

# КАК ВОСПИТАТЬ ВОСПИТАННОГО РЕБЕНКА



РЕНАТА КИРИЛИНА  
СЕРГЕЙ КИРИЛИН



Рената Кирилина

**Как воспитать воспитанного  
ребенка. За 50 шагов**

«Издательские решения»

## **Кирилина Р.**

Как воспитать воспитанного ребенка. За 50 шагов /  
Р. Кирилина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900674-5

«Эта книга об отношениях с детьми, мужем, самой собой и отношении к своей жизни. Книга очень практична, проработана автором до мелочей. Видно, что все рекомендации внедрены в жизнь и имеют результат» — Светлана  
«Уже не раз убеждаюсь: есть вопрос — найдется и ответ. Эта книга не просто ответ на вопросы многих мам. Она — побуждение к действию. В ней этапы и шаги к счастливой и спокойной жизни со своим ребенком. Я прочла эту книгу с большим удовольствием» — Ксения

ISBN 978-5-44-900674-5

© Кирилина Р.  
© Издательские решения

## Содержание

Вместо введения	6
Как читать книгу	7
Бонусы для читателей книги	9
Рецензии	10
Об авторе	12
Часть 1. О маме	13
Шаг 1. Выполнять обещания	14
Шаг 2. Проводить дни без информационного шума	15
Шаг 3. Делить дни на «Буферные», «Концентрации» и «Фри»	16
Шаг 4. Снимать обезьян и не сажать новых	17
Шаг 5. Практиковать упражнение «Бревно»	18
Шаг 6. Использовать правило «трех»	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Как воспитать воспитанного ребенка За 50 шагов**

**Рената Кирилина  
Сергей Кирилин**

*Иллюстратор* byskop shutterstock.com

© Рената Кирилина, 2018

© Сергей Кирилин, 2018

© byskop shutterstock.com, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4490-0674-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вместо введения

Одно осознание вывело меня из равновесия. Я поняла это всего несколько минут назад... А ведь я декретница!... На момент выхода этой книги, моей младшей дочке нет и 1.5 лет. Наверное потому, что моя жизнь с рождением ребенка совершенно не изменилась. А скорее наоборот.

Мы продолжаем путешествовать, я веду блог и ежедневно нахожу время для работы.

А образ декретницы, который засел в голове – это замученная женщина, которая ничего не успевает, постоянно сидит дома, у нее нет денег и времени на себя

Она пытается быть для всех хорошей (для ребенка, для мужа, для окружающих), делает все возможное и не возможное, но никто этого не замечает

Муж, приходя с работы считает ее бездельницей, а она скучает по его вниманию и поддержке все больше и больше

Почему-то пришла странная и даже жесткая ассоциация – что образ декретницы в моей голове – сродни инвалидности

Наверное поэтому я не чувствую себя такой.

Мне хочется работать, хочется заниматься любимым делом, я провожу очень много времени с мальчиками и малышкой, но она просто интегрировалась в нашу жизнь и перемещается вместе с нами.

Я сейчас осознаю, что САМА связала себя по рукам и ногам с первым ребенком, потом так же со вторым... Я была инвалидом без «справки», но с «больничным»...

Я ушла с работы, сидела дома, ни к чему не стремилась и пыталась всем доказать, какая я хорошая мама. А еще потом обижалась, что никто не оценил моих действий.

При этом, в начале декрета, отпуска по уходу за ребенком я боялась. Чем же я займусь? – Пролетало в голове... А потом, еще больше я боялась того, что отпуск по уходу за ребенком скоро закончится, и мне придется что-то делать! А ведь я мало что умею, а главное, уже не очень-то и хочу выходить снова в БИТ, ездит по клиентам, заниматься 1С... Я боялась, что придется что-то делать и менять (отказаться от свободного режима) и злилась от нехватки денег.

А ведь можно иначе! Жаль, что никто не подсказал раньше этого!...

Рождение ребенка не меняет привычной жизни

Женщина может продолжать заниматься любимым делом, даже если у нее трое детей

Мы не поменяли привычный образ жизни после рождения третьего ребенка и не планируем это делать и дальше. Сейчас, просыпаясь, я выбираю в каком кафе мы позавтракаем. Кидаю коляску в багажник машины и еду в любую точку Питера (и даже мира) на прогулку.

