

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	1
Вводная глава. Сдвиг парадигмы	1
Глава первая. Слова, которые соединяют и исцеляют	1
Работает ли признание чувств?	2
Общение с помощью S.A.L.V.E.....	2
Маленькие дети и эмоциональные высказывания	2
Когда признание чувств может стать оскорблением	3
Чувствуем гнев, говорим с любовью	3
Как просить ребенка	3
Перемотка	3
Признание невысказанных слов	4
Говорим о потерях и этапах жизненного пути.....	4
Как выразить сожаление, чтобы ребенок чувствовал себя исцеленным	4
Когда навыки общения не срабатывают.....	5
Введение в тему: знакомство с пятью базовыми потребностям детей. Учимся понимать поведение вашего ребенка	5
Глава вторая. Любовь	5
Любовь — это не награда.....	6
Как дети ощущают любовь.....	6
Удовлетворяйте потребности	6
Физическое выражение привязанности	7
Уделяем внимание	7
Восприятие любви	7
Что такое «заикнуться на ребенке»?.....	7
Отличаем свои потребности от потребностей ребенка.....	8
Когда ребенок сомневается в вашей любви	8

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Исцеляем вашу способность к безусловной любви	93
Отпускаем страх потерять контроль.....	94
Отпускаем страх руководить	97
Отпускаем страх нехватки.....	101
Взрачиваем любовь к себе (боязнь самоутвердиться)	102
Угождая родителям.....	111
Демонстрируем постоянство	113
Глава третья. Самовыражение	117
Смелость чувствовать	123
Слезы	134
Тревога сепарации и потребность поплакать.....	140
Истерики: плач о потребности или потребность поплакать?.....	141
Цена контроля	144
Если ребенок использует истерику, чтобы получить желаемое.	148
Лидерство родителей	153
Избегаем психологии «жертвы»	156
Слушаем гнев ребенка	160
Переживаем старые обиды	166
Самовыражение родителей	168
Глава четвертая. Эмоциональная безопасность	174
Ваши эмоции и чувство безопасности ребенка.....	179
Как опознать поведение, основанное на страхе.....	181
Предотвращаем ложь, скрытность и другое вызванное страхом поведение	184
Цена контроля ребенка.....	187
Создаем безопасное пространство для выражения неизбежного страха	190
Выражать ненависть — безопасно	192
Ненависть детей друг к другу	194
«Хорошо бы моя сестра исчезла»	196

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Что делать с чувством ненависти к родителям?	203
Помогаем, не пугаем	206
Глава пятая. Независимость и власть	209
Нейтрализуем детскую агрессию.....	215
Проблемы вне дома	223
Подвижные игры.....	225
Щекотание	229
Борьба	230
Послушный ребенок	231
Развиваем умение полагаться на себя	234
Глава шестая. Уверенность в себе	237
Строим уверенность в себе	239
Уверенность в себе — что это?	244
Чувство собственного достоинства и сиблинги / сверстники.....	248
Унижение в среде сиблингов	255
Рекомендованная литература	260
Контактная информация	262
Обучающие курсы и услуги Наоми Алдорт	263
Алфавитный указатель	266

БЛАГОДАРНОСТИ

Я начала писать эту книгу около восьми лет назад, когда мой младший сын только начал ходить. Дописала я ее довольно быстро, но потом слишком увлеклась материнством, чтобы заниматься редактурой и подготовкой рукописи к печати. Книга могла бы появиться еще пять лет назад, когда моему младшему, Оливеру, исполнилось шесть, но они со средним братом, Ленноном, решили брать уроки музыки (виолончель, скрипка, фортепиано, а позже еще дирижирование и композиция). Оба мальчика демонстрировали недюжинный талант, так что я отложила книгу еще на несколько лет. Сегодня пятнадцатилетний Леннон Алдорт сочиняет и сам дирижирует своими симфониями, а одиннадцатилетний Оливер Алдорт солировал со множеством оркестров, выступал на телевидении и радио. Познакомиться с его творчеством вы можете на сайте www.OliverAldort.com.

Книга, которую вы держите в руках, много раз переписывалась и трансформировалась. В каком-то смысле она росла вместе со мной и моими тремя детьми.

