



Энн Дуглас

Лучшая КНИГА О ВОСПИТАНИИ



или
Помощник
для любящих,
но занятых
родителей

Что делать,
чтобы дети хотели учиться,
умели дружить,
росли самостоятельными,
а родители перестали кричать,
паниковать и нервничать



ХАРЬКОВ  КЛУБ
БЕЛГОРОД  СЕМЕЙНОГО
2015  ДОСУГА

УДК 37
ББК 74
Д80



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

Публикуется с разрешения TURNER PUBLISHING CO., LLC. (США)
при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

Вся информация, представленная в настоящем издании, тщательно проверена автором. Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования помещенной в книге информации.

Книга не заменит консультации специалиста

Переведено по изданию:

Douglas A. The Mother of All Parenting Books: The Ultimate Guide to Raising a Happy, Healthy Child from Preschool through the Preteens / Ann Douglas. — Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, Inc. — 578 p.

Перевод с английского *Владимира Скоробогатова*

Дизайнер обложки *Анна Далбуз*

ISBN 978-966-14-9317-8 (Украина)
ISBN 978-5-9910-3326-8 (Россия)
ISBN 978-0-7645-5618-5 (англ.)

© Ann Douglas, 2004
© DepositPhotos.com/ Guzanna, обложка, 2015
© Hemiro Ltd, издание на русском языке, 2015
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод и художественное оформление, 2015
© ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2015

Отзывы об Энн Дуглас и предыдущих книгах этой серии

«Главная книга о беременности»

Книга, достойная своего названия... Невероятно всеобъемлющая и в то же время легко читаемая.

Chicago Tribune

Книга о беременности, которую непременно следует прочитать! Энн Дуглас создала самое полное руководство по беременности, которое мы когда-либо держали в руках.

*Дениз и Алан Филдз,
авторы книги Baby Bargains*

Наконец-то у женщин моего поколения появилась новая библия беременности в виде «Главной книги о беременности». Она отличается тонким юмором, простым языком и отсутствием жаргона, а также изобилием деталей, которых не найти в других популярных книгах о беременности. Энн Дуглас не утаивает ничего. Я не просто люблю эту книгу, но и стану использовать ее в качестве ценного инструмента в своей работе по написанию книг, посвященных здоровью женщины.

*М. Сара Розенталь, автор книг
The Pregnancy Sourcebook и The Breastfeeding Sourcebook,
основательница сайта www.sarahealth.com*

Начните читать это сокровище еще до того, как станете беременной, чтобы успеть изучить каждую страницу до появления вашего ребенка на свет.

*Пола Спенсер, ведущая рубрики
The Mom Next Door в журнале Woman's Day Magazine,
автор книги Everything ELSE You Need
to Know When You're Expecting*

Наконец-то появилась книга о беременности, в которой говорится о таких существенных вопросах прегестационного периода, как планирование беременности, а также о физической и эмоциональной подготовке! Энн Дуглас написала замечательную «Главную книгу о беременности» в том же простом и ясном стиле, что и предыдущую книгу «Unofficial Guide». Она снова остается верной своей цели — как можно полнее информировать настоящих и будущих родителей, чтобы они смогли разобраться во всех «за» и «против» и принять разумное решение. Автор не уклоняется от трудных проблем, и глава «Когда беременность протекает неидеально» является одной из лучших, которые я когда-либо читала. Эта книга хорошо послужит женщинам и их семьям.

*А. Кристин Харрис, д-р наук,
автор книги The Pregnancy Journal*

Это поистине «главная книга о беременности» — замечательный ресурс, в котором в непринужденной и убедительной форме рассматриваются абсолютно все вопросы, касающиеся беременности. Энн Дуглас проделала выдающуюся работу по вооружению будущих родителей фактами, в которых они нуждаются, чтобы принимать наиболее здоровые решения от зачатия до послеродового периода. Эту книгу просто необходимо иметь!

*Сузан Ньюмен, д-р наук, автор книги
Parenting An Only Child:
The Joys and Challenges
of Raising Your One and Only*

«Главная книга о беременности» — это полноценный и невероятно информативный ресурс о беременности (а также о том, что происходит до нее и после!). Энн Дуглас пишет в остроумном стиле и постоянно развлекает читательницу. В отличие от других книг о беременности, Дуглас сочетает научные данные с человеческим фактором и делится собственным опытом, в то же время снабжая своих читательниц

всесторонней информацией об этом самом важном в жизни периоде. Не пропустите эту книгу!

*Элиза Эст Олл, ответственный редактор журналов
Pregnancy Magazine, Baby Years Magazine
и сайта iParenting.com*

Если вы ищите одну-единственную книгу, в которой о беременности сказано все, тогда «Главная книга о беременности» адресована именно вам. Этот объемистый том не только наполнен сведениями о зачатии, беременности и родах, но и содержит сотни историй, рассказанных матерями, которые пережили (и даже, может быть, полюбили) беременность. Автор книги Энн Дуглас знает свое дело, так что книга умная, но не заумная, содержательная, но не перенасыщенная. Постоянно держите эту книгу под рукой, и она переведет вас через горы и пропасти этого удивительного периода вашей жизни.

Нэнси Прайс, ePregnancy.com

Эта книга наполнена самой современной информацией и практическими советами по поводу чуть ли не всех аспектов беременности — от предродовой диагностики до правильного питания, от лечения бесплодия до планирования бюджета, от постельного режима до кормления грудью. Несмотря на широту и глубину охвата, текст не сухой и не скучный. Наоборот, убедительный стиль Энн Дуглас и поучительные истории из жизни заставляют читательницу чувствовать себя так, будто она беседует с понимающей, умной и сочувственной подругой.

