

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 978-5-9910-2698-7



9 785991 026987

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-6325-6



9 789661 463256

Как сделать ваших детей послушными

Без нытья, наказаний и криков

Лора Маркхэм



Избавьтесь от капризов, истерик и скандалов

Без нытья, наказаний и криков, или Как сделать ваших детей послушными

Лора
Маркхэм

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

**Без нытья,
наказаний
и криков,**

или

Как сделать
ваших детей
послушными

Избавьтесь от капризов,
истерик и скандалов



Лора Маркхэм

Без нытья, наказаний и криков,

или

**Как сделать
ваших детей
послушными**

ХАРЬКОВ  КЛУБ
БЕЛГОРОД  СЕМЕЙНОГО
2014  ДОСУГА

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 Прокопич

Популярне видання

МАРКХЕМ Лора
**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 19.12.2013.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 15,12.
Наклад 15 000 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 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
**Без ниття, наказаний і криків,
или Как сделать ваших детей
послушными**

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

Подписано в печать 19.12.2013.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 15,12
Тираж 15 000 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 978-966-14-6325-6 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2698-7 (Россия)
ISBN 978-1-101-61362-7 (англ.)

© Laura Markham, 2012
© Hemiroltd, 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





Я только что прочитала блог доктора Лоры о том, как оставаться спокойным и понимать желания ребенка. Когда начался крик и топание ногами, я отложила все дела и села рядом с сыном. Я посмотрела ему в глаза, выслушала его жалобы и не дала себе рассердиться на крик, затем я спокойно объяснила ему, что я его слышу. Я знаю, что эти сырные шарики очень вкусные, сама их люблю, но нужно подождать полчаса до обеда. Он немного поплакал, потом на минуту замер в моих объятиях и пошел играть со своими игрушками. Муж поздравил меня с тем, что я смогла сохранить спокойствие. И самое главное! Остаток вечера сын был очень милым. Вот это да!

Эйми, мама трехлетнего сына

Когда конфликты с сыном доводят меня до отчаяния, я думаю: «А что сейчас посоветовала бы мне доктор Лора?» Один из самых главных ваших уроков для меня, доктор Лора, в том, что я всегда могу быть на стороне своего ребенка или как минимум на стороне его чувств. Как только я начала действовать с установкой, что мы — «одна команда», мой сын тут же почувствовал изменение моего отношения и часто сразу смягчает свое поведение и готов искать компромисс. Вы научили меня не требовать от себя совершенства. В результате я освободилась от сомнений, что я хорошая мать, и стала находить выходы, основанные на любви!

Шарлотта, мама четырехлетнего сына

Раньше я скептически относилась к идее обнимать орущего ребенка, который к тому же в целом довольно несносен. Я понимала, что теоретически это имеет смысл, но мне было трудно это сделать, потому что, когда он так ужасно себя ведет, я не чувствую особенной любви к нему. Но у меня произошел прорыв. Я хотела, чтобы мой сын надел пальто, потому что на улице было холодно. Он вел себя все хуже.





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



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