

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ОСОЗНАННО



Шефали Тсабари

# Воспитание ребенка начинается с себя

Как осознанный подход  
помогает растить счастливых  
и самостоятельных детей



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Т80

Shefali Tsabary  
**THE CONSCIOUS PARENT:**  
Transforming Ourselves, Empowering Our Children

Original English language edition published by Namaste Publishing.  
Copyright © 2010 by Dr. Shefali Tsabary.  
License arranged by Waterside Productions, Inc and Synopsis Agency.  
All rights reserved.

**Тсабари, Шефали.**

**Т80** Воспитание ребенка начинается с себя : как осознанный подход помогает растить счастливых и самостоятельных детей / Шефали Тсабари ; [перевод с английского А. В. Симагиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 384 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-244088-5

Традиционные советы по воспитанию часто сводятся к тому, как быстрее добиться послушания: установить контроль или пресечь нежелательное поведение. Но ребенок растет не в системе правил, а в отношениях. Он ежедневно видит, как взрослые справляются с раздражением, страхом, усталостью и бессилием, и именно этому учится в первую очередь. Поэтому путь к изменениям начинается с внутренней работы родителя.

Шефали Тсабари, психолог и один из самых известных авторов в теме осознанного родительства, предлагает подход, который помогает выйти из сценария «взрослый против ребенка» и перейти к сотрудничеству без вседозволенности. Эта книга показывает, как вернуть в семью спокойствие, уважение и доверие.

УДК 159.9  
ББК 88.5

© Симагина А.В., перевод, 2023

© Оформление.

ISBN 978-5-04-244088-5

ООО «Издательство «Эксмо», 2026

## ОТЗЫВЫ НА КНИГУ *«Воспитание ребенка начинается с себя»*

Бесценная книга Шефали Тсабари показывает, как трудности воспитания могут стать прекрасной возможностью для духовного пробуждения. Быть полностью осознанным родителем — это самый большой подарок, который вы можете сделать своему ребенку.

*Экхарт Толле,  
автор книг «Сила настоящего»  
и «Новая земля»*

Книга «Воспитание ребенка начинается с себя» — это замечательный вклад в глубокое понимание того, что значит быть хорошим родителем. Единство тела, разума и духа в новом подходе к воспитанию очень важно, и книга «Воспитание ребенка начинается с себя» помогает нам в этом.

*Марианна Уильямсон,  
автор книг «Любовь! Верните ее в свою жизнь»  
и «Время чудес. Как принять свой возраст  
и наполнить жизнь счастьем»*

Книга «Воспитание ребенка начинается с себя» показывает, как дети могут привести нас к открытию собственной истинной сущности. Прекрасное практическое руководство по воспитанию детей, чтобы они жили настоящей, осознанной и полноценной жизнью.

*Марси Шимофф,  
автор бестселлеров по версии New York Times  
«Куриный бульон для души. 101 история для прекрасных  
и любимых женщин» и «Счастье без причины.  
Как добиваться всего, несмотря ни на что»*

«Воспитание ребенка начинается с себя» — это духовное видение того, как заботиться о теле и душе ребенка. Эта книга практична и полна любви и надежды как для родителей, так и для детей.

*Майкл Гуриан,  
автор бестселлеров по версии New York Times  
«The Wonder of Boys» и «The Wonder of Girls»*

Хватит уже читать доктора Спока! «Воспитание ребенка начинается с себя» — книга, которую должен иметь каждый родитель, чтобы вырастить хорошо воспитанных, ответственных детей. Неожиданностью может стать то, что для достижения этой цели вам придется потрудиться самому. С помощью этой замечательной книги посмотрите правде в глаза и наслаждайтесь своим родительством.

*Лора Берман Фортганг,  
автор книг «The Little Book on Meaning»  
и «The Prosperity Plan»*

Нежная, вдумчивая и прекрасно написанная книга доктора Тсабари воплощает в себе замечательную идею уважительных отношений любящей пары «родитель — ребенок». Читатели, несомненно, извлекут огромную пользу из ее главного посыла — важности отношения к своим детям с большой открытостью, уважением и сочувствием. Как пишет доктор Тсабари и как когда-то пела Джони Митчелл, очень многое можно сказать, если слушать. Здесь есть прекрасные уроки для родителей и для тех, кто только готовится ими стать.

*Барри Фарбер,  
профессор психологии и руководитель  
Clinical Training, Teachers College,  
Колумбийский университет*

Книга «Воспитание ребенка начинается с себя» познакомит читателя с важными принципами, которые помогут родителям и детям сформировать отношения, основанные на общей ответственности и глубокой связи. Самое главное — следовать этим принципам и использовать их так, как рекомендуется.

*Ева Леветон,  
автор книги «Adolescent Crisis»*

Эта книга не одна из сотен таких же по воспитанию детей, предлагающих различные поведенческие стратегии. Если вы являетесь родителем или психологом и пробовали многочисленные методы быстрого исправления ситуации, то знаете, что

они не работают. Книга «Воспитание ребенка начинается с себя» предлагает очень ясное и четкое объяснение того, почему эти методы неэффективны: они исходят из того же источника, что и проблемы, — из неосознанного. Как говорится в книге, осознанное родительство не для слабонервных, поскольку оно требует смелого поиска собственных эмоциональных ран. Цель этого поиска — поднять отношения с детьми на уровень чего-то священного, где дети являются нашими духовными партнерами, даже лидерами, ведущими нас к духовной трансформации. Только когда мы смело открываемся неизвестному, чтобы менять себя и развиваться, мы воспитываем своих детей полноценными и здоровыми. Кто может не согласиться с тем, о чем говорится в книге «Воспитание ребенка начинается с себя»? Наши дети заслуживают родителей, которые живут с осознанностью и ясностью. Это библия для всех родителей настоящего, которые стремятся вырастить детей будущего.