*Тамара Эберлейн, соавтор книги When You're Expecting Twins,
Triplets, or Quads and Program Your Baby's Health*

«Главная книга о младенчестве»

Незаменимая книга! Каждой матери, каждому отцу следует вручать эту книгу прямо в роддоме!

*Дениз и Алан Филдз,
авторы книги Baby Bargains*

Книга написана с юмором, пониманием, простым языком без жаргонизмов и с множеством таких деталей, которых нет в других книгах о младенчестве. Энн Дуглас не утаивает ничего. Наконец-то есть книга о младенчестве, написанная для женщин моего поколения!

*М. Сара Розенталь, автор книг
The Pregnancy Sourcebook и The Breastfeeding Sourcebook,
основательница сайта www.sarahealth.com*

Рассчитанная на неподготовленного читателя, занимательная и воодушевляющая, эта книга помогает, когда вы в нерешительности, подбадривает, когда вы в унынии, смешит, когда вам грустно, и вдохновляет, когда вы доведены до крайности. Кроме того, книга не уклоняется от рассмотрения проблем, связанных с послеродовыми патологиями. Таким образом, если вы находитесь в особых обстоятельствах, смело можете брать эту книгу, зная, что в ней отражены и ваши переживания.

*Дебора Л. Дэвис, д-р наук, соавтор книги
The Emotional Journey of Parenting Your Premature Baby:
A Book of Hope and Healing*

«Главная книга о младенчестве» — это великолепный ресурс, который полюбят все новоиспеченные матери. Блестяще представленная, эта книга является одновременно практичной и вдохновляющей, и нет ни единой темы, которая не была бы раскрыта. Энн Дуглас — толковая и вселяющая надежду вожатая, в которой вы нуждаетесь, отправляясь в грандиозное путешествие по стране материнства.

*Сесилия А. Кансельяро, автор книги Pregnancy Stories:
Real Women Share the Joys, Fears, Thrills,
and Anxieties of Pregnancy from Conception to Birth*

«Главная книга о младенчестве» является прекрасным источником консультаций по темам, которые часто упускают из виду во время беременности и родов. Вдобавок эти темы ил-

люстрируются примерами из реальной жизни, что порождает у вас творческие идеи насчет воплощения этих полезных советов в жизнь.

*Сандра Гукин, соавтор книг
Parenting For Dummies
и Parenting For Dummies, 2nd Edition*

Другой такой книги, помогающей успешно пройти через бурное море первого года жизни ребенка, просто не существует. В «Главной книге о младенчестве» есть советы по поводу почти всех проблем, с которыми вы столкнетесь.

*Пола Спенсер, ведущая рубрики
The Mom Next Door в журнале
Woman's Day Magazine,
автор книги
Everything ELSE You Need to Know
When You're Expecting*

Наивысшие похвалы «Главной книге о младенчестве» — прекрасно написанному полному пособию по уходу за младенцем, которое, безусловно, должен прочитать каждый родитель. Наполненная реальным опытом и чудесными советами, эта книга дает ответы на все мучительные вопросы, тревожащие родителей, а также роняет семена ценных идей о том, как правильно ухаживать за младенцем. В ней рассказано буквально обо всем: от того, как подготовиться к волшебному моменту (встрече вашего нового ребенка), до того, как выбирать коляску. (В этом году я, безусловно, буду держать эту книгу под рукой, чтобы искать ответы на вопросы по поводу своего новорожденного ребенка!)

*Дженнифер Шоквист, д-р медицины,
автор книги Potty Training For Dummies*

Энн Дуглас снова это сделала! Как и ее книга о беременности, это новое пособие по уходу за младенцем отличается полнотой и в то же время легко читается. Родители найдут ответы на все

свои вопросы, от серьезных («Как нам выбрать педиатра?») до второстепенных («Какими обоями оклеить детскую комнату?»), от старых как мир забот («Достаточно ли ест мой ребенок?») до современных проблем («Должны ли мы замариновать кровь из пуповины?»). Вдобавок книга с ее практическими рекомендациями, подкрепленными живыми историями умных и опытных родителей, доступная для понимания и веселая.

*Тамара Эберлейн, соавтор книги
When You're Expecting Twins, Triplets,
or Quads and Program Your Baby's Health*

Как говорит старая пословица: дети не появляются на свет вместе с инструкциями по уходу. Что ж, «Главная книга о младенчестве», написанная Энн Дуглас, может служить такой инструкцией. Она охватывает все, что только можно вообразить, — от ухода за новорожденным до правил купания, от защиты дома от ребенка до бессонных ночей, так что вы узнаете, как лелеять это восхитительное маленькое существо и не сойти при этом с ума. Умные советы Энн, разнообразная информация и реалистичные рекомендации помогут вам сделать это время еще более чудесным и запоминающимся.

*Нэнси Прайс, редактор сайтов
GeoParent.com, ePregnancy.com
и журнала ePregnancy*

«Лучшая книга о воспитании детей»

Я считаю, что эта книга содержит необыкновенно много информации о психологических проблемах, идет ли речь о вашем любящем командовать дошкольнике или о подростке с его вызывающим поведением. Кроме того, Дуглас дает здравые советы о том, как поддержать нежные чувства к партнеру, когда вы разрываетесь на части, ухаживая за маленькими детьми. Книга отличается широтой и отсутствием ханжества, она легко читается, и в то же время в ней нет

упрощенных решений. Безусловно, эта книга станет хорошим подарком для родителей.

Сузан К. Перри, д-р наук,
автор книги *Playing Smart:
The Family Guide to Enriching, Offbeat Learning Activities
for Ages 4—14*, эксперт по играм и развлечениям сайта
ParentCenter.com и ведущая рубрики «Любовные советы»
на сайте *AOL's Netscape.com*

В этой книге есть *все* советы, пропущенные в других книгах для родителей! Это честная, полная, глубоко научная книга... и без нравоучений. Наконец-то существует книга, которую я могу с уверенностью рекомендовать всем родителям.

