

♡ Instagram 💬  
*#Секреты умных родителей*

Лена ДАНИЛОВА

**КНИГА,  
В КОТОРОЙ ПРЯЧЕТСЯ  
СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ**

О мудром воспитании  
без помощи психолога

ПРАЙМ



Издательство

АСТ

Москва

УДК 159.922.7     *Все права защищены. Никакая часть данной книги*  
ББК 88.8            *не может быть воспроизведена в какой бы то*  
Д18                    *ни было форме без письменного разрешения*  
                              *владельцев авторских прав.*

**Данилова, Лена.**

Д18     Книга, в которой прячется семейное счастье. О мудром воспитании без помощи психолога / Лена Данилова. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 256 с. — (#Секреты умных родителей).

ISBN 978-5-17-109890-2

Какие они, счастливые родители, живущие в гармонии со своими детьми?

Они:

- часто обнимают детей и знают, почему это важно;
- понимают, что конфликты родителей отражаются на ребенке;
- умеют контролировать свои эмоции;
- легко справляются с детскими истериками и ревностью;
- знают, как правильно мотивировать ребенка и приучать к самостоятельности;
- ценят каждую минуту, проведенную со своими детьми.

Все советы и приемы, описанные в книге, проверены и испытаны десятками тысяч родителей, читающих блог Лены Даниловой, популярность которого стремительно растет.

Здесь вы найдете ответы на самые частые и самые важные вопросы о воспитании и развитии детей.

Ваши дети должны расти в атмосфере здоровой родительской любви и настоящей семейной гармонии.

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

[vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)

[www.instagram.com/prime.ast](https://www.instagram.com/prime.ast)

[www.facebook.com/praim.ast](https://www.facebook.com/praim.ast)



ISBN 978-5-17-109890-2

© Данилова Л., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

# Оглавление

Предисловие .....	7
Об авторе .....	8
Вступление .....	11
<b>ЧАСТЬ I. Как построить гармоничные отношения в системе «ребенок-родители» .....</b>	<b>15</b>
Глава 1.1. Жизнь ради детей? .....	16
Глава 1.2. Они чувствуют и думают иначе .....	26
Глава 1.3. Родительская интуиция .....	31
Глава 1.4. Стиль общения в семье .....	34
Глава 1.5. Наши ожидания друг от друга и от детей .....	37
Глава 1.6. Утро в семье .....	42
Глава 1.7. О качестве и количестве общения в семье .....	43
Глава 1.8. Любовь как база отношений .....	50
Глава 1.9. Конфликты между родителями .....	56
Глава 1.10. Что такое уважение? .....	61
Глава 1.11. Личная неприкосновенность и личное пространство каждого члена семьи .....	64

Глава 1.12. Откуда берется вежливость? . . . . .	66
Глава 1.13. Чего нельзя говорить при ребенке . . . . .	69
Глава 1.14. Не относитесь к ребенку как к объекту воздействия . . . . .	71
Глава 1.15. Рамки и границы . . . . .	75
Глава 1.16. Что можно, а что нельзя? . . . . .	83
Глава 1.17. Об ответственности и последствиях . . . . .	85
Глава 1.18. Семейный договор . . . . .	90
Глава 1.19. «Это не обсуждается» . . . . .	98
Глава 1.20. Про режим и упорядоченность жизни . . . . .	99
Глава 1.21. Почему дети скандалят и устраивают истерики? . . . . .	107
Глава 1.22. Что такое послушание? . . . . .	114
Глава 1.23. А как же наказания? . . . . .	126
Глава 1.24. Искренность и честность . . . . .	129
Глава 1.25. Как формируется характер? . . . . .	134
Глава 1.26. Зачем нужны семейные привычки и традиции . . . . .	137

## **ЧАСТЬ 2. Как помочь ребенку**

<b>стать самостоятельным . . . . .</b>	<b>141</b>
Глава 2.1. Самостоятельный ребенок — какой он? . . . . .	142
Глава 2.2. Самостоятельность и ответственность . . . . .	144

Глава 2.3. Зона ближайшего развития . . . . .	148
Глава 2.4. Этапы развития самостоятельности . . . . .	151
Глава 2.5. Если умение было и пропало? . . . . .	155
Глава 2.6. Право на ошибку . . . . .	157
Глава 2.7. Что мешает самостоятельности? . . . . .	159
Глава 2.8. В какой среде развивается самостоятельность . . . . .	161
Глава 2.9. Алгоритмы и проговаривания . . . . .	163
Глава 2.10. Зачем нужны трудности . . . . .	166
Глава 2.11. Поход — модель жизни, где есть трудности . . . . .	168
<b>ЧАСТЬ 3. Практические способы решения бытовых проблем . . . . .</b>	<b>171</b>
Глава 3.1. Сколько должен спать ребенок? . . . . .	172
Глава 3.2. Как уложить ребенка . . . . .	174
Глава 3.3. Можно ли ребенку спать с родителями? . . . . .	179
Глава 3.4. Как накормить ребенка . . . . .	181
Глава 3.5. Как научить самостоятельно есть . . . . .	184
Глава 3.6. Как одеть ребенка . . . . .	187
Глава 3.7. Купаемся и умываемся . . . . .	192
<b>ЧАСТЬ 4. Ребенок в доме . . . . .</b>	<b>197</b>
Глава 4.1. Типичные ошибки взрослых при оборудовании детской комнаты . . . . .	198

