

# Секреты умных родителей





#Секреты умных родителей

Лора Линн Найдт

# СПОКОЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ

КАК НЕ РУГАТЬ ДЕТЕЙ  
И СОЗДАТЬ ГАРМОНИЮ  
В СЕМЬЕ

Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 37  
ББК 74.90  
Н20

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

*В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock*

«Break Free from Reactive Parenting: Gentle-Parenting Tips, Self-Regulation Strategies, and Kid-Friendly Activities for Creating a Calm and Happy Home»  
by Laura Linn Knight  
All rights reserved.

Russian Translation edition © 2025 AST Publishers

Печатется с разрешения Ulysses Press  
и литературного агентства Andrew Nurnberg

Перевод на русский язык Анастасии Старостиной

Найт, Лора Линн.

**Н20**

Спокойное воспитание. Как не ругать детей и создать гармонию в семье / Лора Линн Найт; [пер. с англ. А.В. Старостина]. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2025. — 304 с.: ил. — (Секреты умных родителей).

ISBN 978-5-17-164516-8

ISBN 979-11-5784-519-4 03590 (английский)

В условиях современного общества, где стресс и беспокойство становятся частью повседневной жизни, воспитание детей требует особого подхода. Книга «Спокойное воспитание. Как не ругать детей и создать гармонию в семье» предлагает эффективные инструменты и методы, которые помогут создать безопасное и поддерживающее пространство для роста как ребенка, так и самих родителей.

УДК 37  
ББК 74.90

ISBN 978-5-17-164516-8  
ISBN 979-11-5784-519-4 03590  
(английский)

Text copyright © 2022 Laura Linn Knight  
Copyright © 2023 Ulysses Press  
© Старостина А. В., перевод, 2024  
©ООО «Издательство АСТ», 2025

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление. . . . .13

## РАЗДЕЛ 1.

**ЧАСТЫЕ ПРОБЛЕМЫ, С КОТОРЫМИ  
СТАЛКИВАЮТСЯ РОДИТЕЛИ, И ИХ РЕШЕНИЕ . . . . .25**

**Глава 1. Используем саморегуляцию, чтобы изменить  
подход к воспитанию детей. . . . .27**

Краеугольный камень саморегуляции . . . . .31

**Для ваших детей . . . . .48**

Инструмент № 1: постер «Запланированная пауза» . . . . .37

Инструмент № 2: любимые успокаивающие фразы. . . . .44

Инструмент № 3: ежедневные письменные размышления . . . .45

Инструмент № 4: успокаивающая раскраска . . . . .57

**Глава 2. В чьих руках власть? . . . . .59**

Что такое борьба за власть? . . . . .60

Инструмент № 1: утренний распорядок. . . . .62

Постер «утренний распорядок» . . . . .63

Инструмент № 2: успокаивающие карточки . . . . .65

Инструмент № 3: правило 3-х пунктов:  
решение, планирование, терпение. . . . .69

Инструмент № 4: меньше приказов, больше просьб . . . . .71

Инструмент № 5: учимся сопереживать,  
рассказывая истории . . . . .73

**Для ваших детей . . . . .76**

**Глава 3. Золотые дети. . . . .86**

Инструмент № 1: справедливое отношение . . . . .88

Справедливое отношение — что это? . . . . .	89
<b>Для ваших детей</b> . . . . .	105
Инструмент № 2: создайте вместе проект . . . . .	109
<b>Глава 4. Страх нам не друг.</b> . . . . .	113
Инструмент № 1: рисуем точки . . . . .	116
<b>Для ваших детей</b> . . . . .	129
<b>Глава 5. Средства массового уничтожения</b> . . . . .	139
Инструмент № 1: анализируем наши отношения с гаджетами . . . . .	140
Инструмент № 2: разбираем исследования . . . . .	146
Инструмент № 3: осознание своих действий . . . . .	149
Инструмент № 4: здоровые способы увеличить дофамин . . . . .	150
Инструмент № 5: остерегайтесь ловушки сравнить-и-загрустить . . . . .	154
Инструмент № 6: дети и экранное время! . . . . .	157
Инструмент № 7: экранное время. Обзор инструментов . . . . .	171
<b>Для ваших детей</b> . . . . .	173
Инструмент № 1: представь себя на месте взрослого . . . . .	174
Инструмент № 2: плюсы и минусы работы с гаджетами . . . . .	176
Инструмент № 3: четыре совета, как сбалансировать время для работы с гаджетами . . . . .	177
<b>Глава 6. Это все из-за негативных саморазговоров</b> . . . . .	180
Инструмент № 1: противоречивые мысли . . . . .	182
Инструмент № 2: один добрый поступок каждый день . . . . .	186
Инструмент № 3: ежедневные подсказки для дневника . . . . .	188
Инструмент № 4: мои любимые четырнадцать книг . . . . .	191
<b>Для ваших детей</b> . . . . .	192
Инструмент № 1: четко формулируем мысли. . . . .	194

