

Евразийские академические горизонты <https://eahjournal.ru>
Eurasian Academic Horizons

2024, Том 1, № 3 / 2024, Vol. 1, Iss. 3 <https://eahjournal.ru/issue-3-2024.html>

URL статьи: <https://eahjournal.ru/PDF/04EAH324.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Файзиева, Н. Ш. Воспитание с заботой — путь к взаимопониманию с ребенком / Н. Ш. Файзиева // Евразийские академические горизонты. — 2024. — Т. 1. — № 3. — URL: <https://eahjournal.ru/PDF/04EAH324.pdf>.

For citation:

Fayziyeva N.Sh. Parenting with caring — a path to mutual understanding with your child. *Eurasian Academic Horizons*. 2024;1(3): 04EAH324. Available at: <https://eahjournal.ru/PDF/04EAH324.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 37

Файзиева Нигора Шукуровна

Ташкент, Узбекистан

E-mail: nigorafayziyeva54@gmail.com

Воспитание с заботой — путь к взаимопониманию с ребенком

Аннотация. Статья представляет практическое руководство для родителей, которые хотят растить детей с любовью и пониманием. Она помогает разобраться, как создать дома теплую атмосферу, где ребенок чувствует себя в безопасности, а его голос слышат родители. В первой части статьи речь идет об основах правильного воспитания: как понять, что нужно ребенку на разных этапах взросления, как развить эмпатию, чтобы лучше чувствовать его эмоции, и как устанавливать границы, которые дают ощущение защищенности. Кроме того, статья учит строить открытое общение: как слушать ребенка так, чтобы он делился своими мыслями, как мирно решать конфликты, чтобы укреплять доверие, как создать поддерживающую среду для развития: поощрять самостоятельность, хвалить за старания, а не только за успехи, и проводить время вместе, создавая семейные традиции — от совместных прогулок до вечерних сказок. Статья поможет родителям воспитывать ребенка так, чтобы забота и взаимопонимание помогли ребенку расти счастливым и уверенным.

Ключевые слова: воспитание ребенка; заботливое родительство; взаимопонимание с ребенком; эмпатия в воспитании; активное слушание; открытое общение; установка границ; поощрение самостоятельности

Введение

Воспитание ребенка — это одна из самых прекрасных и сложных задач родителей. Каждый из нас мечтает видеть своих детей счастливыми, уверенными в себе, способными справляться с жизненными вызовами и умеющих строить добрые отношения с окружающими. Но как найти тот самый баланс, при котором ребенок чувствует себя любимым и понятым, а родитель — услышанным и спокойным? Как превратить ежедневные заботы в моменты, которые сближают семью?

Воспитание ребенка начинается с понимания, что каждый малыш — это уникальная личность со своими чувствами, мечтами и потребностями. Чтобы вырастить счастливого и уверенного человека, важно заложить прочный фундамент, основанный на заботе и доверии. Все дети разные, и то, что нужно трехлетнему малышу, значительно отличается от потребностей подростка. Например, маленькие дети жаждут внимания и физической близости — объятий,

совместных игр, чтения сказок перед сном. Школьники же начинают ценить независимость, но им все еще нужна поддержка, чтобы справляться с новыми вызовами, вроде уроков или общения с друзьями. Подростки ищут свободы, но при этом хотят знать, что родители всегда рядом, если что-то пойдет не так.

Чтобы понять, что нужно вашему ребенку, наблюдайте за ним. Замечайте, когда он становится капризным — возможно, он устал или голоден. Если подросток замыкается, попробуйте ненавязчиво спросить, что его беспокоит. Психологи советуют учитывать возрастные особенности: для этого можно почитать книги о детском развитии или просто быть внимательным к сигналам ребенка. Например, если ваш сын вдруг стал молчаливым, это может быть не просто «фаза», а знак, что ему нужна ваша поддержка [1].

Одно из важнейших качеств, которым должны обладать родители, — сопереживание. Сопереживание — это способность почувствовать, что переживает другой человек, и показать, что вы его понимаете. Для ребенка это как мостик к вам: он видит, что его эмоции важны. Допустим, дочка расстроилась, потому что поссорилась с подругой. Вместо того чтобы говорить: «Не переживай, это ерунда», попробуйте сказать: «Я вижу, как тебе грустно. Хочешь рассказать, что случилось?» Чтобы развить эмоциональную чуткость, начните с малого: вспоминайте, как вы сами чувствовали себя в похожих ситуациях в детстве. Это помогает лучше понять ребенка. Еще один способ — задавать вопросы, которые показывают интерес: «Как ты себя чувствовал, когда это произошло?» или «Что тебе сейчас хочется?». Сочувствие не только укрепляет доверие, но и учит ребенка самому быть чутким к другим.