Прежде всего я хочу поблагодарить моих детей: они мои персональные коучи и учителя. Йонатан Алдорт, кроме всего прочего, показал мне: неважно, насколько любящей и прекрасной матерью я буду, — ребенок воспринимает свое детство по-своему, и это единственное детство, которое у него есть. Леннон Алдорт научил меня уходить вместе с ним в его мир и открывать новые вселенные, о существовании которых я и не подозревала. Он научил меня отличать самообман от глубин истины, и каждый раз, когда я ограничивала себя собственными мыслями, указывал мне на это. Самый младший, Оливер Алдорт, до сих пор за руку ведет меня по пути осознания себя и обучает, подобно Будде. Когда что-то идет не так, как ему хочется, он восклицает: «Ну и ладно!» — и весело двигается дальше, а когда я извожу себя материнскими тревогами, он спрашивает: «Мама, зачем ты так с собой обращаешься?»

Я также хочу поблагодарить тысячи детей, обеспечивших меня материалом для этой книги. Я склоняюсь перед каждым родителем,

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

который набирался и набирается смелости спрашивать моего совета и делиться со мной историями своей семьи. Эти истории с измененными именами и сценариями будут встречаться вам в этой книге наряду с историями из жизни моей семьи с настоящими именами (с разрешения владельцев).

Я хочу поблагодарить моего дорогого мужа Харви, который всесторонне поддерживал меня и проявлял стойкость. Порой это было похоже на вызов, но он всегда доверял моим умениям и мудрости. Харви оказался достаточно смелым мужчиной, чтобы просить у меня совета в вопросах воспитания детей. Это он звонил мне со словами: «Я не могу это мирно решить с детьми. Пожалуйста, включи свою магию». А когда я справлялась с ситуацией, говорил: «Издай уже эту книгу. Она нужна миру».

Этой книги не было бы без умения моей матери расти вместе со своими детьми, а став бабушкой, не останавливаться, задавать вопросы, всегда быть готовой обучиться чему-то новому. Первым человеком, познакомившим меня с концепцией признания эмоций, была моя дорогая мама. Она была и остается прогрессивной, уникальной матерью, которая до сих пор учится.

Я благодарна за редактуру и верстку моему редактору Патрику Фаренга. Ранее он был редактором издания «Growing Without Schooling» и лидером движения за внешкольное образование. Пэт взял мою рукопись и придал ей окончательный вид с изяществом и простотой. Прежде чем отдать книгу Патрику, мне посчастливилось поработать над ней с моим другом — преподавателем литературы Ричардом Фадемом. Он не стал редактировать текст, а вместо этого дал мне краткий курс письма и редакторского дела.

Спасибо Эллен Штейнер и Деборе Берк за работу над первой версией рукописи. Спасибо Лизе Бискуп, Майклу Бискупу и Крису Бакли за подготовку рукописи к печати. Я также признательна Виктории МакКоун за финальную вычитку и уроки грамматики. Эту книгу я бы не окончила без Шерин О'Хара из «Бук Паблишерз Нетворк», которая сняла с моих плеч груз подготовки книги к печати. Я также благодарна Джастину Смиту и всей команде «Бэнг Паблишинг».

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Я хочу поблагодарить моих друзей, которые читали отрывки из книги и давали ценные советы: Марион Рекерк, Кэти Гейнор, моего брата Коба Хасса и невестку Мишель Хасс и всех остальных, кто очень помог своими замечаниями. Вероятно, я не смогу перечислить по имени каждого, но я благодарна вам за обратную связь, которую получила.

Движение за уважительное и естественное воспитание детей поддерживали многие люди и организации. Я глубоко признательна Эттечмент Парентинг Интернейшнел и Лиге Ла Лич, лидеры и члены которых распространяли мои статьи и пользовались моими работами, чтобы изменить принципы воспитания детей. Отдельно я хотела бы поблагодарить матерей Норсвест Эттечмент Парентинг и матерей из других родительских групп на Северо-Западе и в Новой Англии.