Инструмент № 2: ежедневное размышление: что тебе в себе нравится? . . . . .	197
Инструмент № 3: что ты делаешь, когда совершаешь ошибку? . . . . .	197
Инструмент № 4: доброта имеет значение. Один добрый поступок каждый день . . . . .	198
<b>Глава 7. Ты слышишь, что я говорю? . . . . .</b>	<b>201</b>
Инструмент № 1: какова моя роль? И контрмеры! . . . . .	203
Почему важно обращать внимание на свои поведенческие модели . . . . .	205
Инструмент № 2: меньше приказывайте, больше спрашивайте и предлагайте выбор! . . . . .	207
Инструмент № 3: опуститься на уровень глаз . . . . .	211
Инструмент № 4: создаем повседневный распорядок . . . . .	214
<b>Для ваших детей . . . . .</b>	<b>215</b>
Инструмент № 1: играем и тренируемся слушать . . . . .	217
Инструмент № 2: медитация на внимательное слушание . . . . .	220
Инструмент № 3: делаем дождевую флейту . . . . .	222
Инструмент № 4: аудиокниги и подкасты для детей . . . . .	224
Инструмент № 5: сюжетные игры. . . . .	224
<b>Глава 8. Время инструментов! . . . . .</b>	<b>226</b>
Набор ваших инструментов . . . . .	227
Набор инструментов для вашего ребенка . . . . .	229
<b>РАЗДЕЛ 2.</b>	
<b>СОЗДАЕМ ЗНАЧИМЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ. . . . .</b>	<b>231</b>
<b>Глава 9. От переполненного сознания к осознанности. . . . .</b>	<b>233</b>
Инструмент № 1: разбираемся в мифах о медитации. . . . .	235
Инструмент № 2: развитие практики медитации. . . . .	239

Инструмент № 3: направленная медитация . . . . .	241
Инструмент № 4: осознанность в повседневной жизни . . . . .	244
Инструмент № 5: шесть практик осознанности . . . . .	249
<b>Для ваших детей</b> . . . . .	<b>257</b>
Инструмент № 1: мысленное сканирование тела . . . . .	258
Инструмент № 2: осознанное дыхание . . . . .	262
Инструмент № 3: питаемся осознанно с инопланетянином . . . . .	264
Инструмент № 4: осознанная ходьба . . . . .	265
Инструмент № 5: медитация . . . . .	266
<b>Глава 10. Как начать и закончить свой день</b> . . . . .	<b>269</b>
Инструмент № 1: каждое утро выделяйте время для медитации . . . . .	271
Инструмент № 2: утренние тихие размышления с подсказками для дневника . . . . .	273
Инструмент № 3: утренний ритуал благодарности . . . . .	274
Инструмент № 4: вечерняя коробка благодарностей . . . . .	274
Инструмент № 5: здоровые вечерние привычки . . . . .	275
<b>Для ваших детей</b> . . . . .	<b>279</b>
Инструмент № 1: утренняя благодарность за завтраком . . . . .	280
Инструмент № 2: три простые утренние растяжки . . . . .	281
Инструмент № 3: короткая утренняя история . . . . .	284
Инструмент № 4: короткая утренняя медитация . . . . .	285
Инструмент № 5: вечер: шип, бутон, роза . . . . .	286
Инструмент № 6: вечерняя коробка благодарностей . . . . .	287
<b>Источники</b> . . . . .	<b>291</b>
<b>Благодарности</b> . . . . .	<b>298</b>
<b>Об авторе</b> . . . . .	<b>301</b>
<b>Для записей</b> . . . . .	<b>302</b>

«Наконец-то появилась книга о воспитании детей с практическими, прагматичными и проактивными стратегиями, которые мы можем использовать и которые действительно работают! Спасибо, Лора Линн Найт, за создание этого прекрасного руководства, которое позволяет нам стать теми родителями, которыми мы всегда хотели быть».

— *Кристофер Виллард,*  
*автор книг «Осознанное взросление» и «Alphabreaths»*

«Дорогие разочарованные родители, эта книга станет для вас хорошим «лекарством». В ней есть мудрость, юмор и честность, которые помогут успокоить ваше сердце и вдохновят быть лучшими родителями».

— *Джек Корнфилд,*  
*доктор философии, автор книги «Путь с сердцем»*

«Будучи лидером в области психического здоровья, я знаю, насколько важны для ментального благополучия осознанность и саморегуляция. Книга «Break free from reactive parenting» предлагает всем родителям бесценные инструменты и практическую информацию, которые легко применять и которые способствуют благополучию в доме. Лора Линн Найт учит родителей не действовать на эмоциях, тем самым позволяя избегать эскалации проблемы и усиления стресса как у ребенка, так и у родителя. Лора обладает обширными знаниями о взаимоотношениях родителей и детей всех возрастов. Содержащаяся в книге информация поможет создать более мирную и полную любви обстановку в доме».

— *Лора Декук,*  
*основательница «LDC Wellbeing»*  
*и лидер в сфере психического здоровья*

«Книга Лоры Линн Найт предлагает измученным стрессом родителям все необходимые практические инструменты осознанности. Это прагматичное, непредвзятое, теплое и полное сострадания руководство для навигации в диком, но прекрасном процессе, который мы называем воспитанием детей».

