

В каждой семье случаются конфликты между родителями и детьми. Дети не слушаются родителей, те сердятся — и не понимают, что чаще всего эти стычки происходят потому, что взрослые не умеют слышать своих детей.

Автор этой книги, опытный психолог, уже много лет помогает родителям и детям находить общий язык. Простые, проверенные на практике советы подскажут, как разрешить любые конфликтные ситуации — будь то капризы перед сном или нежелание делать уроки, компьютерная зависимость или ссоры между братьями и сестрами... Рекомендации, изложенные в этой книге, помогут завоевать доверие ребенка и восстановить мир в семье.

Научитесь правильно строить взаимоотношения с детьми, и вы забудете о том, что такое скандалы и наказания!

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-2859-2



9 785991 028592

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-6521-2



9 789661 465212

Как сделать ваших детей
послушными

Воспитание без нытья,
наказаний и криков

Лора
Маркхэм



Избавьтесь от капризов,
истерик и скандалов

Воспитание без нытья, наказаний и криков, или Как сделать ваших детей послушными

Лора
Маркхэм

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

**Воспитание
без нытья,
наказаний
и криков,**

или

Как сделать
ваших детей
послушными

Избавьтесь от капризов,
истерик и скандалов



Лора Маркхэм

**Воспитание
без нытья,
наказаний
и криков,**

или

Как сделать
ваших детей
послушными

УДК 37
ББК 74.90
М26



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

This edition published by arrangement with Perigee,
a member of Penguin Group (USA) Inc.

Переведено по изданию:
Markham L. Peaceful Parent, Happy Kids. How to Stop Yelling and Start Connecting /
Laura Markham. — New York : Perigee Books, 2012. — 304 p.

Перевод с английского Юлии Пономаренко

Дизайнер обложки Владислав Прокопиц

Популярне видання

МАРКХЕМ Лора
Виховання без ниття,
покарань і криків,
або Як зробити ваших дітей
слухняними
(російською мовою)

Головний редактор С. С. Скляр
Завідувач редакції К. В. Новак
Відповідальний за випуск І. Р. Залатарьов
Редактор О. В. Трефілова
Художній редактор С. В. Мисяк
Технічний редактор В. Г. Євлахов
Коректор Ю. О. Пономарова

Підписано до друку 03.02.2014.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 15,12.
Наклад 10 000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано у державному видавництві
«Преса України»
03047, м. Київ, просп. Перемоги, 50
Свідцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру ДК №310 від 11.01.2001 р.

Популярное издание

МАРКХЭМ Лора
Воспитание без ниття,
наказаний и криков,
или Как сделать ваших детей
послушными

Главный редактор С. С. Скляр
Заведующий редакцией Е. В. Новак
Ответственный за выпуск И. Р. Залатарев
Редактор Е. В. Трефилова
Художественный редактор С. В. Мисяк
Технический редактор В. Г. Євлахов
Корректор Ю. А. Пономарева

Підписано в печать 03.02.2014.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнітура «Minion Pro». Усл. печ. л. 15,12
Тираж 10 000 экз. Зак. №

ООО «Книжный клуб
«Клуб семейного досуга»»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано в государственном издательстве
«Пресса Украины»
03047, г. Киев, пр. Победы, 50
Свидетельство о внесении субъекта издательского дела
в Государственный реестр ДК №310 от 11.01.2001 г.

ISBN 978-966-14-6521-2 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2859-2 (Россия)
ISBN 978-1-101-61362-7 (англ.)

© Laura Markham, 2012
© Hemigo Ltd, издание на русском языке,
2014
© Книжный Клуб «Клуб Семейного
Досуга», перевод и художественное
оформление, 2014
© ООО «Книжный клуб «Клуб семейного
досуга»», г. Белгород, 2014

ОТЗЫВЫ РОДИТЕЛЕЙ

О воспитании детей я повсюду искала такие книги, в которых были бы чуткость, простота, эффективные и гибкие методы. Я не думаю, что я плохая мать или виновата в чем-то. Но я хорошо помню тот момент, когда мне особенно была нужна помощь, и в книге доктора Лоры Маркхэм я нашла то, что искала. После того как я стала применять ее методы, мои отношения с четырехлетней дочерью стали лучше в тысячу раз. Ваше простое учение о любви произвело во мне переворот.

Даниэла, мама дочек четырех и двух лет

Я читаю книгу доктора Лоры каждый день и ясно чувствую, как перестраивается мой мозг. Я ощущаю, как становлюсь той мамой, которой мне хочется быть. И попутно я учусь любить саму себя.

