

Бесценная книга Шефали Тсабари рассказывает, как родительство ведет к великому духовному пробуждению. Стать осознанным родителем — это самый большой подарок, который вы можете сделать для своих детей.

*Экхарт Толле,
автор бестселлеров «Сила Настоящего»
и «Новая Земля»*

Эта книга позволяет нам глубже понять, что значит быть хорошим родителем. Это совершенно новый подход к воспитанию, который меняет отношения с ребенком и всю нашу жизнь. Мы становимся лучше на всех уровнях: физическом, ментальном и духовном.

*Марианна Уильямсон,
автор книг «Возвращение к любви»*

Осознанное родительство — это особый путь, на котором дети помогают нам приблизиться к нашей подлинной сути. Эта чудесная книга показывает, как на практике мы можем выразить свою любовь, чтобы наполнить жизнь смыслом.

*Марси Шимофф,
автор книг «Исцеление души», «Магнит любви»*

Это духовный подход к тому, что такое воспитание и забота о ребенке. Это очень жизненная книга, которая полна любви, и она несомненно принесет пользу отношениям между родителями и детьми.

*Майкл Гуриан,
автор книг «Загадка мальчиков»
и «Загадка девочек»*

Эта книга написана очень вдумчиво и интересно. Она дает нам понять, что такое дружелюбный диалог с ребенком и безусловная любовь к детям. Все, кто прочитает эту книгу, смогут стать лучше, потому что проникнутся идеей открытости, уважения и сочувствия. Как было в песне Джонни Митчелла: «умея слушать, ты поймешь». Здесь действительно есть чему поучиться.

*Барри Фабер,
профессор психологии,
глава Школы клинической психологии для преподавателей
(Колумбийский университет)*

Отложите в сторону доктора Спока! «Осознанное родительство» — вот какая книга должна быть у каждого родителя, чтобы воспитать ребенка, который сможет идти по жизни, сохраняя человеческое достоинство и осознавая ответственность за свою жизнь. Однако загвоздка в том, что для этого родителю придется очень сильно поработать над собой. Но все, что есть в этой книге, — правда, которую нужно принять. Прочтите ее, и тогда ваши отношения с ребенком станут для вас безумно интересным открытием.

*Лора Берман Фортганг,
автор книг «План процветания» и «Книжка о смысле»*

Осознанное родительство — это новый подход, которому просто необходимо следовать. Меня поразила особый дух этой книги. Постепенно погружаешься в совершенно иной мир, потому что начинаешь видеть все с другого ракурса. И это очень поможет родителям создать такие отношения с ребенком, которые будут полны смысла.

*Ева Леветон,
автор книги «Подростковый кризис»*

Эта книга не из тех, что рассказывают, как управлять ребенком. Многие родители перепробовали все, о чем говорится в подобных книгах, но так и не смогли добиться, чего хотели. Автор легко решает эту проблему — все дело в неосознанности родителей. Подход, который предлагает она, не подойдет для слабых духом. Только те из нас, кто готов без страха заглянуть глубоко внутрь себя, сумеют развить в себе осознанность. Кроме того, нужно принять тот факт, что ребенок — это ваш духовный учитель. Только тогда через отношения с ним вы сможете действительно пробудиться. Нужно не бояться и открыть свое восприятие для всего неизвестного. Это необходимое условие, чтобы рядом с вами личность ребенка не утратила своей целостности. Давайте сделаем все, чтобы у наших детей были осознанные родители.

*Лана Радос,
магистр гуманитарных наук,
практикующий психолог*

Это лучшая книга о воспитании. Жалко, что у наших родителей ее не было.

*Уилл Хэйл,
организатор шоу-программ
для семейных праздников*

Наши дети сами подсказывают нам, как лучше их воспитывать. Нужно только внимательней присмотреться к себе и к ним. Доктор Шефали Тсабари в своей книге очень доходчиво рассказала, что мы должны сделать для своих детей. Да и для себя самих тоже.

*Рони Бет Тауэр,
доктор наук, специалист
по клинической психологии*

Мало кто из нас, воспитывая ребенка, на самом деле понимает, что делает. По большей части мы слепо следуем стратегиям, которые использовали наши родители, и идем по неверному пути. Мы пренебрегаем личностью ребенка и навсегда поселяем в нем чувство тревоги от того, что он не может себя понять. Книга подробно рассказывает нам, как пробраться сквозь эмоциональные и психологические дебри, которые опутывают нас на каждом шагу. Я уже много лет работаю детским и семейным психотерапевтом. Поэтому могу смело сказать: это самая исчерпывающая и глубокомысленная книга для родителей.

