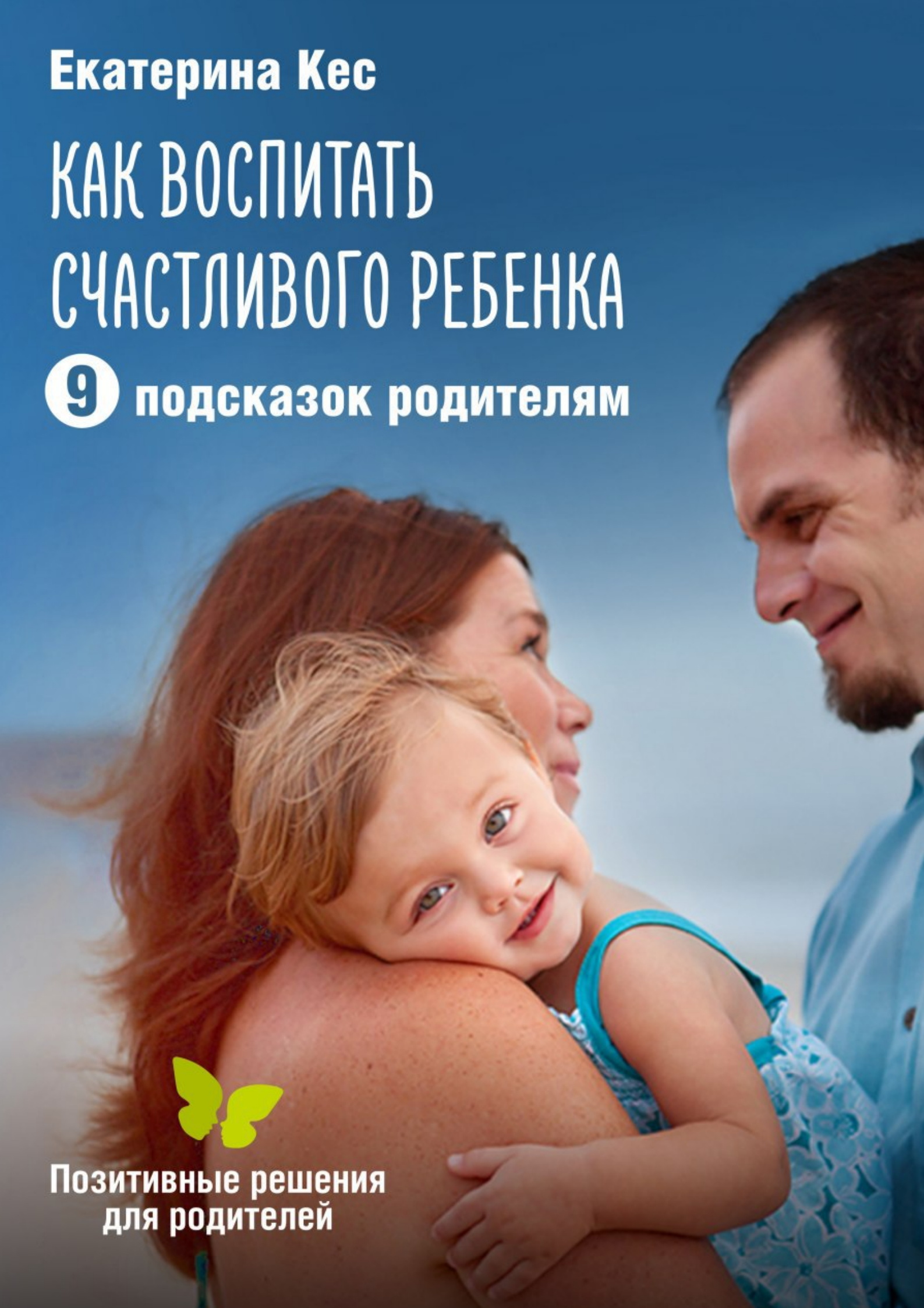
Екатерина Кес

КАК ВОСПИТАТЬ СЧАСТЛИВОГО РЕБЕНКА

9 подсказок родителям



**Позитивные решения
для родителей**



СОДЕРЖАНИЕ

- [Об авторе](#)
- [Введение](#)
- [Ключик № 1 «Объясняй мне разные вещи»](#)
- [Ключик № 2 «Умей говорить мне «Нет»](#)
- [Ключик № 3 «Разговаривай со мной»](#)
- [Ключик № 4 «Позволяй мне совершать ошибки»](#)
- [Ключик № 5 «Хвали меня за хорошее»](#)
- [Ключик № 6 «Говори мне, что любишь меня»](#)
- [Ключик № 7 «Смейся и веселись со мной»](#)
- [Ключик № 8 «Рассказывай мне про разные чувства»](#)
- [Ключик № 9 «Проявляй ко мне уважение»](#)
- [Заключение](#)
- [Приглашение для вас](#)

Образовательный центр
«Позитивные решения для родителей»
© ipsycholog.ru Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена где либо в какой бы то ни было форме без письменного разрешения автора.