*Matamalia,
биолог и автор блога о материнстве*

Мы следуем вашим советам, и истерики нашего сына стали редким явлением. Советы доктора Лоры действительно работают, и наше родительство (а также, я надеюсь, и детство наших детей) стало гораздо радостнее и приятнее. Я не буду говорить, что достигла совершенства, но книга многому меня научила и помогла улучшить мое общение с сыном.

Беатрис, мама двухлетнего сына

Как только я стала читать книгу доктора Лоры, я научилась менять свою точку зрения и смягчать свое ожесточившееся сердце. Я не скажу, что теперь я безупречная мама





ОТЗЫВЫ РОДИТЕЛЕЙ

и что мой ребенок всегда слышит меня. Но доктор Лора, возможно, спасла меня от нервного срыва, и теперь я снова радуюсь своей дочери.

*Аманда, мама четырехлетней дочери
и годовалого малыша*

Доктор Лора раскладывает по полочкам философию и психологию и учит применять их на практике. В результате окружающие каждый день отмечают доброту и любящее сердце моего ребенка. Я часто слышу, что мне повезло с дочерью, но я знаю, что ее поведение стало таким благодаря советам доктора Лоры. Я не отсылаю ее «подумать над своим поведением», не шлепаю ее и даже не повышаю голоса, не говоря уже о крике. Чем больше я читала книгу доктора Лоры и применяла ее советы в повседневной жизни, тем легче мне становилось. Я, конечно, не совершенство, но доктор Лора советует разрешить себе ошибаться и пробовать снова. Счастье, уверенность в себе и хорошее поведение моей малышки имеет прямое отношение к тому, чему учит доктор Лора. Без нее я не справилась бы и каждый день благодарю ее за помощь.

Джули, мама двухлетней дочери

Если бы я хоть на минуту подумала, что благодаря такому воспитанию, основанному на контакте с ребенком, он вырастет своевольным, заносчивым, эгоистичным и способным идти по головам, я бросила бы эту книгу, как горячую картофелину, и стала бы искать что-то еще. Слава богу, мне не пришлось это делать, поскольку обнаружилось прямо противоположное. Моей дочке почти девять, у нас отличный контакт, она прекрасно развивается, и общаться с ней — удовольствие.

Дженнифер, мама девятилетней дочери



Дэниэлу, Эли и Алисе, которые научили меня любить

И всем родителям,
чья любовь формирует следующие поколения
и изменяет человечество.
Наше будущее — в ваших руках

Одно поколение глубоко любящих родителей
изменило бы мышление следующего поколения
и вместе с этим — весь мир.

Чарльз Рэйсон

ПРЕДИСЛОВИЕ

Однажды утром, наблюдая, как мой сосед Дэвид учит своего семилетнего сына Келли возить по лужайке бензиновую газонокосилку, я получил отличный урок. Как раз когда Дэвид показывал сыну, как поворачивать газонокосилку в конце лужайки, его жена Джен окликнула мужа и что-то спросила. Дэвид повернулся, чтобы ответить, и в эту минуту Келли провез газонокосилку прямо по клумбе, оставив на ней двухфуттовую дорожку со срезанными цветами. Как только Дэвид увидел, что случилось, он вскипел. Он приложил столько усилий, чтобы эта клумба красовалась здесь на зависть соседям! Придя в ярость, он уже повысил голос, но тут Джен быстро подбежала к нему и, положив ему руку на плечо, сказала: «Дэвид, пожалуйста, вспомни... мы растим детей, а не цветы!»

В течение сорока лет я занимаюсь тем, что вдохновляю, побуждаю и помогаю сотням тысяч людей в достижении их профессиональных и личных целей. И для большинства людей одна из самых серьезных задач в жизни — это воспитание вдумчивого, заботливого, трудолюбивого и сострадательного ребенка и наслаждение настоящими, близкими и приносящими радость отношениями с ребенком в любом возрасте, включая подростковый период и раннюю юность. А это — я уверен, вы знаете — нелегкая задача.

Каждый день на семинарах я вижу взрослых людей, которые изо всех сил стараются излечить свои детские травмы и преодолеть их последствия, сдерживающие развитие. Были ли у этих людей плохие родители? Нет. Как и большинство из нас, они были хорошими людьми, страдающими от последствий собственного воспитания, иногда забывающими, что они растят детей, а не цветы, — да и просто их никогда не учили быть хорошими родителями.