Д-р Катрин Тобин,
автор книги *The Parent's Problem Solver*

Квалифицированные советы хороши. Знания из первых рук еще лучше. А лучше всего Энн Дуглас, мать четырех детей и писательница. Она сочетает знания и опыт, помогая вам ответить на вопросы, которые вы снова и снова будете задавать себе между дошкольными и подростковыми годами: «Кто эти люди, живущие в моем доме?» и «Что мне сейчас надо сделать?»

Пола Спенсер, ведущая рубрики *The Mom Next Door*
в журнале *Woman's Day Magazine*, автор книги
Everything ELSE You Need to Know When You're Expecting

Многогранная книга, рассказывающая обо всех основных вопросах, веселая и искренняя. Самое важное, что Энн Дуглас дает солидные и практичные советы по воспитанию детей, основанные на многих исследованиях и на личном опыте. Она не замалчивает самые трудные проблемы и говорит о них честно и откровенно.

Стэси Деброфф, автор книги
The Mom Book, 4,278 Tips for Moms!
и основательница сайта *www.momcentral.com*

«Лучшая книга о воспитании детей» — это всестороннее пособие, написанное с целью помочь матерям и отцам справляться с повседневными воспитательными проблемами. Поскольку эта очень практичная книга написана в легко воспринимаемом стиле, с любовью к родителям, то родители наверняка будут обращаться к ней снова и снова.

*Нэнси Самалин, автор четырех бестселлеров
о воспитании детей, в том числе Loving Your Child
is Not Enough и Loving Without Spoiling*

Независимо от того, воспитываете ли вы малышей или подростков, Энн Дуглас превращает родителей в уверенных в себе экспертов. С удивительным мастерством делится она своими обширными познаниями и делает это непринужденно, но так убедительно! «Лучшая книга о воспитании детей» адресована родителям, которые хотят уверенно справляться со всеми проблемами воспитания детей — от родительских чувств до приучения к дисциплине и общению с детьми. Если у вас есть вопросы, в книге Дуглас вы найдете ответы.

*Сузан Ньюмен, д-р наук, автор книги
Parenting An Only Child: The Joys and Challenges
of Raising Your One and Only*



Моим родителям Роду Болтону и покойной Барбаре Болтон, которые взвалили на свои плечи самое тяжкое бремя на свете — мое воспитание!

Папа, ты всегда будешь для меня образцом для подражания и героем. Спасибо тебе за то, что ты мой отец.

Мама, ты всегда была рядом, когда я писала эту книгу, хотя тебя больше нет в этом мире. Спасибо тебе за то, что ты моя мать.

Благодарности

Такую большую книгу невозможно написать без колоссальной, хотя и закулисной поддержки со стороны многих людей. Что ж, можете налить себе чашку кофе, пока я исполняю свой обычный ритуал благодарения. (Читатели моих предыдущих книг уже знают, что своей толщиной эти фолианты обязаны — хотя бы отчасти — длинному списку благодарностей.)

Прежде всего, я хотела бы поблагодарить родителей, которые согласились участвовать в консультативном родительском совете по поводу этой книги. Ваши поучительные истории очень помогли мне при написании. Спасибо всем, кто поделился со мной родительским опытом: Карен Эмийот, Рита Арсенолт, Карен Бабичук, Обин Бейкер, Николь Баркер, Кристина Барнс, Дженнифер Бьючамп, Шелли Близзард-Джонс, Кэтрин Бландон, Эд Буз, Сузан Борковски, Шелли Борл, Вики Бодро, Ланни Бутин, Мэнди Бриджмен, Кэрол-Энн Броккингтон, Синди Бакл, Дидре Байберг, Дженис Байер, Рина Карали, Джо-Энн Кармайкл, Карен Чемберлен, Джил Чонгва, Виктория Коутс, Шеннон Комайр, Мишель Кордейро, Стэси Кутюрье, Мэри Крэгг, Бренда Дэви, Трэйси Десекко, Чони Деннис, Сара Даймерман, Оливия Дирвен, Кара Дорксен, Джуди Дюбуа, Джулия Дюфресн, Пола Эдвардс, Дон Эстебрук, Стефани Эстабрук, Мария Фергюсон, Натали Форбс, Энн Гэллант, Кристина Гарсвуд, Даниэль Джебейеху, Дейл Д. Джендж, Рианнон Гиббонс, Пэтти Жируа, Дебби Грин, Сандра Грокок, Мэри Гжесковьяк, Сью Геберт, Бонни Хэнкок-Мур, М. Т. Хэер, Венди Хоторн, Дженнифер Хендерсон, Саманта Хауард-Джекмен, Трэси Джексон, Анджела Хойт, Тара Бетани Хьюстис, Лиза Ивалди, Кэти Керр, Энн Кинг, Карен Козма, Синди Легейр, Эллен Лимбург, Шерри Локиер, Шэрон Луи, Колин Макнил, Дженнифер Макдональд, Стефани Макдональд, Джоун Макнил, Кэтрин Мэрион, Дениз Мартин, Кэти Мэттс, Дженни Мэйнард, Джулия Макдермотт, Шерри Маккенна, Мелани Ма-