Что я хочу сказать этим введением?

Наверное то, что дети жизни не помеха, и не надо оправдывать свою лень детьми...

Нужно просто брать и делать свою жизнь самостоятельно.

И тогда станет совершенно не важно, сколько у тебя детей. Дети раскрывают женщину и делают ее молодой и счастливой.

А злой и уставшей она становится сама, когда придумывает себе 1000 проблем и препятствий на пути к счастью.

Любите себя, уважайте себя, не ставьте себе внешних границ, а находите внутренние. Жизнь не заканчивается с появлением детей, а только начинается

Рената Кирилина

## Как читать книгу

Привычки, решения, действия – это кирпичики, из которых складывается целая жизнь. День за днем, совершая те или иные поступки, говоря одни или другие фразы, мы получаем то состояние, в котором находимся.

Это книга – тренинг, которая поможет определить и внедрить правильную систему воспитания для детей от года до 18 лет

Мы назвали ее «Как воспитать воспитанного ребенка за 50 шагов» не просто так. В закрытом клубе Заботливых родителей мы неоднократно смогли доказать, что от маленьких шагов зависит практически все.

Благодаря маленьким шагам, которые собраны в данной книге, Вы выстроите:

- систему правил
- дисциплины
- мотивации
- поощрений
- договоров
- воспитания в системе «мир хороший, ты хороший»

И все это без:

- упрёков
- Ролей
- снижения самооценки
- наказаний
- скандалов
- стресса и нервов

Чтобы ребенок:

- без напоминаний чистил зубы
- сам делал уроки
- искал себе одежду и аккуратно складывал ее в шкаф
- не перебивал взрослых
- убирал за собой вещи
- умел развеять скуку
- выкидывал мусор за собой
- был вежлив
- терпелив
- воспитан

Программа будет трансформационной и рецепт воспитания воспитанного ребенка будет уникальным для каждого случая.

Читайте эту книгу от начала до конца или открывая на любой странице. Главное – пользуйтесь теми практиками, которые мы вложили специально для вас.

Сделайте ее своей настольной книгой.

Важно! Данную программу надо воспринимать не как слепое указание к действию.

Читать, мыслить, сопоставлять со своей ситуацией, прислушиваться к своему ребенку, думать, присматриваться к ребенку и себе, пробовать, искать, уточнять, спрашивать, снова думать.

Отвечая на правильные вопросы, думая о нужных вещах, система позволит сэкономить годы поиска ответа на вопрос: «А как лучше поступить в нашем случае»

Януш Корчак сказал: Я хочу, чтоб поняли: никакая книга, никакой врач не заменят собственной живой мысли, собственного внимательного взгляда»

И именно умение мыслить отличает мудрых родителей от обычных

Кроме того, все знания, которые у вас уже есть, обретут четкую систему действий, которая заиграет ярко, живо и с любовью.

Наша система позволит вам отыскать самую короткую дорогу на пути к воспитанию воспитанного, счастливого, умного и талантливого ребенка, верящего в себя, именно в вашей семье.

Книга состоит из двух разделов:

В разделе «О маме» вы построите фундамент здоровых отношений с ребенком. А он начинается с заботы о себе, принятия себя и работы над собой.

Раздел второй: «О детях» поможет выстроить систему взаимоотношений с ребенком, при которой все участники воспитательного процесса будут в выигрыше.

## **Бонусы для читателей книги**

Получить Помогатор «Гирлянда» для поднятия самооценки ребенка - [gladtolearn.ru/lp/girlyanda](http://gladtolearn.ru/lp/girlyanda)

Скачать договор «Домашнее задание» – [gladtolearn.ru/lp/dogovor\\_dz/](http://gladtolearn.ru/lp/dogovor_dz/)

