

Адель Фабер,
Элейн Мазлиш

КАК
ГОВОРИТЬ,
чтобы дети
слушали,

88.57

Ф12

са-382997

И

КАК
СЛУШАТЬ,
чтобы дети
говорили

Адель Фабер, Элейн Мазлиш

КАК
ГОВОРИТЬ,
чтобы дети
слушали,



КАК
СЛУШАТЬ,
чтобы дети
говорили

Государственное бюджетное
учреждение культуры
«Оренбургская областная универсальная
научная библиотека им. Н.К. Крупской»

БОМБОРА

Москва 2019

ca-382997



Содержание

| | |
|--|-----|
| Благодарности | 7 |
| Письмо читателям | 9 |
| Как читать и использовать эту книгу | 13 |
| 1. Помогаем детям справиться со своими чувствами | 15 |
| 2. Учимся взаимодействовать | 67 |
| 3. Альтернатива наказанию | 113 |
| 4. Поощрение самостоятельности | 166 |
| 5. Как правильно хвалить | 209 |
| 6. Освобождаем детей от ролей | 244 |
| 7. Всё вместе | 275 |
| О чем все это? | 282 |
| Заключение. Двадцать лет спустя | 284 |

Письмо читателям

Дорогой читатель,

мы никогда не думали, что напишем книгу для родителей из серии «Как делать» о навыках общения. Взаимоотношения между родителями и детьми носят очень личный характер. Идея давать кому-либо указания по поводу того, как разговаривать со своим ребенком, показалась нам не совсем верной. В нашей первой книге «Свободные родители — свободные дети» мы старались не учить и не проповедовать — мы хотели рассказать историю. Семинары, которые мы годами проводили вместе со специалистом по поздним детям, психологом доктором Хаимом Гиноттом, глубоко повлияли на нашу жизнь. Мы были уверены, что, если расскажем историю о том, как новые навыки помогли нам по-другому отнестись к нашим детям и к нам самим, читателям передастся наше настроение, они вдохнутся и начнут сами импровизировать.

В определенной степени так и получилось. Многие родители, гордые своими успехами, писали нам, чего им удалось достичь у себя дома только благодаря чтению о нашем опыте. Были и другие письма, объединенные

Помогаем детям справиться со своими чувствами

Глава 1

Четыре правила

Я была прекрасной матерью, до того как у меня родились дети. Я отлично знала, почему у всех людей возникают проблемы с их детьми. А потом у меня появилось трое собственных.

Жизнь с детьми может быть очень непростой. Каждое утро я говорила себе: «Сегодня все будет по-другому», и все равно оно повторяло предыдущее. «Ты положила ей больше, чем мне!..», «Это розовая чашка. Я хочу голубую чашку», «Эта овсянка выглядит как блевотина», «Он ударил меня», «Я вообще не прикасался к нему!», «Я не пойду в свою комнату. Ты мне не начальник!»

В конце концов они меня достали. И хотя мне даже в страшных снах не снилось, что я могу на такое пойти, я присоединилась к родительской группе. Группа собиралась в местном центре психопедиатрии, и ее вел молодой психолог доктор Хаим Гинотт.

Собрание оказалось довольно интересным. Его темой были чувства ребенка, и два часа пролетели незаметно. Когда я вернулась домой, у меня голова шла кругом от новых мыслей, а мой блокнот был полон беспорядочных записей:

Учимся взаимодействовать

Глава 1

Пять навыков

К этому моменту ваши дети скорее всего уже пода-рили вам несколько возможностей использовать на практике умение выслушивать. Дети обычно громко и четко дают нам понять, что их беспокоит. Я знаю, что у меня дома каждый день с детьми был как вечер в театре. Потерянная игрушка, слишком короткая прическа, школьный доклад, новые джинсы, которые не очень хорошо сидят, драка с братом или сестрой — любая из этих ситуаций могла вызвать достаточно слез и пере-расти в трехактную драму. Нам всегда хватало тем для этого.

Единственная разница заключается в том, что в театре падает занавес и публика может расходиться по домам. Родители же не могут себе позволить такую роскошь. Так или иначе мы должны иметь дело с обидами, гневом, разочарованием и при этом сохранять рассудок.

Мы теперь знаем, что старые методы не работают. Все наши объяснения и заверения не действуют на детей и только изнуряют нас. Однако и новые методы могут вызвать некоторые затруднения. Несмотря на то что мы осознаем, насколько утешительнее может быть

Альтернатива наказанию

Глава 1

Семь вариантов

Так как вы начали использовать некоторые навыки, направленные на взаимодействие с детьми, убедились ли вы, что вам требуются размышление и самоконтроль, чтобы не говорить некоторые вещи, которые вы обычно говорите? Для многих из нас сарказм, нотации, предостережения, ругательства и угрозы являлись частью того языка, который мы сами слышали, когда росли.

Родители часто говорили нам, как они расстроены, потому что даже после посещения семинаров они все еще ловили себя на том, что говорили своим детям такие вещи, которые им самим не нравились. Единственное отличие заключалось в том, что теперь они слышали себя. На самом деле в этом и есть прогресс. Это первый шаг по направлению к изменениям.

Я знаю, что у меня этот процесс был нелегким. Я сама слышала, как снова использую старые бесполезные методы: «Что с вами, дети? Вы все время забываете, что надо выключать свет в ванной». Я раздражала саму себя. Я решила никогда больше не говорить этого. Затем снова сказала. Угрызения совести. «Я никогда не научусь этому... Как еще можно было сказать это? Я знаю... Я должна была сказать: «Дети, в ванной горит свет».

Конец ознакомительного фрагмента

Уважаемый читатель!

Размещение полного текста данного произведения невозможно в связи с ограничениями по IV части ГР РФ.

Эту книгу Вы можете почитать в Оренбургской областной универсальной научной библиотеке им. Н. К. Крупской по адресу: г. Оренбург, ул. Советская. 20; тел. для справок: (3532) 60-61-30