

17. Если с ребёнком трудно справиться и вы постоянно не можете удержаться от побоев и ругани, пройдите курс для родителей, где учат конкретным приёмам

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для жизни

бесплатно

несколько часов

немного силы воли

Частично Китай

Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В испытаниях, где участников распределяли по группам по жребию, после курсов, обучающих родителей конкретным приёмам воспитания, дети реже дрались и нарушали правила. Эмоциональное состояние родителей тоже улучшалось. Родители реже били и ругали детей. Сразу после курса это было заметнее всего. Через год-два эффект сохранялся, но становился намного меньше. В Шанхае такие курсы тоже испытывали, они оказались эффективными.

Россия. В России можно обратиться за бесплатной консультацией психолога и других специалистов для родителей. Поддержка бывает очной, онлайн, в виде домашних визитов и индивидуальных консультаций. Если в семье ребёнка бьют или подвергают психологическому насилию, нужно обращаться в муниципальные или краевые службы помощи.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае школы для родителей при школах, детских садах и местных сообществах работают на общественно полезной основе и не

берут плату. Курсы, для которых есть доказательства эффективности, проходят раз в неделю или раз в две недели, по одному-два часа. Их продолжительность — от четырёх до двадцати четырёх недель. Дома нужно применять изученное на практике. Самое трудное — пройти курс до конца и практиковаться каждый день.

Россия. Бесплатными названы консультации специалистов в Омске. Стоимость и условия курсов для родителей в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Cochrane обобщил 13 испытаний, в 10 из них участников распределяли по группам по жребию. Всего участвовали 1078 родителей. Детям было от 3 до 12 лет, у всех были поведенческие проблемы. У детей родителей, прошедших курс, поведенческих проблем стало меньше. По оценкам самих родителей SMD составила -0.53 (95% CI от -0.72 до -0.34 , доверительный диапазон), по независимым оценкам других людей — -0.44 (от -0.77 до -0.11). SMD и d — одна и та же шкала, 0.5 считается средней величиной. Психическое здоровье родителей улучшилось: -0.36 (от -0.52 до -0.20). Негативные или жёсткие приёмы воспитания стали применяться реже: по оценкам самих родителей -0.77 (от -0.96 до -0.59), по оценкам других людей -0.42 (от -0.67 до -0.16). Авторы говорят, что это краткосрочные эффекты. Для другого метаанализа отобрали 346 испытаний с распределением по группам по жребию. В 60 из них измеряли такие действия, как побои и ругань в адрес детей; эти испытания проводились в 22 странах. Сразу после курса родители реже били и ругали детей: $d = -0.46$ (от -0.59 до -0.33). Через 1–6 месяцев показатель составлял -0.24 (от -0.37 до -0.11). Через 7–24 месяца — -0.18 (от -0.34 до -0.02). Чем больше времени проходило, тем меньше становился эффект. Большинство этих данных получено из сообщений самих родителей. В Китае тоже проводились испытания. В Шанхае 81 родителя распределили по группам по жребию. Часть из них посещала групповой курс Triple P. После курса у детей было меньше проблем адаптации, а приёмы воспитания и эмоциональное состояние родителей были лучше, чем в группе родителей, ожидавших начала курса. Через 6 месяцев эффект сохранялся. В одном сельском детском саду участвовал 191 взрослый, ухаживающий за детьми. Часть участников самостоятельно проходила онлайн-курс и дополнительно участвовала в двух групповых обсуждениях. После двух недель занятий они сообщали о жестоком обращении с детьми примерно на 33% реже, чем участники, которым только выдали книгу для чтения (IRR 0.67). Через три месяца поведенческих проблем у детей тоже стало меньше ($d = -0.40$). «Закон

о содействии семейному воспитанию (家庭教育促进法)» требует, чтобы родители по собственной инициативе изучали вопросы семейного воспитания. Начальные и средние школы, а также детские сады могут создавать школы для родителей и регулярно организовывать общественно полезные консультации по семейному воспитанию. Комитеты жителей (居委会) и комитеты сельских жителей (村委会) могут создавать школы для родителей в местных сообществах. Органы власти провинциального уровня и выше должны создавать общественно полезные онлайн-школы для родителей и телефонные линии помощи. Организациям, консультирующим по семейному воспитанию, запрещено проводить обучение с целью получения прибыли (на всей территории Китая, действует с 1 января 2022 года)

Россия. Источники описывают психологическую поддержку и повышение родительской компетенции, но не приводят данных об эффективности курсов для родителей.

