

Научно-популярное издание

УДК 37.018

ББК 74.00

К82

Кривцова, С., Нигметжанова, Г.

К82 Искусство понимать ребенка. 7 шагов к хорошей жизни / Светлана Кривцова, Галия Нигметжанова. — М.: Альпина Паблишер, 2023. — 319 с.
ISBN 978-5-9614-8391-8

Известный экзистенциальный психотерапевт и талантливый детский психолог создали эту книгу с целью рассказать об основной родительской компетенции, позволяющей в любой ситуации выбрать правильную линию поведения с ребенком. Такую, чтобы малыш получил хорошее воспитание и главное – был счастлив. А еще авторы дают ответы на многие важные вопросы. Насколько полезно пропагандируемое сегодня раннее развитие? Как научить малыша быть дисциплинированным и следить за порядком? Лучше налаживать общение с ребенком при помощи игр, строгих правил или разговоров?

Эта книга содержит основные советы по многим практическим вопросам воспитания. Ее стоит прочесть родителям, которые считают важным наладить с ребенком доверительные и гармоничные отношения.

УДК 37.018

ББК 74.00

Главный редактор

«Альпина.Дети»

Руководитель проекта

Дизайн обложки

Л. Богомаз

А. Марченкова

А. Хозина

Подписано в печать 14.11.2022.

Формат 84×108/32 мод.

Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.

Объем 10 печ. л. Тираж 3000 экз.

Заказ №

ООО «Альпина Паблишер». 123060,
Москва, а/я 28. Тел. +7 (495) 980-53-54,
www.alpina.ru, e-mail: info@alpina.ru

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в АО «Первая образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, Россия, г. Ульяновск, ул. Гонча-
рова, 14

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© С. Кривцова, Г. Нигметжанова, 2022

ISBN 978-5-9614-8391-8

© ООО «Альпина Паблишер», 2022

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)



СОДЕРЖАНИЕ

О чем эта книга	6
Зачем ее читать?	12
Итак, мы начинаем	16
 Глава 1. Внимательно смотреть на ребенка. Что это значит?	 30
Два модуса отношений: забота и воспитание	33
Почему так трудно понимать детей?	34
Стоит ли доверять своему восприятию?	36
Смотреть и видеть — это не одно и то же	40
Четыре шага к открытому восприятию	51
На что мы смотрим, когда смотрим на ребенка?	55
Что мешает открытому взгляду?	61
 Глава 2. Учиться в увиденном замечать себя	 64
Препятствия на пути к истине	68
Важный ориентир для понимания себя.	69
Знаем ли мы свои слабости?	73
Дети отражают нас такими, какие мы есть	75
Уровни коммуникации.	76
Наши слабости — это то, что мы не признали в себе	77
Все начинается с принятия	81
Принять себя и ситуацию: три предпосылки	87
Дети в своем темпе накапливают опыт «я могу».	95
Осваивая пространства, они открывают мир.	101
 Глава 3. Ухаживать за своими чувствами	 104
«Не нравится» — это очень полезное переживание	106
Зачем заниматься своими чувствами.	109
Хорошая жизнь — та, в которой есть много «нравится»	112
Парадоксы «нравится»	119
Как обходиться со своими «не нравится»?	122
Несколько слов о депрессии	127
Вернуть способность чувствовать	129
Что значит относиться к себе хорошо	133
Разделять с ребенком свои «нравятся».	137
 Глава 4. Заниматься конфликтами	 144
Как возникают обиды	146
О природе агрессии	149
Опасные мысли, провоцирующие аффект	153
Три условия хорошей жизни	154

Опасности «я-сообщений» в конфликте	157
Что делать с обидами?	161
Время заняться своими взрослыми отношениями	167
Искусство деликатно добиваться своего	172
Боль из детства: «точки непереносимости»	175
Глава 5. Увидеть происходящее глазами ребенка	180
Внимательно смотреть	
и выносить справедливое суждение	182
Завершить конфликт по-настоящему	183
Три конфликтные ситуации:	
как прийти к конструктивной позиции	187
Немного о тайм-ауте	202
Глава 6. Быть взрослым рядом с детьми	210
Не позволять делать с собой все что угодно	211
Укрепить Я ребенка. Три главных условия	216
Уважительное внимание	217
Справедливая оценка	225
Признание ценности без всяких условий	229
Глава 7. Понимать жизненные задачи детей	234
У их поступков, слов и интересов	
есть внутренняя логика	240
От 0 до 9 (10) месяцев: младенцы	243
«Жизненные навыки» — зачем?	251
Навык 1. Умение слушать	254
От 9 (10) до 36 месяцев: ранний возраст	256
Навык 2. Умение обратиться за помощью	266
Навык 3. Умение следовать полученной инструкции	268
От 3 до 5,5 лет: игровой период	269
Навык 4. Умение доводить дело до конца	279
Навык 5. Умение вступать в обсуждение	280
Навык 6. Умение предлагать помощь другому	282
Навык 7. Умение задавать вопросы	283
Навык 8. Умение заявлять о своих потребностях	284
Навык 9. Умение проявлять инициативу	286
От 5,5 до 7 лет. Завершение первого семилетия	288
Ловушка ответственности	298
Что дальше?	300
Узнать больше	306