

ДЖЕФФРИ БЕРНСТЕЙН

семейный психотерапевт, PhD



10—  
дневный  
интенсив



# НЕ УПРАВ ЛЯЕМЫЙ РЕБЕНОК:

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Реальный метод  
для любящих родителей,  
которые уже  
перепробовали всё



Перевод  
Алексея  
Захарова

МИО



*Спокойное детство*

Джеффри Бернстейн

# НЕУПРАВЛЯЕМЫЙ РЕБЕНОК: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Реальный метод для любящих  
родителей, которые уже  
перепробовали всё

Перевод с английского  
Алексея Захарова

Москва  
МИФ  
2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| Предисловие к третьему изданию .....                            | 8   |
| День 1. Почему ребенок вас не слушается .....                   | 12  |
| День 2. Как понять неуправляемого ребенка ...                   | 38  |
| День 3. Как выбраться из ловушки крика .....                    | 63  |
| День 4. Остановите борьбу за власть .....                       | 101 |
| День 5. Как поощрять положительные<br>изменения в ребенке ..... | 146 |
| День 6. Дисциплина без отчаяния .....                           | 180 |
| День 7. Сплоченная семейная поддержка .....                     | 210 |
| День 8. Как уменьшить непослушание<br>в школе .....             | 244 |
| День 9. Как проходить непреодолимые<br>препятствия .....        | 274 |

|   |     |
|---|-----|
| День 10. Как бороться с дерзостью<br>в долгосрочной перспективе ..... | 316 |
| Приложение 1 .....  | 345 |
| Приложение 2 .....  | 358 |
| Список литературы .....   | 374 |
| Благодарности .....   | 381 |
| Об авторе .....   | 383 |

# ПРЕДИСЛОВИЕ К ТРЕТЬЕМУ ИЗДАНИЮ

В 2004 году, когда вышло первое издание этой книги, впервые был сформулирован и предложен широкой аудитории спокойный, твердый, неконтролирующий подход к воспитанию неуправляемых детей. Он продолжает быть эффективным, выдержав испытание временем. Положительная обратная связь от читателей со всего мира и работа с родителями и детьми всех возрастов в рамках моей психологической практики подарили мне прекрасные истории о смягчении семейных конфликтов, улучшении взаимопонимания, более сговорчивом поведении детей, меньшей эмоциональной реактивности.

Моя миссия остается прежней: помогать родителям и детям сблизиться, лучше понимать друг друга и избавляться от деструктивной, бесплодной борьбы за власть. Эмпатия прокладывает путь конструктивным разговорам, которые, в свою очередь, развивают способность успокаиваться и объективно подходить к трудностям, с которыми сталкиваются дети и подростки. Я по-прежнему поддерживаю использование эффективных ограничений, чтобы помочь детям научиться лучше себя вести. Но умение разговаривать с ребенком любого возраста спокойно и конструктивно — это, пожалуй, самый эффективный способ помочь ему, а вам — научиться чему-то на совершенных ошибках. В конце концов, как я уже говорил в предыдущих изданиях, слово

«дисциплина» происходит от *disciple*, что означает «направлять» и «учить».

Во втором издании появились новые стратегии, которые помогали родителям почувствовать себя наставниками. Чем больше родитель видит в себе учителя, тем менее он склонен принимать непослушное поведение детей и подростков близко к сердцу. Кроме того, во втором издании появились рекомендации по поводу онлайн-общения родителей с детьми и конфликтов из-за экранного времени.