ОБ АВТОРЕ

Автор книги – Екатерина Кес, известный клинический, детский и семейный психолог, эксперт в построении гармоничных детско-родительских отношений, сооснователь образовательного центра «Позитивные Решения для Родителей» ipsyholog.ru.



Екатерина обучалась у лучших отечественных и зарубежных психологов: Е. В.Змановская, А.А. Щёголев, Е. В. Романова, Л. М. Щеглов, С. Е. Маневский, В. А. Мазин, Н. М. Лебедева, Д. Н. Овечкин, Доктор Хэролд Стерн (Dr. Harold Stern), В.Е. Каган.

Получила высшее образование по специальности «Клиническая психология» в Восточно-Европейском Институте Психоанализа (СПб), прошла повышение квалификации по специальности «Гештальт-терапия» в Институте Психотерапии и Тренинговых программ (СПб) и повышение квалификации по специальности «Семейное психологическое консультирование» в ВЕИП (СПб).

Обучалась на многочисленных воркшопах в США, включая:

- «Поведенческий подход в психологической работе с детьми»,
- «75 техник работы с детьми и подростками с эмоциональными и поведенческими проблемами».

С начала своей психологической практики в 2000 году, Екатерина провела уже более 5000 консультаций для взрослых и детей, + 350 онлайн-семинаров и курсов, в которых приняли участие более 360 000 родителей из 27 стран мира.

Известные онлайн-курсы Екатерины: [«Воспитание без криков и наказаний»](#), «Покладистый ребенок и спокойная мама за 6 недель», «Как устанавливать правила и границы для ребёнка», «Как быстро и легко подготовить ребёнка к детскому саду», «Мой любимый школьник», «Как научить ребёнка учиться и оторвать от гаджетов», «Экранное время в жизни ребёнка: плюсы и минусы», «Роли и задачи мамы и папы в воспитании сына и дочери», «Как повысить самооценку ребёнка», «Мои дети живут дружно. Находим отношения между детьми в семье», «17 способов быстро и легко договориться с ребёнком», «Капризы и истерики? Справляемся легко!», «Детские страхи: помогите ребёнку, который боится», «3 шага к самостоятельности вашего ребенка», «Детская агрессия и грубость. 15 приемлемых способов для ребёнка выразить свой гнев», «Как остановить себя, если я уже «завелась» и многие другие.

Екатерина принимала участие в съёмках на телеканалах «Культура», «100 ТВ», «Пятый канал» и RTVI.

Автор бестселлера «Азбука чувств и эмоций» – книги для детей про Лисёнка Мартина. Вторая печатная книга по детской психологии готовится к печати.

+180 000 родителей читают блог Екатерины о воспитании детей в Инстаграме [@psy_ekaterinakes](#).

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйте!

Меня зовут Екатерина Кес и я очень рада, что вы читаете эту книгу. Она не совсем обычная – с её страниц с вами будет разговаривать ваш собственный ребёнок.

Да-да, не удивляйтесь! Прочитав книгу, вы сможете лучше понять своего самого дорогого и любимого человека – сына или дочку. Простые советы помогут вам растить ребёнка счастливым, самостоятельным и уверенным в себе.



Многие родители спрашивают меня: «Как же воспитывать ребёнка так, чтобы понимать и поддерживать его с одной стороны, и устанавливать разумные правила и ограничения – с другой?»

Ответы ждут вас на страницах этой книги – ваш ребёнок готов раскрыть для вас самые важные секреты воспитания.

Приготовьтесь узнать 9 ключиков-подсказок, применяя которые вы сможете построить тёплые и доверительные отношения с вашим ребёнком. Такие, о которых вы оба мечтаете!



Итак, в путь...

КЛЮЧИК № 1 – ОБЪЯСНЯЙ МНЕ РАЗНЫЕ ВЕЩИ

Пожалуйста, старайся мне всё подробно объяснять – ведь только от тебя я могу узнать многие вещи. Иногда то, что тебе кажется очевидным – для меня совершенно новое...



