

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 малышкой. 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!»

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	xv
Введение	xxi
Часть I. Фундамент для воспитания	1
Глава 1. Знакомство с профессией родителей	3
Глава 2. Ваша работа в качестве родителей	9
Глава 3. Вредный стереотип о «маленьком взрослом»	17
Глава 4. Как избежать двух самых больших дисциплинарных ошибок	23
Часть II. Исправление плохого поведения	27
Глава 5. Как получить результаты при помощи счета	29
Глава 6. Как решить почти все проблемы со счетом: советы	46
Глава 7. Как научить ребенка хорошо себя вести в общественных местах	73
Глава 8. Как справиться с соперничеством, истериками, выражением недовольства и ложью	99
Глава 9. Начинаем считать	115

Часть III. Как справиться с проверками и манипуляциями	119
Глава 10. Шесть типов проверок и манипуляций	121
Глава 11. Вести с полей сражений	137
Часть IV. Поощрение хорошего поведения	151
Глава 12. Как установить повседневный распорядок	153
Глава 13. Как поднимать детей по утрам и отправлять в школу	178
Глава 14. Как подступиться к уборке и домашним обязанностям	187
Глава 15. Как пережить ужин	197
Глава 16. Как решить проблему с уроками	204
Глава 17. Как уложить ребенка в кровать	212
Глава 18. Скорректируйте свои ожидания	230
Часть V. Укрепление взаимоотношений с детьми	241
Глава 19. Как научиться доброжелательно слушать	243
Глава 20. В чем опасность гиперопеки	259
Глава 21. Настоящая магия: радость общения наедине	263
Глава 22. Как решать проблемы вместе	268
Часть VI. Получайте удовольствие от нового порядка в семье	273
Глава 23. Как не сбиться с пути	275
Глава 24. Ваша счастливая, здоровая семья	281
Дополнительная литература	285
Об авторе	287

Посвящается Эйлин



ПРЕДИСЛОВИЕ

МНОГО ЛЕТ НАЗАД ко мне в кабинет вошла молодая мама. Ее звали Сара, и она одна воспитывала троих детей. В то время ей было тридцать три года. Когда Сара села и мне выпала возможность рассмотреть ее, я подумал: эта женщина выглядит так, словно ее только что переехал грузовик.

Когда я спросил Сару, что привело ее ко мне, она ответила:

— Доктор Фелан, мне не хочется вставать с кровати по утрам. Это ужасно. Я просто лежу, укрывшись с головой и съевшись от страха.

— Почему же вам не хочется вставать?

— Мысль, что мне нужно будить моих троих детей и собирать их в школу, приводит меня в ужас. Это просто кошмар! Они отвергают любые переговоры, дерутся, делают вид, что не видят меня. Я кричу, визжу и ворчу. И все это так меня расстраивает, что весь день идет на смарку. Я не могу сконцентрироваться на работе и постоянно пребываю в депрессии. А на следующее утро все начинается сначала.

Я задал Саре ряд вопросов и вкратце познакомился с историей ее жизни. Потом спросил, хочет ли она попробовать «Магию на 1–2–3».

— Я сделаю что угодно! — воскликнула Сара.

И я научил ее «Магии на 1–2–3».

Сара вернулась домой и стала по-новому разговаривать с детьми. Те хихикали и смотрели на нее как на сумасшедшую.

Но в течение нескольких недель трое детей Сары поверили ей. Она использовала счет при проявлениях соперничества и неуважения между братьями и сестрами. Применяла тактики *старт-поведения*, чтобы дети собирали свои вещи, делали уроки и, самое главное, чтобы вставали по утрам и выходили из дома в школу. Сара также научилась доброжелательно слушать и общаться с каждым из детей один на один — для укрепления взаимоотношений.

Сара была стойким оловянным солдатиком. Она совершила революцию в своем доме, и мы встречались все реже, потому что ей больше не требовалась моя помощь в таком объеме.

Как-то в начале января Сара пришла ко мне в последний раз. Теперь она не выглядела так, словно попала под мусоровоз. Сара села в кресло, и я спросил ее, как дела.

— Отлично! Действительно отлично.

— Звучит вдохновляюще, — заметил я. — Хотя вы только что провели с детьми две недели рождественских каникул.

— Да, и все было нормально. Я прошла большой путь. — Она помедлила. — А знаете что? Я не понимала, насколько все изменилось, пока дети не вернулись в школу после каникул.

— Что вы имеете в виду?

Сара снова помолчала, в глазах ее блеснули слезы.