клауд, Шарлота Миллингтон, Ронда Мофетт, Ева Морган-Лэнгилл, Жаклин Моско, Дайан Манро, Лиза Мерфи, Карен-Энн О'Халлоран, Кевин О'Шей, Лузанна О'Шей, Тэми М. Овербэк, Кэрри Пэкетт, Анита Пэрэдайз, Лана Парсонс, Кхашма Пэтел, Лианн Пэти, Дайан Пепин, Тина Фелпс, Мария Филипс, Марджори Филипс, Мерна Прит, Меган Рид, Каролин Розенблум, Лиза Руло, Линн Розон, Шейла Раймилл, Дженнин Сент-Эманд, Донна Сэндерс, Расс Сэндерс, Дениз Шнейдер, Элоиз Симмс, Дженис Смит, Джейни Смит, Кристин Лэттер Стрэттон, Чарли тен Бринк, Мелинда Так, Пэм Вандербрак, Кристина Вино, Келли Уолл, Аманда Вархолик, Кэтрин Вотчем, Таня Уэйнер, Синди Уайт, Джуди Уайт, Тэмми Уайтхауз, Синди Уилкинс, Дороти Уильямсон, Джоан Уилсон, Лилиан Уилсон, Ли Энн Зерри, Джоди Йокубовски и Сузан Юсишен.

Кроме того, я хотела бы поблагодарить технических редакторов за долгий и тяжкий труд по подготовке рукописи к печати:

- Ричарда Уэйтли, доктора медицины, знающего и заботливого семейного врача и отца четырех детей, который известен своим здравым подходом к семейной медицине;
- Лору Дивайн, заботливую и преданную своему делу медсестру и семейную просветительницу, одного из лучших родителей, которых мне доводилось знать;
- Кэти Л. Керр, доктора медицины, специалиста в области раннего детского возраста, матери двоих детей и подругу на всю жизнь.

Неизменно благодарна моей семье и друзьям за все, что они делали, чтобы поддерживать меня на жизненном пути, пока я писала книгу. Я чувствую себя в неоплатном долгу перед моим мужем Нилом (боготворю домашнюю еду, которой он потчевал меня несколько месяцев), чья готовность энергично браться за любую мыслимую работу по хозяйству и на целые дни забирать всех четверых детей, что давало мне возможность спокойно работать, являлась поистине героической.

Наконец, что не менее важно, я хотела бы поблагодарить своих помощниц-референтов Лизу Кларк и Сузан Боулз; редакционный коллектив издательства *Wiley Publishing, Inc.* О таких специалистах, которые работали вместе со мной над американским изданием этой книги, можно только мечтать (раскланяйтесь, Сузан Снайдер, Роксан Серда и Синди Китчел). Признательна эксперту в области раннего детства Дорин Уэйншрот, педиатру Луизе Тетрик, доктору медицины, и моим канадским редакторам Майклу Келли и Джоан Уайтмен. Кроме того, я хотела бы поблагодарить бесчисленных неизвестных героев из производственного отдела, отдела сбыта и отдела маркетинга, которые все сделали для того, чтобы серия «Главная книга» стала такой успешной. Знаю, оглянувшись когда-нибудь на свою издательскую карьеру, увижу — на фоне множества книг эта серия выгодно выделяется своей уникальностью. Спасибо всем, благодаря кому это стало возможным.



Введение

Примите мои поздравления! Вы смогли преодолеть первый этап самого тяжелого марафона, известного человечеству, этого 18-летнего (как минимум) испытания на выносливость, которое называют материнством и отцовством. Теперь, когда ваш ребенок уверенно стоит на ногах, пришла пора психологически подготовиться ко всем испытаниям, которые могут поджидать вас на следующей горе или за следующим поворотом. В конце концов, единственное, в чем можно быть вполне уверенным, так это в том, что вы всегда будете сталкиваться с новыми проблемами, даже если сейчас они не просматриваются. Действительно, если хорошенько подумать, то воспитание ребенка весьма напоминает марафонский бег с завязанными глазами: у вас нет ни малейшего представления о том, когда вы вступите в следующую лужу или споткнетесь о камень.

Максимальный опыт личностного роста

Бывалые родители могут сообщить вам, что воспитание ребенка — это максимальный опыт личностного роста, неограниченная возможность расти в любых новых и неожиданных направлениях (нет, я говорю здесь не о растяжках). Как раз тогда, когда вам кажется, что вы уже научились ухаживать за младенцем, он превращается в ходунка, давая вам возможность набираться терпения до такой степени, что еще немного и вас, безусловно, причислят к лику святых. Потом ребенок, брыкаясь и вопя, втаскивает вас в дошкольные годы, вынуждая «переключиться» и оттачивать умение вести дебаты (разумеется, это умение — единственная надежда настоять на своем в разговорах с трехлеткой, чей словарный запас непрерывно растет). Так оно и идет, от одного периода к другому: не успеете вы как следует овладеть одними навыками, как оказываетесь в подготовительной школе для родителей, где быстро постигаете еще один интенсивный курс. Именно это

делает родительство таким интересным и таким увлекательным — у вас не остается ни единого шанса погрязнуть в рутине.

Разумеется, родительские обязанности утомительны. Более того, они изматывают. Случаются дни, когда кажется, будто вас обманом завлекли в какое-то до крайности изнурительное реалити-шоу под названием «Родительское телевидение»! В тяжелые моменты родительство способно серьезно понизить вашу самооценку. (Если вам хочется позаимствовать цитату из комического шоу *Saturday Night Live*, которое ведет Дейна Карви, и бродить по дому, бормоча «Я ничтожество, я ничтожество», можете считать, что на вашу долю выпал день низкой самооценки.)

Книга для неидеальных родителей

Когда я собираю материалы для своих книг или провожу родительские семинары, отцы и матери, с которыми я встречаюсь, рассказывают, что чувствуют себя разбитыми, уставшими, перегруженными повседневными родительскими обязанностями и что они позарез нуждаются в информации и советах по воспитанию здоровых и счастливых детей. А еще они говорят, что их тошнит от проповедей «экспертов», которые делают вид, будто знают ответы на все вопросы, и выдают себя за идеальных родителей. «Что мне нужно, так это подлинные истории — не книжка Марты Стюарт, скроенная из рассказов идеальных родителей, но книга о реальных жизненных трудностях: истинные истории об ошибках, которые были сделаны родителями, желающими уберечь других родителей от повторения их печального опыта», — заявила одна дама.