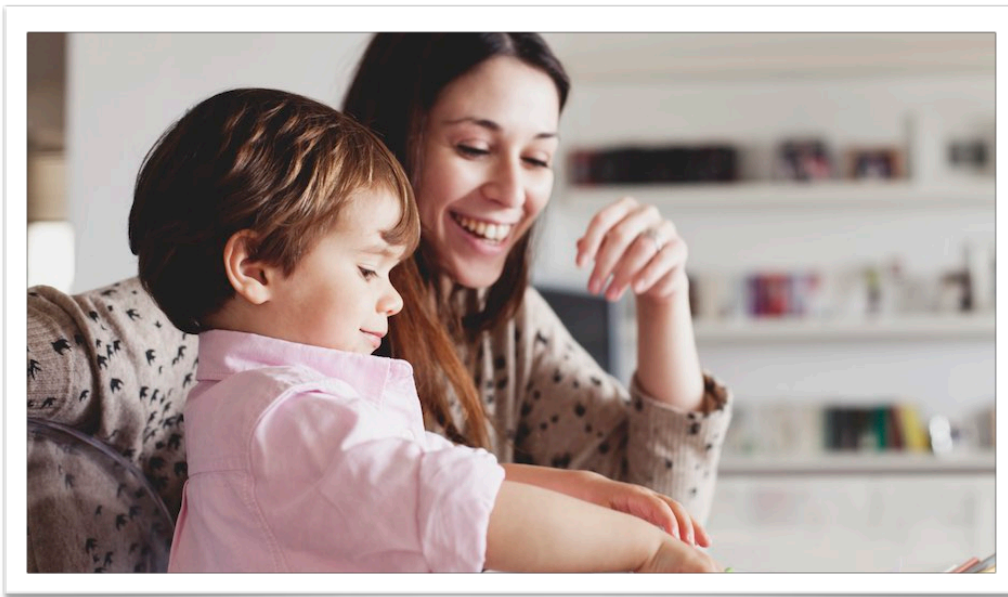
Несмотря на то, что иногда я делаю вид, что мне всё равно и кажусь равнодушным, все твои объяснения очень помогают мне лучше ориентироваться в жизни и лучше разбираться в отношениях с другими людьми. Из твоих объяснений я многому учусь и многое начинаю понимать.

Мне очень важно понимать, что чувствуют другие люди, когда я веду себя так или иначе, или к чему могут привести какие-то мои действия, и почему.

Мне очень важно, чтобы мне объясняли вещи без раздражения, спокойно и подробно.

Обиднее всего, когда ты мне что-то запрещаешь и просто говоришь: «Потому что так надо и всё» или: «Потому что я так сказал(а)». Тогда мне становится очень обидно и я оказываюсь в растерянности.

Никогда не говори мне: «Ты ещё маленький и поэтому ничего не понимаешь» или «Вырастешь – поймёшь». Это обижает меня до глубины души!



Я очень стараюсь всё понять. Очень-очень...

Пожалуйста, не жалея времени мне на объяснения – это твой бесценный вклад в мою самооценку, мой интеллект и наши с тобой отношения.

КЛЮЧИК № 2 – УМЕЙ ГОВОРИТЬ МНЕ «НЕТ»

Я не хочу вырасти избалованным и требовательным человеком, который не понимает границ дозволенного. Поэтому, приучай меня к слову «Нет» и не бойся этого.

Научи меня понимать это слово. Я должен знать, что есть вещи, которые делать нельзя. Мне очень поможет, если ты будешь последовательным и не будешь менять правила в зависимости от своего настроения или моих капризов. Тогда я буду серьёзно относиться к твоим словам.

И ещё – мне очень важно услышать короткое объяснение, почему чего-то делать нельзя и как это можно сделать по-другому (если можно).



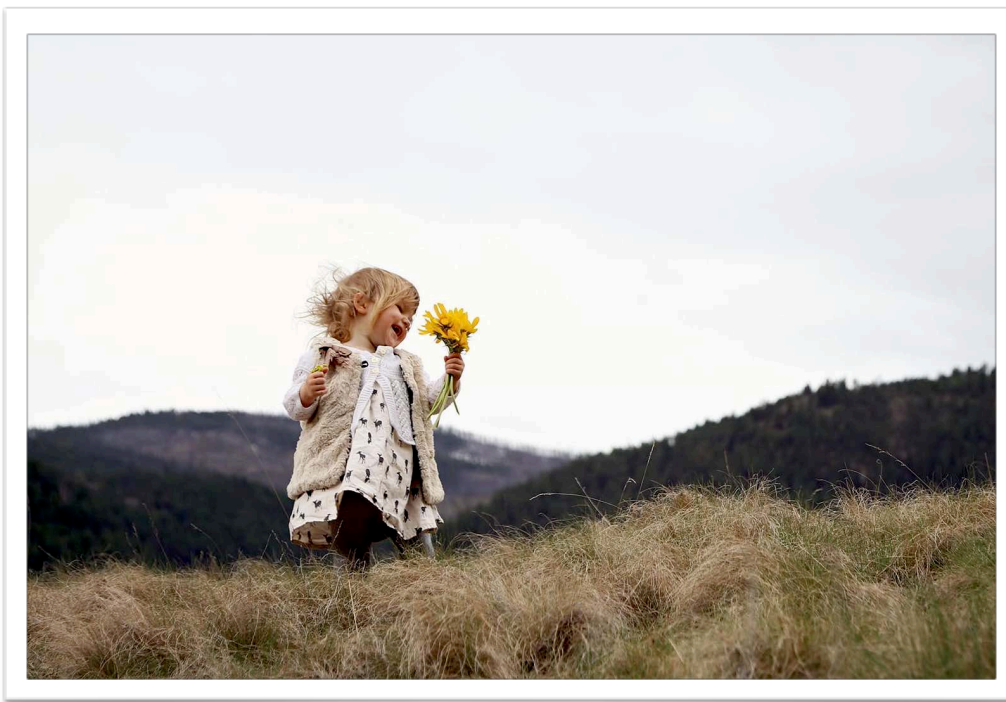
Так же, очень прошу тебя, не злоупотребляй словом «Нет» и не говори его при первой же возможности, не задумываясь.

