

**МИРОВЫЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ  
ПО ВОСПИТАНИЮ**



**от Фабер  
и Мазлиш**



**Адель Фабер  
Элейн Мазлиш**

**СВОБОД-  
НЫЕ  
РОДИ-  
ТЕЛИ**

**СВОБОД-  
НЫЕ  
ДЕТИ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Ф12

Adele Faber, Elaine Mazlish

LIBERATED PARENTS, LIBERATED CHILDREN:  
Your Guide to a Happier Family

Copyright © 1974, 1990 by Adele Faber and Elaine Mazlish  
All rights reserved including the right of reproduction  
in whole or in part in any form. This edition published  
by arrangement with G.P. Putnam's Sons, an imprint  
of Penguin Publishing Group,  
a division of Penguin Random House LLC.

**Фабер, Адель.**

Ф12      Свободные родители, свободные дети / Адель Фабер,  
Элейн Мазлиш ; [перевод с английского Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с.

ISBN 978-5-04-245202-4

«Свободные родители, свободные дети» — первая книга Адель Фабер и Элейн Мазлиш — вышла в свет в 1974 году и принесла авторам славу лучших экспертов по воспитанию. Сегодня, почти 40 лет спустя, она по-прежнему является настольной книгой миллионов родителей, а изложенные в ней принципы общения с детьми стали еще актуальнее.

В своей книге Адель и Элейн помогают освободить детей от навязанных им ролей, а родителей — от чувства вины и подавляемых негативных эмоций. Иллюстрируя жизненными примерами, авторы показывают, как преодолеть стресс и чувство гнева, как повысить детскую самооценку и привить ребенку самостоятельность и ответственность, как разрешать семейные конфликты так, чтобы и родители, и дети ощущали, что их чувства принимают и уважают.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-245202-4

© Новикова Т., перевод на русский язык, 2012  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Посвящается всем родителям,  
которые не раз думали:  
«Это можно было сделать и лучше!»



# Содержание

---

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	9
БЛАГОДАРНОСТЬ.....	11
ОТ АВТОРОВ .....	13
ВСТУПЛЕНИЕ К ПЕРЕРЕБОТАННОМУ ИЗДАНИЮ .....	14
<i>Глава I. В начале были слова.....</i>	<i>17</i>
<b>1. ДЕТИ ТОЖЕ ЛЮДИ</b>	
<i>Глава II. Они чувствуют то, что чувствуют.....</i>	<i>38</i>
<i>Глава III. Чувства и варианты.....</i>	<i>50</i>
Вариант 1 .....	50
Вариант 2 .....	51
Вариант 3 .....	52
Вариант 4 .....	52
Вариант 5 .....	54
Вариант 6 .....	54
<i>Глава IV. Когда ребенок верит в себя.....</i>	<i>56</i>
Чувство – это факт.....	56
Противоречивые чувства могут существовать одновременно.....	57
Чувства каждого ребенка уникальны .....	57

## ◆ Свободные родители. Свободные дети ◆

Когда чувства выявлены и подтверждены, ребенок признает свое право на них .....	58
Когда родители уважают чувства детей, дети учатся уважать собственные чувства и верить в них.....	59
<i>Глава V. Как отпустить ребенка: диалог о самостоятельности .....</i>	63
<i>Глава VI. Одного лишь «хорошо» недостаточно: новый способ похвалы.....</i>	77
<i>Глава VII. Роли, которые мы навязываем.....</i>	95
1. Неудачник.....	95
2. Принцесса.....	107
3. Плакса .....	121
<i>Глава VIII. Не меняйте точку зрения: меняйте настроение .....</i>	162
Ластик.....	170
Майкл и кенгуру.....	172
<b>2. РОДИТЕЛИ ТОЖЕ ЛЮДИ</b>	
<i>Глава IX. Мы чувствуем то, что мы чувствуем .....</i>	175
<i>Глава X. Защита – для меня, для них, для всех нас .....</i>	192
<i>Глава XI. Чувство вины и страдание .....</i>	201
<i>Глава XII. Гнев .....</i>	215
1. Чудовище внутри .....	215
2. Соответствие между словами и настроением .....	226
3. Когда слова не действуют .....	234
4. Действие и пределы действия.....	240
5. И все-таки мы взрываемся... ..	261
6. Дорога назад .....	269
<i>Глава XIII. Новый портрет современного родителя .....</i>	281
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ.....</b>	291

## Предисловие

---

Мы обладаем уникальной привилегией. На протяжении пяти лет мы занимались на родительском семинаре под руководством доктора Хаима Гинотта, психолога, лектора, писателя. Он был уникальным учителем, способным легко и доступно разъяснить самые сложные концепции. Доктор Гинотт всегда с готовностью повторял то, что было нам непонятно, и постоянно освежал нашу память новыми, уникальными идеями. А в ответ он требовал, чтобы мы экспериментировали, делились своими достижениями и изучали собственные способности.