В наше время родителям нужны практические советы, получаемые из первых рук, из опыта других родителей — единственных людей на планете, которые действительно понимают, что значит быть неидеальными и воспитывать неидеальных детей. Растет негативная реакция в адрес советчиков, которые не понимают потребностей реальной семьи, и так называемых специалистов по воспитанию детей, предлагающих сильно упрощенные шаблонные решения, которые не берут в расчет бесконечно

сложные переменные факторы, составляющие самую суть семейной жизни, и которые отказываются признавать тот факт, что универсальные решения воспитательных проблем большинству детей подходят не лучше, чем безразмерные джинсы.

Я попыталась написать такую книгу, главный постулат которой состоит в том, что коллективное знание и коллективный опыт всегда лучше шаблонных решений. Эта книга перед вами.

Единственная в своем роде книга для родителей

Есть и еще кое-что, что выделяет эту книгу из общей массы, — широта охвата.

Возможно, вы заметили, что в большинстве произведений о воспитании внимание сосредоточено на одной-единственной теме. Именно поэтому вы видите отдельные книги, посвященные поведению, дисциплине, здоровью, питанию, образованию и еще тысяче и одной теме, которая подпадает под категорию книг о воспитании.

Родители, с которыми я консультировалась, когда трудилась над текстом, советовали держаться подальше от ловушки «одной темы» и написать книгу, куда более универсальную и полную, чем типичная книга о воспитании детей. Миссия, которую они на меня возложили, была несколько пугающей: меня попросили кратко изложить самую полезную и актуальную информацию о ключевых проблемах, возникающих при воспитании детей, то есть написать то, что в действительности заслуживает названия «Лучшая книга о воспитании детей».

Если вы бегло перелистаете книгу, то увидите, что я изо всех сил старалась выполнить эту просьбу. Я стремилась поместить как можно больше действительно полезной информации и вместе с тем не превращать произведение в энциклопедический том. В конце концов, если в жизни среднестатистического родителя есть нечто, чего хронически не хватает, так это свободного времени для чтения!

Вот краткий обзор того, что вы найдете здесь:

- откровенный разговор о том, почему так трудно быть родителями и почему даже у хороших родителей бывают паршивые дни;
- практические рекомендации о том, как родителям избежать «эмоционального выгорания»;
- советы о том, как прививать детям представления о моральных ценностях;
- советы о том, как воспитать у ребенка такие навыки и черты характера, которые способствуют счастью и успеху в жизни;
- сведения о дисциплине: что работает, что не работает и как должны меняться ваши методы воспитания дисциплины по мере роста ребенка;
- советы о том, как справляться с чувством материнской (и отцовской) вины и не попадаться в ловушку потворства;
- советы о том, как стимулировать здоровое общение между родителем и ребенком и решать трудные проблемы в семейном кругу;
- доверительная информация о важной роли, которую вы должны играть, чтобы стимулировать успеваемость вашего ребенка;
- испытанные способы помочь ребенку справиться с тем, что его отвергают или дразнят другие дети, а также с прочими «обрядами посвящения»;
- актуальная информация о новейших исследованиях, посвященных травле со стороны сверстников, и о том, что это значит для родителей и детей;
- ответы на 20 самых популярных вопросов о здоровье ребенка;
- советы о том, как справляться с лунатизмом, ночными кошмарами, ночными пришельцами и другими проблемами сна;
- конфиденциальная информация о том, как в наше время заботиться о безопасности ребенка, не лишая его свободы;
- факты о фитнесе, питании, телесном образе и той важной роли, которую должны играть родители в прививании следующему поколению здорового образа жизни;

- советы о том, как справляться с часто и резко меняющимся настроением, характерным для подросткового возраста.

Как уже говорилось, «Лучшая книга о воспитании детей» действительно выделяется из ряда других книг о воспитании, стоящих на полке, тем, что здесь собраны советы и истории более сотни родителей, согласившихся дать интервью. Они поделились советами о том, как решать разнообразные споры: с дошкольниками по поводу еды, с подростками по поводу одежды и так далее. Именно советы, полученные из первых рук, вызвали эту книгу к жизни. В конце концов, к кому же еще обратиться за советами по поводу ребенка, который знает куда больше бранных слов, чем вы, как не к другому родителю, который тоже столбенел, знакомясь с новой лексикой своего чада!

Вдобавок при чтении вы обнаружите кое-какие дополнительные подсказки.



Мамино слово: догадки и советы других родителей.



Материнская мудрость: блестящие идеи, практические подсказки, любопытные сведения из области поп-культуры и многое другое.



Кроме шуток: удивительные факты и статистические данные, относящиеся к воспитанию детей.



На заметку: ссылки на ресурсы, которые заслуживают пристального внимания.

Как вы уже поняли, «Лучшая книга о воспитании детей» совсем не похожа на другие родительские книги, с которыми вы до этого сталкивались. Она отличается шириной охвата, легко читается и, что самое главное, основана на полученных из первых рук рекомендациях других мам и пап, настоящих

экспертов в трудном, но неизменно прекрасном деле воспитания детей.

Надеюсь, вам понравится эта книга.

Энн Дуглас

P. S. И я, и издатели хотим, чтобы «Лучшая книга о воспитании детей» была самой лучшей книгой для родителей, которую только можно купить за деньги, так что если у вас есть какие-то комментарии — хорошие, плохие или ужасные, — мы хотели бы их услышать. Со мной можно связаться через издательство: *Wiley Publishing, Inc., 111 River St., Hoboken, NJ 07030, www.wiley.com*.