В детстве я очень любопытный, и мне интересно узнать всё об этом мире и многое попробовать. Не забывай про мой живой интерес ко всему на свете – я же маленький исследователь!

Пожалуйста, говори мне: «Нет» только тогда, когда это действительно необходимо.

А после того, как ты сказал(а) мне слово «Нет», предложи мне какой-нибудь альтернативный вариант, на который я с радостью соглашусь. Мне всегда легче согласиться со словом «Нет», когда ты предлагаешь мне какие-то другие варианты.

Спасибо, что прислушиваешься ко мне. Я это очень ценю!



КЛЮЧИК № 3 – РАЗГОВАРИВАЙ СО МНОЙ

Мне необходимо общение с тобой, а его бывает так мало!
Я понимаю, что ты часто занят(а) делами по дому и работой, но мне так не хватает твоего внимания и разговоров. Особенно обидно, когда ты проводишь свободное время за компьютером или телевизором, не обращая внимания на меня.



Рассказывай мне утром о своих планах на день, советуйся со мной (ну, или делай вид, что советуешься), спрашивай моё мнение по разным вопросам, внимательно слушай мои ответы.

Посвяти мне в день хотя бы полчаса, когда мы будем вместе играть, разговаривать или что-то делать, что нравится мне и что хочу я, и чтобы тебя ни что не отвлекало.

Полчаса – ведь это так немного. А для меня это время, проведённое вместе с тобой – целая вечность! И эти полчаса сделают меня намного счастливее.

Мне нравится вместе с тобой рисовать, строить, вырезать, раскрашивать, читать, беседовать, да и просто валяться, обниматься и дурачиться.



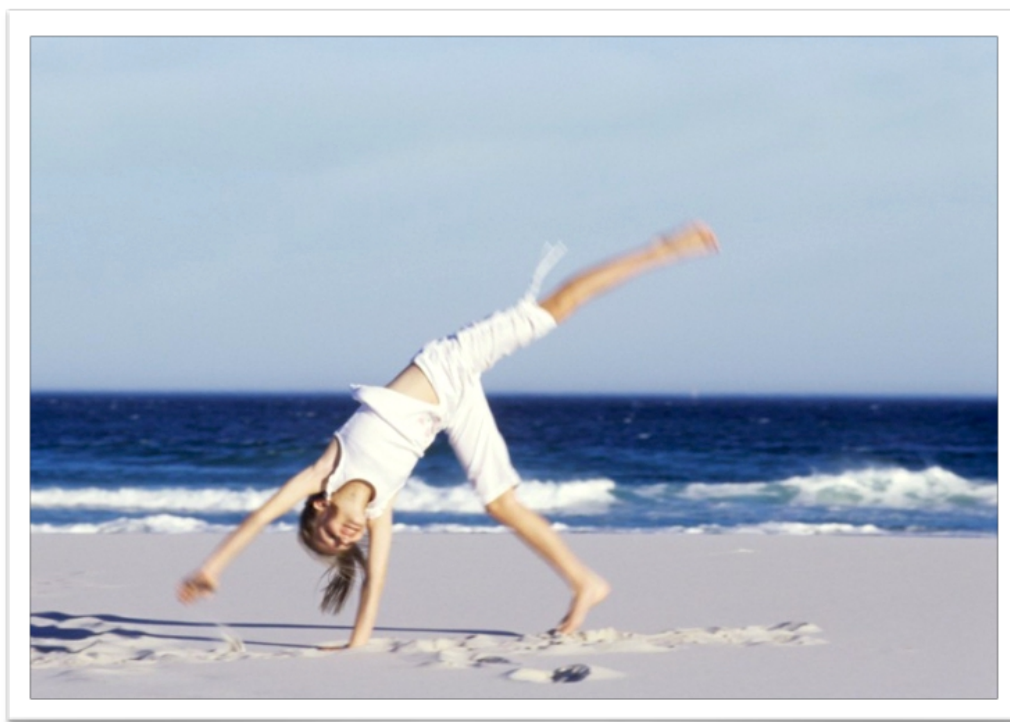
Я люблю, когда ты рядом со мной, когда мы что-то делаем вместе. Присоединяйся ко мне, когда у тебя появляется свободная минутка. Делай выбор в пользу меня, а не телевизора, компьютера, телефона и других штук, у которых нет ни сердца, ни чувств.