## Рецензии

Уже ни раз убеждаюсь: есть вопрос – найдется и ответ. Эта книга – не просто ответ на вопросы многих мам. Она – побуждение к действию. В ней этапы и шаги к счастливой и спокойной жизни со своим ребенком Я прочла эту книгу с большим удовольствием. В книге Как воспитать воспитанного ребенка 50 шагов, которые помогут в первую очередь мамам справиться с многими трудностями. Например, как сохранить энергию и спокойствие, не срываться и орать на своего ребенка часами – тот случай, когда «мать охрипла, соседи выучили, а собака пересказала». Здесь есть о том как организовать свое время, о том, что отношения с супругом тоже важны и не стоит задвигать их на задний план. Об отдыхе и свободном времени. О том как все совместить. В разделе про детей читатель встречает тоже много полезных и важных рекомендаций по обучению и воспитанию. Очень важно дать ребенку возможность быть самостоятельным, помогать и поддерживать его, быть рядом и научиться переживать ошибки и идти с успехом дальше. Куплю эту книгу в подарок для подруг-мам))

Ксения

Эта книга об отношениях с детьми, мужем, самой собой и отношении к своей жизни. Книга очень практична, проработана автором до мелочей. Видно, что все рекомендации внедрены в жизнь и имеют результат.

Мне очень понравился подход в повествовании: от частного к глобальному. Т.е. рассматривается какая-то мелкая жизненная ситуация (вплоть до диалогов): «хочу игрушку», «успокойте своего ребенка», «где мои носки», ...и наша реакция на эту ситуацию. А дальше уже описывается подтекст и последствия той или иной реакции.

Я однозначно рекомендую почитать эту книгу всем родителям, т.к. наша жизнь состоит как раз из мелочей, маленьких шажочков, которые мы делаем каждый день и которые в итоге приведут к определенному результату. И сейчас самое главное понять какое слово, действие или бездействие, казалось бы совсем мелкое, то что мы делаем каждый день, приводит к тому каким взрослым будет сегодняшний ребенок.

Книга на многие вещи помогает взглянуть иначе. Многое понять, осознать. Дает некую встряску, повод пересмотреть и расставить по-новому приоритеты в своей жизни.

Светлана

Вчера, ко мне в руки попала книга «Как воспитать воспитанного ребенка за 50 шагов» Автор: Рената Кирилина.

В школе я научилась читать книги быстро, наискосок. По другому было не выжить. Эту книжку, я тоже решила почитать тем же методом. Иииии... ну невозможно это сделать. Каждый абзац, каждая глава это важная информация. Все четко и по делу. Конечно взяла сразу на заметку и начала применять некоторые методы, метод 11 минут, самолеттики для уборки, снять обезьянок, счастье в настоящем, срочно важно, детям уделить время лично каждому. Замечательные методы по организации учебы ребёнка – этому будем уделять особое внимание. В этой книге я нашла ответы на многие свои вопросы, а как сделать с ребёнком то-то, а как организовать, а как не лениться. Я уверена, что каждый родитель может подчерпнуть из этой книги полезные практичные методики! Советую почитать

Ирина

Ко мне в руки попала книга «Как воспитать воспитанного ребенка за 50 шагов». Автор: Рената Кирилина. Книга попала ко мне в нужное время и в нужный час. Наверное, у многих есть папка «очень нужное, прочитать потом». Так вот книга «Как воспитать воспитанного

ребенка за 50 шагов» зацепила сразу, без помещения в папку. Написано все четко и лаконично, побуждает к действиям и применению. Книга внесла в мою жизнь «ветер перемен».

Юлия

## Об авторе



### *Рената Кирилина*

Эксперт №1 по эффективному обучению детей в школе.

Прошла путь от учителя до директора государственной школы и знает все подводные камни системы образования.

Практик, все техники эффективного обучения прошли проверку на тысячах детей.

Автор методики «Сложное простыми словами» и «Техник эффективного обучения», «Школы спецагентов».

География учеников охватывает всю Россию, страны СНГ, Европы, США и Канаду.

Основатель и директор «Школы умных детей». Мама двоих сыновей-школьников и дочери.

Автор блога «Обучение с удовольствием» -<http://gladtolearn.ru/blog/> и портала помощи родителям школьников «Учим в школе» – <http://uchimvshkole.ru/>

## Часть 1. О маме



## Шаг 1. Выполнять обещания

*При общении с ребенком не обещайте того, что не можете выполнить, а если пообещали – выполняйте*

Главный принцип, которому мы следуем с мужем, воспитывая наших детей – пообещал-сделал.