Родители, которых я обучаю и инструктирую, часто пытаются разорвать этот порочный круг, начать со своими детьми все с чистого листа, но иногда самых лучших намерений бывает недостаточно, чтобы залечить давние травмы. Мы хотим быть спокойными, вдохновенными родителями, но наша суматошная жизнь и постоянные стрессы делают это, мягко говоря, очень трудным. Иногда мы сами так подавлены, нас так захлестывают эмоции, что малейшая неудача с детьми просто доводит нас до последней черты. И уже перешагнув через эту черту, мы с горечью перечисляем, что нужно было сделать, чтобы быть хорошими родителями: быть терпеливее, не поддаваться стрессу, перестать кричать, поддерживать и вдохновлять ребенка. Но многие из нас считают, что это очень трудно.

Те, кому это все же удается, кажется, знают какой-то секрет. Они спокойнее, доброжелательнее, и их близость глубже — как с детьми, так и с собственным внутренним миром. Они не просто терпеливее — они кажутся более живыми и больше радуются общению со своими детьми. И конечно, поэтому их дети лучше ведут себя, а значит, изо всех сил сохранять спокойствие таким людям приходится гораздо реже. Когда их дети случайно пройдутся по клумбе газонокосилкой, они знают, что самое важное — то, какими растут их дети, а не то, какое впечатление производит их клумба.

Эта книга позволит вам проникнуть в самую суть данного секрета успешного воспитания. Погрузитесь в каждую из насыщенных, исчерпывающих, практических, вдохновляющих глав этой книги, и с помощью доктора Лоры вы сможете заново наполнить вашу душу неиссякаемой любовью и делиться с ребенком лучшим, что в вас есть, а не только давать ему то, что остается от вас после трудового дня.

Такие главы, как «Поддержание контакта: самый главный секрет спокойных родителей и счастливых детей», напоминают нам об этой ключевой, но так часто недооцениваемой истине.





ПРЕДИСЛОВИЕ

У родителей, которых я знаю, не всегда есть время на чтение. Достоинство книги доктора Лоры в том, что в ней есть разделы «Направления действий». Каждая из этих крупиц мудрости достаточно коротка, чтобы можно было прочитать ее в один присест: перед сном в постели, в дорожной пробке либо в моменты, когда вы собираетесь с духом перед очередной схваткой с ребенком. Такие пошаговые программы, как «Эмоциональная поддержка вашего ребенка в срывах» или «Используйте контакт, чтобы ребенок легче вставал утром», достаточно просты для восприятия, и их легко применить даже в пылу конфликта.

На самом деле сражение всегда вершится не между ребенком и родителем. Это всегда внешнее проявление битвы, которая происходит внутри самого родителя. Чтобы дать ребенку лучшее, что есть в нас самих, нам нужно проделать некоторую внутреннюю работу, разрешить собственные конфликты, что всегда нелегко. Но какая движущая сила сильнее, чем наша любовь к детям? Доктор Лора предлагает набор стратегий, которые излечат ваши собственные раны, углубят ваш контакт с самими собой и в результате помогут установить тесный контакт с вашими детьми. Все это действительно так, и автор напоминает нам: «Никогда не поздно иметь счастливое детство».

Книга доктора Лоры на ночном столике — это как ангел на плече, нашептывающий вам на ухо жизненные секреты.

Это те секреты, которые стоит знать каждой матери и каждому отцу, чтобы стать спокойными и успешными родителями, а следовательно, и более счастливыми людьми.

*Джек Кенфилд,
соавтор книг «Куриный бульон для родительской души»
("Chicken Soup for the Parent's Soul") и «Куриный бульон
для маминной души» ("Chicken Soup for the Mother's Soul")*



ВВЕДЕНИЕ

СЕКРЕТЫ СПОКОЙНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Воспитывать детей трудно. Из-за суеты повседневной жизни многие родители испытывают чувство вины от мысли, что мы могли бы быть лучше, если бы у нас было чуть больше времени, чуть меньше усталости и стрессов либо если бы мы просто знали, с чего начать. Люди не приспособлены к такому количеству стрессов, которое нам ныне приходится испытывать, и поэтому нам трудно услышать наши естественные родительские инстинкты. Возникает ощущение, будто нас вынуждают быть родителями в свободное время, после того как мы выполним все профессиональные обязанности, проделаем длинный путь домой, сделаем домашние дела. Хуже того, современная культура ослабляет нашу связь с детьми и отрывает их от нас в очень раннем возрасте.

Но есть родители, которые тем не менее воспитывают прекрасных детей, и без особых драм. Кажется, как родители они в мире с собой. Их дети выглядят процветающими. В чем их секрет? Что позволяет их детям становиться замечательными подростками и прекрасными взрослыми людьми? А что, если узнать, как они это делают, и применить их секреты при воспитании своих детей?