Выстраивай со мной с самого раннего детства доверительные, добрые отношения и тогда мы останемся с тобой друзьями на всю жизнь!

КЛЮЧИК № 4 – ПОЗВОЛЯЙ МНЕ СОВЕРШАТЬ ОШИБКИ

С высоты твоего опыта многие вещи кажутся тебе очевидными и понятными. И, конечно, тебе не хочется, чтобы я совершал какие-то очевидные, с твоей точки зрения, ошибки.

Но иногда, это совершенно необходимо мне, чтобы научиться чему-то новому. Прошу тебя, давай мне достаточно самостоятельности. Наберись терпения, даже если ты видишь, что я делаю что-то неверно, просто подожди, дай мне приобрести свой опыт.



Путём проб и ошибок я пойму, что и как правильно делать. Не спеши исправить меня! Дай мне, пожалуйста, время самому потренироваться и найти правильный вариант решения, научиться выполнять правильные действия.

Конечно же, оберегай меня от каких-то серьёзных, опасных ошибок, которые могут повлиять на всю мою жизнь. Но разные другие повседневные ошибки просто необходимы мне для того, чтобы я активно обучался и развивался.

Позволяй мне самому столкнуться с последствиями моих действий, прояви терпение и я научусь всему быстрее.



КЛЮЧИК № 5 – ХВАЛИ МЕНЯ ЗА ХОРОШЕЕ

Часто бывает так, что мое правильное и хорошее поведение ты принимаешь как само собой разумеющееся и ничего об этом не говоришь. А на плохое – всегда обращаешь внимание и делаешь мне замечания. И получается, что целыми днями я слышу замечания и критику в свой адрес. Как будто ничего хорошего и правильного я не делаю.

А мне так приятно слышать о том, что тебе нравится моё поведение! Мне так важно знать, что ты замечаешь не только мои ошибки и промахи, но и мои достижения, и мои старания.



Я люблю радовать тебя, и твое мнение очень много значит для меня. Поэтому, когда ты видишь, что я делаю что-то правильно, когда ты видишь, что у меня что-то хорошо получается или что я очень стараюсь – дай мне знать об этом! Скажи мне, что ты это замечаешь. Обязательно скажи!

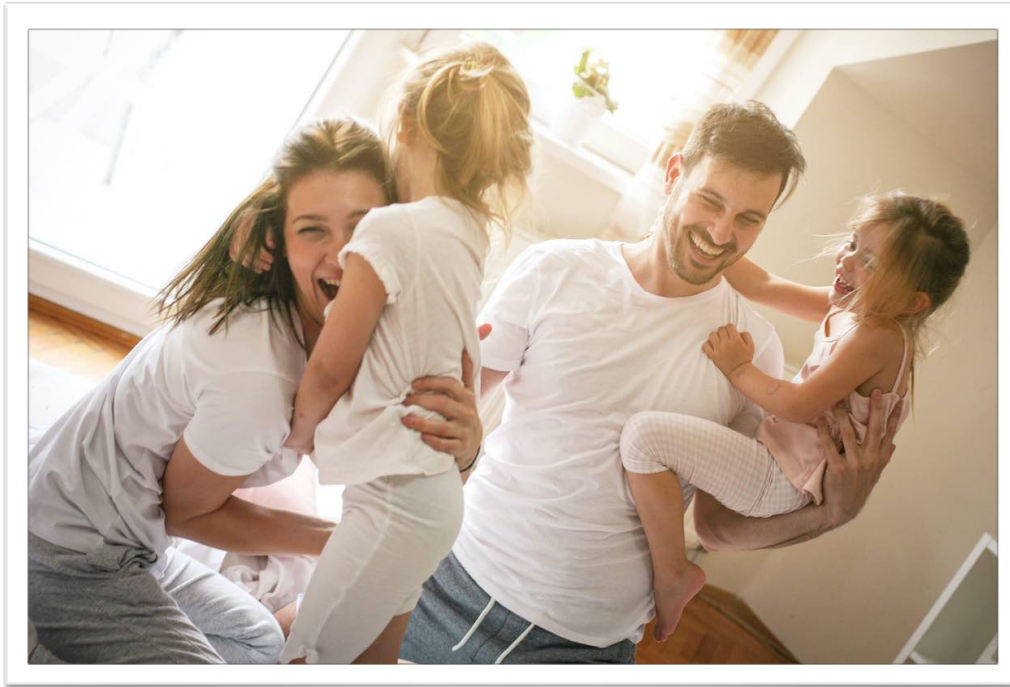
Скажи мне то, что именно тебе понравилось, опиши мои конкретные действия, и тогда я буду стараться повторять такое поведение в будущем.

