

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 малышей. 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!»

«Это поразительная книга! Мой трехлетний сын
устраивал истерики по пять раз в день и вопил
во всю силу своих легких. После применения
“Магии на 1–2–3” истерики почти
прекратились».

«С “Магией на 1–2–3” мы укрепляем дисциплину
без стресса».

«Это такое облегчение – не кричать на всех подряд!
Если вы хотите быстро исправить поведение ребенка,
обратитесь к “Магии на 1–2–3”».

«Универсальная книга,
палочка-выручалочка, к которой мы обращаемся
снова и снова».

«Эта книга – великий инструмент!
С ней я почувствовала уверенность и гордость
за свои воспитательные способности».

«Методы описаны четко и подробно,
и их с легкостью могут использовать все родители.
Я стала гораздо лучше взаимодействовать со своими детьми,
пяти и семи лет».

«А я сохранил нормальное давление
и отношения с детьми».

«Мы лучше контролируем ситуацию».

«Эта книга не просто про тайм-ауты и дисциплину;
в ней заключена целая философия воспитания детей».

«Я очень рекомендую эту книгу всем родителям,
которые тратят больше времени на крики и ворчанье,
чем на смех и шутки с детьми».

«Спасибо вам, доктор Фелан, за то, что поделились
результатами своих грандиозных исследований
и экспериментов со всем миром!»

«“Магия на 1-2-3” спасла мой брак».

«Книгу должны прочитать все родители».

«Наша маленькая дочь устраивала ужасные скандалы
в двухлетнем возрасте, и я отчаялась вернуть покой в дом.
Этот метод исправил ее за один день. Теперь наш дом
снова стал приятным местом».

«Эта книга реально помогает!»

«Если у вас есть проблемы с детьми и вы будете
последовательно выполнять рекомендации этой книги,
то отношения наладятся».

«Я прочитала множество книг о дисциплине
и перепробовала разные методы. Этот – единственный,
который сработал в моей семье».

«Спасибо, доктор Фелан!
Вы спасаете жизни!»

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТОВ

«Эту книгу легко читать, и ее советам легко следовать.
Я работаю домашним психотерапевтом, и мне нужны
разные, удобные и понятные для родителей инструменты.
Это один из них. Настоятельно рекомендую его!»

«Я отец и социальный педагог в школе,
и я очень советую
эту книгу и систему всем и каждому!»

«Прекрасная книга!
Ее можно использовать во время работы с родителями,
чтобы обучить их стратегии воспитания».

«Я психолог в школе и рекомендую эту книгу
и родителям, и учителям».

«Великая книга!
Я педиатр и рекомендую эту книгу
родителям своих пациентов».

«Многие годы советую эту книгу тем,
кто обращается ко мне за психологической
консультацией».

«В моей практике это лучшая книга
по воспитанию».

«Как педиатр, я считаю, что все, кто имеет дело
с детьми, должны прочитать “Магию на 1–2–3”,
и я настоятельно рекомендую ее».

«Как специалист по психическому здоровью,
я считаю “Магию на 1–2–3” самым мощным методом
воспитания детей от двух до двенадцати лет из всех,
которые я когда-либо встречал».

ВОСПИТАНИЕ
С ЛЮБОВЬЮ И ПОНИМАНИЕМ

ТОМАС ФЕЛАН

МАГИЯ НА 1-2-3

**КАК ПЕРЕСТАТЬ СРЫВАТЬСЯ
НА РЕБЕНКА И НАЧАТЬ
ОБЩАТЬСЯ СПОКОЙНО
И С УДОВОЛЬСТВИЕМ**

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Ф37

Thomas Phelan
1-2-3 MAGIC: 3-STEP DISCIPLINE FOR CALM,
EFFECTIVE, AND HAPPY PARENTING

© 2016 by ParentMagic, Inc.

В оформлении обложки использована иллюстрация:
pizzastereo/Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Фелан, Томас.

