



**Автор Наталия Преслер**

## **"Как объяснить ребенку, что... Простые сценарии для сложных разговоров с детьми"**

Откуда берутся дети? Почему мама и папа не живут вместе? Почему нужно слушаться не всех взрослых и чем могут быть опасны некоторые ИЗ НИХ? Это лишь немногие из больших вопросов, на которые бывает очень сложно ответить маленькому человеку. Необходимость обсуждать с ребенком такие темы часто застает родителей врасплох - применить свой опыт сложно, а педагогические бестселлеры рассказывают об общих принципах общения с детьми, но не объясняют, как и когда начать разговор; как построить диалог; какие слова лучше подобрать...

Психолог Наталия Преслер готова предложить родителям простые сценарии для разговоров с детьми на сложные и важные темы. Понятные советы о том, как начать разговор, какое время лучше выбрать для него, наглядные примеры диалогов.

В этой книге вы найдете все, что поможет максимально комфортно и доступно ответить ребенку даже на самые непростые вопросы.

Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/732561/>

ББК 88.8  
УДК 159.922.7  
173

**Преслер Натали**  
173 Как объяснить ребенку, что... Простые сценарии для сложных разговоров с детьми. — СПб.: Питер, 2020. — 256 с. — (Серия «Современное родительство»). ISBN 978-5-00116-407-4

Откуда берется злость? Почему мало и никак не высыпаются? Почему нужно слушаться не всех взрослых и кем могут быть самые плохие люди? Это лишь некоторые из многих вопросов, на которые вы можете очень просто ответить маленькому человеку. Невозможность кому-либо с ребенком такие темы часто заставляет родителей искать ответы в интернете или отрывки слов, а психологические безднушки (пожалуйста, не обижайтесь) обобщают с детьми, но не объясняют, как и куда пойти родителям, как поговорить с ребенком, какие слова лучше использовать. Натали Преслер готова предложить родителям простые сценарии для разговоров с детьми на сложные и важные темы. Практические советы о том, как начать разговор, как вести себя лучше для него, какие приемы помогут, и как вести себя, когда вы чувствуете, что помогаете максимально комфортно и доступно ребенку даже на самые сложные вопросы.

16+ (в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 434-ФЗ)  
ББК 88.8  
УДК 159.922.7

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

ISBN 978-5-00116-407-4

© ООО «Издательство «Питер», 2020  
© Серия «Современное родительство», 2020  
© Натали Преслер, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| Введение.....   | 4   |
| Как говорить с ребенком о сексуальности.....                        | 9   |
| Как говорить с ребенком о смерти и старости.....                    | 40  |
| Как говорить с ребенком о появлении брата или сестры.....           | 69  |
| Как говорить с ребенком о разлуке.....                              | 87  |
| Как говорить с ребенком об опасных людях.....                       | 107 |
| Как говорить с ребенком о разводе.....                              | 125 |
| Как говорить с ребенком о лечении, болезнях и визитах к врачам..... | 155 |
| Как говорить с ребенком о гнев.....                                 | 183 |
| Как говорить с ребенком о лжи.....                                  | 206 |
| Как говорить с ребенком о правилах поведения и о ругательствах..... | 224 |
| Как говорить с ребенком о страхах.....                              | 238 |

## НЕ МОЛЧИТЕ, НЕ ПУСКАЙТЕ ТЕМУ НА САМОТЕК

Вопросов пола нельзя избежать, потому что это важная сфера человеческой жизни, и, хотим мы того или нет, она касается абсолютно всех. Не поговорите вы, поговорят другие. У ребенка возникает естественный интерес, и он найдет тех, кто удовлетворит это любопытство, только вместе рассказов о любви, приятии, здоровье он может получить порнографию.