Третье издание развивает все доказавшие свою эффективность стратегии из первых двух изданий. Оно содержит расширенные примеры — стратегия спокойного, твердого и неконтролирующего подхода теперь применяется еще шире и для большего возрастного диапазона. Изначально программа была задумана для помощи родителям детей в возрасте 4–18 лет, но многие родители, чьим детям уже за двадцать, тридцать или даже сорок, обнаружили, что эта книга помогла им преодолеть десятилетия нарушенных связей и борьбы за власть. Почти двадцать лет трогательных сообщений со всего мира от читателей вкупе с тем, чему я сам научился как психолог, работая с неуправляемыми детьми и их семьями, показывают, что в книге содержатся легкие в освоении и очень полезные стратегии, помогающие родителям детей всех возрастов. Я знаю мам и пап с детьми от двух до сорока двух лет, которым удалось стать спокойнее и намного разумнее в общении, пользуясь стратегиями, изложенными в десятидневной программе.

Я, конечно, рекомендую вам прочитать все десять глав и применять инструменты и стратегии всех десяти дней, но многие родители по-прежнему сообщают о том, что неуправляемое поведение значительно пошло на спад уже после первых нескольких дней. Вы освоите набор очень важных навыков и изучите конкретные

фразы, пригодные в том или ином случае, но не забывайте, что эта программа скорее общий настрой, чем конкретный сценарий. Это настрой на лидерство с эмпатией, на борьбу с излишней реактивностью — как вашей собственной, так и ребенка, на то, чтобы стать для ребенка эмоциональным наставником и не считать его взрывы эмоций неуважением к вам.

В мире многое изменилось с момента выхода предыдущих изданий. Третье издание пришлось на времена, когда эмоциональное здоровье важно как никогда. Наша жизнь несется все быстрее, мы все страдаем от сильно-го стресса. Источников этих тревог немало: нарастающее погружение общества в гаджеты; пережитая пандемия COVID-19; рекордный уровень субъективно ощущаемого стресса, особенно у детей и подростков; угрозы, связанные с изменением климата; насилие в обществе и в школе; наконец, изменения, связанные с образованием и работой, — сейчас все больше новых возможностей благодаря развитию информационных технологий.

Социальные сети по-прежнему искажают ожидания и самооценку. Дети и подростки подвергаются все более сильному общественному давлению. Они сами рассказывают, какую тревогу, печаль и раздражение чувствуют в мире социальных сетей и вирусных интернет-слухов, которые могут мгновенно вспыхнуть и принять откровенно злобный и жестокий характер. Дети и подростки еще не обладают необходимыми самоконтролем и рассудительностью, так что им бывает трудно понять, что негативные сообщения и посты могут оказывать долгосрочное воздействие.

В учебной среде я вижу немало детей и подростков, считающих, что будущий успех зависит исключительно от количества уроков и факультативных занятий, которые они посещают. В старших классах школьники нередко учатся по семь часов, потом два-три часа проводят

на школьной спортплощадке или в кружках и еще от трех до пяти часов тратят на домашние задания. Многие родители и сами ученики считают, что такой график совершенно необходим, чтобы добиться главной цели — поступить в престижный университет, что, в свою очередь, якобы гарантирует успех и способствует тому, что ребенок станет здоровым, независимым взрослым.

Эта книга помогает родителям пробираться сквозь бурные воды дерзкого поведения детей всех возрастов. Перефразируя Фредерика Дугласа, «легче “собрать” ребенка, чем починить взрослого». Эта фраза идеально соответствует спокойному, твердому и неконтролирующему подходу. Лидерство с эмпатией помогают исправить напряженные и разорванные отношения даже со взрослыми детьми.

Вам как родителю полезно будет помнить, что человеческий мозг заканчивает формироваться только годам к двадцати пяти. Да, ваш ребенок — даже подросток или юный взрослый — временами бывает неуправляемым, но иногда он просто ведет себя в соответствии с возрастом! Мы, родители, нередко забываем об этом, особенно когда страдаем от стресса.

Помните: спокойные, конструктивные разговоры помогут достичь куда более позитивных результатов, чем эмоциональный диалог на повышенных тонах. Именно об этом наша книга. В конце добавлен раздел с интересными играми, в которые можно играть вместе с ребенком любого возраста и которые способствуют самопознанию и здоровому обмену эмоциями.