



Я ДАЮ  
РЕБЕНКУ  
КРЫЛЬЯ

# УВЕРЕННЫЙ РЕБЕНОК

Как помочь детям  
побеждать страхи

**РЕГИНА ГАЛАНТИ**

Перевод Марии Чомахидзе-Дорониной

МИО

Я ДАРЮ  
РЕБЕНКУ  
КРЫЛЬЯ

# УВЕРЕННЫЙ РЕБЕНОК

Как помочь детям  
побеждать страхи

**РЕГИНА ГАЛАНТИ**

Перевод с английского  
Марии Чомахидзе-Дорониной

Москва  
МИФ  
2026

## Примеры ценностей в воспитании детей

Аккуратность	1 2 3	Мастерство	1 2 3	Самопринятие	1 2 3
Авторитет	1 2 3	Мир во всем мире	1 2 3	Самостоятельность	1 2 3
Безопасность	1 2 3	Надежда	1 2 3	Самоуважение	1 2 3
Богатство	1 2 3	Надежность	1 2 3	Семья	1 2 3
Божья воля	1 2 3	Нежность	1 2 3	Сила	1 2 3
Вежливость	1 2 3	Независимость	1 2 3	Слава	1 2 3
Верность	1 2 3	Нонконформизм	1 2 3	Смирение	1 2 3
Веселье	1 2 3	Обязательность	1 2 3	Сострадание	1 2 3
Вклад	1 2 3	Опека	1 2 3	Сотрудничество	1 2 3
Внутренний покой	1 2 3	Осознанность	1 2 3	Справедливость	1 2 3
Воодушевление	1 2 3	Ответственность	1 2 3	Стабильность	1 2 3
Гибкость	1 2 3	Открытость	1 2 3	Творчество	1 2 3
Готовность помочь	1 2 3	Популярность	1 2 3	Терпимость	1 2 3
Добродетель	1 2 3	Порядок	1 2 3	Традиции	1 2 3
Долг	1 2 3	Преодоление трудностей	1 2 3	Трудолюбие	1 2 3
Достижения	1 2 3	Привлекательность	1 2 3	Удовольствие	1 2 3
Досуг	1 2 3	Приключения	1 2 3	Умеренность	1 2 3
Дружелюбие	1 2 3	Принятие	1 2 3	Услужливость	1 2 3
Духовность	1 2 3	Простота	1 2 3	Физическая форма	1 2 3
Забота	1 2 3	Прощение	1 2 3	Целеустремленность	1 2 3
Здоровье	1 2 3	Рациональность	1 2 3	Честность	1 2 3
Знания	1 2 3	Реалистичность	1 2 3	Щедрость	1 2 3
Искренность	1 2 3	Риск	1 2 3	Эмоциональная близость	1 2 3
Изменения	1 2 3	Рост	1 2 3	Юмор	1 2 3

Комфорт	1 2 3	Самодостаточность	1 2 3	Экология	1 2 3
Красота	1 2 3	Самоконтроль	1 2 3	Другие ценности	1 2 3
Любовь	1 2 3	Самопознание	1 2 3		1 2 3

## Связь между целями воспитания и моими ценностями

ЦЕННОСТИ	МОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ	ЦЕЛИ
Пример: честность	Тайком ускользаю из дома или говорю ребенку: «Я уйду только на минутку», чтобы избежать истерики	Говорить ребенку, куда я иду, когда выхожу из дома
Пример: забота	Кричу на ребенка, когда у него начинается приступ тревоги	Валидировать чувства ребенка
Ценность 1:	Мое поведение 1:	Цель 1:
Ценность 2:	Мое поведение 2:	Цель 2:
Ценность 3:	Мое поведение 3:	Цель 3: