МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Как говорить с детьми, когда они не слушаются

Готовые стратегии для сложных ситуаций с детьми от 2 до 10 лет

Чтобы ребенок слышал вас без криков и угроз

От авторов бестселлера «Как говорить, чтобы дети слушали», переведенного на 22 языка

Джоанна Фабер
Джули Кинг

18+
БОМБОРА

Мировые бестселлеры по воспитанию от Фабер и Мазлиш

Джоанна Фабер

Как говорить с детьми, когда они не слушаются. Чтобы ребенок слышал вас без криков и угроз

«Эксмо»

2021

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Фабер Д.

Как говорить с детьми, когда они не слушаются. Чтобы ребенок слышал вас без криков и угроз / Д. Фабер — «Эксмо», 2021 — (Мировые бестселлеры по воспитанию от Фабер и Мазлиш)

ISBN 978-5-04-257403-0

Бесконечные истерики, капризы, борьба за гаджеты и разговоры, которые заканчиваются конфликтами, знакомы большинству родителей детей от 2 до 10 лет. Джоанна Фабер и Джули Кинг — авторы бестселлеров, специалисты по воспитанию, психологи, которым уже доверяют миллионы родителей, — предлагают проверенные стратегии, как обходиться без криков и наказаний. Они помогут родителям сохранять спокойствие, договариваться с детьми без лишних нервов и чувства обиды, а также построить доверительные отношения с ними. В книге собраны разборы реальных историй, понятные алгоритмы, решения для самых распространенных семейных ситуаций и забавные иллюстрации. В книге вы найдете: - более 100 реальных ситуаций с готовыми сценариями; - работающие способы прекращения истерик, капризов и непослушаний; - проверенные приемы, которые помогут ребенку слышать вас и охотнее договариваться; - ответы на самые сложные родительские вопросы; - задания и мини-тренировки для родителей, чтобы научиться по-новому общаться с детьми. Практическое руководство для мам и пап детей от 2 до 10 лет, которое поможет превратить ежедневные конфликты в семейный компромисс. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-257403-0

© Фабер Д., 2021
© Эксмо, 2021

Содержание

Введение 7
Часть первая 8
Глава 1 9
Почему они просто не могут быть 9
Конец ознакомительного фрагмента. 27

Джоанна Фабер, Джули Кинг
Как говорить с детьми, когда они не слушаются, чтобы ребенок слышал вас без криков и угроз

До того как я стал родителем, я и представить не мог, что могу испортить кому-то день, попросив его надеть штаны.
АНОНИМНЫЙ АВТОР

© Кухарева Г. А., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Введение

Добро пожаловать в нашу книгу, дорогие читатели. Представляем вашему вниманию обзор основных инструментов, необходимых для успешной жизни с детьми, от малышей до подростков. В конец каждой главы мы поместили задания для практики, к которым вы можете обратиться при желании. Во второй части мы, по просьбе наших читателей, обсуждаем популярные темы, связанные с воспитанием детей, а также делимся историями, присланными нам родителями и учителями, и отвечаем на вопросы о самых сложных проблемах, с которыми они сталкиваются в процессе взросления детей.

Как всегда, мы рады вашим отзывам. Поделиться своими историями и задать интересующие вопросы можно по почте info@how-to-talk.com или на нашем сайте how-to-talk.com. Возможно, ваша тема будет в нашей следующей книге!

Примечание: имена и другие конфиденциальные данные иногда были изменены для защиты читателей (хотя в некоторых случаях, по желанию, мы использовали настоящие имена). Мы постарались выбрать псевдонимы, которые точно отражают культурную или этническую идентичность рассказчиков [1].

[1] Некоторые письма от родителей, включенные в эту книгу, представляют собой обобщенные вопросы, заданные более чем одним корреспондентом.