*Эстель Франкл,
психотерапевт, автор книги «Духовная терапия:
эмоциональное здоровье и цельность личности»*

Как было бы здорово, если бы все родители сумели стать внутренне свободными, научились отпустить свои тревоги и позволили детям «просто быть». Мне сразу приходит на ум, что мы зачем-то переучиваем левшей. Родители, когда замечают, как ребенок пытается есть левой рукой, в панике выхватывают у него ложку и заставляют есть правой, хотя ему это очень трудно дается. Нам многое кажется странным или ненормальным. Но дело в том, что большинство этих странностей и ненормальностей существуют у нас в голове. Я всем рекомендую эту книгу. Даже тем, у кого еще нет детей.

*Эдриэнн Лонгворт,
школьный учитель*

Нектар для души

=====
Шефали Тсабари
=====

*Дети — зеркало
нашего тайного «Я»*

**Как на самом деле
сделать счастливыми себя
и своих детей!**

ПРАЙМ


Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
Т80

*Права на перевод получены соглашением с Shefali Tsabary
с/o Waterside Productions, Inc. при содействии литературного
агентства Synopsis.*

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может
быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без
письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Shefali Tsabary
**THE CONSCIOUS PARENT:
TRANSFORMING OURSELVES,
EMPOWERING OUR CHILDREN**

Original English language edition published by Namaste Publishing

Тсабари, Шефали.

Т80 Дети — зеркало нашего тайного «Я». Как на самом деле сделать счастливыми себя и своих детей! / Шефали Тсабари. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 377 с. — (Нектар для души).
ISBN 978-5-17-094783-6

Эту книгу рекомендуют Далай-лама и Экхарт Толле! Она собрала сотни восторженных отзывов психологов, учителей и, конечно, родителей! Это издание — хит Амазона, крупнейшего в мире интернет-магазина.

Хотите, чтобы ваши дети росли умными, творческими, любящими и счастливыми, чтобы их судьба, карьера, отношения сложились максимально удачно?

Ваши дети — это всего лишь зеркало, в котором отражается ваше внутреннее «Я». Не пытайтесь изменить поведение ребенка, как написано в большинстве книг по воспитанию. Измените отношение к себе, разберитесь с эмоциями, которые и вам достались по наследству и от которых вы пытаетесь избавиться, тогда и в детях будет развиваться то прекрасное, что заложено в них изначально. Изменения, которые произойдут в ребенке, поразят вас! И никакого «воспитания»...

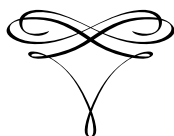
Эта книга поможет вам справиться с детскими капризами и плохим поведением, научиться общаться с ребенком, пережить переходный возраст и, главное, вырастить счастливых, креативных и послушных детей. Шефали Тсабари уверена, что нужно в первую очередь найти путь к себе, отказаться от эгоистичных устремлений и разобраться с подавленными эмоциями, которые остались в нас со времен нашего детства. Идеи известного писателя и философа Экхарта Толле в этой книге получили свое развитие в контексте отношений между родителями и детьми.

© 2010 by Shefali Tsabary, PhD.
All Rights Reserved

ISBN 978-1897238455 (англ.)
ISBN 978-5-17-094783-6

© Береза И., перевод на русский язык, 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ



БЛАГОДАРНОСТИ	15
ПИСЬМО ДАЛАЙ-ЛАМЫ	16
ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ	18
Глава 1.	
РЕБЕНОК — ЭТО НЕ МИНИ-КОПИЯ ВЗРОСЛОГО	20
Личность со своим собственным восприятием	21
Неосознанность. Мы все начинаем с нее	24
Чтобы понять ребенка, сначала поймите себя	26
Доверительное партнерство	31
Как осознанность влияет на подход к воспитанию	33

Глава 2.

ЗАЧЕМ НАМ ДАЮТСЯ ДЕТИ	37
Дети помогают нам выбраться из лабиринтов прошлого	40
В отношениях с детьми мы учимся осознанности	46
Осознанный родитель не боится неосознанности	50

Глава 3.

ПЕРЕСТАНЬТЕ ОЦЕНИВАТЬ РЕБЕНКА	52
Умение принимать	56
Принять — не значит отойти в сторону	59
Дети — не типовые изделия	61
Мы принимаем ребенка, когда принимаем себя	65

Глава 4.

ВЕЗДЕСУЩЕЕ ЭГО	70
Что такое эгоцентризм	71
Уязвленное самолюбие	75
Надуманная идеальность	77
Социальный статус	80
Мы приличные люди, у нас все хорошо	83
Эмоциональный контроль	86
Постепенный уход от эгоцентризма	90

Глава 5.

СТАТЬ ЛУЧШЕ ЧЕРЕЗ ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ	94
Почему мы так реагируем.	96
Мировосприятие и общение с детьми.	101
Как справиться со своими чувствами	105
Как помочь ребенку, когда ему плохо.	108
Постепенное пробуждение. Шаг за шагом	112
Что делать со своим беспокойством	121

Глава 6.