Еще одно условие — правила в семье. Это не про строгий контроль, а про создание безопасного пространства, где ребенок знает, чего ожидать. Границы дают ощущение стабильности: например, «мы убираем игрушки перед сном» или «телефон выключаем за ужином». Важно, чтобы правила были понятными и соответствовали возрасту. Для малыша это может быть «не бегать через дорогу», а для подростка — «быть дома к 9 вечера». Ключ к успеху — объяснять, почему правило важно. Вместо «Потому что я так сказал» попробуйте: «Мы убираем игрушки, чтобы дома было уютно, и ты мог легко найти свои вещи». Если ребенок нарушает границы, реагируйте спокойно, но твердо. Например, если сын играет в телефон после оговоренного времени, напомните о правиле и предложите вместе придумать, как избежать этого в будущем [2].

Заботливое воспитание начинается с того, чтобы видеть в ребенке личность, чувствовать его эмоции и создавать среду, где он может расти без давления.

Общение — это сердце любых отношений, особенно между родителями и детьми. Когда ребенок чувствует, что его слушают и понимают, он открывается, доверяет и учится делиться своими мыслями. Но как говорить так, чтобы даже самый молчаливый подросток захотел рассказать, что у него на душе?

Активное слушание — это когда вы не просто слышите слова ребенка, а показываете, что вам правда важно, что он говорит. Например, если дочка рассказывает, как прошел день в школе, не листайте телефон и не перебивайте советами. Посмотрите ей в глаза, кивните, задайте вопрос: «Ого, и что ты почувствовала, когда это случилось?» Такие мелочи дают ребенку понять, что его слова имеют вес.

Попробуйте простую технику: повторяйте или перефразируйте то, что сказал ребенок. Если сын говорит: «Я злюсь, потому что учитель поставил тройку», ответьте: «Ты расстроен из-за тройки, да? Расскажи, что произошло». Это показывает, что вы вникаете, и помогает ребенку разобраться в своих чувствах. Психологи говорят, что дети, которых активно слушают, реже замыкаются и чаще делятся проблемами. Главное — не торопитесь с выводами или решениями, дайте ребенку выговориться.

Открытый диалог — это когда ребенок знает, что может говорить о чем угодно, даже о своих страхах или ошибках, и не получит осуждения. Например, если подросток признается, что попробовал сигарету, не начинайте с упреков вроде «Как ты мог?!» Лучше скажите: «Спасибо, что рассказал. Давай разберемся, почему ты это сделал». Такой подход не только сохраняет доверие, но и учит ребенка анализировать свои поступки.

Чтобы диалог был открытым, задавайте вопросы, которые начинаются с «как» или «что»: «Как ты думаешь, что можно сделать?» или «Что тебя беспокоит в этой ситуации?» Избегайте вопросов с подвохом вроде «Почему ты опять это сделал?» — они звучат как обвинение. Еще один полезный совет — делитесь своими историями. Расскажите, как вы сами в детстве боялись экзамена или ссорились с другом. Это показывает ребенку, что у вас также были такие моменты, и делает разговор равным [3].

Конфликты в семье неизбежны — будь то спор из-за неубранной комнаты или протест подростка против правил. Но их можно решать так, чтобы никто не чувствовал себя проигравшим. Первое правило — остыть. Если эмоции зашкаливают, сделайте паузу: «Давай поговорим через 10 минут, когда оба успокоимся». Это учит ребенка, что злость — нормально, но важно управлять ею.

Когда обсуждаете проблему, сосредоточьтесь на фактах, а не на личности. Вместо «Ты всегда ленишься!» скажите: «Я заметил, что посуда осталась в раковине. Давай договоримся, как это исправить». Психологи советуют использовать «я-сообщения»: «Я волнуюсь, когда ты поздно возвращаешься, потому что не знаю, все ли в порядке». Это звучит мягче, чем обвинения, и побуждает к диалогу.

Если конфликт зашел в тупик, предложите искать решение вместе. Например: «Как мы можем сделать так, чтобы ты делал уроки вовремя и еще оставалось время на игры?» Это учит ребенка ответственности и показывает, что вы уважаете его мнение. После ссоры обязательно восстановите контакт — обнимите, улыбнитесь или скажите: «Я рада, что мы разобрались». Это укрепляет чувство близости [4].

Чтобы ребенок рос счастливым и уверенным, ему нужна не только любовь, но и пространство, где он может пробовать, ошибаться и учиться. Поддерживающая среда — это как сад, в котором ребенок расцветает, чувствуя себя свободным, но защищенным.

Самостоятельность — это когда ребенок учится доверять своим силам и справляться с задачами без постоянной помощи родителей. Для малыша это может быть выбор одежды или уборка игрушек, для подростка — планирование своего времени или решение, как заработать на новую игру. Но как дать свободу, не теряя контроля? Начните с малого: пусть трехлетка сам завязывает шнурки (даже если выходит криво), а школьник решает, в каком порядке делать уроки.