ГЛАВА 1



Правда о родительстве

Думаю, пришла пора во всеуслышание заявить, что родительство — чудесное, ужасное занятие для отважных, каковым оно и вправду является.

Натали, 32 года, мать двоих детей

Я привыкла думать, что родители, которые говорили мне, что вся моя жизнь изменится, когда у меня пойдут дети, были либо плохими родителями, либо ненормальными. Неужели это так уж тяжело? А потом у меня появилась Оливия!

Мэри, 37 лет, мать одного ребенка

Когда троим моим первым детям не было и пяти лет и они были такими маленькими, что втроем помещались в ванне, у нас был сумасбродный ритуал купания. Я засовывала всех в ванну, приносила портативное радио, ставила свой любимый компакт-диск и выкручивала громкость до такой степени, что начинал вибрировать пол. (Где написано, что матери не могут быть отчасти животными?) Так или иначе, это был диск всезнающей матери, певицы и автора песен Нэнси Уайт, который представлял собой оду материнству. Хотя в основном на диске записаны песни о том, как трудно и утомительно быть матерью, одна песня трогала меня так, как никакая другая. В песне под названием *Mamas Have a Secret* («У мам есть

секрет») поется о связи между родителем и ребенком и о том, почему невозможно объяснить эту связь тем, у кого нет детей.

Эта песня начинается так:

У мам есть секрет,

У пап он тоже есть.

Этот маленький секрет они никогда вам не откроют,

потому что если у вас нет ребенка,

такого озорного и милого,

то они не хотят, чтобы вы ощущали,

насколько несовершенна ваша жизнь.

А если у вас есть ребенок, то и говорить нечего,

потому что этот секрет вы уже знаете.

Думаю, что на написание миллионов (я не преувеличиваю) слов о беременности и родительстве меня вдохновило страстное желание хотя бы отчасти перенести на бумагу магию этой связи между детьми и родителями. Однако чем больше я стараюсь ее описать, тем очевиднее для меня, что происходящее между родителем и ребенком часто просто не поддается описанию. Это поучительный опыт, если вы, как и я, зарабатываете на жизнь писательством!

Конечно, вам уже понятна основная тема этой главы: что означает быть родителем в наше время, что в этом хорошего, плохого и просто ужасного (предупреждаю, я великая мастерица разоблачений). Для начала поделюсь, почему никто не может внятно передать, как трудно быть родителем, — это как езда на велосипеде, можно научиться только на деле. Затем я расскажу, в чем состоит изящное искусство совместного воспитания детей, то есть разделения родительских обязанностей с другим человеческим существом. Далее я постараюсь донести мысль, как важно вовлекать в ваши отношения с ребенком второго родителя (предполагая, что вы и сами по-прежнему сохраняете отношения с этим человеком) и как сохранить накал сексуальной жизни после рождения детей. (Держу пари, вы и не предполагали, что чтение окажется

столь зажигательным! Подумать только, ведь мой издатель снабдил книгу такой респектабельной обложкой!) Наконец, я закончу главу разговором о том, почему так важно обеспечивать удовлетворение собственных потребностей, пока вы растите детей. Как говорят на борту самолета, «Сначала наденьте кислородную маску».

Почему вам никто не говорит, как трудно быть родителем

Итак, почему же нам так нелегко говорить о родительских переживаниях, особенно в тяжелые моменты? (В конце концов, лучшие моменты непременно попадают в рекламные ролики и прочие отбросы поп-культуры. Именно неприятные моменты мы, как кажется, хотим замести под ковер.)

Думаю, от охотного и искреннего рассказа о том, что значит быть родителями, нас удерживает пара вещей. Во-первых, все мы в той или иной степени страдаем родительской амнезией — болезнью, которая приходит по мере того, как воспитательный кризис, с которым мы имели дело в прошлом месяце или в прошлом году, отдаляется и покрывается все более густой пеленой родительского тумана. Кроме того, я думаю, что в нашем обществе из самых лучших побуждений культивируется стремление уберечь других родителей от ненужных тревог. (Как знать, может, им повезет и у них впервые в истории вырастет беспроблемный подросток, а значит, стоит ли нагружать их историями о последних подвигах вашего милого чада, от которых волосы встают дыбом?) Есть еще одна причина, чуть более эгоистичная, чтобы держать карты ближе к родительской груди: нам не хочется признавать, что мы потерпели поражение на воспитательном фронте.

Видите ли, хотя большинство родителей с легкостью признаются, что кухонная раковина набита грязной посудой или что им надо долго рыться в сушильной машине, чтобы отыскать поутру чистый лифчик, мы неохотно обращаемся за помощью к другим людям, если наш девятилетний сын тиранит в школе

своих одноклассников или наша шестнадцатилетняя дочь экспериментирует с сексом и наркотиками. Джун Кливер¹ всего мира могут сбежать со своих кухонь и позволить себе отказаться от навязанной роли «идеальной домохозяйки», но пройдет, возможно, еще несколько десятилетий, прежде чем мы узнаем, как отказаться от роли «идеальной матери», роли, играть которую невозможно.

О чем вы ни от кого не услышите, пока не станете родителем

Если бы Лев Толстой был современным автором книг о самосовершенствовании, он, без сомнения, начал бы «Анну Каренину» так: «Каждая семья неадекватна по-своему». Это похоже на правду, однако мы по-прежнему можем многому научиться на опыте других родителей. Я сама тысячи раз мечтала: «Хорошо бы, если б кто-нибудь рассказал мне, что это будет именно так», особенно во время сильнейшего культурного шока, вызванного рождением первого ребенка и вступлением детей в подростковый возраст. (Тем из вас, которым еще не доводилось переживать последнее, я скажу: это как послеродовой период, только труднее в 10 000 раз.)