Вы можете это сделать. У таких родителей действительно есть секрет. По правде говоря, у них в головах целая секретная жизнь. Они по-другому говорят со своими детьми. Они по-другому говорят *с собой*. Весь процесс воспитания они видят по-другому. Можно подумать, у них были моменты каких-то важных открытий, когда — «Ах, вот в чем дело!» — они





изменили свой способ воспитания детей. Такие сдвиги изменяют наше восприятие детей и воздействие на них на всех уровнях, но их можно свести к трем главным идеям. Эти важные, но простые идеи может воспринять любой родитель. Вот они.



Три главные идеи

1. Наша главная обязанность как родителей — умение управлять собой

Большинство людей думают, что, если бы их ребенок просто вел себя нормально, они могли бы быть спокойными родителями. Правда состоит в том, что почувствовать себя спокойно нам дает способность управлять своими эмоциями и действиями. В конечном счете мы не можем контролировать наших детей и испытания, которые им дает жизнь, но мы всегда можем контролировать свои собственные действия. Воспитание — не в том, что делает ребенок, а в том, как вы реагируете. По сути, большая часть того, что мы называем воспитанием, происходит не между родителем и ребенком, а внутри родителя. Когда начинается гроза, реакция родителя может либо утихомирить ее, либо довести до настоящего цунами. Чтобы оставаться внутренне спокойными и конструктивно реагировать на все это ребячество (и бурные эмоции, стоящие за ним), нужно повзрослеть самому. Если бы в момент бури мы смогли наблюдать и думать, а не только импульсивно действовать, то заметили бы миг, когда теряем равновесие. Внутренний рост — это очень непросто, но именно это позволит нам становиться день за днем, шаг за шагом спокойными родителями.

Открытие здесь заключается в том, что мирное родительское присутствие в такой ситуации оказывает гораздо





более сильное влияние, чем самый громкий крик. Ваша способность управлять эмоциями — «умное» определение умения сохранять спокойствие — позволяет вам общаться с людьми, в том числе и с маленькими, доброжелательно, спокойно, уважительно и ответственно. Вот так и воспитываются ответственные дети, умеющие управлять своими эмоциями и уважать себя и других. Первая часть этой книги поможет вам управлять собой даже тогда, когда дети нажимают на все ваши слабые места.

2. Сохранять связь с вами — это то, что нужно детям больше всего

Чувствуя связь с вами и понимание с вашей стороны, дети расцветают. Воспитание главным образом зависит от контакта с детьми.

Иначе наше влияние очень ограничено, и воспитание становится утомительной и неблагодарной работой. Ребенку необходимо ощущать глубокую связь с родителями, в противном случае он не чувствует себя спокойно и безопасно и его мозг не может полноценно работать, чтобы регулировать эмоции, слушать родителей, учиться у них. Поэтому, если мы сосредоточимся на контакте, дети будут счастливее и общение с ними будет легче. Готовы к открытию? Вот эта связь любви, этот согревающий сердце контакт и возвращает радость в нелегкое дело воспитания детей. Во второй части книги вы узнаете, как укрепить контакт и сделать его радостным и приятным.

3. Детям нужна помощь, а не контроль

Маленькие люди восстают против контроля и силового давления так же, как и большие. К счастью, они пока открыты для нашего влияния, если уважают нас и чувствуют связь с нами. Помощь в управлении своими эмоциями и поведением, достижении в чем-либо мастерства,





а отнюдь не контроль немедленного выполнения указаний — вот что воспитывает прекрасных детей. Вдумчивые родители знают: то, что они делают сегодня, либо помогает развиваться, либо подавляет ту личность, которой станет в будущем их дитя. Они «эмоционально тренируют» ребенка, чтобы развить у него способность делать разумный выбор. Они не наказывают — даже если это просто изолирование в углу или обещание неприятных последствий и не заставляют подчиняться, а воспитывают в ребенке самодисциплину. Они ориентируются на глубинные ценности и поэтому не только проводят много времени с ребенком и уважительно разговаривают с ним, но и не упускают мелочей в общении. Так родители становятся более спокойными, а дети — более счастливыми. Такой поддерживающий подход не только помогает детям превратиться в счастливых и ответственных взрослых в будущем, но и гораздо лучше традиционных методов воспитывает отзывчивых, спокойных и жизнерадостных детей в настоящем.

В третьей части этой книги вы узнаете, как воспитать таких детей.