Например, если дочка хочет приготовить ужин, позвольте ей попробовать, даже если кухня превратится в хаос. Скажите: «Я помогу, если нужно, но ты главная!» Психологи говорят, что дети, которых поощряют к самостоятельности, лучше справляются со стрессом и верят в свои силы. Если ребенок боится ошибиться, напомните: «Ошибки — это нормально, я тоже учусь». Важно не делать за него то, с чем он может справиться сам, — это учит ответственности и дает уверенность [5].

Похвала — мощный инструмент, но важно хвалить правильно. Вместо «Ты молодец, что получил пятерку!» попробуйте: «Я вижу, как ты старался перед контрольной, это круто!» Фокус на усилиях, а не только на результате, помогает ребенку ценить процесс и не бояться неудач. Например, если сын проиграл в футбольном матче, скажите: «Ты так здорово боролся за мяч, я тобой горжусь». Это мотивирует пробовать снова.

Избегайте чрезмерной похвалы — она может сделать ребенка зависимым от чужого одобрения. Вместо этого задавайте вопросы, которые помогают ему самому оценить свои успехи: «Как ты думаешь, что у тебя получилось лучше всего?» Психологи отмечают, что такая поддержка развивает внутреннюю мотивацию. Если ребенок расстроен из-за провала, не обесценивайте его чувства фразами вроде «Ничего страшного». Лучше скажите: «Я понимаю, как тебе обидно. Хочешь, подумаем, что можно сделать?» Это показывает, что вы на его стороне [6].

Время, проведенное вместе, — это как клей для семейных отношений. Не обязательно устраивать что-то грандиозное: даже простые ритуалы, вроде чтения перед сном или прогулки в парке создают чувство близости. Например, заведите традицию «вечера пиццы», где вся семья собирается, чтобы лепить тесто и болтать о пустяках. Для подростков, которые часто «живут» в телефоне, предложите что-то интересное: сыграть в настольную игру или посмотреть вместе новый сериал.

Попробуйте занятия, которые нравятся ребенку. Если дочка обожает рисовать, устройте домашнюю выставку ее работ. Если сын увлечен футболом, сходите на матч или покатайте мяч во дворе. Исследования показывают, что совместное время снижает уровень стресса у детей и укрепляет доверие к родителям. Главное — будьте полностью в моменте: отложите телефон и покажите, что вам интересно. Даже 15 минут искреннего внимания в день могут творить чудеса.

Создавать поддерживающую среду — значит давать ребенку крылья, чтобы он мог взлететь, и корни, чтобы чувствовать себя в безопасности. Поощряя самостоятельность, хваля за старания и проводя время вместе, вы помогаете ребенку расти уверенным и открытым [7].

Воспитание — это не статичный набор инструкций, а живой процесс, требующий постоянной адаптации, осмысления и осознанности. Потребности детей меняются с возрастом и обстоятельствами, что требует от взрослых готовности корректировать свои методы. Например, дошкольнику важны стабильные ритуалы, тогда как подросток стремится к самостоятельности, чтобы формировать свою идентичность. Исследования Баумринд показывают, что авторитетный стиль воспитания, сочетающий структуру и чуткость, наиболее эффективен, если адаптируется к стадии развития ребенка. На практике это может означать совместное обсуждение семейных правил. Например, спросите подростка: «Какие обязанности кажутся тебе справедливыми сейчас, и как мы можем их обновить?» [1].

Для развития гибкости полезно регулярно анализировать свои действия. Раз в несколько месяцев задайтесь вопросом, какие методы воспитания работают, а какие требуют изменений? Возможно, строгий контроль за выполнением домашних заданий вызывает напряжение, а не ответственность. Научные данные подтверждают, что гибкость, основанная на диалоге, связана с лучшими эмоциональными и академическими результатами у детей [3].

Ошибки неизбежны в воспитании, но они становятся ценным ресурсом, если рассматривать их как возможность для роста. Вместо того чтобы переживать из-за срыва, например, повышенного тона в споре, взрослый может продемонстрировать ответственность. Скажите: «Мне жаль, что я говорил резко. Давай подумаем, как лучше справляться с такими ситуациями». Такой подход, основанный на принципах восстановительного общения [4], укрепляет доверие и учит ребенка конструктивно справляться с собственными ошибками.

Чтобы отслеживать прогресс в успехах ребенка, можно вести заметки, фиксируя удачные моменты и зоны для улучшения. Например, запись о том, как похвала за старания повысила мотивацию ребенка к учебе, поможет закрепить эффективные практики. Исследования показывают, что взрослые, воспринимающие трудности как уроки, испытывают меньше стресса и чувствуют себя увереннее в роли родителей (Леконт и др., 2020). Совместное осмысление ошибок формирует у детей и взрослых установку на развитие [8].