Я не притворяюсь, что знаю ответы на все вопросы, но считаю своим долгом перед вселенной перенести на бумагу кое-какие вещи о воспитании, которые узнала за последние пятнадцать лет, пока растила четырех детей. (Только подумайте о количестве «родительских часов», которые я отсидела за это время!)

Я не обещаю, что это будут самые мудрые мысли, которые вам доводилось когда-либо читать о воспитании. На самом деле, я могу гарантировать, что они такими не будут! Однако надеюсь, что вы, по крайней мере, извлечете несколько полезных уроков, читая мои размышления об этом предмете.

¹ Главная героиня американского телевизионного сериала 1950-х гг. *Leave It to Beaver*, образцовая мать и домохозяйка. (Здесь и далее примеч. пер.)

Как бы там ни было, вот десять вещей о родительстве, о которых вам никто не расскажет, но знать которые вам абсолютно необходимо.

- 1. У родительской работы нет перечня должностных обязанностей.** Можете ли вы себе представить, что беретесь за работу, для которой нет ни перечня должностных обязанностей, ни программы ознакомления, ни курса профессионального обучения, ни оценки эффективности работы — другими словами, никаких обычных вещей, которые мы вправе ожидать в типичной ситуации приема на работу? Вот что такое родительство. Это поистине эксперимент, проводимый методом проб и ошибок. До тех пор, пока вы не взялись за эту работу, у вас нет никакого понятия о том, в чем она состоит и насколько она трудна. Полагаю, это объясняет, почему столь многие из нас вообще не подают заявление о приеме на эту работу.
- 2. Не существует такой вещи, как «идеальный возраст».** Часто приходится слышать, как родители говорят, что они с нетерпением ждут такого-то и такого-то возраста, потому что это «идеальный возраст». Что ж, я ненавижу сообщать плохие новости, но такого возраста не существует. Каждый возраст несет с собой свои радости и проблемы. В этом со мной согласна Кэти, 37-летняя мать двоих детей: «Раньше я мечтала, чтобы мои дети поскорее выросли, так как думала, что все станет легче, когда они перейдут к другой стадии развития. Я перестала так думать, потому что теперь понимаю: проблемы есть и будут всегда, нужно попросту сосредоточиваться на нынешней стадии. Пройдет и она, а потом начнется другая сложная стадия!»
- 3. При воспитании детей все непредсказуемо и непрямолинейно.** Если существует родительский закон Мерфи, он выглядит примерно так: чем больше вы убеждены, что трудная

Содержание

Отзывы об Энн Дуглас и предыдущих книгах этой серии	3
Благодарности	12
Введение	15
ГЛАВА 1. Правда о родительстве	21
Почему вам никто не говорит, как трудно быть родителем	23
О чем вы ни от кого не услышите, пока не станете родителем	24
Раньше было так, теперь этак	30
Пока мы врозь, мы терпим поражение	36
Оберегайте от детей взаимоотношения со своим партнером	40
Как улучшить момент, чтобы пообщаться со своим партнером.	42
Как поддерживать накал сексуальной жизни	44
Предохранительные клапаны, страховочные сети и другие секреты родительского ремесла.	51
ГЛАВА 2. Дети в процессе становления	56
Когда природа встречается с воспитанием	57
Тип личности ребенка	58
Воспитание «трудного» ребенка	69
Когда сталкиваются слова (и личности!)	71
Ваш стиль семейного воспитания	74
В отставку со спокойной совестью.	77
Как обеспечить ребенка нравственными ориентирами	77
Что не в порядке с «семейными ценностями».	77
Сражение на домашнем фронте	79
Плавание против течения: воспитание детей в окружении коммерческой культуры	87
Инструменты самоуважения: дар, который себя оправдывает	89

ГЛАВА 3. Грязь на дисциплине	93
Что такое дисциплина и почему она нужна детям.....	95
Не упускайте из виду цель	96
Ускоренная отдача.....	96
Самые распространенные ошибки при воспитании дисциплины и как их избежать.....	98
Самые эффективные и самые неэффективные методы	113
Как меняются дисциплинарные методы, когда ребенок растет	127
Материнская (и отцовская) вина	129
 ГЛАВА 4. Как прекратить силовое противоборство, пока никто не пострадал	132
Почему возникает силовое противостояние и что предпринять, чтобы его избежать.....	134
Синдром раненого животного	138
Легче предупредить, чем лечить	139
Как говорить, чтобы вас услышали	139
Чего добиваются дети, втягивая вас в перепалку... ..	142
...И что теряете вы	143
Как научить ребенка справляться с эмоциями и находить способы контролировать свои собственные.....	144
 ГЛАВА 5. Как справляться с поведенческими проблемами ...	155
Младшая лига: как справляться с обыденными поведенческими проблемами	156
Высшая лига: более серьезные поведенческие проблемы ...	181
Какой стандарт установить для ребенка.....	187
 ГЛАВА 6. Поговорим о разговорах	189
Содействие здоровому общению между родителем и ребенком	190
Эй, брат! Эй, сестра! Решение проблем, связанных с отношениями между братьями и сестрами	197
Воспитание единственного ребенка	209