Не важно, пообещал сводить детей в зоопарк или забрать планшет на выходные.

Однажды мы летели в самолете в отпуск. И перед нами сидела семья: мама, папа и девочка четырех лет. Которая совершенно не хотела сидеть на кресле под ремнем. Она шумела, баловалась. Мама уступила воспитательную инициативу папе. После нескольких замечаний, которые были безуспешны, папа перешел к угрозе, и сказал, что если прямо сейчас она не сядет на место, он ее высадит из самолета.

Самолет к тому времени уже набирал высоту.

Девочка довольно спокойно, но громко сказала: «Папа, не обещай если не сделаешь!»

Напряжение в самолете спало и все засмеялись.

Но девочка научила нас главному – самим следить за словами и обещаниями, которые мы даем.

## Шаг 2. Проводить дни без информационного шума

*Один день в неделю, минимум на 3 часа, выключите телефон, интернет, телевизор и проводите время всей семьей.*

До чего же быстро растут дети!

Кажется еще вчера я была беременна, ожидая появления на свет моего Андрейки, а два года спустя радовалась рождению Никитки. Спустя еще 8 лет уже Кира пытается говорить первые слова.

Легко обещать себе проводить больше времени со своими детьми, «если позволит работа» или «когда меня повысят в должности», «когда я проведу эту встречу»... Но если ты не пытаешься влиять на жизнь, то жизнь, как правило, начинает влиять на тебя...

Недели складываются в месяцы, месяцы – в годы, и совсем незаметно ребенок становится самостоятельным, взрослым человеком, имеющим собственное мнение, желания, не желания...

И как водится, лучшим подарком, который каждый из нас мог бы преподнести своим детям – является наше время.

Для того, чтобы иметь возможность проводить время вместе мы установили традицию – день без информационного шума.

Мы проводим его не часто – один или два раза в месяц. В этот день мы ставим телефоны на беззвучный режим, выключаем планшеты, телевизор, не отвечаем на звонки, не читаем сообщения.

В такой день мы проводим целый день все вместе. Иногда это прогулка в парке, настольные игры. Как-то в такой день мы клеили домик для птиц, лепили снеговика. А еще вместе готовили картошку в горшочках и шашлык в шашлычнице. Даже уборку не делаем. Просто так находимся рядом. Без телевизора и информационного шума. Ох... как же в такие дни хорошо...

До чего же быстро растут дети!

### Шаг 3. Делить дни на «Буферные», «Концентрации» и «Фри»

*Делайте минимум один день в неделю, когда Вы можете себе позволить ничего не делать из своих обязанностей*

Пару лет назад я узнала об одной модели организации своих будней. В этой модели дни делятся на буферные (для решения большого количества задач в один день), дни концентрации (один день – одно главное дело) и дни отдыха (когда вообще не делаешь никаких важных, срочных, текущих дел), а посвящаешь этот день только себе и восполнению энергии.

Когда я только об этом услышала – мне безумно понравилась идея, и с тех пор, каждый день утром, я задаю себе вопрос – какой сегодня день?

Удивительно, но больше всего меня поразила перемена в моем сознании. Раньше я чувствовала, что если я сегодня ничего не делаю, не на пике активности – то я лузер, проигравший, слабак, и тп... Я плохая, я плохая мама, плохая жена, я ленива и начинала себя наказывать самобичеванием, при этом, такое поведение сил, конечно, не прибавляло.

Мне казалось, что я могу быть нормальной (если хотите «хорошей») только если я весела, бодра и активна. Искала способы заставить себя заставить себя, и даже в выходные пахала как лошадь.

Сегодня я могу с точностью сказать – это не так. Человеку нормально быть не в форме, иметь плохое настроение или желание весь день спать. Женщина может не гладить белье, не готовить еду, и не играть сегодня с детьми, позволив им провести у телевизора не полчаса, а четыре – и это не значит, что она «какая-то не такая» или «плохая»...

Конечно, многие говорят о том, что «иди вперед, всегда будь лучше», еще больше людей пишут о своих достижениях.

