

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ДЕЙСТВЕННО

Натали де Буафролье

Воспитывать, не повышая голоса

Как вернуть себе
спокойствие, а детям —
детство

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Б90

Nathalie de Boisgrollier
ELEVER SES ENFANTS SANS ELEVER LA VOIX

© Editions Albin Michel — Paris 2014

Буагролье, Натали, де.

Б90 Воспитывать, не повышая голоса : как вернуть себе спокойствие, а детям — детство / Натали де Буагролье ; [перевод с французского И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-204606-3

Все мы, родители, безумно любим своих детей, но иногда их шалости, выходки и непослушание просто выводят нас из себя! Натали де Буагролье против криков и ссор. Ее книга представлена в виде семинара, в ходе которого вы шаг за шагом научитесь понимать чувства, эмоции и потребности себя и своих детей. Предложенные методы решения семейных конфликтов помогут убедиться на собственном опыте, что, помимо повышенного тона, существует множество способов, благодаря которым дети услышат вас и будут внимательны к словам и просьбам.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

© Иван Чорный,
перевод на русский язык, 2015

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-204606-3

Из этой книги вы узнаете:

- Как помочь ребенку преодолеть страхи и неуверенность в себе
- Как научить детей владеть своими чувствами и эмоциями
- Как правильно хвалить и наказывать
- Как устанавливать рамки дозволенного
- Как привнести доброжелательность в повседневную жизнь

*«Добрые слова могут быть кратки,
но их отголосок поистине бесконечен»*

Мать Тереза

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ.....	13
1. ПЕРВЫЕ ОРИЕНТИРЫ В ВОСПИТАНИИ.....	19
Корни и крылья.....	21
История современной семьи.....	24
<i>На заре человечества и в античные времена</i>	24
<i>В Средние века и в дореволюционной Франции</i>	26
<i>От революции до Второй мировой войны</i>	29
<i>Новая и Новейшая история</i>	36
<i>Какой урок мы можем извлечь из этой истории современной семьи?</i>	39
Дисциплина, воспитание: какой выбор мы делаем?.....	41
<i>Что такое доброжелательное воспитание?</i>	41
<i>Какие из нас родители и какими родителями мы хотим стать?</i>	46
<i>Используйте связь с историей своей семьи</i>	54
Что связывает родителей и ребенка?.....	56
<i>Привязанность — жизненная необходимость</i>	56
<i>Любимчик в семье</i>	61
<i>Привязанность и гибкость</i>	64

2. ХОРОШЕНЬКО РАЗОБРАТЬСЯ В САМОМ СЕБЕ, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА	69
Потребности	71
Первые ориентиры.....	71
Научитесь различать желания и потребности	77
Осознанный выбор	81
Убеждения и ценности.....	86
В нашей семье принято... в нашей семье не принято... ..	86
Убеждения	87
Разберитесь со своими убеждениями	91
Ценности	95
Эмоции	99
Основные эмоции	110
Эмоциональное взаимодействие родителей и ребенка.....	120
Помогайте своему ребенку разбираться со своими эмоциями.....	124
Полезные приемы для определения и контроля своих эмоций.....	130
3. ГАРМОНИЧНОЕ ОБЩЕНИЕ В СЕМЬЕ	141
Секреты хорошего общения.....	143
Сила слов	144
Слова в кругу семьи	145
Время для слов	149
Говорить без осуждения	152
Эффект толпы	155
С глазу на глаз — или коллективное общение	156
Слова — отражение души	158
Ярлыки	161
Сравнение	165
Слова и интонации	166
Согласованность папы и мамы	171

<i>Приобщайте ребенка к прекрасному</i>	173
<i>Цените своего ребенка</i>	175
<i>Перенос успехов ребенка</i>	
<i>и поощрение его инициативы</i>	182
<i>Быть доступным для своего ребенка,</i>	
<i>когда нужно его выслушать</i>	185
<i>Высказывать мнение, но не обвинять</i>	194
<i>Старайтесь слушать активно</i>	198
<i>Учитесь говорить приятные слова</i>	
<i>в повседневной жизни</i>	202
<i>Можно ли им говорить все подряд?</i>	206
<i>Выражение несогласия</i>	209
<i>Метод посредничества</i>	
<i>для эффективного общения</i>	211
<i>Уметь извиняться</i>	212
4. РАМКИ ДОЗВОЛЕННОГО,	
ИЛИ ИСКУССТВО ПРАВИЛЬНО НАКАЗЫВАТЬ	217
<i>Конструктивные рамки дозволенного</i>	219
<i>Роль «хорошего» родителя и чувство вины</i>	220
<i>Минусы отсутствия ограничений в воспитании</i>	225
<i>Что хорошего в правилах и ограничениях?</i>	229
<i>Ценности и правила</i>	230
<i>Как устанавливать правила и ограничения?</i>	232
<i>Исключения из правил</i>	233
<i>Первые правила и ограничения у вас дома</i>	235
<i>Работа в команде</i>	
<i>и согласованность в действиях</i>	236
<i>Подчеркивайте то, что разрешено</i>	237
<i>Повторение — мать учения</i>	240
<i>Наказания</i>	242
<i>Почему поощрения неэффективны?</i>	250
<i>Прием «Считаю до трех»</i>	255
<i>Пусть дети принимают участие</i>	258
<i>Основные идеи</i>	262