Часть первая
Основные инструменты общения

Если вы когда-либо сталкивались с советами о том, как выжить бок о бок с детьми, вы, вероятно, знакомы со следующими наставлениями: будьте добрыми, но твердыми, последовательными, но гибкими, поддерживающими, но не гиперопекающими, и устанавливайте четкие границы. И не забывайте давать безусловную любовь, укреплять связь, проявлять эмпатию и раз уж на то пошло обязательно сохранять спокойствие!

Кто бы стал спорить со здравым смыслом? Звучит так, будто это выполнимо. Особенно до того, как в вашей жизни появляются реальные дети! Конечно, те из нас, кто решился завести детей, вскоре обнаруживают себя в ситуациях, где теория, похоже, не работает. Когда ваш двухлетний ребенок кричит как банши, потому что вы дали ему чашку не того цвета; ваш пятилетний ребенок устраивает эпическую истерику из-за задания нарисовать предмет, который начинается на букву М (и он отказывается просто нарисовать мяч); ваша двенадцатилетняя дочь, следящая за модой, разражается яростной тирадой, потому что вы – единственный родитель в мире, который не позволяет ей купить те сверхдорогие дизайнерские кроссовки; ваш недавно получивший права шестнадцатилетний ребенок игнорирует ваш запрет водить машину в плохую погоду, чтобы поехать на вечеринку во время метели… – в самом разгаре битвы вы не чувствуете той самой связи.

Итак, что мне теперь делать?

Если вы когда-либо задавали себе этот вопрос, мы рады, что вы здесь! На протяжении последних десятилетий мы обучаем родителей, педагогов и других взрослых, которые имеют детей или работают с ними, тому, как переживать действительно трудные периоды, все те повседневные моменты, когда хочется рвать на себе волосы, не теряя из виду общей картины. (Ладно, ну, иногда теряя из виду, но только временно!) В этой книге вы найдете инструменты, которые помогут вам справиться с неизбежными конфликтами между взрослыми и детьми.

Глава 1
Как справляться с чувствами

Почему они просто не могут быть счастливыми?

Когда вы думали о детях – до того, как они появились в вашей жизни, вы, вероятно, представляли себе только

хорошие моменты.



К этому моменту вы, возможно, уже заметили, что реальная жизнь с детьми часто отличается от того, что вы представляли. **Как иногда выглядит реальность**







Когда мы сталкиваемся с конфликтом или тяжелыми переживаниями, нам хочется вернуться к той счастливой картине, которую мы держим в голове. Но даже самые искренние и продиктованные лучшими намерениями попытки помочь или исправить ситуацию могут в итоге все только ухудшить.





Почему так получается, что, когда мы пытаемся успокоить детей, они порой еще больше заводятся? Наша цель – успокоить. Показать им, что эту небольшую кочку на дороге жизни можно проехать, не съехав всей машиной в кювет. Все будет ХОРОШО! Однако то, что они слышат, звучит иначе: «Ты не получишь того, что хочешь, и мне все равно, потому что твои

чувства недостаточно важны, чтобы на них обращать внимание». Теперь переживание удваивается: к первоначальному разочарованию из-за пропавшего батончика добавляется то одинокое чувство, которое возникает, когда понимаешь, что никому нет дела до того, что тебе грустно.

Для взрослых батончик мюсли действительно находится где-то в самом низу шкалы мировых катастроф. Однако разочарованного ребенка это пропавшее лакомство расстраивает так же сильно, как и любые мелкие неприятности, которые случаются с нами, взрослыми, в течение дня. Ваш надоедливый коллега постоянно берет ваши ручки и не возвращает их? Перестаньте жаловаться. Это не такая уж большая проблема! Ваш друг рассказал всему району о ваших личных проблемах со здоровьем? Вы преувеличиваете. Не будьте такими чувствительными. Механик взял с вас слишком много за ремонт коробки передач, а она снова сломалась через неделю, и он отказался вернуть деньги? Ну что ж, такова жизнь! Нет смысла из-за этого расстраиваться.