Глава 4.2. Игрушки есть, а ребенок не играет . . .	201
Глава 4.3. Что должно быть под рукой? . . . . .	202
Глава 4.4. Индивидуальный игровой уголок . . .	207
Глава 4.5. Порядок в детской комнате? . . . . .	209
Глава 4.6. Должен ли ребенок помогать взрослым по хозяйству . . . . .	215
<b>ЧАСТЬ 5. Когда в семье несколько детей . . . . .</b>	<b>219</b>
Глава 5.1. Плюсы и минусы разницы в возрасте . . . . .	220
Глава 5.2. Все о ревности . . . . .	224
Глава 5.3. Удел первенца... . . . .	230
Глава 5.4. Ссоры между детьми . . . . .	232
<b>ЧАСТЬ 6. Ребенок ничего не хочет? . . . . .</b>	<b>235</b>
Глава 6.1. Что такое мотивация . . . . .	236
Глава 6.2. Внешняя мотивация . . . . .	240
Глава 6.3. Внутренняя мотивация как главный двигатель . . . . .	243
Глава 6.4. Как научить доводить дело до конца? . . . . .	247
Глава 6.5. Мотивация или дисциплина? . . . . .	250
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>253</b>

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Самое главное, что мне хотелось бы сказать для начала: все изложенное в книге — это мой личный опыт, мое достаточно субъективное мнение, и я не претендую на истину в последней инстанции.

Я занимаюсь детьми (своими и чужими) более 25 лет. И делюсь с вами тем, что умею и знаю. Если вы с чем-то не согласны, если хотите возразить: «Нет, это полная ерунда», то я принимаю ваше мнение с уважением, потому что каждый сам делает свой выбор в соответствии с собственным мировоззрением и мироощущением и сам же потом несет ответственность за этот выбор.

## ОБ АВТОРЕ

Трудно рассказать о себе, о своей жизни в двух словах. Жизнь любого человека — это целая книга. Так на бегу и не изложишь. А жизнь с детьми, жизнь в семье такая насыщенная и такая интересная, что о ней можно говорить часами. И все равно не передашь всей картины событий и полноты чувств, которые сопровождают меня каждый день на протяжении многих лет.

Жизнь наградила меня волшебными дарами! Я родилась в необычной семье и всегда стремилась дотянуться до своего легендарного деда — делать все на высочайшем уровне и быть полезной людям. Именно таким было кредо его жизни.

Самые главные дары, которые мне принесла жизнь, — это пятеро детей. Сейчас старшему уже 27! И в это, конечно, трудно поверить. Потом три дочери: Лиза (ей уже 25), Катя (ей 21), Санька (ей скоро 13 лет). А самый младший — Василий, ему 11 лет.

Старшие двое детей живут самостоятельно. Сын Миша учился в институте телевидения и несколько лет проработал на одном из центральных каналов, но



в итоге вернулся к технике, которой увлекся еще подростком. И сейчас у него своя мастерская — он делает авторские модели мотоциклов.

Дочь Лиза в 2016 году получила диплом журналиста. Но у нее есть мечта — стать пилотом. И, окончив один вуз, она поступила в другой — в Сасовское летное училище. Кроме этого, три года она летала в качестве бортпроводника на самолетах российских авиакомпаний.

Третья — Катя. Перепробовала разные направления развития, поучилась в разных местах, в том числе в педагогическом училище. Работает с детьми и получает от работы удовольствие.

Младшие дети — школьники. Сашка впервые пошла в школу в марте 2016 года. До того училась дома и в разных альтернативных учебных заведениях. В 10 лет она попала сразу в пятый класс. Кроме основной школьной программы изучает языки: английский, испанский, итальянский, корейский и китайский, в котором делает особые успехи.

Самый младшенький — Василий — недавно поступил в Академию русского балета имени Вагановой. Кроме этого, обожает придумывать модели женской одежды и готовить.

Все мои дети — очень дружные, много общаются, помогают друг другу. Я считаю, что это достижение не менее важное, чем то, чего они добились (или добьются) каждый в отдельности.

Много лет подряд я занималась вопросами развития детей, мой сайт <http://danilova.ru> существует с 1999 года. Кроме сайта я пишу книги, провожу тренинги и семинары, в том числе через Интернет, а также веду блог <http://blog.danilova.ru>. Придумываю игры и пособия, разрабатываю спортивные комплексы для малышей.