Ф37 Магия на 1-2-3 : как перестать срывать на ребенка и начать общаться спокойно и с удовольствием / Томас Фелан ; [перевод с английского Е. И. Фатеевой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 272 с.: ил. — (Психология. Воспитание с любовью и пониманием).

ISBN 978-5-04-113775-5

Еще вчера ваш ребенок был забавным и милым карапузом, а сегодня дом превратился в место военных действий: малыш капризничает, упрямится и совсем не слушается. Даже у самых прекрасных и любящих мам и пап в таких условиях опускаются руки. Томас Фелан, доктор философии и клинический психолог, двадцать лет исследовал вопросы детской дисциплины и проводил консультации для родителей. Объединив полученные результаты, он создал простой и эффективный метод воспитания «Магия на 1-2-3». Этот прием избавит вас от вечных препирательств и непослушания и создаст в семье спокойную, счастливую и здоровую атмосферу.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-113775-5

© Фатеева Е.И., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

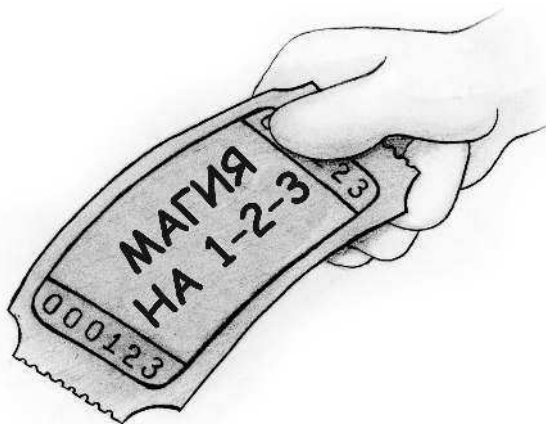
- ✦ как научить ребенка управлять эмоциями
- ✦ как избежать ссор между братьями и сестрами
- ✦ как делать уроки с детьми без истерик
- ✦ как правильно воспитывать малышей и как — детей постарше
- ✦ как общаться с ребенком с удовольствием

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	15
Введение	20
Часть I. Фундамент для воспитания	23
Глава 1. Знакомство с профессией родителей	25
Глава 2. Ваша работа в качестве родителей	30
Глава 3. Вредный стереотип о «маленьком взрослом»	36
Глава 4. Как избежать двух самых больших дисциплинарных ошибок	41
Часть II. Исправление плохого поведения	45
Глава 5. Как получить результаты при помощи счета	47
Глава 6. Как решить почти все проблемы со счетом: советы	61
Глава 7. Как научить ребенка хорошо себя вести в общественных местах	82
Глава 8. Как справиться с соперничеством, истериками, выражением недовольства и ложью	105
Глава 9. Начинаем считать	119

Часть III. Как справиться с проверками и манипуляциями	123
Глава 10. Шесть типов проверок и манипуляций	125
Глава 11. Вести с полей сражений	138
Часть IV. Поощрение хорошего поведения	151
Глава 12. Как установить повседневный распорядок	153
Глава 13. Как поднимать детей по утрам и отправлять в школу	173
Глава 14. Как подступиться к уборке и домашним обязанностям	180
Глава 15. Как пережить ужин	188
Глава 16. Как решить проблему с уроками	194
Глава 17. Как уложить ребенка в кровать	200
Глава 18. Скорректируйте свои ожидания	216
Часть V. Укрепление взаимоотношений с детьми	225
Глава 19. Как научиться доброжелательно слушать	227
Глава 20. В чем опасность гиперопеки	241
Глава 21. Настоящая магия: радость общения наедине	244
Глава 22. Как решать проблемы вместе	248
Часть VI. Получайте удовольствие от нового порядка в семье	253
Глава 23. Как не сбиться с пути	255
Глава 24. Ваша счастливая, здоровая семья	260
Дополнительная литература	264
Об авторе	266

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 съжившись 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 насмарку. 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 неуваже-