5. УРЕГУЛИРОВАНИЕ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ	271
Снятие напряжения	273
<i>Причины конфликтов</i>	273
<i>Польза конфликта</i>	275
<i>Конфликты, связанные</i>	
<i>с различиями потребностей</i>	276
<i>Ссоры по поводу выполнения</i>	
<i>домашних обязанностей</i>	283
<i>Научите ребенка устанавливать ограничения</i>	285
<i>Анализ ссоры</i>	287
Переговорный жезл.....	290
<i>Что такое переговорный жезл?</i>	290
<i>Что позволяет сделать переговорный жезл?</i>	293
<i>Когда нужно использовать переговорный жезл?</i>	300
<i>В каких ситуациях прибегать</i>	
<i>к переговорному жезлу?</i>	302
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	304
ВНУТРЕННЯЯ ПОГОДА.....	308
БИБЛИОГРАФИЯ	313
БЛАГОДАРНОСТИ.....	315

ВСТУПЛЕНИЕ

В 1990 году, сама толком не знаю почему, я попала на конгресс по вопросам семьи во французском городе Лилле. До этого мероприятия у меня было довольно негативное представление об этом: мой личный опыт оставил весьма болезненный отпечаток. Семьи, которые мне попадались в жизни, особого счастья не излучали. В те выходные в Лилле я познакомилась с увлеченными людьми, которые умели понятно излагать свои идеи, и открыла для себя, что жизнь в семье может быть радостной, конструктивной и счастливой.

С тех пор я не прекращаю поиски путей к этому. Мои семейные отношения с супругом меня не очень устраивали. Во всяком случае, из-за моего тогдашнего мировосприятия. Я занималась социальными науками, у меня была возможность изучать такого рода вопросы, и я это делала медленно, но верно. Читала работы авторов, которые посвятили данной проблеме свои книги, или хотя бы просматривала в них пару абзацев, а также выработала несколько общих подходов к этой

непростой теме — они основаны на желании слушать друг друга, открыто общаться и выражать свои эмоции. Я постоянно пробую что-то новое — простые приемы, которые приглянулись моему материнскому сердцу. И непременно сравниваю свои наблюдения с прочитанным.

Так постепенно я возводила основы счастливой семьи, о которой мечтает каждый из нас. Но главный секрет семейного счастья я открыла для себя в одном простом приеме, который уже давно и успешно используется авторами книг по психологии в своей практике — переговорный жезл.

Его описание вы найдете в конце этой книги — этот волшебный метод все могут использовать на благо своих близких. Он так эффективен еще и потому, что дает каждому понять — отношения в его семье далеки от идеала.

Мы постоянно слышим: «Нельзя научиться воспитывать детей по книгам. Ты либо умеешь это делать, либо не умеешь. Одного рецепта для всех не бывает». Или: «Мы воспитываем своих детей так, как воспитывали нас самих, вот и все». Я не согласна с этими утверждениями.

Не пожалейте времени и прочитайте главку «История современной семьи». Ее цель — дать вам понять, насколько за последние два поколения изменилось представление о семье, о воспитании, о способностях ребенка и о том, какую роль играют отношения между людьми.

Многим из нас не хватает ориентиров и сторонней помощи. Но если подробно изучать этот вопрос, то обязательно находишь решение. Благодаря достижениям науки о воспитании, позитивной психологии, науки о нервной системе, благодаря Дольто¹ и многим другим мы теперь намного больше знаем, чего делать нельзя, а также о действенных способах создания дружной и любящей семьи. На них стоит обратить особое внимание.

В этой книге вы найдете не только анализ, но и конкретные способы воздействия, не только мои размышления, но и практические приемы, которые вы сможете испробовать уже сегодня вместе со своими близкими. Эти методы не являются чем-то стандартизированным. С их помощью нельзя создать образцовую, идеальную семью, которая будет как две капли воды похожа на соседскую. Ваша семья останется особенной, уникальной. Как и на кухне, где вы экспериментируете с прочитанными в кулинарной книге рецептами и адаптируете, приспосабливаете их под себя и свои вкусы, эти методы вам придется несколько изменить.

Поначалу вы будете действовать «строго по инструкции» и время от времени ошибаться. Доверьтесь своему родительскому инстинкту — он поможет вам исправиться и добиться лучшего результата. Неко-

¹ Франсуаза Дольто — французский педиатр, одна из ключевых фигур детского психоанализа. — *Прим. ред.*