Основа воспитания — это прочная эмоциональная связь, которая дает ребенку уверенность и поддержку. Каждый момент взаимодействия — от внимательного слушания до слов поддержки или совместного досуга — укрепляет эту связь. Теория привязанности [2; 9] подчеркивает, что отзывчивое и стабильное взаимодействие формирует у ребенка чувство безопасности, что связано с лучшими социальными и эмоциональными результатами [10].

Заключение

Воспитание ребенка — это сложный, но глубоко значимый процесс, который требует от взрослых чуткости, терпения и готовности к постоянному развитию. В статье мы рассмотрели ключевые элементы построения доверительных отношений с детьми.

Первая часть показала, как понимание потребностей ребенка, эмпатия и мягкие границы создают основу для безопасной и поддерживающей среды. Вторая часть подчеркнула важность активного слушания и открытого диалога, которые позволяют ребенку чувствовать себя услышанным и понятым. Третья часть раскрыла, как поощрение самостоятельности, правильная похвала и совместное время способствуют эмоциональному и личностному росту ребенка. Наконец, четвертая часть предложила стратегии для дальнейшего пути: гибкость, умение учиться на ошибках и приоритет эмоциональной связи как основы благополучия.

Эти принципы, подкрепленные исследованиями в области психологии развития, применимы не только для родителей, но и для студентов, изучающих педагогику, психологию или работающих с детьми в других ролях. Простые действия — от искреннего разговора до совместного решения конфликтов — могут существенно повлиять на развитие ребенка, укрепляя его уверенность и устойчивость.

Воспитание — это не поиск идеала, а ежедневная практика заботы и осознанности. Начните с малого: задайте ребенку вопрос о его дне, выслушайте его со вниманием или предложите вместе найти решение проблемы. Эти шаги, основанные на любви и уважении, создают прочный фундамент для гармоничных отношений и счастливого будущего.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баумринд Д. Стили воспитания и развитие подростков // Энциклопедия подросткового возраста / под ред. Дж. Брукс-Ганн, Р.М. Лернер, А.С. Петерсен. — Нью-Йорк: Гарланд, 1991. — С. 746–758.
2. Боулби Дж. Привязанность и утрата: Т. 1. Привязанность / пер. с англ. — М.: Прогресс, 2003. — 432 с.
3. Сметана Дж.Г. Современные подходы к изучению родительского контроля и информационного управления подростками // Перспективы развития ребенка. — 2008. — Т. 2, № 1. — С. 19–25.
4. МакКолд П., Вахтель Т. Восстановительное правосудие: Теория и практика // Международный журнал восстановительного правосудия. — 2003. — № 1. — С. 1–12.
5. Леконт В., Дюран Д., Ганьон М. Роль рефлексии в снижении родительского стресса // Журнал семейной психологии. — 2020. — Т. 34, № 5. — С. 587–596.

6. Сруф Л.А., Эгеланд Б., Карлсон Е., Коллинз В.А. Значение ранних привязанностей для психического здоровья // Монографии Общества исследований детского развития. — 2005. — Т. 70, № 4. — С. 1–141.
7. Овчарова Р.В. Родительство как психологический феномен: учеб. пособие. — М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. — 496 с. ISBN: 5-89502-771-7 EDN: YWUCWO.
8. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: АСТ, 2007. — 240 с.
9. Трофимова, М.В. Семья и семейные отношения в психологии и психотерапии с позиции системного подхода / М.В. Трофимова // Труды Братского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные проблемы развития регионов Сибири. — 2013. — Т. 1. — С. 44–50. — EDN SVNNDL.
10. Спера К. Взаимосвязь родительских практик, стилей воспитания и школьных достижений подростков // Обзор образовательной психологии. — 2005. — Т. 17, № 2. — С. 125–146.

Fayziyeva Nigora Shukurovna

Tashkent, Uzbekistan

E-mail: nigorafayziyeva54@gmail.com

Parenting with caring — a path to mutual understanding with your child

Abstract. This article provides a practical guide for parents who want to raise children with love and understanding. It helps them understand how to create a warm atmosphere at home where their child feels safe and their voice is heard. The first part of the article discusses the fundamentals of good parenting: how to understand what a child needs at different stages of development, how to develop empathy to better understand their emotions, and how to set boundaries that create a sense of security. Furthermore, the article teaches how to build open communication: how to listen to a child so they share their thoughts, how to peacefully resolve conflicts to build trust, and how to create a supportive environment for development: encouraging independence, praising efforts, not just successes, and spending time together, creating family traditions—from shared walks to bedtime stories. This article will help parents raise their children in a way that fosters care and understanding, helping them grow up happy and confident.

Keywords: raising a child; caring parenting; understanding with a child; empathy in parenting; active listening; open communication; setting boundaries; encouraging independence