— *Шон Фарго,*  
*основатель программы*  
*«Упражнения на внимательность»*

«Данная книга — отличный ресурс для родителей, желающих разорвать нездоровый круг реактивного воспитания, в который особенно легко попасть в трудные периоды. В обучении Лора задействует всех членов семьи и предлагает практические и научно обоснованные инструменты».

— Кейтлин Соул,  
лицензированный семейный терапевт [психолог],  
автор книги «A Little Less of a Hot Mess»

«Данная книга — настоящая находка для родителей, желающих добиться видимого прогресса в создании более спокойной и счастливой домашней атмосферы. Многие из нас, родителей, тушат пожары, вместо того чтобы создавать условия для укрепления отношений и процветания наших детей и нас самих. Книга «Break free from reactive parenting» предлагает родителям и детям практические идеи по управлению сложными эмоциями и возвращению доброты».

— Джейми Линн Татера,  
создатель программы «Самосострадание для детей  
и воспитателей» и тренер по осознанности  
для воспитателей, детей, подростков и семей

«Как дипломированный психолог и мать троих детей, я не могу не рекомендовать книгу «Break free from reactive parenting». Инструменты, которыми делится Лора, необходимы любому родителю. Они положительно скажутся на воспитании ваших детей. Мне нравится интерактивность книги и то, что она дает возможность поразмышлять и попрактиковаться. Это не обычная книга о воспитании детей, и ее обязательно нужно прочитать!»

— Джессика Шранк,  
лицензированный семейный психолог

*Посвящается моей семье, чья любовь для меня — лучший подарок. Спасибо за то, что привнесли в мою жизнь смех, доброту и сострадание. И моей дорогой прабабушке Джуди, чьи глаза отражают воодушевление каждый раз, когда мы говорим о писательстве. Спасибо за то, что всегда меня поддерживаешь.*



***Важное уточнение для читателей:***

Эта книга написана и опубликована автором по собственной инициативе. Автора не спонсировали и не поддерживали никакие из представленных в книге организаций, брендов и других продуктов и услуг. Любые из упомянутых брендов принадлежат третьим лицам и даны автором исключительно в информационных целях. Автор и издатель призывают читателей пользоваться брендами и продуктами, упомянутыми в этой книге.

## ВСТУПЛЕНИЕ

Спокойно ли у вас дома?

Родители наверняка ответят на этот вопрос однозначным и категоричным «НЕТ». Возможно, в данный момент вы гоняетесь за своим малышом. Может, считаете своих детей ангелами, которые никогда не расстраиваются, а воспитание — сферой жизни, которую вы уже давно изучили досконально. (Ха!) Вероятно, вы с нетерпением ждете, когда они заснут, чтобы растянуться на диване с напитком за каким-нибудь фильмом. Или вы пытаетесь справиться с подростковой драмой и мечтаете о времени, когда вашим детям исполнится восемнадцать и они разъедутся, а вы сможете, наконец, пожить в свое удовольствие.

Не удивлюсь, если вы перестали обращать внимание на поведение своего ребенка, пока оно не приносит неприятностей. В 2020 году особенно часто звучали жалобы на стресс, тревогу и безразличие от родителей по всему миру.

Родители начали сомневаться в своих силах, слишком озадаченные необходимостью сохранять баланс между работой, семейной жизнью и доходами, чтобы обращать внимание на свои собственные страхи и боль, не говоря уже о детях.

— Почти 50% родителей сообщили о значительном усилении стресса из-за изоляции, что негативно сказалось на их психическом и физическом здоровье. [1]

— Исследователи обнаружили, что с марта 2020 года 27% родителей из опрошенных сообщили об ухудшении собственного психического здоровья и 14% — об ухудшении поведения своих детей. [2]

— В 2020 году доля посещений детских отделений неотложной помощи (ДОНП) с жалобами на психическое здоровье среди всех педиатрических отделений неотложной помощи увеличилась примерно на 24% среди детей в возрасте от 5 до 11 лет и примерно на 31% в возрастной категории от 12 до 17 лет. [3]

— 71% родителей считают, что пандемия негативно сказалась на психическом здоровье их детей, а 67% жалуют, что с самого начала не проявляли больше бдительности в этом вопросе. [4]

— Еще до COVID-19 самоубийства среди молодежи достигли рекордного уровня. Самоубийства — вторая основная причина смерти среди людей в возрасте от 10 до 24 лет, и с 2007 года их число ежегодно увеличивается. По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний, самоубийство является второй основной причиной смерти среди людей в возрасте от 10 до 34 лет. [5]

Последние несколько лет оказали на нас реальное и ощутимое влияние. Все это время мы пытались преодолевать трудности, стиснув зубы, и надеяться, что все как-то само наладится. Настало время воспользоваться другим подходом.

Современный мир настолько быстрый, что у большинства из нас просто не хватает времени и возможностей на важные вещи. Мы слишком заняты, уставшие