Что отличает эту книгу

Большинство книг о воспитании направлены на то, чтобы изменить поведение детей. И благодаря этой книге вы тоже сможете помочь вашему ребенку вести себя лучше. Но наш подход к этой цели основан на трех главных идеях: управлении собой, поддержании контакта и помощи вместо контроля. Вы увидите, что эти три идеи красной нитью проходят по всей книге. Поскольку для того, чтобы успешно помогать ребенку



СОДЕРЖАНИЕ

Отзывы родителей	5
Предисловие	14
Введение. Секреты спокойных родителей	17
Что отличает эту книгу	20
Вы можете быть более спокойным родителем	23
Объятия великой любви	25
Часть 1. ВЛАДЕНИЕ СОБОЙ.	27
Спокойные родители растят счастливых детей	27
Ваша главная родительская обязанность	30
Как разорвать порочный круг: исцеление собственных ран	32
Как справиться со своим гневом	37
Как перестать кричать на своего ребенка	42
Если ребенок разошелся: как сохранять спокойствие	49
Воспитывая ребенка, вы можете воспитывать и себя	53
Десять правил воспитания потрясающих детей	58
Часть 2. ПОДДЕРЖАНИЕ КОНТАКТА	62
Самый главный секрет спокойных родителей и счастливых детей	62
Почему контакт с ребенком — это секрет счастливого воспитания	63
Развитие контакта с ребенком по мере его взросления	64
Основы контакта с ребенком	81
Как укрепить вашу связь с ребенком	82
Когда ваши отношения с ребенком требуют особого внимания	86
Контакт с трудным ребенком	88
Направления действий	90
Эмоциональный баланс вашего ребенка	90
Что особенного в этом особом времени	91
Повседневные привычки, улучшающие и укрепляющие контакт с ребенком	96
Используйте контакт, чтобы ребенок легче вставал утром	99





С помощью контакта сделайте процесс укладывания ребенка спать более легким	102
Десять способов стать потрясающим слушателем	104
Как заставить ребенка слушать	106
Когда ребенок закрывается	108
Когда вы и ребенок застряли в конфликтной ситуации	110
Часть 3. ПОМОЩЬ ВМЕСТО КОНТРОЛЯ	112
Воспитание личности, которая может владеть собой:	
эмоциональная поддержка	114
Зачем поддерживать эмоционально	115
Развитие эмоционального интеллекта по мере взросления ребенка	118
Основы эмоциональной поддержки	136
Как у детей развивается эмоциональный интеллект	136
Эмпатия — основа эмоционального интеллекта	137
Эмоциональный багаж вашего ребенка	141
Понимание гнева	145
Понимание самых глубоких потребностей вашего ребенка	147
Эмоциональная поддержка трудного ребенка для развития его эмоционального интеллекта	150
Направления действий	153
Семь шагов к воспитанию эмоционального интеллекта вашего ребенка	154
Эмоциональная поддержка вашего ребенка в срывах	156
Когда ребенок переживает нервный срыв, но не может плакать: безопасность и доверие	163
Игры на развитие эмоционального интеллекта	165
Воспитание ЖЕЛАНИЯ вести себя хорошо:	
попытайтесь НЕ применять политику кнута и пряника	171
Страшная тайна о дисциплине и наказании	173
Направление растущего ребенка	181
Основы ограничения с эмпатией	190
Баланс между строгостью и вседозволенностью	190
Стоит ли шлепать ребенка?	195
Крик — это современное шлепанье?	198
Замените временные выключения близости на включения	199
Правда об обещанных последствиях	203





СОДЕРЖАНИЕ

Работает ли позитивное воспитание с трудным ребенком?	206
Направления действий	207
Как ограничивать с эмпатией	207
Как помочь ребенку, который проверяет границы	211
Отучите себя от обещания «последствий»: двенадцать замечательных альтернатив	213
Как остановиться на пике конфликта	217
Как побудить ребенка исправлять отношения с помощью трех О: обдумывание, отладка и ответственность	219
Превентивные меры	220
Если ребенок перешел границы	221
Воспитание ребенка, достигающего успехов с радостью и уверенностью в себе: помощь в освоении мастерства	225
Что такое помощь в овладении мастерством?	228
Поддержка освоения мастерства по мере взросления ребенка	231
Основы мастерства	252
Поощрение освоения мастерства	252
Как у детей развивается жизнестойкость	254
Конструктивная обратная связь	255
Как избежать «вертолетного» воспитания	259
Если ваш ребенок естественным образом не развивает в себе овладение мастерством	262
Направления действий	265
Создавайте в доме необвиняющую атмосферу	265
Развитие ответственности	266
Развитие разумности	269
Домашняя работа без слез	270
Доверяйте ребенку — и матери-природе	272
Послесловие	275
Когда нужна профессиональная помощь	275
Будущее в ваших руках	276
Благодарности	277
Книги на будущее	279
Примечания	283