

Кира  
Шершнева

Людмила  
Депутатова



Практическое руководство  
для практикующих психологов  
и родителей детей 2-7 лет

# ЛЮБОВЬ и ДИСЦИПЛИНА КАК СОВМЕЩАТЬ?

УДК 37.018.15

ББК 88.929

Л93

Редактор — Ижбалдина Людмила

Дизайнер обложки — Наталья Анисимова

ISBN 9781234567897

Авторы вступительной статьи:

Кира Шершнева, Людмила Депутатова

Под общей редакцией Людмилы Ижбалдиной

Рецензент — Николай Иванович Козлов, профессор

Университета практической психологии

Елена Роулингс-Смит, преподаватель Университета практической психологии: «В книге подробно разобраны десятки важных тем и даны понятные описания 70 упражнений, при выполнении которых читатель сразу заметит позитивные изменения в семье. Книга «Любовь и Дисциплина» — идеальная настольная книга для осознанных родителей. Рекомендую!»

**Любовь и дисциплина — как**

Л93

**совмещать?** : Практическое руководство для практикующих психологов и родителей детей 2–7 лет; авт. вступ. ст. К. Шершнева и Л. Депутатова; под общ. ред. Л. Ижбалдиной . — Москва. — 175 с.

Охраняется Законом РФ об авторском праве

ISBN 9781234567897

© Шершнева Кира

© Людмила Депутатова

Москва, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

О книге	7
Рецензия	8
От авторов	9
Благодарность	13
Введение	14
Как работать с книгой — краткое руководство	16
Часть 1. Как создать теплые отношения?	19
Глава 1. Семейные традиции и ритуалы	19
Ежедневные традиции	20
Праздники и особые случаи	22
Другие традиции	25
Вечерние ритуалы	27
Утренние ритуалы	31
Ритуалы в течение дня	33
Глава 2. Учимся расслабляться	36
Глава 3. Позитивный фон	42
Дела вместе — радость!	42
Банка положительных воспоминаний	44
Глава 4. Забота о других	52
Часть 2. Техники общения и основные ошибки родителей	57
Глава 1. Как общаться?	57
Подкрепляем хорошее поведение	57
Никак не реагируем	62

Мы этого не замечаем	68
Вместо уговаривания – инструкции!	73
Долой жалость!	78
Глава 2. Как правильно слушать и помогать ребенку	81
Наблюдение и присоединение	84
Итак, на что смотреть?	85
Как слушать?	86
Как прикасаться?	87
Поддержка (как отвечать)	88
Классический подход гуманитарной психологии	89
Как применять активное слушание разумно? Поддержка	95
Инструкции «Что делать?»	96
Применение активного слушания к ситуациям «хотелки» и «непослушание»	99
Отвлечение внимания	103
Как развивать эмоциональный интеллект	105
Глава 3. Вредные привычки общения	110
Стереотипы или фразы, которые не работают	110
Обиды — кому они нужны?	119
Причины обид	121
Упреки и обвинения — это поиск виновных	128
Если не получается сдерживать эмоции	131
Часть 3. Правила и запреты	136
Глава 1. Правила	136
Нужны ли правила вашему ребенку?	136
Как устанавливать правила	138
Правила для «хотелок»	142

Режим дня	144
А вы соблюдаете правила?	145
Глава 2. Как накладывать санкции	148
Естественные последствия	149
Лишение привилегий	150
Формулировка через позитив	152
Придуманные вместе с ребенком санкции	154
Соразмерность поступку	155
Направленность (взгляд) в будущее	156
Действие на опережение	158
Глава 3. Запреты	162
Что такое запреты? Для чего они нужны?	162
Как сформулировать запрет	164
Альтернативный вариант.	165
Что делать?	166
Если ребенок еще не нарушил	167
Убираем последствия	171
Сделай что-то большее	172
Часть 4. Послушание. Дисциплина Развитие воли	174
Глава 1. Разные стили воспитания	174
Авторитарный стиль воспитания	174
Свободное воспитание	176
Авторитетный стиль	177
Направляющий	179
Родитель — авторитет	187
Принцип 1. Папа — главный!	187
Принцип 2. Позитив	190