Отношения с дедушками и бабушками	211
Вместе через тернии	214
Роль стресса в жизни детей	227
ГЛАВА 7. Играйте с умом	230
Считанные часы до детского сада	231
Чтение — лучшее учение	245
Советы родителям по поводу домашних заданий	249
О чем может сказать табель успеваемости и о чем не может. . .	253
Нужен ли ребенку репетитор	258
Разрешение обычных школьных проблем и конфликтов	260
Домашнее обучение: походит ли оно вашей семье	264
Особые дети, особые проблемы	265
ГЛАВА 8. Радость игры	271
Прекратить внешкольное безумие	273
«Экранное время»: сколько его требуется	277
И это называют развлечением? Музыка и музыкальные видеоклипы	298
Создание условий для игры	299
Лекарства от скуки: 22 замечательных способа изгнать скуку из дома	304
ГЛАВА 9. Обществоведение: дети и дружба	314
Основы дружбы	315
Девичья дружба	323
...И мальчишеская дружба	325
С такими друзьями	325
Новый ребенок на улице: как помочь обжиться на новом месте	335
Дети в гостях	336
Дни рождения	337
Летний лагерь	343
«Самая строгая мама в мире»: правила, принятые в других семьях	345

ГЛАВА 10. Здоровье ребенка	348
Что происходит, доктор?	349
Факты о вакцинации	351
Как определить, что ребенок болен	357
Распространенные детские болезни	360
Внимание: антибиотики	393
О повышенной температуре	394
Ответы на главные педиатрические вопросы	404
Уход за хронически больными детьми	438
ГЛАВА 11. Тревожная зона	442
Как справиться с родительскими тревогами	443
Самые распространенные детские травмы и как их избежать	445
Безопасность круглый год	451
Основы первой помощи: что делать, если ребенок получил травму	453
Безопасность на улице	460
ГЛАВА 12. Здоровый образ жизни, здоровые дети	461
Питание на бегу: советы по питанию для занятой семьи.	462
Как приучить ребенка правильно питаться	467
Никаких сражений по поводу еды! Как освободить семейные обеды от стресса	474
Воплощение слов в реальность: как поддерживать физическую форму в семье	479
Пропаганда здорового образа тела	482
ГЛАВА 13. Дети, которых подменили эльфы:	
радости и горести воспитания подростков	487
Пубертатный период: что происходит с мальчиками и девочками	488
Разговоры о серьезном	491
Борьба за власть	499
Как выиграть в тинейджерскую рулетку	501
Дар родительства	503

Популярне видання

ДУГЛАС Енн

**Найкраща книга про виховання,
або Помічник для люблячих, але зайнятих батьків**
(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *О. М. Пікалова*
Редактор *К. В. Новак*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *І. М. Крамаренко*

Підписано до друку 13.08.2015.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 26,88.
Наклад 12 000 пр. Зам. № .

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

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика “Глобус”»
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11.
Свідцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

Популярное издание

ДУГЛАС Энн

**Лучшая книга о воспитании,
или Помощник для любящих, но занятых родителей**

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *О. Н. Пикалова*
Редактор *Е. В. Новак*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *И. Н. Крамаренко*

Подписано в печать 13.08.2015.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 26,88.
Тираж 12 000 экз. Зак. № .

ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”»
308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А

Отпечатано в ПРАТ «Харківська книжкова фабрика “Глобус”»
61012, г. Харків, вул. Енгельса, 11
Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.
www.globus-book.com

Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москва АО
141008 г. Мытищи, ул. Колпакова, д. 26, корп. 2
Тел./факс +7 (495) 984-35-23
e-mail: office@bmm.ru
www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями
«Книжный Клуб
«Клуб Семейного Досуга»»
61140, г. Харьков-140, пр. Гагарина, 20-А
тел./факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

Киевский филиал

04073, г. Киев, пр. Московский, 6, комн. 35,
тел. +38 (067) 575-27-55
e-mail: kyiv@bookclub.ua

Одесский филиал

65017, г. Одесса, ул. Малиновского, 16-А, комн. 109
тел. +38 (067) 572-44-28
e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:
тел. +38 (057) 783-88-88
e-mail: support@bookclub.ua
Интернет-магазин: www.bookclub.ua
«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:
тел. +7 (4722) 78-25-25
e-mail: info@ksdbook.ru
Интернет-магазин: www.ksdbook.ru
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Навіть найкращі батьки інколи потребують підтримки. Ця книга — чудовий помічник у вихованні дітей. Тут чітко описано найпоширеніші проблеми та надано рекомендації щодо їх подолання. Як привчити дитину до дисципліни й відповідальності, пробудити інтерес до навчання, допомогти налагодити стосунки з однокласниками, досягти взаєморозуміння, не вдаючись до покарань; що робити, якщо дитина обманює; як справлятися з примхами та агресією; як розмовляти з підлітками на «дорослі» теми... Мудрі поради та підказки допоможуть знайти потрібне рішення, а головне — відчуття щастя батьківства і насолоджуватися кожною хвилиною спілкування з дитиною.

Дуглас Э.

Д80 Лучшая книга о воспитании, или Помощник для любящих, но занятых родителей / Э. Дуглас ; пер. с англ. В. Скоробогатова. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2015. — 512 с.

ISBN 978-966-14-9317-8 (Украина)

ISBN 978-5-9910-3326-8 (Россия)

ISBN 978-0-7645-5618-5 (англ.)

Даже самые лучшие родители порой нуждаются в поддержке. Эта книга — прекрасный помощник в воспитании детей. Здесь четко описаны самые распространенные проблемы и даны рекомендации по их преодолению. Как приучить ребенка к дисциплине и ответственности, пробудить интерес к учебе, помочь наладить отношения с одноклассниками, достичь взаимопонимания, не прибегая к наказаниям; что делать, если ребенок лжет; как справляться с капризами и агрессией; как разговаривать с подростками на «взрослые» темы... Мудрые советы и подсказки помогут найти нужное решение, а главное — ощутить счастье родительства и наслаждаться каждой минутой общения с ребенком.

УДК 37
ББК 74