

---

КНИГИ ЭТОЙ СЕРИИ:

**Новая жизнь к пятнице**

**Новый секс к пятнице**

ГОТОВИТСЯ К ВЫПУСКУ:

**Умные женщины знают,  
когда сказать «нет»**



**КЕВИН ЛЕМАН**

# НОВЫЙ РЕБЕНОК

*к пятнице*

воспитание без криков  
и наказаний за 5 дней



Москва 2021

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Л44

Dr. Kevin Leman  
HAVE A NEW KID BY FRIDAY

Copyright 2008 by Kevin Leman Originally published in English  
under the title Have a New Kid by Friday by Revell,  
a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.  
All rights reserved

**Леман, Кевин.**

Л44 Новый ребенок к пятнице. Воспитание без криков и наказаний за 5 дней / Кевин Леман ; [перевод с английского Н. И. Христофоровой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 272 с. — (Измени свою жизнь за 5 дней. Бестселлеры Кевина Лемана).

ISBN 978-5-04-117432-3

Если вам приходится краснеть за ребенка в магазине или в гостях, убирать за ним игрушки или собирать портфель, оправдывать дерзкие выходки «возрастными кризисами» — вы точно делаете что-то не так. Благодаря советам Кевина Лемана — всемирно известного психолога с 30-летним опытом — вы наладите отношения с ребенком, забудете об истериках и ссорах и станете таким родителем, каким всегда хотели быть.

В понедельник вы научитесь быть последовательными и не поддаваться манипуляциям.

Во вторник узнаете, что влияет на характер и поведение ребенка.

В среду определите, какой у вас стиль воспитания и как изменить его к лучшему.

В четверг поймете, как растить детей самостоятельными и ответственными.

В пятницу составите эффективный план действий и увидите первые результаты.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

© Христофорова Н.И.,  
перевод на русский язык, 2021

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-117432-3

## Нужна ли вам эта книга?

Чтобы узнать ответ, прочтите утверждения ниже и поставьте галочку напротив тех, с которыми согласны.

- Я повышаю голос на ребенка, угрожаю или подкупаю, чтобы уговорить сделать простые, рутинные вещи. Например, встать рано утром, почистить зубы, одеться, позавтракать, отправиться в школу, сделать домашнее задание или помочь по дому.
- Иногда я что-то запрещаю ребенку, но, когда он плачет или истерит, в итоге могу уступить.
- Иногда я долго оправдываюсь или объясняю ребенку, почему мы не можем сейчас что-то купить или куда-то пойти.
- Мне трудно вынести, когда ребенок огорчен, зол или обижен на меня.
- Мне трудно говорить ему «нет».

## НОВЫЙ РЕБЕНОК К ПЯТНИЦЕ

- Я осознаю, что трачу слишком много денег на новые игрушки и праздники по случаю дня рождения ребенка.
  - Родители семилетней Розы наняли целый автобус, чтобы отвезти ее и нескольких друзей дочери за 115 миль (185 км) в другой город. Каждый смог изготовить себе игрушку в специальном магазине. Потом они праздновали и угощались тортом и мороженым в детском кафе.
  - Родители пятилетнего Майка арендовали на весь день спортивную площадку.
  - Марти, мать-одиночка, потратила весь свой месячный доход на празднование дня рождения десятилетней дочери.
- Я постоянно сравниваю оценки ребенка и его спортивные/творческие успехи с достижениями других детей.
- Когда мы идем в общественное место или в гости, я часто волнуюсь, что ребенок будет там плохо себя вести.
- Я регулярно выполняю школьные задания вместе с ним, а иногда и за него.
- Я часто общаюсь с учителями из-за низких оценок, либо требуя объяснить, почему они так оценили старания моего ребенка, либо оправдывая его плохую подготовку (например, «Нам пришлось уехать на все выходные из города и мы забыли взять с собой его учебники»).
- Я часто собираю портфель ребенка или проверяю, ничего ли он не забыл.

Нужна ли вам эта книга?

- Иногда я не могу заставить ребенка убрать за собой игрушки (одежду, вымыть за собой посуду и т.д.) и делаю это сама.
- Часто ребенок не придает значения моим словам, не слушается с первого раза.
- Мой ребенок посещает больше одного кружка или секции.
- Иногда я объясняю плохое поведение моего ребенка возрастным кризисом или сложным периодом адаптации (например, кризис трех лет, волнуется, потому что не привык к школьному распорядку, и т.д.).
- Мне сложно заставить ребенка пойти спать в обговоренное время.

Если вы согласились с двумя и более утверждениями, вам нужно не только *прочитать* эту книгу, но и *носить ее с собой*. Храните один экземпляр в машине, а другой — дома.

Книга станет для вас средством первой помощи.

