

**Другие книги Адель Фабер
и Элейн Мазлиш**

- Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили
- Как говорить с детьми, чтобы они учились
- Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили
- Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно
- Свободные родители, свободные дети



Адель Фабер



Элейн Мазлиш

Всемирно известные специалисты по общению между взрослыми и детьми Адель Фабер и Элейн Мазлиш заслужили бесконечную благодарность родителей и восторженное признание профессионального сообщества.

Их первая книга *«Свободные родители, свободные дети»* была удостоена премии Кристофера за «литературные достижения, подкрепляющие высшие ценности человеческого духа». Следующие книги *«Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»*¹ и *«Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно»*, ставшая бестселлером и занявшая первое место по рейтингу *The New York Times*, разошлись тиражом более 3 млн экземпляров

¹ Эти и другие книги выходят в издательстве «Эксмо».

и переведены более чем на 20 языков мира. Тысячи родительских групп во всем мире пользуются видеопрограммами и посещают семинары, проводимые этими авторами. Последняя книга Адель и Элейн *«Как говорить, чтобы дети учились»* была признана журналом Child «лучшей книгой года, посвященной семейным проблемам и образованию».

Фабер и Мазлиш учились у известного детского психолога, доктора Хаима Гинотта в Новой школе социальных исследований в Нью-Йорке, а также в институте семейной жизни в университете Лонг-Айленда. Они часто выступают с лекциями в США и Канаде и участвуют во всех крупных телевизионных шоу — от «Доброе утро, Америка» до шоу Опри Уинфри. Они живут на Лонг-Айленде, и у каждой из них по трое детей.

**Адель Фабер
Элейн Мазлиш**

**Идеаль-
ные
роди-
тели за**

**60
Минут**

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 37
ББК 74.9
Ф12

Adele Faber & Elaine Mazlish

HOW TO BE THE PARENT
YOU ALWAYS WANTED TO BE

Illustrations by Kimberly Ann Coe

Text copyright © 1992, 2013 by Adele Faber and Elaine Mazlish

Illustrations copyright © 1992 by The International Center
for Creative Thinking, division JMW Group, Ltd.

Иллюстрации *Кимберли Энн Коу*

Иллюстрации:

Nowik Sylwia / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Фабер, Адель.

Ф 12 Идеальные родители за 60 минут : экспресс-курс от мировых экспертов по воспитанию / Адель Фабер, Элейн Мазлиш ; [перевод с английского Т. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 112 с. : ил.

ISBN 978-5-04-154834-6

Адель Фабер и Элейн Мазлиш – самые известные в мире специалисты по общению с детьми, авторы бестселлеров, ставших классикой литературы по воспитанию. Их методика основана на профессиональном и личном опыте: большое количество наглядных примеров и практических советов, понятные диалоги, забавные комиксы. Благодаря Фабер и Мазлиш миллионы родителей научились правильно общаться со своими детьми и легко решать проблемы, возникающие в процессе воспитания.

УДК 37
ББК 74.9

ISBN 978-5-04-154834-6

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2013
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Часть I

ПРИНЦИПЫ И НАВЫКИ 11

О чувствах..... 13

О том, как добиться сотрудничества 27

Альтернатива наказанию 37

О похвале 57

О гневе 71

Часть II

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ 87

Родители спрашивают 89

Дорогой друг, эта книга появилась не сразу

Впервые мы задумались о ней спустя несколько лет после того, как наши первые книги получили премии и заняли верхние строчки в списках бестселлеров. Мы проводили семинар на тему гармоничных отношений родителей с детьми, основанных на взаимном уважении. Народу собралось очень много. Люди наперебой пытались рассказать нам, какие из рекомендованных нами приемов они испытали и каких результатов добились: «Это было невероятно!.. Я не верила собственным ушам!.. Это работает!»

Но среди сияющих лиц мы увидели одну хмурую женщину. Что же ее беспокоило?

— Все это замечательно, — сказала она. — Но что мне делать с мужем?

— Расскажите ему о том, чему научились прошлым вечером.

— Он никогда меня не слушает.

— А если вы дадите ему одну из наших книг?

— Он никогда не читает книг.

— Даже коротких?

— Ну, только если книга действительно будет очень короткой...

Руку поднял мужчина.

— Я слышал ваше выступление в прошлом году и после лекции решил остаться на семинар. Должен признаться, я стал фантастическим отцом... но лишь на неделю.

— А потом?

— А потом я стал прежним. Вот почему сегодня я снова здесь. Надеюсь, в этот раз все получится лучше.

Кто-то сменил тему, и мы вернулись к тому, о чем и собирались говорить. Но эти слова остались в нашей памяти. По дороге домой мы решили обсудить то, что тревожило наших читателей.

Как в наши дни, когда ни у кого нет времени, помочь родителям научиться по-новому общаться с детьми?

Как убедить их в том, что несколько простых навыков могут сделать их отношения с детьми совершенно иными?

Как помочь им избавиться от всего ложного, чему их так долго учила популярная культура, проповедующая унижения, долгие проповеди, угрозы, приказы и сарказм?

Книга, которую вы держите в руках, — результат того разговора. Она даст вам возможность экспериментировать, тренироваться и применять новые методы, с тем чтобы они стали естественной частью вашей жизни. Небольшая книжка поможет тем, кто хочет вспомнить и отточить имеющиеся навыки, освежить полученные ранее знания. Кроме того, вы можете поделиться ею с теми, кто играет важную роль в жизни ваших детей, — с бабушками, дедушками, родственниками, няней и, конечно же, с вашим супругом.

Изменить давно укоренившуюся манеру разговора нелегко. Особенно нелегко сделать это в состоянии стресса, утомления, подавленности и обычной усталости. Надеемся, лаконичные советы, проиллюстрированные комиксами, примерами из жизни и снабженные простыми упражнениями, помогут вам справиться с одной из самых сложных и важных задач вашей жизни!

С наилучшими пожеланиями,
*Адель Фабер,
Элейн Мазлиш*

Часть I

**ПРИНЦИПЫ
И НАВЫКИ**