МУДРОСТЬ ЖИЗНИ	124
Жизнь — великий учитель.	125
Что нам дает доверие к жизни.	127
Почему нужно доверять своим детям	129
Как мы влияем на происходящее	131
Как освободиться от неосознанности.	135
Осознанный взгляд на жизнь	140

Глава 7.

МАЛЫШИ И ДОШКОЛЯТА. ЧТО ИМ ОТ НАС НУЖНО	143
Первый год и первые ощущения	145
Что происходит с родителями	147
Новая жизнь. Начать с начала	150
Дети от года до шести. А вот и я!.	153
Почему нельзя?	158

ГЛАВА 8.

ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ.

МЫ УЖЕ НЕ В ЦЕНТРЕ ИХ МИРА	163
Начальная и средняя школа	166
Переходный возраст. Безусловное принятие	173
Старшеклассники. Родительский контроль	177

Глава 9.

ИДЕАЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ НЕ БЫВАЕТ	182
Особенности материнства	184
Терпение — особое пространство жизни	189

Глава 10.

РЕБЕНОК ВНУТРИ НАС. ЧТО С НИМ СТАЛО	193
Если родители всегда недовольны	197
Когда от жизни откупаются деньгами	201
Привычка угождать, чтобы вас похвалили	203
Получить внимание любой ценой	211
Стать плохим, чтобы выделиться	216

Глава 11.

ИСКУССТВО БЫТЬ	221
Внутренняя тревога — дело, которым вы заняты	225
Почему мы не умеем просто быть	231
Действовать или быть?	236

Глава 12.

ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО	244
Ускользящая красота обычности	246
Жизнь сложна, или это мы все усложняем?	249
Цените время бытия.	254
Чем заполнен досуг ребенка.	256
Быт детей — это тоже их способ быть	259

Глава 13.

РОДИТЕЛЬСКИЕ ОЖИДАНИЯ	262
Уважайте ребенка в настоящем	263
Надо ли стремиться к большему	266
Ожидания, которые не навредят.	270
Процесс важнее результата.	272
Как правильно поддержать	277
Дети наблюдают за нами	279

Глава 14.

ПРОСТРАНСТВО ОСОЗНАННОСТИ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА	283
Дайте место тишине.	285
Больше хороших историй	288
Умение быть благодарным	290

Глава 15.

ЗАНИМАТЬСЯ РЕБЕНКОМ — КАК ЭТО?	293
Что мешает хорошему контакту	296
Чувства не нуждаются в корректировке	298
Будьте рядом и помогите разобраться	302

Глава 16.

КАК БЫТЬ, КОГДА РЕБЕНОК ОШИБАЕТСЯ	307
Мы уверены, что знаем причину	308
Принять ошибки как ценный опыт	310
Относитесь к ошибкам легче	314

Глава 17.

ДВА СИЛЬНЫХ КРЫЛА	316
Уважение или попустительство?.....	317
Лучший психологический тренинг	322
Не бойтесь конфликтов. Цените их	326
Как сделать дисциплину эффективной	330
Правило о правилах	332
Обучение вместо наказания	336
Когда поведение — это крик о помощи.....	340
Роль родителей в поведении детей.....	342
Откуда берутся несносные подростки	347
Чем опасна жесткая дисциплина	352
Правильный отказ, или Как сказать «нет»	357
Важно выбрать подходящий момент	363

Послесловие

НЕОСОЗНАННОСТЬ — НАШЕ ОБЩЕЕ НАСЛЕДИЕ..... 365

Негативное влияние социума 366

Способность к подлинному присутствию..... 368

Приложение

НАВИГАТОР ОСОЗНАННОСТИ.

ВОПРОСЫ К СЕБЕ 372

Что нужно помнить родителям..... 376

Посвящается моему мужу.
Милый Оз, ты и правда волшебник!

БЛАГОДАРНОСТИ

Выражаю глубокую признательность Констанс Келу – за конструктивную, но мягкую критику, которая помогла мне сделать книгу лучше.

Дэвид Роберт Орд, ты настоящий гений и потрясающий редактор! Мне не найти подходящих слов, чтобы выразить свою благодарность.

Огромное спасибо всем моим клиентам за то, что были откровенны со мной и впустили меня в свою жизнь.

Я бесконечно благодарна своим близким, которые всегда готовы меня поддержать. Сложно сказать, как много вы для меня значите – целый мир!

Мой драгоценный муж Оз и чудесная дочка Майя! Не придумали еще таких слов, чтобы описать мои чувства к вам. Одно могу сказать: мне не представить своей жизни без вас.