

адель
фабер
элейн
мазлиз

идеальные
родители
за 60 минут
экспресс-курс
от мировых экспертов
по ВОСПИТАНИЮ

От авторов «библии родителей»
Как говорить, чтобы дети слушали,
и как слушать, чтобы дети говорили



Элейн Мазлиш

**Идеальные родители за 60
минут. Экспресс-курс от мировых
экспертов по воспитанию**

«ЭКСМО»

2013

Мазлиш Э.

Идеальные родители за 60 минут. Экспресс-курс от мировых экспертов по воспитанию / Э. Мазлиш — «Эксмо», 2013 — (Воспитание по Фабер и Мазлиш)

ISBN 978-5-457-43135-5

Долгожданная новинка от экспертов № 1 по общению с детьми Адель Фабер и Элейн Мазлиш! Полностью адаптированное под современные реалии издание 1992 года! В книге вы найдете: выдержки из легендарной методики Фабер и Мазлиш – кратко самое важное; разборы сложных ситуаций в комиксах; тесты на «правильную реакцию»; практические упражнения на закрепление навыков; ответы на актуальные вопросы родителей. Идеальный формат для занятых родителей!

ISBN 978-5-457-43135-5

© Мазлиш Э., 2013

© Эксмо, 2013

Содержание

Книги серии «Воспитание по Фабер и Мазлиш»	6
Другие книги Адель Фабер и Элейн Мазлиш	8
Дорогой друг, эта книга появилась не сразу	9
Часть I	10
О чувствах	10
Тренируемся в подтверждении чувств	14
Часть I	14
Часть II	15
Возможные ответы	16
О том, как добиться сотрудничества	17
Тренируемся в достижении сотрудничества	18
Часть I	18
Часть II	19
Возможные ответы	20
Альтернатива наказанию	21
Решение проблемы	23
Потренируйтесь в решении проблем	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Элейн Мазлиш, Адель Фабер Идеальные родители за 60 минут. Экспресс-курс от мировых экспертов по воспитанию

Adele Faber and Elaine Mazlish

HOW TO BE THE PARENT YOU ALWAYS WANTED TO BE

Illustrations by Kimberly Ann Coe

Text copyright © 1992, 2013 by Adele Faber and Elaine Mazlish

Illustrations copyright © 1992 by The International Center for Creative Thinking, division
JMW Group, Ltd.

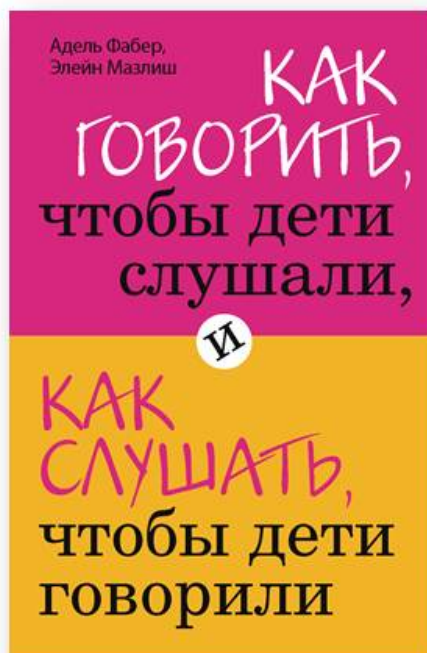
Иллюстрации *Кимберли Энн Коу*

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2013

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

Книги серии «Воспитание по Фабер и Мазлиш»

КНИГИ СЕРИИ “ПСИХОЛОГИЯ. ВОСПИТАНИЕ ПО ФАБЕР И МАЗЛИШ”



«Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»

Эта книга – разумное, понятное, хорошо и с юмором написанное руководство о том, как правильно общаться с детьми. Никакой нудной теории! Только проверенные практические рекомендации и масса живых примеров на все случаи жизни! Авторы – всемирно известные специалисты в области отношений родителей с детьми – делятся с читателем как своим собственным опытом (у каждой – трое взрослых детей), так и опытом многочисленных родителей, посещавших их семинары. Книга будет интересна всем, кто хочет прийти к полному взаимопониманию с детьми и навсегда прекратить «конфликты поколений».

«Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили»

В своей новой книге авторы показали, как, используя свою знаменитую методику общения, найти контакт с детьми переходного возраста, построить с ними доверительные отношения, говорить на такие сложные темы, как секс, наркотики и вызывающий внешний вид, помочь им стать независимыми, брать ответственность за свои поступки и принимать взвешенные, разумные решения.

«Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно»

Заводя еще одного ребенка, родители мечтают о том, чтобы дети дружили между собой, чтобы старший помогал младшему, давая маме время передохнуть или заняться другими делами. Но в реальности появление еще одного ребенка в семье зачастую сопровождается многочисленными детскими переживаниями, ревностью, обидами, ссорами и даже драками.

Мировые эксперты по общению с детьми и авторы бестселлеров Адель Фабер и Элейн Мазлиш решили посвятить этой проблеме целую книгу.

«Идеальные родители за 60 минут. Экспресс-курс от мировых экспертов по воспитанию»

Долгожданная новинка от экспертов №1 по общению с детьми Адель Фабер и Элейн Мазлиш! Полностью адаптированное под современные реалии издание 1992 года! В книге вы найдете: выдержки из легендарной методики Фабер и Мазлиш – кратко самое важное; разборы сложных ситуаций в комиксах; тесты на «правильную реакцию»; практические упражнения на закрепление навыков; ответы на актуальные вопросы родителей.

Идеальный формат для занятых родителей!

Другие книги Адель Фабер и Элейн Мазлиш

- Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили
- Как говорить с детьми, чтобы они учились
- Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили
- Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно
- Свободные родители, свободные дети

Всемирно известные специалисты по общению между взрослыми и детьми Адель Фабер и Элейн Мазлиш заслужили бесконечную благодарность родителей и восторженное признание профессионального сообщества.

Их первая книга *«Свободные родители, свободные дети»* была удостоена премии Кристофера за «литературные достижения, подкрепляющие высшие ценности человеческого духа». Следующие книги *«Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»*¹ и *«Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно»*, ставшая бестселлером и занявшая первое место по рейтингу *The New York Times*, разошлись тиражом более 3 млн экземпляров и переведены более чем на 20 языков мира. Тысячи родительских групп во всем мире пользуются видеопрограммами и посещают семинары, проводимые этими авторами. Последняя книга Адель и Элейн *«Как говорить, чтобы дети учились»* была признана журналом *Child* «лучшей книгой года, посвященной семейным проблемам и образованию».

Фабер и Мазлиш учились у известного детского психолога, доктора Хаима Гинотта в Новой школе социальных исследований в Нью-Йорке, а также в институте семейной жизни в университете Лонг-Айленда. Они часто выступают с лекциями в США и Канаде и участвуют во всех крупных телевизионных шоу – от «Доброе утро, Америка» до шоу Опры Уинфри. Они живут на Лонг-Айленде, и у каждой из них по трое детей.

¹ Эти и другие книги выходят в издательстве «Эксмо».

Дорогой друг, эта книга появилась не сразу

Впервые мы задумались о ней спустя несколько лет после того, как наши первые книги получили премии и заняли верхние строчки в списках бестселлеров. Мы проводили семинар на тему гармоничных отношений родителей с детьми, основанных на взаимном уважении. Народу собралось очень много. Люди наперебой пытались рассказать нам, какие из рекомендованных нами приемов они испытали и каких результатов добились: «Это было невероятно!.. Я не верила собственным ушам!.. Это работает!»

Но среди сияющих лиц мы увидели одну хмурую женщину. Что же ее беспокоило?

– Все это замечательно, – сказала она. – Но что мне делать с мужем?

– Расскажите ему о том, чему научились прошлым вечером.

– Он никогда меня не слушает.

– А если вы дадите ему одну из наших книг?

– Он никогда не читает книг.

– Даже коротких?

– Ну, только если книга действительно будет очень короткой...

Руку поднял мужчина.

– Я слышал ваше выступление в прошлом году и после лекции решил остаться на семинар. Должен признаться, я стал фантастическим отцом... но лишь на неделю.

– А потом?

– А потом я стал прежним. Вот почему сегодня я снова здесь. Надеюсь, в этот раз все получится лучше.

Кто-то сменил тему, и мы вернулись к тому, о чем и собирались говорить. Но эти слова остались в нашей памяти. По дороге домой мы решили обсудить то, что тревожило наших читателей.

Как в наши дни, когда ни у кого нет времени, помочь родителям научиться по-новому общаться с детьми?

Как убедить их в том, что несколько простых навыков могут сделать их отношения с детьми совершенно иными?

Как помочь им избавиться от всего ложного, чему их так долго учила популярная культура, проповедующая унижения, долгие проповеди, угрозы, приказы и сарказм?

Книга, которую вы держите в руках, – результат того разговора. Она даст вам возможность экспериментировать, тренироваться и применять новые методы, с тем чтобы они стали естественной частью вашей жизни. Небольшая книжка поможет тем, кто хочет вспомнить и отточить имеющиеся навыки, освежить полученные ранее знания. Кроме того, вы можете поделиться ею с теми, кто играет важную роль в жизни ваших детей, – с бабушками, дедушками, родственниками, няней и, конечно же, с вашим супругом.

Изменить давно укоренившуюся манеру разговора нелегко. Особенно нелегко сделать это в состоянии стресса, утомления, подавленности и обычной усталости. Надеемся, лаконичные советы, проиллюстрированные комиксами, примерами из жизни и снабженные простыми упражнениями, помогут вам справиться с одной из самых сложных и важных задач вашей жизни!

С наилучшими пожеланиями,

Адель Фабер,

Элейн Мазлиш

Часть I Принципы и навыки

О чувствах

«Больше всего в детях меня раздражает то, что они плачут и устраивают истерики на пустом месте. Они совершенно лишены здравого смысла».

О чувствах

Дети еще сильнее раздражаются, когда их негативные чувства отрицают или считают незначительными.



И даже простое, логичное родительское решение не помогает.



Дети хотят, чтобы вы знали, что они чувствуют

Иногда достаточно просто выслушать.



Иногда вы можете показать, что понимаете чувства ребенка, с помощью простых междометий: «о!», «mmm...».



Иногда полезно назвать испытываемое ребенком чувство.



Большинству детей нравится, когда вы даете им в фантазиях то, чего они не могут получить в реальности.



Вы можете признать чувства ребенка, даже если решите ограничить его действия.





Тренируемся в подтверждении чувств

Часть I

В каждом из приведенных ниже примеров выберите ответ, который показывает, что вы понимаете чувства ребенка.

1. Ребенок: Папа чуть не убил меня, когда вытаскивал занозу из моего пальца...

Взрослый:

- а) Тебе не могло быть настолько больно.
- б) Похоже, тебе действительно было очень больно.
- в) Он сделал это ради твоего блага.

2. Ребенок: Из-за этого легкого снегопада тренер отменил нашу игру!

Взрослый:

- а) Ты, наверное, очень разочарован. Ты так готовился к игре, а теперь придется ждать.
- б) Не расстраивайся. У тебя будет еще много возможностей поиграть.
- в) Ваш тренер принял правильное решение. Иногда легкий снегопад переходит в настоящую пургу.

3. Ребенок играет с вашими новыми бусами.

Взрослый:

- а) Сколько раз я тебе говорила, чтобы ты не трогала мои украшения?! Ты плохая девочка!
- б) Пожалуйста, не играй с мамиными бусами. Ты их порвешь.
- в) Тебе нравятся мои новые бусы. Но их очень легко порвать. Поиграй с деревянными или с этим шарфом.

4. Ребенок: Я не люблю пауков.

Взрослый:

- а) Не любишь? Почему?
- б) Не говори так. Они – часть природы.
- в) Я тоже их не люблю.

5. Ребенок (*встревоженно*): Завтра у меня контрольная по математике.

Взрослый:

- а) Расслабься. Я уверен, ты все решишь правильно.
- б) Если бы ты больше занимался, то сейчас не о чем было бы волноваться.
- в) Ты волнуешься. Уверен, что тебе хотелось бы, чтобы все уже было позади.

6. Ребенок ест спагетти руками.

Взрослый:

- а) Ты ведешь себя за столом отвратительно.
- б) Я знаю, что руками есть спагетти проще. Но когда мы едим все вместе, то нам бы хотелось, чтобы ты пользовался вилок.
- в) Не могу поверить, что в таком возрасте ты все еще ешь руками.

7. Ребенок: Дэвид пригласил меня на танцы. Он мне нравится, но я не знаю, идти или нет...

Взрослый:

- а) Конечно, иди. Вот увидишь, там будет весело.
- б) Разбирайся сама. Или тебе хочется пойти, или нет.
- в) Значит, тебе хочется пойти, но ты не совсем уверена?

8. Ребенок: Я убегу из дома!