Одним из таких изобретений стал спорткомплекс «Ранний старт» <http://r-start.ru> — мое любимое детище. Организовать его производство было очень сложно. Мне казалось, что это почти нереально. Начиная, мы с трудом представляли, что когда-то комплекс будет реально существовать, производиться и продаваться, что в каждой семье, где есть думающие родители, будет стоять по «Раннему старту».

В общем, спорткомплекс родился в муках... Но, как любые роды, это одновременно и большое счастье.

Вместе с детьми (моими и не всегда только моими) мы много путешествуем, ходим в музеи, катаемся на велосипедах и на лыжах, отправляемся в походы, лазаем по скалам и пещерам, ныряем к коралловым рифам и совершаем подъемы на вершины гор. Осваиваем города и деревушки, театры и филармонии. Наша жизнь — не только учеба и развитие. Она полна приключений и волшебства!

# ВСТУПЛЕНИЕ

Что самое важное в жизни человека? Кто-то ответит: успех, карьера, деньги, хороший дом. Но, наверное, все они потом добавят, что, конечно, семья стоит на первом месте. И это отношения не только в паре, но и между поколениями: между родителями и детьми. И если что-то не ладится с детьми, то ничего уже не радует — ни успех, ни деньги, ни хороший дом. Даже личные отношения мамы и папы могут развалиться, если с ребенком что-то не так: он не желает учиться, плохо себя ведет, грубит, ничего не хочет, убегает из дома и так далее.

Гармоничные отношения между детьми и родителями — это фундамент семьи, как мне кажется. На нем базируется все остальное — хорошая учеба, самостоятельность ребенка, успешность, целеустремленность, мотивация, дисциплина. И закладываются отношения между детьми и родителями не вдруг, не неожиданно, когда вы об этом наконец-то задумались, а с самого рождения вашего ребенка. И буквально **каждый день** закрепляет то, что было сделано ранее. И с каждым

днем изменить что-либо все сложнее. А потому хорошо бы начать не в тот момент, когда все достало и жизнь превратилась в войну, а когда ваш малыш только начал вам впервые улыбаться.

Отношения между родителями и детьми – это зона ответственности родителей. Они выстраивают эти отношения с самого рождения ребенка, но их можно налаживать, если что-то пошло не так. Хорошо бы изначально не принимать позицию «ребенок виноват». Это мы виноваты в том, что не научили его, как надо, мы виноваты в том, что не справились с ситуацией. Нам и расхлебывать!

Как правило, в 90 процентах конфликтов родителей и детей виноваты именно родители. Не прямо сейчас они что-то сделали не так. А запустили ситуацию до такой степени, что стало вот так плохо...

Зачастую люди хотят, чтобы им быстро исправили поведение ребенка, например, перевоспитали в садике или в лагере, или дали волшебный совет, или провели некую психотерапию, и все сразу стало хорошо. А потом бы они продолжали жить, как жили, а ребенок был бы уже новенький, хороший, послушный, старательный, трудолюбивый, усидчивый и вежливый. Да чтоб вот это все, и сразу, и без труда...

Это очень похоже на то, когда люди приезжают в санаторий или на какой-то очистительный курс, а может, садятся на диету на пару недель и ждут, что станут крепкими и здоровыми, стройными и активными. Причем сразу и навсегда. Причем не меняя ничего в образе жизни.

Ну ведь абсурд! И когда дело касается здоровья, то это все понимают. А в отношении детей все иначе. Все хотят волшебную «таблетку». Или чудодейственное воздействие...

Сделайте так, чтобы он хотел учиться. Или скажите, чтобы он стал послушным. А я, родитель, буду таким же. И жить буду так же. И на ребенка реагировать так же. Мне не надо меняться. Зачем? Я и так хороший... А то, что дети — наше зеркало, забываем. Они показывают нам все, что есть в нас самих, а мы это не осознаем. Они — наш рецепт, наша программа личностного роста. Они сами и есть наша волшебная таблетка.

Как сказал известный писатель Евгений Водолазкин, творчество которого я очень уважаю и даже люблю.

«Как известно, тело человеческое развивается не бесконечно. В какой-то момент процессы в нем начинают происходить безрадостные. Развитие же души продолжается до конца жизни, в конце — даже особенно. Жизнь — это, вообще говоря, долгий переход

души из свитого состояния в раз-витое. Преодоление  
изначальной душевной неразвитости».

Вырастить детей – это прежде всего вырастить  
себя. Развивать детей – это развивать себя. Вос-  
питывать – тоже в первую очередь себя.

# Часть 1

## КАК ПОСТРОИТЬ ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СИСТЕМЕ «РЕБЕНОК-РОДИТЕЛИ»