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень А присвоен потому, что есть обзор Cochrane и объединённые численные результаты нескольких испытаний с распределением по жребью. У курсов в этих испытаниях есть несколько общих черт. Ведущие учат конкретным приёмам: например, играть с ребёнком, хвалить, поощрять и приучать к дисциплине. Родители практикуются и отрабатывают приёмы на занятиях, а дома выполняют задания. Курсы, где только раздают материалы или только обсуждают вопросы, были исключены. Поэтому эти доказательства не распространяются на формат, в котором просто слушают одну лекцию. Содержание и способы преподавания в общественно полезных школах для родителей в Китае различаются от места к месту. Это не обязательно курсы такого типа. Выбирая курс, смотрите, идут ли занятия несколько недель подряд и дают ли вам практиковать конкретные приёмы. Среди названий курсов часто встречаются Triple P, Incredible Years и терапия взаимодействия родителей и ребёнка (亲子互动治疗, PCIT). Эта книга не рекомендует конкретные организации и платные продукты. Эффект снижения побоев и ругани через год-два становится меньше, поэтому после курса нужно продолжать практиковаться. Кому это выгодно: детям и вам самим. Если у ребёнка уже есть серьёзные эмоциональные проблемы, отведите его к психиатру или в отделение детской психологии, см. пункт 8 этого раздела (скрининг депрессии).

Россия. В отличие от китайского примера, выдержки не подтверждают, что в России есть общедоступный бесплатный курс с конкретными приёмами воспитания и установленным расписанием.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Furlong M, McGilloway S, Bywater T, Hutchings J, Smith SM, Donnelly M. (2012). Behavioural and cognitive-behavioural group-based parenting programmes for early-onset conduct problems in children aged 3 to 12 years. Cochrane Database of Systematic Reviews, (2), CD008225. doi.org/10.1002/14651858.CD008225.pub2
2. Backhaus S, Leijten P, Jochim J, Melendez-Torres GJ, Gardner F. (2023). Effects over time of parenting interventions to reduce physical and emotional violence against children: a systematic review and meta-analysis. eClinicalMedicine, 60, 102003. doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102003
3. Guo M, Morawska A, Sanders MR. (2016). A Randomized Controlled Trial of Group Triple P With Chinese Parents in Mainland China. Behavior Modification, 40(6), 825–851. doi.org/10.1177/0145445516644221
4. Wang W, Zhang H. (2026). A self-directed parenting program to reduce the risk of child maltreatment in rural China: A cluster randomized controlled trial. Child Abuse & Neglect, 173, 107937. doi.org/10.1016/j.chiabu.2026.107937
- 5.全国人大常委会 (2021). 家庭教育促进法（第十八、二十五、三十一、三十八、四十条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081817cac3b2d017cac5a6c6f0109

Россия — источники

1. Психологическая служба. Проверено 08.10.2026. 112omsk.gosuslugi.ru/psihologicheskaya-sluzhba
2. Библиотека практик Минтруда России. Проверено 08.10.2026. bp.mintrud.gov.ru/filtr/1?id=105
3. Экстренная психологическая помощь. Проверено 08.10.2026. dou52-kansk.gosuslugi.ru/nash-detskiy-sad/informatsiya-dlya-roditel...
4. Библиотека практик Минтруда России. Проверено 08.10.2026. bp.mintrud.gov.ru/filtr/1?id=36