Вот и получается, что мы сравниваем себя с успешными людьми, совершенно не зная, что каждый, кто добивается успеха, делит дни на буферные, дни концентрации и фри-дни.

Позволяя себе в такие дни **СОВЕРШЕННО НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ**. И при этом, не чувствовать себя ничтожеством или лентяем.

Только отдыхая и давая себе себя услышать, мы можем научиться любить жизнь и себя. Каждый день. Каким бы он ни был. Без остатка.

## Шаг 4. Снимать обезьян и не сажать новых

*Не делайте за других то, что они могут делать сами.*

Кен Бланшар в книге «Одноминутный менеджер и обезьяны» очень хорошо сформулировал проблему, по которой многие люди ничего не успевают. Это «обезьяны», которые на нас сидят.

Обезьяна – это следующий шаг, который должен сделать другой человек для решения своей проблемы.

Но почему-то получается, что этот шаг «зависает» на вас. Когда так произошло – на вас села «обезьяна».

Вот слова, которые сажают на вас «обезьян», или проблемы других людей:

- Посмотрю
- Подумаю
- Я сделаю
- Помогу
- Хорошо, я напишу

И так далее.

Когда ребенок подошел к вам и сказал, что он не может найти носки – это его обезьяна и его проблема.

Когда вы ответили, что «Хорошо, сейчас найду» – обезьяна с его плеч перепрыгнула на ваши, и зацепилась там, царапая.

Теперь ребенок не думает о носках, а думает лишь о том, как вас поторопить дать их ему. Совет: возвращайте обезьяны их владельцам и не берите новых.

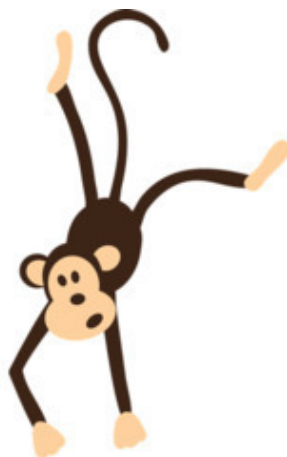
Составьте список обещаний, или ожиданий, которые сейчас есть на вас от других людей. Либо сделайте то, что «обещали», либо звоните и возвращайте обезьян владельцам.

Когда ребенок подойдет и скажет о своей проблеме, о невозможности найти носки, скажите: «Хорошо. Как ты предлагаешь решить проблему?»

Вы можете пойти вместе с ним к комоду, но искать носки полагается ему.

Пересаживая обезьян на себя вы делаете вдвойне плохо: и ребенку, который становится все менее самостоятельным. И себе, загружая себя все больше-и больше, и раздражаясь на беспомощность окружающих и зависимость от вас.

Обезьяны хитрые, но только одно из осознание позволяет нам быть мудрее, и не сажать их на свои плечи.



## Шаг 5. Практиковать упражнение «Бревно»

*Минимум раз в день устраивайте себе пятнадцатиминутки отдыха*

Мамы разные нужны, мамы разные важны.

Но так или иначе, существует очень полезное упражнение «Бревно». Оно заключается в следующем: вы ложитесь на диван, минут на 10—15 и изображаете бревно.

Не отвлекаясь ни на какие заботы-проблемы-уборки-обезьяны.

Такая «пятнадцатиминутка» позволяет восстановиться и отдохнуть.

Наши дети могут играть, бегать, отдыхать и ничего не делать, даже когда в комнате беспорядок или не сделаны уроки.

Мы часто не можем себе такой роскоши позволить.

От непонимания друг друга часто происходят скандалы, и возникают трудности взаимоотношений.

«Бревно» поможет восстановить ресурс. Только не надо вставая потом изображать «электровеник» и метаться со скоростью света по всей квартире.

После «Бревна» вам поможет «правило трех», но об этом – в следующем шаге.

## **Шаг 6. Использовать правило «трех»**

*Каждый день ставьте себе максимум три главных задачи, которые нужно выполнить*

Очень хорошо, если вы выполняете много задач. Но в этом нет никакого смысла, если их значимость крайне мала. Если вы их делаете «на автомате», не анализируя зачем и почему. Если от них устаете, и чувствуете себя измотанной и в тоже время малопродуктивной.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.