*Это то чудо, которое вы ждали.*

*Я гарантирую!*



# Оглавление

ВВЕДЕНИЕ. Миром командуют дети... и им всегда мало.....	13
ПОНЕДЕЛЬНИК. Почему дети плохо себя ведут? .....	19
ВТОРНИК. Отношение. Поведение. Характер .....	35
СРЕДА. Родитель-друг, родитель-диктатор, авторитетный родитель.....	49
ЧЕТВЕРГ. Повысить самооценку или помочь ребенку чему-то научиться?.....	63
ПЯТНИЦА. План действий.....	77
СПРОСИТЕ ДОКТОРА ЛЕМАНА Советы по воспитанию, которые работают мгновенно .....	87
ЭПИЛОГ .....	251
Примечания.....	263
О докторе Кевине Лемане .....	264
Благодарности.....	265



Моему сыну,  
Кевину Андерсону Леману II.  
Ты всегда был замечательным сыном.  
Мы так гордимся тем, чего ты уже добился в жизни.  
Получить две премии «Эмми» — совсем неплохо!  
Должен признать, я не сразу привык к тому, что  
люди подходят ко мне и спрашивают,  
правда ли я отец Кевина Лемана,  
но я собираюсь продолжать наслаждаться  
этой ролью всю оставшуюся жизнь.  
Правда, для нас с мамой самое важное то,  
каким человеком ты стал.  
Мы ценим твою добрую, внимательную,  
вдумчивую натуру.  
Мы не могли бы любить тебя больше,  
и я молюсь, чтобы Бог продолжал  
благословлять твою жизнь.  
  
*С любовью,  
твой полуизвестный отец.*



## Введение

### Миром командуют дети... и им всегда мало

У меня для вас новости. С незапамятных времен дети объединены одной целью — свести вас с ума. Не верите?

Оглянитесь. Посмотрите, что творится в торговых центрах, магазинах, кафе и даже в вашей собственной квартире.

Что вы скажете про девчонку, которая плачет до тех пор, пока не возьмет маму измором, чтобы та разрешила ей прокатиться на карусели — и не разок, а целых три?

А как вам подросток, который орет на родителей, не выбирая выражений, с силой хлопает дверью и уходит, ворча проклятия?

Или взгляните на отца, позволяющего своему двенадцатилетнему сыну с явным лишним весом набивать тележку «твиксами», «сникерсами», кока-колой и пирожными. Мужчина молча пожимает плечами, глядя, как его чадо уминает шоколадки одну за другой, еще стоя в очереди на кассу.

Шестнадцатилетняя девочка закатывает родителям истерику из-за того, что они не дали ей денег на кино, а потом

## ВВЕДЕНИЕ

как ни в чем не бывало требует отвезти ее на машине, куда она скажет.

Трехлетний малыш целыми днями вопит, изводя всех окружающих. Он просто хочет убедиться, что родители исполнят любой его каприз.

Все это говорит о том, что в современном обществе командуют дети, даже если они еще совсем крохи. Они уверены, что им все должны, и ожидают исполнения своих желаний, не прилагая никаких усилий, — просто так. Позже, когда им будет это выгодно, они скажут, что уже взрослые, чтобы уйти туда, куда им хочется, но чуть столкнувшись с неприятностями, вернуться в домашнее уютное гнездышко — на все готовенькое.

У вас не все так плохо? И все же вы взяли в руки эту книгу. Вам нужны позитивные сдвиги? Хотите вернуть себе контроль над ситуацией? Боитесь упустить своего ребенка? Понимаете, что уже сейчас не вполне справляетесь с воспитанием и дальше будет еще сложнее?

Вы обратились по адресу.

Скажу честно: вам предстоит большая работа, и чем раньше вы к ней приступите, тем больше шансов все исправить. Мне это известно, потому что мы с женой Санде вырастили пятерых — у нас четыре дочери и сын. Годы пролетают слишком быстро.

Видите ли, ничто в жизни не дается просто так. Чем раньше дети это усвоят, тем лучше. Каждый человек, независимо от возраста, несет ответственность за свои слова и поступки. Фундаментом семьи должны быть взаимное уважение, любовь и ответственность. Особых прав нет ни у кого. Если вы привыкли думать, что раз ребенок маленький (и до определенного момента несамостоятельный) и поэтому у него есть особые

привилегии, он вырастет строптивым эгоистом. Он будет полагать, что в жизни нет ничего важнее личного комфорта и что все окружающие должны исполнять любые его прихоти.

Многие из нас невольно сделали своих детей такими. Мы слишком долго расчищали перед ребенком дорогу жизни, принимая большинство решений за него, предоставляя ему очень широкий выбор, освобождая от ответственности или оправдывая безответственность, не обращая внимания на то, что он ни во что нас не ставит — и в мелочах, и в чем-то значительном. В конце концов, вы ведь хотите, чтобы ребенок любил вас, правда?

Многие мамы говорят мне, что чувствуют себя служебными собаками, выполняющими желания детей. К концу дня они просто выдыхаются. (Если вы сейчас подумали: «Это в точности про меня!», дальше будет больше.)

Некоторые специалисты рассказывают, как повысить самооценку ребенка и стать с ним другом. Они говорят: главное — весело проводить вместе время, хвалить его за то и за это, быть в постоянном эмоциональном контакте. И тогда вы сформируете крепкую привязанность и никогда не будете иметь с ребенком проблем.

Однако, имея почти сорокалетний опыт помощи семьям, а также воспитав с прекрасной женой пятерых детей, я могу сказать: эффект при таком подходе часто получается обратный. Вы даете много, потом все. И в конце получаете упреки и неблагодарность.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был счастлив и весел здесь и сейчас, — отложите книгу. Если ваша цель, чтобы он стал здоровым, полезным членом семьи и общества, то «Новый ребенок к пятнице» — это план действий, который гарантированно вам поможет.