Не сердитесь на нас. Мы просто пытаемся помочь, объясняя, почему вам не стоит расстраиваться…

Сильно раздражает, когда наши собственные разочарования, пусть и незначительные в общем масштабе вещей, просто обесценивают. Когда кто-то пытается нас успокоить, обесценивая наши проблемы, нам становится только хуже – и мы можем сорваться на том, кто пытался помочь. Наши дети ничем не отличаются.

Даже обученные специалисты могут непреднамеренно усугубить состояние расстроенного ребенка:


Слова для проверки орфографии:
1) злой
2) плохой
3) грустный
Бонусное слово: несчастный.
Я потеряла зуб! Я принесла его сегодня в школу, а теперь он пропал.
Жалоба


ЧТО МЫ ГОВОРИМ:
Это не повод плакать. У тебя еще много молочных зубов.
ЧТО ОНИ СЛЫШАТ:
Твои чувства недопустимы. С тобой что-то не так.
Типичная стратегия № 1: отрицание чувств


ЧТО МЫ ГОВОРИМ:
Когда следующий выпадет, тебе лучше оставить его дома.
ЧТО ОНИ СЛЫШАТ:
Ты не способна сама разобраться даже в самых простых вещах.
Типичная стратегия № 2: советы и «полезные» рекомендации


ЧТО МЫ ГОВОРИМ:
Почему ты не положила его под подушку? Зачем ты вообще принесла в школу такую маленькую вещь?
ЧТО ОНИ СЛЫШАТ:
Ты так поступила, потому что ты глупая.
Типичная стратегия № 3: вопросы


ЧТО МЫ ГОВОРИМ:
Если приносить в школу такие маленькие вещи, они обязательно потеряются. К тому же этот молочный зуб тебе уже не нужен. У тебя там вырастет новый, большой и красивый зуб. Ты должна радоваться.
ЧТО ОНИ СЛЫШАТ:
Мне все равно, что ты чувствуешь.
Типичная стратегия № 4: философская лекция


ЧТО МЫ ГОВОРИМ:
Перестань, веди себя на свой возраст. Даже дети в детском саду так не плачут.
ЧТО ОНИ СЛЫШАТ:
Дети в детском саду лучше тебя. Они мне нравятся больше.
Типичная стратегия № 5: сравнение



Нам отчаянно хочется дать детям перспективу. Они не могут идти по жизни, разваливаясь из-за каждой мелочи. Разве не часть нашей задачи как родителей – помочь им понять, что важно, а что нет? Но момент выбран неудачно. Когда вы расстроены из-за того, что у вас украли новые кроссовки в спортзале, это не тот момент, когда вы хотите услышать от друга, что вам стоит быть благодарными за то, что у вас есть ноги. А если вы лишились ног из-за гангрены, вы точно не хотите, чтобы на следующий день после ампутации друг пришел и напомнил вам, что вам повезло, потому что есть люди, родившиеся без ног. Без сомнения, когда-нибудь такая перспектива может оказаться полезной, но прямо сейчас вам, скорее всего, нужно немного сочувствия, а не ободряющая речь.

Мы можем понимать умом, что не стоит пытаться «отговорить» человека от его страдания в тот момент, когда ему плохо. Но все равно у нас есть сильное желание обесценить или отмахнуться от негативных чувств и ради ребенка, и ради самих себя. Когда дети рассказывают о своих бедах, мы естественным образом пытаемся убедить их, что все не так уж плохо. В ответ они усиливают накал, чтобы доказать нам, что это действительно плохо. Мы реагируем с раздражением, и, не успеваем оглянуться, как все участники ситуации оказываются втянуты в поток нарастающего раздражения. Чем больше мы пытаемся потушить пламя, тем сильнее оно разгорается. Оказывается, мы льем в огонь бензин вместо воды.



ЧТО ДЕЛАТЬ

Ладно, хорошо, значит, пытаться заставить детей смотреть на все позитивно не работает. Как и говорить им, что нужно просто взять себя в руки и перестать ныть, потому что их проблемы не такие уж серьезные. И что теперь? Сесть на диван в наушниках с шумоподавлением? Неужели действительно НИЧЕГО нельзя сказать или сделать, чтобы не стало только хуже?