Взрослый:

- а) Отлично! Я помогу тебе собраться.
 - б) Не говори глупостей! Не желаю слышать подобных разговоров!
 - в) Ты несчастлив. Уверен, что тебе хотелось бы, чтобы все было по-другому.
- Правильные ответы: 1б, 2а, 3в, 4а, 5в, 6б, 7в, 8в

Часть II

Под каждым утверждением напишите:

- а) неправильную реакцию;
- б) правильную реакцию, которая подтверждает чувства ребенка.

1. «Я никогда больше не буду играть со Сьюзи!»

Неправильно: _____

Правильно: _____

2. «Почему это сестре подарили на день рождения столько подарков?!»

Неправильно: _____

Правильно: _____

3. «Моя картинка некрасивая».

Неправильно: _____

Правильно: _____

4. «Учительница мне слишком много задает».

Неправильно: _____

Правильно: _____

5. Ребенок выглядит несчастным.

Неправильно: _____

Правильно: _____

Возможные ответы

Вот несколько возможных реакций в описанных выше ситуациях. Единственно правильного ответа в такой ситуации не существует. Если мы уважительно подтверждаем чувства ребенка, то поступаем правильно.

1. «Я никогда больше не буду играть со Сьюзи!»

Неправильно: Ты же так не думаешь! Сьюзи – твоя лучшая подруга!

Правильно: Иногда она тебя по-настоящему злит.

2. «Почему это сестре подарили на день рождения столько подарков?!»

Неправильно: А в твой день рождения подарки получала ты, а твоей сестре ничего не досталось.

Правильно: Неприятно, когда все подарки достаются твоей сестре. Уверен, ты хотела бы, чтобы сегодня был твой день рождения.

3. «Моя картинка некрасивая».

Неправильно: Нет, что ты! Она красивая!

Правильно: Вижу, что ты не очень доволен своей работой...

4. «Учительница мне слишком много задает».

Неправильно: Ты на все жалуешься. Так нельзя!

Правильно: Если бы учителем был ты, то задавал бы детям гораздо меньше.

5. Ребенок выглядит несчастным.

Неправильно: Что случилось? Если ты мне не скажешь, я не смогу тебе помочь.

Правильно: Что-то случилось. Тебя что-то тревожит?

О том, как добиться сотрудничества

«Меня раздражает, когда я прошу детей что-то сделать, а они не обращают на меня внимания».

Как добиться сотрудничества

Дети не хотят идти навстречу родителям, когда родители их обвиняют, обзывают, угрожают или приказывают.



Несколько способов добиться от ребенка сотрудничества

Опишите, что вы видите

Сьюзи, банановая кожура на полу!

Назовите все своими именами

Сьюзи, кожура...

Дайте информацию

На банановой кожуре легко поскользнуться.

Опишите свои чувства

Мне не нравится, когда на полу валяется кожура.

Предложите выбор

Ты можешь выбросить кожуру в ведро на кухне или вынести ее на улицу.

Напишите записку

«Фрукты вкусные и полезные.
То, что не съешь, выброси в МУСОРНОЕ ВЕДРО.
Мама».

Тренируемся в достижении сотрудничества

Часть I

В каждой из описанных ситуаций выберите реакцию, которая поможет добиться сотрудничества и в то же время подкрепит самооценку ребенка.

1. Ребенок рисует в гостиной.

Взрослый:

- а) Если я еще хоть раз увижу тебя в гостиной с красками, я их выброшу.
- б) Краски могут запачкать ковер. Ты можешь рисовать в кухне или своей комнате.

Выбирай сам.

- в) Ты совсем с ума сошел?! Ты знаешь, как тяжело отчистить краску с ковра?!

2. Ребенок (*хнычущим тоном*): Мам! Ты обещала сегодня поехать в магазин за книжками! Ты же обещала!

Взрослый:

- а) Прекрати хныкать!
- б) Отстань от меня. Может быть, позже.
- в) Мне бы хотелось, чтобы ты сказал по-другому: «Мама, не могли бы мы сегодня съездить за книжками?»

3. Ребенок выбегает из комнаты, бросив тетрадки на столе.

Взрослый: а) Джимми, твои тетрадки!

- б) Джимми, вернись! Ты такой неряха! Посмотри, что ты оставил на столе?!

в) Ты целый вечер делал домашнее задание, а теперь бросил его на столе. Замечательно!!

4. Ребенок: Мама, положи трубку! Мне нужно тебе что-то сказать.

