

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ПОМОГАЕТ

ТОМАС ФЕЛАН

МАГИЯ НА 1.2.3

КАК ПЕРЕСТАТЬ
СРЫВАТЬСЯ НА РЕБЕНКА
И НАЧАТЬ ОБЩАТЬСЯ СПОКОЙНО
И С УДОВОЛЬСТВИЕМ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Ф37

Thomas Phelan
1-2-3 MAGIC:
3-step Discipline for Calm, Effective,
And Happy Parenting

© 2016 by ParentMagic, Inc.
Originally published in the United States by Sourcebooks, Inc.
www.sourcebooks.com.

Фелан, Томас.

Ф37 Магия на 1-2-3. Как перестать срываться на ребенка и начать общаться спокойно и с удовольствием / Томас Фелан ; [перевод с английского Е. И. Фатеевой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-221084-6

Еще вчера ваш ребенок был забавным и милым карапузом, а сегодня дом превратился в место военных действий: малыш капризничает, упрямится и совсем не слушается. Даже у самых прекрасных и любящих мам и пап в таких условиях опускаются руки.

Томас Фелан, доктор философии и клинический психолог, двадцать лет исследовал вопросы детской дисциплины и проводил консультации для родителей. Объединив полученные результаты, он создал простой и эффективный метод воспитания «Магия на 1-2-3». Этот прием избавит вас от вечных препирательств и непослушания и создаст в семье спокойную, счастливую и здоровую атмосферу.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

© Фатеева Е.И., перевод
на русский язык, 2018

© Оформление.

ISBN 978-5-04-221084-6

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «МАГИЯ НА 1-2-3»

Мнение родителей

«Эта книга изменила нашу жизнь!»

«Моя трехлетняя дочь стала другим человеком, и теперь она намного счастливее».

«Рекомендации, представленные в этой книге, работают! Это действительно магия! Я чувствую, что снова у руля!»

«Просто, ясно, лаконично и легко выполнимо».

«Я очень советую эту книгу, если вам требуется успокоить детей».

«Исключительно полезная и информативная!»

«Отличная книга для всех родителей!»

«Мне просто необходимо было изменить наш семейный уклад. Эта книга дала мне ответ!»

«Фантастическая книга, которая действительно помогает справиться с истериками у малышей. Мы с мужем прочитали ее и теперь следуем всем советам. Эта книга спасла нам жизнь!»

«Книга “Магия на 1–2–3” упрощает все, о чем я читала в других книгах, и поэтому ее рекомендации понятны и выполнимы. Теперь у нас в доме гораздо более позитивная атмосфера».

«Легко читать и легко следовать советам».

«Купите эту книгу; прочитайте эту книгу; следуйте инструкциям, которые приведены в этой книге! Я настоятельно рекомендую ее всем, кто приучает детей к порядку».

«“Магия на 1–2–3” вернула радость в родительство».

«Идеи из этой книги РАБОТАЮТ! Это действительно магия!»

«Это поразительная книга! Мой трехлетний сын устраивал истерики по пять раз в день и вопил во всю силу своих легких. После применения “Магии на 1–2–3” истерики почти прекратились».

«С “Магией на 1–2–3” мы укрепляем дисциплину без стресса».

«Это такое облегчение – не кричать на всех подряд! Если вы хотите быстро исправить поведение ребенка, обратитесь к “Магии на 1–2–3”».

«Универсальная книга, палочка-выручалочка, к которой мы обращаемся снова и снова».

«Эта книга – великий инструмент! С ней я почувствовала уверенность и гордость за свои воспитательные способности».

«Методы описаны четко и подробно, и их с легкостью могут использовать все родители. Я стала

гораздо лучше взаимодействовать со своими детьми, пяти и семи лет».

«А я сохранил нормальное давление и отношения с детьми».

«Мы лучше контролируем ситуацию».

«Эта книга не просто про тайм-ауты и дисциплину; в ней заключена целая философия воспитания детей».