Вместо «молодец», скажи мне: «Как аккуратно ты повесил свою кофточку на стул».

Вместо «отлично» скажи: «Спасибо тебе, что помог мне и убрал свою тарелку со стола».

Вместо «умница» скажи: «Я вижу, как ты стараешься, и у тебя получается очень интересный рисунок».

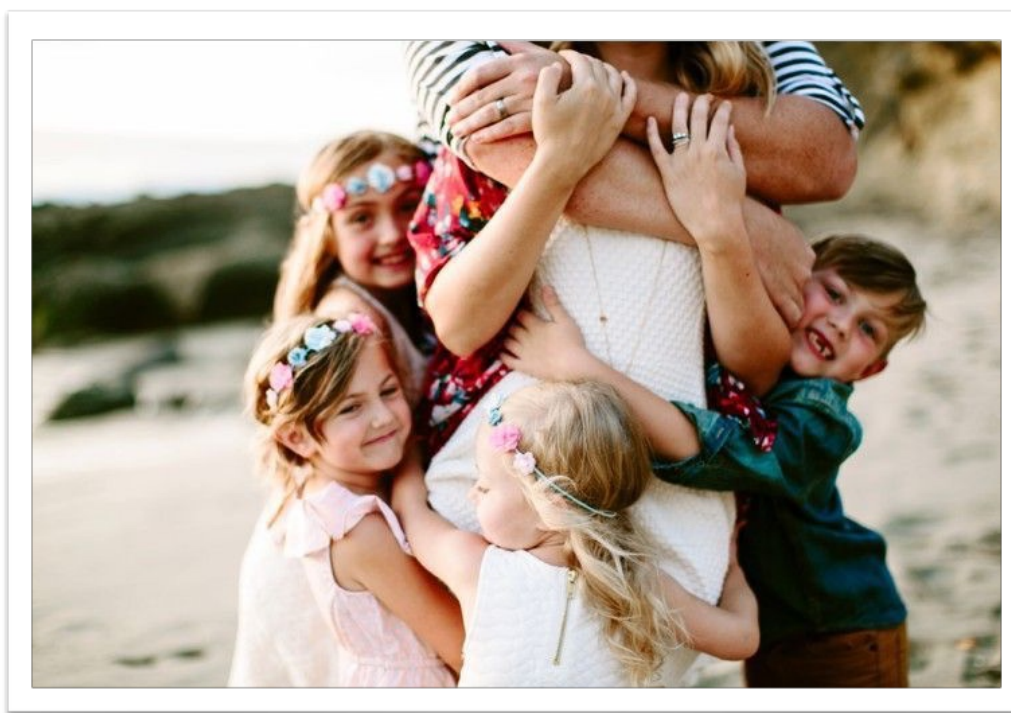
Когда ты видишь и замечаешь моё хорошее поведение и мои старания и говоришь мне об этом, то мне хочется повторять такое поведение снова и снова.



КЛЮЧИК № 6 – ГОВОРИ, ЧТО ЛЮБИШЬ МЕНЯ

Говори мне эти замечательные слова как можно чаще! Пожалуйста, не бойся меня избаловать этими словами.

Любому человеку приятно слышать искренние, сердечные слова любви в свой адрес как можно чаще, и тем более, мне, твоему ребёнку. Этим невозможно избаловать...



Только из твоих слов я составляю мнение о себе и с этим мнением потом буду жить всю жизнь. Из твоих добрых слов обо мне я делаю вывод, что я любимый и желанный, что я приношу радость и положительные эмоции.

Психологи говорят, что для нормального развития мне просто необходимы как минимум 4 объятия в день просто так. Утром и на ночь не считается!))

Поэтому, обнимай меня в течение дня просто так, проявляй ко мне ласку и говори эти волшебные слова: «Я так люблю тебя...».

Эти слова делают меня самым счастливым на свете!



КЛЮЧИК № 7 – СМЕЙСЯ И ВЕСЕЛИСЬ СО МНОЙ

Не бойся брать меня в разные места и наслаждаться со мной новыми впечатлениями! Я буду помнить моё детство, поездки и события всю жизнь.



Постарайся, чтобы это были приятные воспоминания, полные радости и любви, чтобы от воспоминания о них становилось тепло и хорошо на душе.