Если избегать разговоров по причине раннего возраста ребенка, откладывая их на будущее, то это послание ребенку в ответ на его интерес: «это закрытая тема, опасная, запретная». В результате он усваивает, что к вам по этому вопросу лучше не обращаться (уровень доверия между родителем и ребенком снижается, в сложных ситуациях он будет искать кого-то другого, чтобы поделиться своими переживаниями). Кроме того, он начинает считать, что у него имеются какие-то неправильные, дурные мысли. Это приводит к снижению самооценки, тема сексуальности обрывается страхами, виной и стыдом, провоцируя неврозы и трудности в сексуальной жизни в будущем.

Поэтому ответы на вопросы (с учетом возраста), а не отговорки заложат фундамент доверия и основу для будущих более серьезных разговоров.

## Как говорить с ребенком о сексуальности

Детям очень важно понять, что вы готовы отвечать на эти вопросы.



Разговаривая о сексуальности, вы можете донести до ребенка ценности вашей семьи (например, может ли быть секс до брака и пр.).

Открытость в вопросах пола снизит вероятность сексуального насилия над ребенком. Он будет знать, что позволительно, а что нет, и не постесняется рассказать вам о тревожащем его поведении взрослых, если такое произойдет.



## ГОВОРИТЕ ПРОСТО

Заранее почитайте варианты ответов на затруднительные для вас вопросы. Сформулируйте для себя, как можно объяснить ребенку разные концепции.

Говорите только самые простые вещи самыми простыми словами. Формулируйте четко, без иносказаний, намеков, не мнитесь. Говорите свободно и понятно.

Если ребенок застал вас врасплох своим вопросом и вы не можете сразу найти нужные слова для ответа, скажите: «Это очень интересный вопрос. Здорово, что ты заговорил об этом. Я подумаю, ка

## Как говорить со старшим ребенком после рождения малыша

### НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ СТАРШЕГО ЗАБОТИТЬСЯ О МЛАДШЕМ

Разные мамы придумывают разные способы интеграции старшего ребенка в заботу о малыше. Главное — не заставлять его заботиться о младшем. Это не должно быть его обязанностью, а скорее удовольствием. Заботиться о детях — важная ответственность. Если вам нужна помощь, попросите взрослых. Вы можете предложить старшему ребенку вам помочь, но не стыдите его и не обижайтесь, если он откажется это сделать.

### ПОКАЖИТЕ, ЧТО ВАШЕЙ ЛЮБВИ ХВАТИТ НА ВСЕХ

Старайтесь проводить время со всеми детьми. Выделите личное время для общения с каждым. Пусть это будет 15 минут в день, но дети будут знать, что им гарантировано общение с мамой или папой. Не твердите им, что любите их одинаково, и они, и вы прекрасно понимаете, что это неправда. Напротив, расскажите, что любовь к каждому

дому человеку уникальна. Здесь важно показать, что количество вашей любви не ограничено, что ее может становиться только больше и хватит на всех.

### ЕСЛИ ДЕТЕЙ ХОЧЕТСЯ СРАВНИВАТЬ

Иногда родители сами провоцируют напряженные отношения между детьми, отдавая их, разная конкуренция, борьбу и ревность. «Надо же, какой малыш спокойный, а ты все время плакала», «У него такие волосы кудрявые, а ты родилась совсем лысой», «Его сестра в год уже бегала, а он только у опоры стоит». Так вы игнорируете особенности пола, возраста, характера и др. Нам хочется сравнивать детей еще и потому, что это снимает родительскую тревогу. Мы как бы говорим себе этим: «У меня уже есть опыт, я знаю, как бывает», — но таким образом мы не помогаем себе, ведь у всех детей разные условия, темпы и особенности развития. Также мы не помогаем ребенку справиться с его эмоциями, особенно если сравниваем не в его пользу. Для него это сообщение: «Моим братом родители довольны больше». Приучая себя мыслить сравнениями, мы несем эту проблему в будущее. Даже позитивные сравнения приносят вред, заставляя ребенка поддерживать заданную планку: он будет стремиться соответствовать наклеенному на него ярлыку более успешного, удачливого, умного и пр.