— Я скучаю по ним, впервые в своей жизни.

Как вам поможет «Магия на 1–2–3»?

Если вы воспитываете маленьких детей, программа «Магия на 1–2–3» может стать вашим билетом в светлое будущее в качестве успешных родителей. Почему я так уверен в этом? Судите сами!

1. Было продано более 1,6 миллиона экземпляров этой книги.
2. «Магия на 1–2–3» переведена на двадцать два языка.
3. В последние несколько лет «Магия на 1–2–3» постоянно занимает верхнюю строчку в рейтинге книг по воспитанию и дисциплинированию детей на amazon.com.
4. Эта программа адаптирована для отцов.
5. Она основана на доказательствах — а значит, работает.

Для получения наилучших результатов

«Магия на 1–2–3» предлагает простые и понятные методы исправления поведения детей примерно от двух до двенадцати лет. Эти методы подходят всем детям — как обычным, так и с отставанием в развитии. Вы можете применять «Магию на 1–2–3» уже с восемнадцати месяцев, если ребенок развивается без отклонений.

Чтобы результаты были наилучшими, запомните несколько моментов.

1. Все методы следует применять в точности так, как они здесь описаны. Это особенно важно для правила *«Никаких разговоров, никаких эмоций»*.

2. Когда и мама и папа живут вместе с детьми, в идеале оба взрослых должны участвовать в этой программе. Но если один из родителей отказывается от «Магии на 1–2–3», второй все равно может применять ее самостоятельно (при условии, естественно, что партнер обращается с детьми разумно).
3. Одиноким родителям, которые живут отдельно, также могут эффективно использовать этот метод. Предпочтительно, чтобы оба родителя использовали программу, но это не всегда возможно. На самом деле одинокие мамы и папы получают огромную пользу от такой простой и эффективной системы, как «Магия на 1–2–3». Воспитывая детей в одиночку, вы испытываете повышенные нагрузки, но для внедрения дисциплинарной программы вам не потребуется много времени.
4. Бабушки, дедушки, няни и другие люди, которые воспитывают маленьких детей, также нашли программу «Магия на 1–2–3» очень полезной. Бывали случаи, когда бабушки или дедушки открывали для себя «Магию на 1–2–3» и рассказывали о ней своим детям. Кроме того, в последнее время я все чаще слышу, что бабушки и дедушки сами воспитывают внуков и считают программу «Магия на 1–2–3» палочкой-выручалочкой.
5. Убедитесь, что ваши дети физически здоровы. Ведь болезни, аллергия и физическая боль усугубляют проблемы детей — и в эмоциональной сфере, и в поведении. Чрезвычайно важно регулярно обследовать ребенка у врача. Также важно знать и соблюдать естественный ежедневный распорядок ребенка, который касается приемов пищи, гигиенических процедур и режима сна. Ребенок, который не выспался, или голоден, или хочет в туалет, может создавать серьезные проблемы родителям.

Необходимость профессиональной консультации

Иногда родители интересуются: в какой момент применения программы «Магия на 1–2–3» необходимо проконсультироваться со специалистом по психическому здоровью?

Рекомендуется пройти психологическое обследование и получить консультацию специалиста *перед* применением «Магии на 1–2–3», если у ребенка в анамнезе есть случаи физического насилия, или серьезного самоповреждения, или чрезмерного страха разлуки. С такими детьми бывает трудно справиться в начальный период, когда они только привыкают к новым правилам дисциплины.

Если ваша семья *уже* работает с психологом, заранее обсудите с ним применение «Магии на 1–2–3». Если психолог не знаком с этой программой, поделитесь с ним книгой.

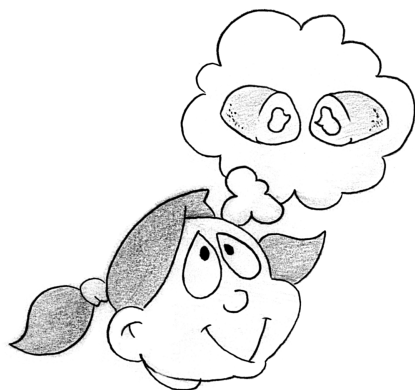
Рекомендуется записаться на психологическое обследование и консультацию у специалиста *после* применения «Магии на 1–2–3», в следующих случаях:

1. Если нестабильные отношения между супругами или конфликты мешают эффективно применять метод. «Магия на 1–2–3» обычно хорошо помогает маме и папе встать на одну сторону в деле воспитания детей. Иногда всего несколько консультаций помогут найти верный курс.
2. Если один или оба родителя не способны соблюдать правило «Никаких разговоров, никаких эмоций» (см. Главу 4). Стрессы, тревожность и депрессия иногда не позволяют родителям успокоиться настолько, чтобы эффективно применять «Магию на 1–2–3». Если родители употребляют алкоголь и наркотики, они могут вести себя агрессивно, и все методы воспитания будут неэффективны.