Внутри меня находится нескончаемый источник мудрости, интереса к жизни, любви и радости от того, что я живу на этом свете. Я готов разделить эти чувства со всем миром – поддерживай меня в этом!

Я обожаю дурачиться с тобой, валяться, и веселиться, обожаю шутить и придумывать всякие вещи, фантазировать и хохотать.

Ведь мы, дети, в среднем смеёмся более 100 раз за день, а взрослые – только 5-6, и то, не всегда. Это было подсчитано психологами.

Если честно, иногда вы, взрослые, бываете такими серьёзными и занудными. Но я тебе раскрою секрет – смех, шутки, фантазирование и игры – это верный способ быстро договориться со мной.



Ты ведь тоже был(а) когда-то ребёнком, помнишь?

«Хихоньки – хахоньки...» Взрослые говорили тебе, что смех без причины – признак дурачины, а на самом деле это был признак хорошего настроения!

Так что, давай чаще шутить и веселиться и, хотя бы иногда заниматься полной ерундой.))

КЛЮЧИК № 8 – РАССКАЗЫВАЙ МНЕ ПРО ЧУВСТВА

Помогай мне ориентироваться в мире чувств. Я знаю, тебя этому не учили, когда ты был(а) маленьким(кой), и даже сейчас ты иногда не знаешь, как об этом говорить.

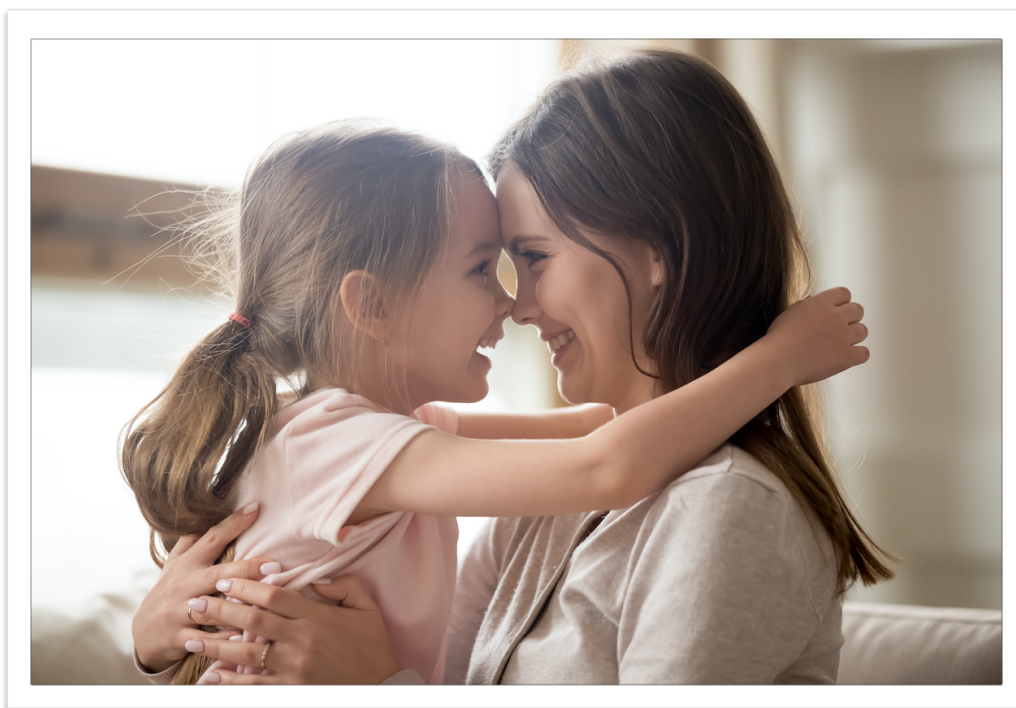
Но для развития моего эмоционального мира мне это очень важно. Я хочу понимать, что именно происходит со мной, и ты очень поможешь мне, если будешь называть мои чувства вслух: «Ты сейчас очень расстроился», «Ты немного обиделся», «Тебе сейчас так радостно и приятно», «Ты сейчас злишься на меня», «Я вижу, что тебе грустно». В этом тебе очень поможет [книжка про Лисенка Мартина](#).



Описывай мои состояния вслух и я буду понимать лучше, как называется то, что я сейчас испытываю и что со мной происходит.

И обязательно говори мне о своих чувствах тоже: «Я так радуюсь за тебя!», «Я немного волнуюсь!», «Я очень расстроилась», «Мне это очень обидно!», «Я удивляюсь каждый раз, когда это вижу».