«Я очень рекомендую эту книгу всем родителям, которые тратят больше времени на крики и ворчанье, чем на смех и шутки с детьми».

«Спасибо вам, доктор Фелан, за то, что поделились результатами своих грандиозных исследований и экспериментов со всем миром!»

«“Магия на 1–2–3” спасла мой брак».

«Книгу должны прочитать все родители».

«Наша маленькая дочь устраивала ужасные скандалы в двухлетнем возрасте, и я отчаялась вернуть покой в дом. Этот метод исправил ее за один день. Теперь наш дом снова стал приятным местом».

«Эта книга реально помогает!»

«Если у вас есть проблемы с детьми и вы будете последовательно выполнять рекомендации этой книги, то отношения наладятся».

«Я прочитала множество книг о дисциплине и перепробовала разные методы. Этот — единственный, который сработал в моей семье».

«Спасибо, доктор Фелан! Вы спасаете жизни!»

Мнение экспертов

«Эту книгу легко читать, и ее советам легко следовать. Я работаю домашним психотерапевтом, и мне нужны разные, удобные и понятные для родителей инструменты. Это один из них. Настоятельно рекомендую его!»

«Я отец и социальный педагог в школе, и я очень советую эту книгу и систему всем и каждому!»

«Прекрасная книга! Ее можно использовать во время работы с родителями, чтобы обучить их стратегии воспитания».

«Я психолог в школе и рекомендую эту книгу и родителям, и учителям».

«Великая книга! Я педиатр и рекомендую эту книгу родителям своих пациентов».

«Многие годы советую эту книгу тем, кто обращается ко мне за психологической консультацией».

«В моей практике это лучшая книга по воспитанию».

«Как педиатр, я считаю, что все, кто имеет дело с детьми, должны прочесть “Магию на 1–2–3”, и я настоятельно рекомендую ее».

«Как специалист по психическому здоровью, я считаю “Магию на 1–2–3” самым мощным методом воспитания детей от двух до двенадцати лет из всех, которые я когда-либо встречал».

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ✦ как научить ребенка управлять эмоциями
- ✦ как избежать ссор между братьями и сестрами
- ✦ как делать уроки с детьми без истерик
- ✦ как правильно воспитывать малышей и как — детей постарше
- ✦ как общаться с ребенком с удовольствием

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	21
Как вам поможет «Магия на 1–2–3»?	23
Для получения наилучших результатов.....	24
Необходимость профессиональной консультации.....	25
ВВЕДЕНИЕ	29
Воспитание детей: долгие часы, никакой зарплаты, превосходная прибыль.....	29
Познакомьтесь с «Магией на 1–2–3».....	30
Действуйте!	32
Что вас ждет вначале.....	32

Часть I

ФУНДАМЕНТ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ

1. ЗНАКОМСТВО С ПРОФЕССИЕЙ РОДИТЕЛЕЙ.....	37
Как подготовиться к самой важной работе в мире.....	37
Базовые правила эффективного воспитания	38
Стиль родительского воспитания: автоматический или осознанный?	41

2. ВАША РАБОТА В КАЧЕСТВЕ РОДИТЕЛЕЙ	44
Три вещи, которые вы можете сделать, чтобы вырастить счастливого и здорового ребенка	44
Стоп- и старт-поведение	46
Работа № 1: Исправление неприемлемого поведения.....	47
Работа № 2: Поощрение хорошего поведения 48	
Работа № 3: Укрепление отношений.....	50
3. ВРЕДНЫЙ СТЕРЕОТИП О «МАЛЕНЬКОМ ВЗРОСЛОМ»	53
Почему нужно помнить, что дети – это просто дети	53
От диктатуры к демократии	58
4. КАК ИЗБЕЖАТЬ ДВУХ САМЫХ БОЛЬШИХ ДИСЦИПЛИНАРНЫХ ОШИБОК.....	60
Чем опасны разговоры и эмоции.....	60
Почему вашим детям нравится расстраивать вас	61