Моя особая благодарность множеству людей, чьи работы повлияли на мое мировоззрение. Некоторые из них живы, другие покинули этот мир. Байрон Кэти, Вернер Эрхард, Джон Холт, Экхарт Толле, Маршалл Розенберг, Джозеф Чилтон Пирс, Дениэл Гринберг, А. С. Нейлл, доктор медицины Роберт С. Мендельсон, Тина Тевенин и многие другие, чьи слова я слышала или читала, не зная, чьи они, — спасибо, что поделились своими мыслями и любовью. Спасибо тем, кто поддерживал меня, писал отзывы и дал мне знать, что выход книги что-то изменил: Брэду Блэнтону, Джону Бридингу, Джону Тейлору Гатто, Яну Ханту, Венди Приснитц (Канада) и Веронике Робинсон (Англия).

Особая благодарность Пегги О'Мара, редактору и издателю журнала о материнстве. Пегги — великая сила, стоящая за движением в пользу естественного воспитания. Ее деятельность проложила путь моим идеям и идеям других людей, которые хотят изменить жизнь детей и родителей по всему миру.

И самое важное: я благодарю тебя, читатель, за смелость исследовать новую парадигму воспитания детей. Без тебя не было бы этой книги. Я — только отражение твоего решения расти рядом с твоими детьми.

*С любовью и признательностью,
Наоми*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Вводная глава



СДВИГ ПАРАДИГМЫ

*Живите с ребенком, который поступает мудро
не из страха, но из любви и радости.*

Эта книга — результат долгих лет материнства и консультирования семей со всего мира. Главное, чему научили меня удивительные истории этих родителей: вы, скорее всего, уже знаете, как быть родителем, только не всегда следуете голосу своего сердца. Вы можете сказать то, что не хотели произносить, или поступить так, как не хотели поступать, и позже вы сожалеете о своих поступках, потому что глубоко в душе знаете: этого можно было избежать. Вот только страхи и прошлый опыт, которые вы прокручиваете в голове, становятся преградой на пути вашей мудрости, источник которой — в любви. Эта книга научит вас отличать непродуктивные мысли от чувства любви к вашему ребенку, чтобы вам больше не приходилось разрываться между ними и вы смогли стать сами собой — любящим родителем, которым хотите быть. Я научу вас эффективным способам выражения своей любви в трудных ситуациях.

Уверена, вы с радостью навсегда прекратили бы ругать ребенка наказывать его или угрожать ему, если бы только знали, как без этих неприятных мер добиться того, чтобы ваш ребенок вырос добрым, ответственным и успешным человеком. «Растя ребенка, растим себя» — данная книга родилась в ответ на это ваше желание.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

В последние годы родители все чаще хотят воспитывать детей без принуждения, что привело к появлению более мягких мер воспитания и попыткам заставить детей сотрудничать. Тем не менее старая как мир концепция контроля ребенка не изменилась, и новый термин «привлечение к сотрудничеству» — всего лишь новые слова, за которыми скрывается все тот же контроль. Он, однако, неэффективен, потому что люди отрицают саму природу контроля. Проявляется ли он в форме мягкого принуждения или скрытых манипуляций — именно контроль создает те проблемы, которые мы пытаемся решить.

Большинство родителей отлично умеют мягко контролировать детей, а вот просто жить бок о бок в гармонии и радости и НЕ контролировать их — не умеют. Все мы знаем такие виды мягкого контроля, как «естественные последствия», введенный по обоюдному согласию родителей период «без наказаний», «побуждение к сотрудничеству», подкуп и похвала. Но, как и в случае с послушанием, соблюдением требований и даже «привлечением к сотрудничеству», везде ребенок должен подчиниться воле взрослого, пусть даже он делает это с удовольствием. (Конечно, ведь ему нужна ваша любовь, и он испытывает облегчение, заслужив ее!) Сегодня родители пытаются понять, как же отказаться от контроля в воспитании детей, в то же время руководя ими и обучая их.

Так что цель этой книги не в том, чтобы обучить вас добиваться сотрудничества, — я хочу вдохновить вас и вашего ребенка лучше узнать друг друга. Независимый ребенок, чья жизнь течет по законам, которые он сам установил, поступает разумно, потому что хочет этого. Он поступает так из любви и радости, а не из страха или необходимости заслужить одобрение.