3. Если ребенок даже через три недели после начала программы очень плохо себя ведет, манипулирует и «проверяет» родителей. Если вам было трудно справиться с маленьким ребенком до применения «Магии на 1–2–3», теперь стало лучше, но осталось еще много проблем.
4. Доверяйте своим инстинктам. Вот отличное, проверенное правило: если вас беспокоит какая-то конкретная проблема у ребенка и она наблюдается *более шести месяцев*, это слишком долго. Проконсультируйтесь со специалистом по психическому здоровью или педиатром и выясните, что не так. Если проблема действительно существует, попытайтесь исправить ее или научитесь справляться с ней. Если все в порядке, перестаньте волноваться.

У маленьких детей психологические и поведенческие проблемы часто проявляются так:

- ♦ им трудно сосредоточиться и сидеть спокойно;
- ♦ они отстают в развитии речи, избегают взаимодействия и общения, их интересы ограничены;
- ♦ они ведут себя неприемлемо, враждебно или вызывающе;
- ♦ у них наблюдается чрезмерная тревожность или сильный страх разлуки;
- ♦ пропал интерес к развлечениям, и появилась раздражительность;
- ♦ дети проявляют физическую или вербальную агрессию;
- ♦ они не могут или отказываются соблюдать соответствующие их возрасту нормы и правила;
- ♦ у них наблюдаются неожиданные проблемы с учебой.



ВВЕДЕНИЕ

Воспитание детей: долгие часы, никакой зарплаты, превосходная прибыль

- МОЖНО МНЕ печенье?
- Нет, дорогая.
- Почему?
- Потому что мы будем ужинать через пятнадцать минут часов.
- Да, но я хочу печенье.
- Я только что сказала, что нельзя.
- Ты никогда ничего не даешь мне.
- Неужели? Что ты имеешь в виду? На тебе нет одежды? У тебя нет крыши над головой? Разве я не собираюсь вскоре покормить тебя?
- Полчаса назад ты дала печенье Джоуи.
- Слушай, ты что, Джоуи? Кроме того, он съедает ужин.
- Я обещаю, что съем ужин.
- Не нужно мне этих обещаний, пустых обещаний, Моника! Вчера — в половине пятого — ты съела половину

бутерброда с маслом и джемом, а потом вообще не ужинала!

– ТОГДА Я УБЬЮ СЕБЯ И ВООБЩЕ УБЕГУ ИЗ ДОМА!

Познакомьтесь с «Магией на 1–2–3»

Воспитание детей – одно из важнейших дел в мире, и оно может стать самым радостным занятием в жизни, несравнимым с другими сферами. Маленькие дети обаятельны, симпатичны, нежны, любопытны, забавны и полны энергии. Для многих взрослых воспитание детей исключительно полезно.

И все же роль матери или отца может принести невероятное разочарование. Когда сцена с печеньем повторяется в тысячный раз, сложно не отчаяться. А дальше часто в ход идут ругань и шлепки. Это плохой способ выживания для всех – и для детей, и для взрослых.

К новорожденному ребенку не прикладывается руководство «Как меня вырастить». Именно поэтому существует программа «Магия на 1–2–3»! Программу уже используют миллионы родителей по всему миру, в том числе одинокие и разведенные, а также учителя, бабушки и дедушки, воспитатели детских садов и летних лагерей, няни, медсестры в больницах и другие люди, которые так или иначе связаны с воспитанием детей. И все они имеют одну цель – вырастить счастливого и здорового ребенка.

«Магии на 1–2–3» обучают, и ее рекомендуют тысячи специалистов по психическому здоровью и педиатров. О ней говорят на конференциях родителей и учителей (иногда родители рекомендуют учителям «Магию на 1–2–3 для учителей», а иногда, наоборот, учителя знакомят родителей с «Магией на 1–2–3»!).

Почему такой интерес? Как сказала одна мама: «Магию на 1–2–3» легко освоить, и я получила результат.

Я снова радуюсь общению с детьми и стала такой матерью, которой всегда хотела быть». Прошло более двадцати пяти лет после запуска этой программы, и мы сегодня слышим от родителей: «Мои дети были хорошими в детстве, и они выросли прекрасными взрослыми. Общение с ними приносит радость».