Часть II

Исправление плохого поведения

5. КАК ПОЛУЧИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИ ПОМОЩИ СЧЕТА	67
Иногда молчание звучит громче, чем слова.....	67
Введение в счет.....	69
Трудности счета.....	73

Наш знаменитый пример с печеньем	76
Преимущества счета.....	80
Альтернативы тайм-ауту.....	86
6. КАК РЕШИТЬ ПОЧТИ ВСЕ ПРОБЛЕМЫ СО СЧЕТОМ: СОВЕТЫ	89
Ответы на вопросы, которые нам задают чаще всего.....	89
7. КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ХОРОШО СЕБЯ ВЕСТИ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ	123
Прекращение истерик и других неловких ситуаций	123
Счет в общественном месте	124
Походное место для тайм-аута	125
Если ребенок не хочет идти.....	127
Если ребенок хочет идти	128
Стойте на своем	130
Если только возможно, не берите его	132
Советы родителям, путешествующим с детьми на машине	133
8. КАК СПРАВИТЬСЯ С СОПЕРНИЧЕСТВОМ, ИСТЕРИКАМИ, ВЫРАЖЕНИЕМ НЕДОВОЛЬСТВА И ЛОЖЬЮ	152
Решаем четыре самые распространенные проблемы с поведением.....	152
Истерики или капризы.....	156
Недовольное выражение лица	158
Ложь	158
9. НАЧИНАЕМ СЧИТАТЬ	170
Как разговаривать с детьми о «Магии на 1-2-3» и новом порядке в доме	170
Начинаем	171
Генеральная репетиция.....	173

Часть III

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОВЕРКАМИ И МАНИПУЛЯЦИЯМИ

10. ШЕСТЬ ТИПОВ ПРОВЕРОК И МАНИПУЛЯЦИЙ.....	177
Что делать, когда дети сопротивляются «Магии на 1-2-3».....	177
Три вещи, которые следует помнить, когда речь идет о проверках и манипуляциях.....	178
Шесть основных приемов манипулирования	180
Что же происходит?.....	188
Кто нажимает на кнопки?	189
Счет в ответ на проверки.....	191
Какие приемы проверки встречаются чаще всего?	194
Что вас ждет вначале.....	194
11. ВЕСТИ С ПОЛЕЙ СРАЖЕНИЙ.....	198
Настоящие истории, рассказанные настоящими родителями	198
Соперничество между братом и сестрой I.....	199
Соперничество между братом и сестрой II	201
1-2-3, раздели!	202
Проблемы в супермаркете	203
Не дразните собаку	207
Не хочу спать!	207
Постоянные просьбы.....	208
Ребенок, который перебивает взрослых	209
Пререкания.....	211

Ярко выраженный собственнический инстинкт	212
Заключение	213

Часть IV

ПОЩРЕНИЕ ХОРОШЕГО ПОВЕДЕНИЯ

12. КАК УСТАНОВИТЬ ПОВСЕДНЕВНЫЙ РАСПОРЯДОК	217
Как мотивировать детей делать то, что они должны делать.....	217
Чудесная повседневная рутина	219
Семь тактик для старт-поведения.....	220
Снова возвращаемся к простым просьбам	244
Приступаем: репетиция повседневного распорядка	246
13. КАК ПОДНИМАТЬ ДЕТЕЙ ПО УТРАМ И ОТПРАВЛЯТЬ В ШКОЛУ.....	249
Начинаем утро с привычных действий.....	249
Утренний подъем и выход из дома для маленьких детей.....	250
Тренировка ответственности для детей старшего возраста	253
Проблемы с утренним распорядком.....	258
14. КАК ПОДСТУПИТЬСЯ К УБОРКЕ И ДОМАШНИМ ОБЯЗАННОСТЯМ	260
Как научить детей убирать за собой.....	260
Тактики для уборки неопрятной комнаты.....	261