*Лана Радос,  
магистр искусств, индивидуальный  
и семейный психолог, [www.lanarados.com](http://www.lanarados.com)*

Один из подарков, который дарят нам дети, заключается в том, что вместе с ними приходят указания, как лучше их воспитывать. Доктор Шефали Тсабари в книге «Воспитание ребенка начинается с себя» создала руководство, которое поможет нам найти и прочитать эти указания.

*Рони Бет Тауэр,  
клинический психолог*

Это руководство для родителей, которое мы всегда мечтали получить в комплекте с нашими детьми.

Уилл Хейл,  
*семейный музыкальный терапевт*

Немногие из нас вступают на священный путь родительства с инструментами, необходимыми для успеха. Чаше мы полагаемся на ошибочные стратегии, которые использовали наши собственные родители при воспитании нас, и неизбежно имеем двойственное отношение к своим детям. Книга «Воспитание ребенка начинается с себя» предлагает подробную карту, что проведет нас по сложной эмоциональной и духовной местности, которая нам встретится в этом путешествии — как внутреннем, так и внешнем. За тридцать три года родительства и работы профессиональным психотерапевтом по вопросам брака и детства я не нашла более глубокой книги о воспитании детей.

Эстель Франкель,  
*психотерапевт, автор книги*  
*«Sacred therapy: Jewish Spiritual Teachings*  
*on Emotional Healing & Inner Wholeness»*

Какая простая и прекрасная идея, какое освобождение для родителей! Теперь они могут довериться чувству, которое подсказывает, что можно действительно отпустить ситуацию и позволить своим детям просто «быть». Забавно — сначала мне вспомнилось, как традиционные

индийские родители одержимо следят за тем, какой рукой чаще всего пользуется их ребенок. Они будут буквально выхватывать ложку из левой руки малыша и перекладывать ее в правую, потому что они приравнивают леворукость к странности и отклонению от нормы. Очевидно, им нужно прочитать эту книгу!

*Эдриен Лонгворт,  
учитель третьего класса  
в индоканадской школе*

# СОДЕРЖАНИЕ

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Благодарности.....                                        | 15  |
| Заметка для родителей.....                                | 16  |
| ГЛАВА 1                                                   |     |
| Ребенок — полноценная личность .....                      | 18  |
| ГЛАВА 2                                                   |     |
| Духовная причина рождения детей.....                      | 36  |
| ГЛАВА 3                                                   |     |
| Не заставляйте детей нуждаться<br>в вашем одобрении ..... | 51  |
| ГЛАВА 4                                                   |     |
| Нанесите удар по своему эго.....                          | 67  |
| ГЛАВА 5                                                   |     |
| Ребенок — учитель для взрослого .....                     | 92  |
| ГЛАВА 6                                                   |     |
| Жизнь мудра.....                                          | 121 |
| ГЛАВА 7                                                   |     |
| Беспрецедентный вызов судьбы.....                         | 145 |
| <i>Младенчество и кризис двух лет</i>                     |     |
| ГЛАВА 8                                                   |     |
| С главной сцены — за кулисы.....                          | 166 |
| <i>Возможности духовного роста в школьные годы</i>        |     |

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| ГЛАВА 9                                                                   |     |
| Это безумное родительство.....                                            | 178 |
| ГЛАВА 10                                                                  |     |
| Не перекладывайте свои травмы на детей .....                              | 188 |
| ГЛАВА 11                                                                  |     |
| Просто «быть» .....                                                       | 210 |
| ГЛАВА 12                                                                  |     |
| Обыкновенное чудо .....                                                   | 229 |
| ГЛАВА 13                                                                  |     |
| Оставьте большие надежды.....                                             | 246 |
| ГЛАВА 14                                                                  |     |
| Отведите место для осознанности<br>в жизни ребенка .....                  | 267 |
| ГЛАВА 15                                                                  |     |
| Активное присутствие .....                                                | 280 |
| ГЛАВА 16                                                                  |     |
| Пусть ребенок ошибается.....                                              | 296 |
| ГЛАВА 17                                                                  |     |
| Два крыла орла .....                                                      | 306 |
| ПОСЛЕСЛОВИЕ                                                               |     |
| Коллективное сознание .....                                               | 362 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ                                                                |     |
| Компас осознанности .....                                                 | 369 |
| <i>Вопросы, которые стоит себе задать</i>                                 |     |
| Ключевые моменты из книги<br>«Воспитание ребенка начинается с себя» ..... | 374 |

*Моему мужу Озу.  
Ты — мой волшебник.*



## БЛАГОДАРНОСТИ

**К**онстанс Келлоу — за видение этой книги. Ты дала ей жизнь с такой любовью, непоколебимой убежденностью и безусловной поддержкой. Моя глубочайшая признательность.

Дэвиду Роберту Орду — за твой гений. Как редактору тебе нет равных. Мою благодарность не выразить словами.

Моим клиентам, с которыми я работала все эти годы. Спасибо, что позволили мне стать частью вашей жизни.

Моим друзьям и семье — за то, что всегда были рядом. Вы знаете, что значите для меня. Вы — мой мир.

Моему мужу Озу и дочери Майе. Моих чувств не передать словами. Без вас ничто не имеет смысла.

Спасибо вам.