Рады, что вы спросили! Мы предлагаем вам набор инструментов, к которым можно обратиться, когда ребенок переживает сильные эмоции.

Инструмент № 1: называть чувства словами

Вместо того чтобы спорить с ребенком и говорить, что он ведет себя глупо, неправильно, грубо или слишком остро реагирует, остановитесь и спросите себя: что он сейчас чувствует? Он расстроен, разочарован, зол, раздражен, ему грустно, он переживает, ему страшно?

Поняли?

Теперь покажите ребенку, что вы это понимаете.

Речь идет о том, чтобы сказать что-то так, как вы сказали бы другу, которому по-настоящему сочувствуете:





Это звучит страшно. Как же обидно! Какая неприятная ситуация! Похоже, ты сейчас правда очень злишься на своего _____ (брата / учителя / друга).

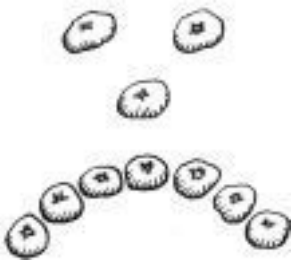
Инструмент № 2: признавать чувства с помощью письма

В написанном есть что-то, что дает ребенку почувствовать, что к нему относятся серьезно. Даже дети, которые еще не умеют читать, часто радуются, когда их мысли записывают и потом читают им вслух. Это может быть список желаний, список покупок, список тревог или обид.



Инструмент № 3: признавать чувства с помощью рисунка

Рисунок может быть мощным инструментом, когда эмоции зашкаливают. И хорошая новость в том, что вам не нужно уметь рисовать. Простейшие человечки подойдут! Иногда дети сами хотят подключиться и показать свою грусть или злость с помощью карандаша, мела или цветных мелков. В ход идут даже хлопья, из них можно выложить грустное лицо, чтобы дать ребенку понять: вы понимаете, что он чувствует.




Я принесла зуб в школу, а теперь он пропал!
Очень грустно потерять что-то такое важное для тебя.


От этого хочется плакать. Хочешь, добавим слезы?
Она понимает, как мне грустно. Я не чувствую себя такой одинокой.

Инструмент № 4: дать в воображении то, чего нельзя дать в реальности

Когда ребенок хочет что-то невозможное, у нас возникает желание снова и снова объяснять, почему он не может это получить. *«Я же уже сказала, мы не можем сейчас пойти плавать, бассейн сегодня закрыт. Плакать тут бессмысленно».* Такие логические объяснения редко помогают ребенку принять реальность. Он гораздо быстрее успокоится, если вы скажете: *«Вот бы бассейн работал всю ночь. Мы могли бы плавать при луне!»*

В следующий раз, когда вам захочется сразу выдать порцию суровой реальности, сделайте паузу и добавьте немного фантазии. Скажите ребенку, что вы хотели бы иметь волшебную палочку, чтобы наполнить ванну мороженым, что вам не помешали бы роботы для уборки, или как было бы здорово иметь часы, которые останавливают время, чтобы можно было играть еще сто часов.



Инструмент № 5: признавать чувства с помощью (почти) молчаливого внимания

Иногда достаточно одного сочувственного звука. Постарайтесь не начинать читать нотации, задавать вопросы или давать советы. Вместо этого просто слушайте с сочувствующими возгласами, например *«ох», «ух», «м-м-м», «ах».*



Да, но…

Иногда сразу видно, что ребенку плохо. Печенье выпало у него из руки, рассыпалось на кусочки и было мгновенно съедено шустрой собакой. А это было последнее печенье. Коробка пуста! Только что изучив раздел о признании чувств, спешим на помощь, сдерживая желание

проворчать: «Извини, малыш, так уж бывает! Лучше научиться этому пораньше». «Ой, ты так ждал, когда сможешь съесть это печенье! Ты не хотел, чтобы Спиди его забрал. Он был такой быстрый! Он знал, что если не съест его сейчас, то упустит свой шанс. Вот бы у меня была волшебная палочка, чтобы мгновенно появилась еще одна коробка печенья! Что же нам теперь делать? Хочешь помочь мне написать „ПЕЧЕНЬЕq в нашем списке покупок? Давай напишем это крупно, чтобы было видно через всю комнату».