В следующих главах вы узнаете, как убрать помехи в виде ваших эмоциональных реакций и привычку ставить условия, чтобы ваш ребенок стал тем, кем хочет быть, чтобы его не сдерживало ваше прошлое, ваш страх перед будущим или ваше беспокойство из-за того, что о вас, как о родителе, скажут другие люди. Вы научитесь воспитывать ребенка, не формируя его, а лелея, подобно садовнику, который поливает

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

цветок, но не помогает ему раскрыться и не определяет его форму или цвет.

От вашего умения отпустить методы, которые были приняты ранее, отказаться от жажды все контролировать зависит наша эволюция в сторону более спокойных, осознанных и чувствующих друг друга людей. Типичные вопросы: как *заставить* ваше чадо убирать, сидеть тихо, прекратить истерику, есть за обедом и так далее — отражают ваше желание контролировать ребенка. Ведь речь идет о том, чтобы заставить его делать то, что хочет родитель, а это значит: ребенку придется отказаться от того, чего хочет он, отказаться от себя. Отказ от себя, от своей воли — причина большинства трудностей, возникающих в процессе воспитания. Разумно поступает только тот ребенок, который сам управляет своей жизнью: ведь он действует из любви и радости, а не из гнева, страха или стресса.

Если вам хватит смелости довериться своему ребенку настолько, что вы позволите ему самому управлять своей жизнью, вы сможете насладиться всей полнотой родительского опыта, одним из проявлений которого станет ваша влюбленность в уникальные желания и предпочтения вашего ребенка. И это будет безусловная любовь — ведь вы будете любить ребенка, а не ваше представление о том, каким он должен быть. Любовь тогда только любовь, когда она безусловна. В тот момент, когда вы начинаете использовать любовь как награду за хорошее поведение или достижение, это уже не любовь, это урок из серии «ты — мне, я — тебе». Эта книга научит вас снимать «защитные доспехи» и позволять вашей любви свободно изливаться безо всяких ограничений. Ведь возможность проявить безусловную любовь уже сама по себе великая награда.

В каждом трудном случае в процессе воспитания ребенка у вас есть выбор: не дать ему проявить себя и жить в мире со старыми принципами, или же немного вырасти самому, отправившись вместе с ребенком в путешествие по дороге, которую он вам указывает. Ведь он — ваш учитель. Самостоятельные и реализованные люди вырастают в семьях, в которых родители растут вместе со своими детьми.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Быть родителем — это путь к зрелости и росту, если только мы осмелимся разрешить себе учиться и прекратим поучать.

Наша тяга к контролю — не недостаток и не заблуждение. Мы просто идем дорогой наших предков, а их система воспитания держалась на страхе. Они считали, что дети не смогут стать самостоятельными и взрослыми, если их не сформируют родители. Они взваливали на себя почти божественную роль превращения младенцев и детей во взрослых. Быть родителем куда проще, когда мы понимаем, что дети приходят в этот мир уже готовыми расцвести — каждый своим уникальным образом.

Эта книга может освободить вас от тяжелой задачи формирования из детей зрелых личностей. Природа или Бог не промахиваются; не ваша обязанность за двадцать лет превратить дитя во взрослого человека. У вас есть только ответственность и привилегия растить и заботиться о человеческом существе, пока оно взрослеет.

Следующие главы строятся на осознании того принципа, что мысли приходят и уходят вопреки нашей воле, мы не вкладываем их себе в голову. Очень часто эти мысли вредны для нас, большинство их ничуть не похожи на истину, и мы вовсе не обязаны поступать так, как они велят. Если вы хотите, чтобы будущее человечества выглядело иначе, чем теперь, нам нужно позволить нашим детям создать его, став такими людьми, какими они пришли в этот мир, а не такими, какими мы хотели бы их видеть. Наши ожидания по поводу детей основаны на идеях, которые мы унаследовали из прошлого. Но изменения не произойдут, если мы будем повторять прошлое и слушать засевшие в наших головах старые верования, основанные на страхе.

В этой книге я описываю несколько десятков сценариев отношений «родитель-ребенок». Это реальные истории семей, с которыми мне посчастливилось работать. Все имена и названия изменены ради соблюдения конфиденциальности. Принципы воспитания в любви никак не связаны с возрастом ребенка. Все эти истории из жизни детей разных возрастов от самых маленьких до подростков.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)