С «Магией на 1–2–3» дети становятся взрослыми, способными к самодисциплине, осознанными, счастливыми и ладящими с другими людьми. «Магия на 1–2–3» помогает вырастить эмоционально компетентного человека, который умеет управлять собственными чувствами, а также понимает и уважает чувства других.

Описанный в книге метод легко применять, и *вы можете начать немедленно*. Вам потребуется от трех до четырех часов для его изучения. Любой может использовать «Магию на 1–2–3»: все, что вам нужно, это намерение и заинтересованность!

Действуйте!

Когда вы закончите читать о программе «Магия на 1–2–3», сразу же приступайте к ее реализации. Поговорите со своим супругом, если вы живете вместе, — и действуйте. Если не начнете немедленно, можете не начать никогда.

Изучив «Магию на 1–2–3», вы точно узнаете, что делать и чего не делать, что говорить и чего не говорить — во всех повседневных проблемных ситуациях, которые возникают при воспитании детей. Поскольку «Магия на 1–2–3» основана на немногочисленных, но очень важных принципах, вы сможете *делать то, что нужно, даже когда встревожены, возбуждены или расстроены* (а это происходит со многими родителями ежедневно!). Вы будете добрым, но эффективным воспитателем, даже когда заняты, спешите или озабочены другими проблемами.

Что вас ждет вначале

Как только вы начнете использовать «Магию на 1-2-3», ваши отношения с детьми быстро изменятся. Но у меня есть для вас две новости — хорошая и плохая. Хорошая: примерно половина детей сразу начинает сотрудничать. Вы внедряете методы «Магии на 1-2-3», и дети сразу поддерживают вас — иногда просто «магическим» образом. Что вам делать? Просто расслабиться и радоваться своей удаче!

Но вот плохая новость: другая половина детей тут же начинает сопротивление. С этими детьми сложнее. Они будут проверять, действительно ли вы уверены в новом методе воспитания. Если вы твердо стоите на своем, обходитесь без ссор, ругани и побоев, вы очень быстро справитесь с маленькими «воинами» — в течение недели или двух. А что же делать потом? Снова радоваться общению с детьми.

Верите вы или нет, в вашем доме вскоре станет намного спокойнее. Дети будут больше радоваться, а вы снова сможете уважать себя как родителя и получать удовольствие от своей роли. И все это произойдет в обозримом будущем!

Начнем?

В Части I мы поговорим о фундаментальных понятиях, без которых невозможно понять принцип работы «Магии на 1-2-3».

||||| **ЧАСТЬ I** |||||

**Фундамент
для воспитания**

ГЛАВА 1

Знакомство с профессией родителей

ГЛАВА 2

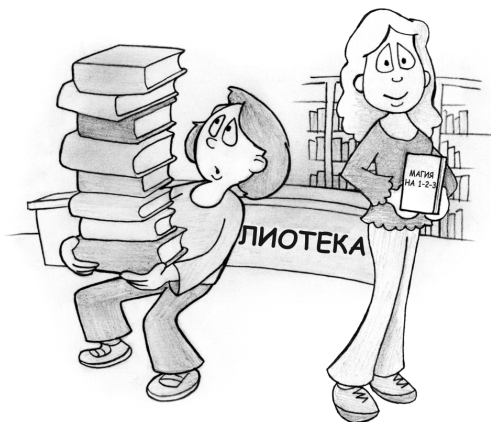
Ваша работа в качестве родителей

ГЛАВА 3

Вредный стереотип о «маленьком взрослом»

ГЛАВА 4

Как избежать двух самых больших
дисциплинарных ошибок



1

ЗНАКОМСТВО С ПРОФЕССИЕЙ РОДИТЕЛЕЙ

Как подготовиться к самой важной работе в мире

НЕВОЗМОЖНО ПОНЯТЬ, что такое быть матерью или отцом, пока вы сами не попробуете. Каких бы представлений об этой роли вы ни имели, первый ребенок в доме будет потрясением. Большим потрясением. И вам гарантируется лишь то, что воспитание ребенка будет более трудным и более благодарным делом, чем вы предполагали.

«Магия на 1-2-3» предлагает всем родителям сделать воспитание детей своей *профессией* и получить некую *профессиональную подготовку*, которая облегчит эту работу. Обучение не должно длиться годами, и не нужно штудировать горы книг из библиотеки. Вам достаточно одной книги.