Взрослый:

- а) Оставь меня в покое! Неужели я не могу пять минут спокойно поговорить по телефону?!

б) Шшшш! Я скоро освобожусь.

- в) Я скоро закончу. А ты можешь написать то, что хочешь сказать, или нарисовать.

5. Ребенок не поливает цветок, который вы ему купили.

Взрослый:

- а) Ты так хотел этот цветок, а теперь он погибает по твоей вине.
- б) С твоего цветка облетают листья.
- в) В следующий раз я куплю тебе искусственный цветок.

Правильные ответы: 1б, 2в, 3а, 4в, 5б

Часть II

Ребенок чистил зубы и плохо закрыл после себя кран.

1. Что можно сказать в такой ситуации, чтобы не повредить самооценке ребенка и не испортить ваши отношения?

2. Покажите, как можно использовать каждый из перечисленных ниже методов.

а) *Описать увиденное* _____

б) *Дать информацию* _____

в) *Предложить выбор* _____

г) *Рассказать словами* _____

д) *Описать свои чувства* _____

е) *Написать записку* _____

Возможные ответы

Вот несколько бесполезных реакций на описанную выше ситуацию: почистив зубы, ребенок плохо закрыл воду.

Неправильно:

Кто не закрыл воду?!

Сколько раз тебе напоминать, чтобы ты закрывал кран?!

Ну почему ты такой безответственный?!

Вот из-за таких людей в мире не хватает воды!

А вот несколько реакций, которые могут подтолкнуть ребенка к сотрудничеству. При этом и родители, и ребенок останутся вполне довольными друг другом и самими собой.

а) Опишите увиденное:

Вода капает.

б) Дайте информацию:

Даже тонкая струйка приводит к тому, что галлоны воды тратятся даром.

в) Предложите выбор:

Ты можешь закрыть кран правой рукой или левой рукой.

г) Скажите все словами:

Кран!

д) Опишите свои чувства:

Мне больно видеть, как драгоценная вода тратится даром.

е) Напишите записку:

«Если слышишь: “Кап, кап, кап!”,

беги в ванную и закрой кран.

Спасибо,

Мама».

Если получится, напишите записку в стихах – дети любят рифмы, и ваша записка возымеет действие быстрее. Но эффективной может быть и самая просто сформулированная просьба.

Альтернатива наказанию

«Следует ли наказывать провинившегося ребенка? Как еще его можно научить?»

Проблема наказания

Многие родители считают, что единственный способ воспитания провинившегося ребенка – это наказание. Эти родители убеждены, что только так можно «преподать урок».



Но большинство детей реагирует на наказание совершенно иначе.

Некоторые дети думают...



Другие думают...



А третьи думают...



Решение проблемы

Как родителям мотивировать детей к ответственному поведению? Есть ли альтернативы наказанию? Вот один вариант: сядьте рядом с ребенком и попробуйте решить проблему вместе. Вот как работает этот метод решения проблемы.

Шаг I. Выслушайте ребенка и подтвердите его чувства и потребности.



Не критикуйте то, что говорит ребенок. Подтолкните его к тому, чтобы он сам проанализировал собственные чувства.



Суммируйте чувства и мысли ребенка.



Шаг II. Расскажите о своих чувствах или потребностях. (Лучше всего сделать этот этап покороче.)



Шаг III. Предложите ребенку поискать решение вместе с вами.



Шаг IV. Запишите все идеи. Не оценивайте, хороши они или плохи. (Если удастся, пусть ребенок предлагает идеи первым.)



Шаг V. Определите, какие идеи вам не нравятся, какие нужно реализовать. Выработайте план.



Потренируйтесь в решении проблем

Представьте, что у вас есть 6-летняя дочь Эми, которая явно не ладит с вашим полуторагодовалым сыном Билли. Вы уже не раз говорили Эми, чтобы она не обижала брата, но она не обращает на ваши слова внимания. Да, Билли действительно иногда берет ее игрушки, но вы же объясняли Эми, что он еще маленький и не понимает. Сегодня Билли вырвал страницу из ее любимой книжки. Эми сильно толкнула его, он упал, и на голове у него шишка. Придется ее наказать. Но как? Вы можете ударить ее так же, как она бьет брата. А можете запретить ей целую неделю играть с подружками. А можете отобрать у нее новую игрушку.

Вместо этого вы можете внимательно выслушать ее точку зрения, поделиться с ней своими соображениями и предложить найти решение проблемы вместе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.