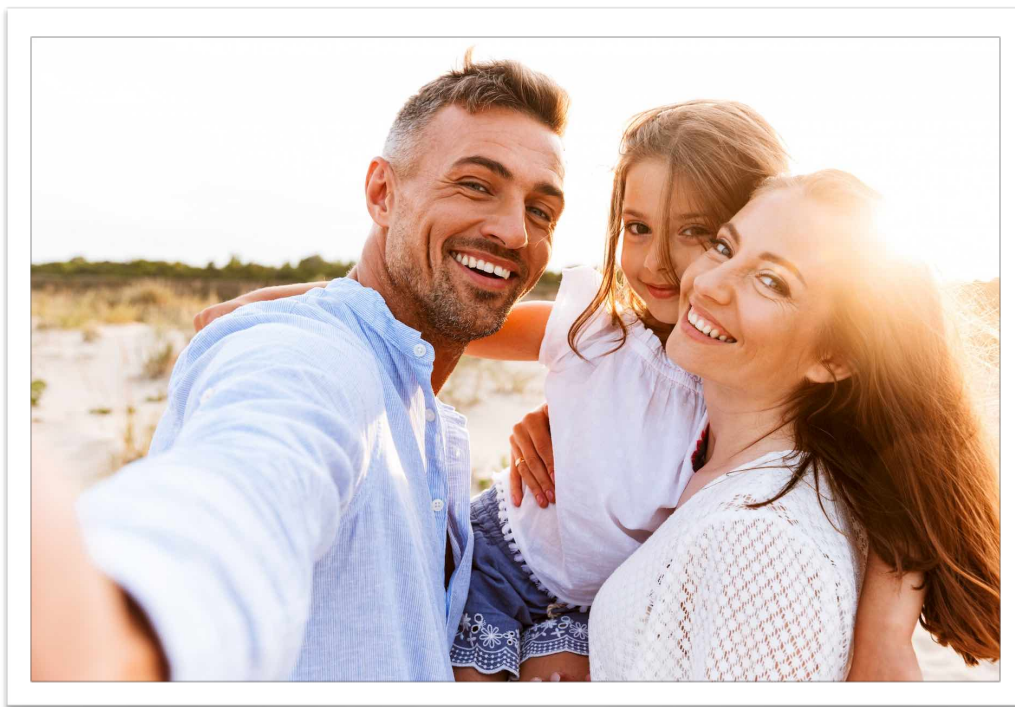
Называя разные чувства, ты поможешь мне научиться лучше понимать себя и других людей.



КЛЮЧИК № 9 – ПРОЯВЛЯЙ КО МНЕ УВАЖЕНИЕ

Пожалуйста, уважай мои мысли и чувства, моё настроение и желания. Несмотря на то, что я маленький – мои чувства бывают очень сильные, а мысли интересные.

Ты же тоже когда-то был(а) маленьким(кой). Помнишь, как это было? Конечно, наши мнения могут часто расходиться. Но когда ты объясняешь свою точку зрения, дай и мне объяснить мою. Умей выслушать и услышать меня.



Говори мне: «Мне очень важно, что ты думаешь по этому поводу», «Я хочу узнать твоё мнение», «Я хочу посоветоваться с тобой», «Я думаю по-другому, но уважаю твоё мнение».

Такие слова укрепляют мою самооценку, помогают мне формировать самоуважение, дают мне ощущение, что ты ценишь меня и мои мысли.

Пожалуйста, проявляй к моей маленькой личности уважение, и я буду тоже уважать тебя!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дорогая мама, дорогой папа! В твоих руках – моё счастье, моё будущее. Используй эти ключики-подсказки из моих писем к тебе и наши отношения будут улучшаться с каждым днём. Вот увидишь, я обещаю!



Я доверяю тебе и люблю тебя! Ты – самый(ая) лучший(ая)!

С любовью, Твой Ребёнок.

ПРИГЛАШЕНИЕ ДЛЯ ВАС

Дорогой читатель, приглашаю вас принять участие в бесплатном онлайн-курсе [«Воспитание без криков и наказаний»](#).

Зарегистрируйтесь в предварительный список участников и, когда я буду проводить этот курс в следующий раз, обязательно сообщу вам об этом по эл. почте. Я также периодически буду присылать вам полезные письма с интересными статьями, видео-уроками по детской и семейной психологии и анонсами моих онлайн-курсов.

А пока вы можете перейти на наш сайт и заглянуть в раздел [«Статьи»](#) – там вы найдёте очень много полезного для себя.



Всего вам самого доброго! ❤️

Автор: детский и семейный психолог Екатерина Кес.

© [iPsycholog.ru](http://ipsycholog.ru) Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена где либо без письменного разрешения автора.

Образовательный центр «Позитивные решения для родителей» – это курсы для родителей по развитию, воспитанию и обучению детей. Всё обучение происходит через интернет – у вас дома.

Ежедневные советы по воспитанию
мы публикуем в социальных сетях

[Instagram](#) | [Вконтакте](#) | [Facebook](#) | [Яндекс.Дзен](#) | [Youtube](#)