Упражнение 50. «Наблюдение»	191
Принцип 3. Последовательность	197
Принцип 4. Цена слова	200
Принцип 5. Замечаем хорошее!	201
Принцип 6. Уверенность и смелость	203
Принцип 7. Будьте интересным для ребенка	205
Принцип 8. Быть активнее ребенка	206
Послушание	207
Звать просто так	208
Предугадываем действия	209
Дисциплина и развитие воли	212
Развиваем волевое поведение	214
Расписание на неделю	217
Рисуем план действий	219
Создаем препятствия	221
Минимум игрушек	225
Заключение	228
БОНУС: Юмор как форма развития эмоционального интеллекта	230
Какой юмор бывает? На кого/что направлен?	234
Список литературы	244
Печатные источники	244
Электронные источники	247
Отзывы	248
На правах рекламы	250

## О КНИГЕ

Эта книга предназначена для широкого круга читателей. Она будет полезна родителям дошкольников, воспитателям, психологам по детско-родительским отношениям, поскольку разработана специально для практической работы взрослого и ребенка. И основная направленность книги — выстраивание теплых, доверительных отношений между родителями и детьми и понимания важности правил и дисциплины в воспитании детей. Книга составлена таким образом, что упражнения можно выполнять в разном порядке, параллельно совмещая их друг с другом. Таким образом родители могут одновременно работать над формированием гармоничных отношений в семье и дисциплины. Книга уникальна тем, что она учит родителей разумно общаться со своими детьми и осознанно выстраивать отношения. В ней представлено 70 практических упражнений, выполняя которые, родители научатся управлять своим состоянием, взаимодействовать со своими детьми, получать радость от их воспитания и смогут повысить уровень осознанности во взаимоотношениях. Это базовые навыки и знания, которые пригодятся родителем на всю жизнь и без которых невозможно вырастить счастливого и успешного ребенка.



**Кира Шершнева,**  
автор книги

“Наша книга — это практическое руководство с 70 упражнениями для родителей. Ее задача — научить родителей, дать им инструменты, с помощью которых они сами могут выстроить теплые доверительные отношения со своими детьми, показать основные ошибки родителей, как их исправить, а также научить техникам, которые позволят правильно внедрять дисциплину, чтобы она приносила пользу и работала на воспитание достойных детей, которыми можно гордиться. Уверена, что книга станет помощником многим родителям и будет полезна практикующим психологам для работы с родителями дошкольников и детей младшего школьного возраста.

• **Кира Шершнева**

психолог, коуч, специалист по вопросам воспитания детей ([vk.com/kirashershneva](https://vk.com/kirashershneva)), автор антистресс-раскрасок ([kiracoloring.com](https://kiracoloring.com)). Выпускница Университета практической психологии. Мама двух детей-дошкольников



**Людмила Депутатова,**  
автор книги

“Эта книга — дорожная карта для разумных родителей, которая поможет в воспитании самостоятельного, ответственного и уверенного в себе человека.

• **Людмила Депутатова**

психолог, педагог, тренер по эмоциональному интеллекту, кандидат экономических наук, автор игровых эмоциональных тренажеров, эксперт «Школы развития эмоций» ([vk.com/deputatova\\_school](https://vk.com/deputatova_school), [instagram @school\\_perm](https://instagram.com/school_perm))

“В книге подробно разобраны десятки важных тем и даны понятные описания 70 упражнений, при выполнении которых читатель сразу заметит позитивные изменения в семье. Книга «Любовь и Дисциплина» — идеальная настольная книга для осознанных родителей. Рекомендую!

• **Елена Роулингс-Смит**

преподаватель Университета практической психологии