Вот это был высший пилотаж в обращении с ребенком. Вы только что предотвратили настоящую драму, которая могла бы разыграться из-за печенья. Кроме того, у вашего ребенка есть возможность потренировать свою мелкую моторику и научиться писать.

Однако иногда разобраться с чувствами не так просто. Дети расстраиваются или злятся, а мы к этому совершенно не готовы. Кажется, что мы ведем спокойный, разумный разговор, и в следующий момент уже оказываемся втянуты в драму почти вселенского масштаба. Что вообще произошло?

Что ж, уважаемый читатель, для вашего удобства мы собрали ниже список типичных ситуаций, которые в одно мгновение могут перейти от спокойной обстановки к конфликту. Важно научиться замечать, когда дети выражают сильные чувства, даже если они не делают это явно.

Не выраженные напрямую чувства

1. Когда ребенок, кажется, просто задает вопрос

«Почему вы не отдадите малыша обратно?»

«Мне обязательно надевать штаны?

«Как я вообще должен сделать это задание?»

На прямой вопрос следует отвечать прямо, разве не так?

«Потому что он – член семьи!»

«Я же тебе только что сказал, на улице – 20 °С!»

«Ну, для начала тебе нужно составить план».

Однако почему-то такие ответы только сильнее заводят детей. Даже если ребенок не знает, что такое риторический вопрос, именно их он здесь и задает. Гораздо полезнее начать с того, чтобы *признать чувство, стоящее за вопросом.*

«С малышами много возни! Иногда ты скучаешь по времени, когда был один».

«Ох, вот бы на улице было теплее! Тебе гораздо комфортнее в шортах!»

«Похоже, это задание тебя перегружает. В нем столько всего, что трудно понять, с чего начать».

Признания чувства, стоящего за вопросом, иногда достаточно, чтобы снять напряжение и помочь ребенку принять разочарование или справиться с тревогой.

А иногда – нет. Именно поэтому мы написали главу 2 и главу 3 о том, как добиваться сотрудничества и решать проблемы. Но прежде чем перелистнуть дальше, помните: все начинается здесь. Чтобы решать конфликты без борьбы, нам нужна доброжелательность, и именно признание чувств ее создает.

2. Когда кажется, что ребенок просит совета



Нам кажется, что перед нами отличный шанс поделиться своей выстраданной мудростью.



Почему он так сорвался и хлопнул дверью?

Постарайтесь не поддаваться желанию сразу дать совет. Возможно, на самом деле ребенок выражает чувство, и самый полезный отклик – сначала его признать. Но какое это чувство? Давайте попробуем аккуратно предположить.



Возможно, вы заметили, что родитель[2] в этом разговоре сделал предложение. Если вы достаточно времени уделяете признанию чувств, ребенок может быть готов услышать аккуратно высказанное предложение. Все дело в моменте! Если начать разговор с «Почему бы тебе просто не попробовать?», ребенок с большей вероятностью начнет спорить или просто уйдет. Сначала ему важно почувствовать, что его понимают, – и только потом он готов обсуждать решения.

3. Когда ребенок резко обобщает

«Он такой плакса. Всегда ревет, когда не получает своего».

«Я ненавижу учителя!»

«Ты никогда не даешь мне делать что-то интересное!»

Инстинкт подсказывает нам сразу поправить ситуацию и вернуть его в объективную реальность:

«Тебе нужно быть терпеливее с братом. В его возрасте ты вел себя точно так же».

[2] Родителем в этом разговоре была Джоанна, и ее сын в итоге остался в команде по кроссу на все четыре года старшей школы. Оказалось, что старшие ребята не такие страшные, какими представлялись изначально.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.