Результаты этого обучения были потрясающими. Стараясь применить теорию на практике и придать ей личную интерпретацию, мы осознавали те перемены, которые происходили с нами, нашими семьями и членами нашей группы.

Доктор Гинотт научил нас помогать собственным детям и быть щедрее к самим себе. Мы очень

◆ Свободные родители. Свободные дети ◆

многим обязаны этому человеку. Мы никогда не сможем сделать для него столько, сколько он сделал для нас. Единственное, что мы можем, это описать собственный опыт и поделиться им с другими родителями в надежде на то, что они смогут почерпнуть из наших книг нечто полезное для себя.

## Благодарность

---

Мы благодарны нашим детям: Кэти, Лиз и Джоану Мазлиш; Карлу, Джоанне и Абраму Фабер. Они постоянно и щедро делились с нами своими идеями и чувствами. Каждый из них внес свой вклад, который заметно обогатил эту книгу.

Мы благодарны Лесли Фабер, которая долгие часы проводила над нашими черновиками. Ее замечания заставляли нас думать, переписывать и улучшать нашу книгу.

Мы благодарны Роберту Мазлишу, который прочел первый и последний варианты этой книги. Его вера в нас помогла нам самим поверить в себя.

Мы благодарны членам нашей группы, с которыми мы делились большими и малыми проблемами семейной жизни. На каждой встрече мы ощущали их поддержку.

Мы благодарны нашему редактору Роберту Маркелу за его доброту и чуткость. Он помог нам пройти все этапы редакционно-издательской подготовки.

Мы благодарны Вирджинии Акслайн, Дороти Барух, Зельме Фрайберг и Карлу Роджерсу, чьи книги помогли нам быть стойкими и продолжать свои опыты.

Мы благодарны Элис Гинотт за ее полезные замечания и дружескую поддержку.

И больше всего мы признательны доктору Хаиму Гинотту за то, что он внимательно прочел нашу рукопись, сделал ценные замечания и постоянно служил для нас источником вдохновения. Мы благодарны ему за то, что он позволил нам опубликовать эту книгу, основанную на разработанных им принципах общения с детьми.

## От авторов

---

Как только мы задумали написать эту книгу, нам сразу же стало ясно: у нас есть серьезная проблема. Как нам рассказать о себе честно, но при этом не нарушить права на частную жизнь членов нашей группы и наших семей? Мы решили придумать несколько вымышленных персонажей, чей жизненный опыт будет включать в себя наши собственные наблюдения и ситуации, в которых оказывались другие родители. Книга написана от лица Джен: ей предстояло столкнуться со всеми нашими радостями, печальями и проблемами. Хотя среди нас не было такой женщины, она будет говорить от нашего имени.

*Адель Фабер  
Элейн Мазлиш*

## Вступление к переработанному изданию

---

Когда мы узнали, что наш издатель собирается переиздать книгу «Свободные родители, свободные дети» в другой обложке, нам стало очень приятно. Покет живет в книжном магазине всего несколько недель. Но это была наша первая книга и написали мы ее 16 лет назад (первое издание вышло в 1974 году), поэтому нам захотелось придать ей более увлекательную форму. Новое издание дало нам возможность написать послесловие, необходимое для читателей XXI века.

Мы начали с того, что перечитали нашу книгу. Это было похоже на перелистывание страниц старого фотоальбома. Мы себя не узнавали. Тогда мы были молодыми матерями, которые пытались найти более эффективные способы общения с собственными детьми. Теперь наши дети уже выросли, а мы начали обучать новое поколение родителей тому, чему научились сами.

Насколько изменился окружающий мир! То, что когда-то казалось нам совершенно естественным и нормальным, теперь звучало очень странно. Почти все матери, о которых мы писали, были домохозяйками, а их мужья зарабатывали на жизнь. Мы написали только об одной неполной семье и не рассказали о семьях с приемными детьми — просто потому, что мы ничего о них не знали. В нашей книге не говорилось о семьях, в которых работают оба родителя, о мужьях, которые выбрали не работу, а уход за детьми. Не писали мы и о проблеме поисков хорошей няни.

Но в то же время, перечитывая каждую главу, мы понимали, насколько мало изменились некоторые вещи. Матери и отцы и сегодня мечтают, чтобы их дети были счастливы, чтобы у них были друзья, чтобы они хорошо учились, чтобы у них все было хорошо. Родителей и сегодня беспокоят капризы, драки, неаккуратность и упрямство. Родители и сегодня страдают от чувства вины и гнева, которые охватывают их, как любых других родителей.

Мы с гордостью поняли, что наша книга во многом опередила свое время. Нам удалось соединить чувства детей и их желание защитить себя. Мы рассказали о том, как освободить детей от навязанных им ролей. Мы придумали множество способов повышения самооценки. Мы реалистично взглянули на родительский гнев — от слабого раздражения до неконтролируемой ярости — и придумали способы борьбы с этим чувством, чтобы дети не становились его жертвами. Снова и снова мы призывали наших