

УДК 159.923.2  
ББК 88.3+74.9  
С34

Редактор Д. Сальникова

**Сигитова Е.**

**С34** Как бы тебе объяснить... : Находим нужные слова для разговора с детьми / Екатерина Сигитова. — М. : Альпина Паблишер, 2020. — 342 с.

ISBN 978-5-9614-3428-6

Дети растут, познают мир и задают вопросы, на которые мы, родители, не всегда знаем ответы. И иногда объяснить принцип работы подводной лодки нам проще, чем рассказать про то, что такое друзья, откуда берутся дети или как сказать «нет».

Екатерина Сигитова, психотерапевт, доктор наук и мама, собрала все темы, о которых родителям важно поговорить с детьми: неудобные (секс, абьюз, развод, смерть), не очень популярные (неравенство, личные отношения, войны), очевидные, но непростые (безопасность в интернете, спорт, пищевое поведение).

Каждой теме в книге посвящена отдельная глава. В итоге получился взросло-детский разговорник, призванный помочь начать беседу и донести важные мысли и ценности, учитывая возраст и особенности восприятия ребенка.

УДК 159.923.2  
ББК 88.3+74.9

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-9614-3428-6

© Е. Сигитова, 2020  
© ООО «Альпина Паблишер», 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i> .....	7
-----------------------	---

## *Глава 1.*

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЯХ ..	11
---	----

## *Глава 2.*

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О ТЕЛЕ .....	27
---	----

## *Глава 3.*

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О ЕДЕ И ПИЩЕВОМ ПОВЕДЕНИИ .....	39
---	----

## *Глава 4.*

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О ВНЕШНЕМ ВИДЕ И ВЕСЕ ..	59
---	----

## *Глава 5.*

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О ДВИЖЕНИИ И СПОРТЕ ..	67
---	----

## *Глава 6.*

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ ..	75
---	----

## *Глава 7.*

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ ПРО СОН И РЕЖИМ ДНЯ ...	87
--	----

## *Глава 8.*

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ .....	97
--	----

## *Глава 9.*

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О СМЕРТИ .....	121
---	-----

## *Глава 10.*

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О НАРКОТИКАХ, АЛКОГОЛЕ, КУРЕНИИ И ДРУГИХ ЗАВИСИМОСТЯХ .....	147
---	-----

## Глава 11.

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О СЕКСЕ И О ТОМ, ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕТИ .....	177
--	-----

## Глава 12.

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О СЕКСУАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И АБЬЮЗЕ .....	197
---	-----

## Глава 13.

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О РАЗВОДЕ.....	217
---	-----

## Глава 14.

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ ОБ ОТСУТСТВУЮЩЕМ ПАПЕ .....	239
---	-----

## Глава 15.

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О БЕЗОПАСНОСТИ В ИНТЕРНЕТЕ .....	257
--	-----

## Глава 16.

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О ВОЙНАХ И НАСИЛИИ... ..	273
---	-----

## Глава 17.

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ ОБ ОТНОШЕНИЯХ .....	289
--	-----

## Глава 18.

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О РАЗЛИЧИЯХ И НЕРАВЕНСТВЕ .....	309
---	-----

## Глава 19.

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О ТОМ, ЧТО ОНИ ПРИЕМНЫЕ.....	323
--	-----

Заключение .....	339
------------------	-----