

Лора Линн Хайт



~~НЕ~~ СПОКОЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ

#Секреты умных родителей



КАК НЕ РУГАТЬ ДЕТЕЙ
И СОЗДАТЬ ГАРМОНИЮ
В СЕМЬЕ

#Секреты умных родителей

Лора Линн Найт

**Спокойное воспитание.
Как не ругать детей и
создать гармонию в семье**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 37
ББК 74.90

Найт Л.

Спокойное воспитание. Как не ругать детей и создать гармонию в семье / Л. Найт — «Издательство АСТ», 2022 — (#Секреты умных родителей)

ISBN 978-5-17-164516-8

В условиях современного общества, где стресс и беспокойство становятся частью повседневной жизни, воспитание детей требует особого подхода. Книга «Спокойное воспитание. Как не ругать детей и создать гармонию в семье» предлагает эффективные инструменты и методы, которые помогут создать безопасное и поддерживающее пространство для роста как ребенка, так и самих родителей. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 37
ББК 74.90

ISBN 978-5-17-164516-8

© Найт Л., 2022
© Издательство АСТ, 2022

Содержание

Вступление	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Лора Линн Найт

Спокойное воспитание. Как не ругать детей и создать гармонию в семье

*Посвящается моей семье, чья любовь для меня – лучший подарок.
Спасибо за то, что привнесли в мою жизнь смех, доброту и сострадание.
И моей дорогой прабабушке Джуди, чьи глаза отражают воодушевление
каждый раз, когда мы говорим о писательстве. Спасибо за то, что всегда
меня поддерживаешь.*



#Секреты умных родителей

В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock
«Break Free from Reactive Parenting: Gentle-Parenting Tips, Self-Regulation Strategies, and
Kid-Friendly Activities for Creating a Calm and Happy Home»

by Laura Linn Knight

All rights reserved.

Russian Translation edition © 2025 AST Publishers

Печатается с разрешения Ulysses Press и литературного агентства Andrew Nurnberg
Перевод на русский язык Анастасии Старостиной



Text copyright © 2022 Laura Linn Knight

Copyright © 2023 Ulysses Press

© Старостина А. В., перевод, 2024

©ООО «Издательство АСТ», 2025

«Наконец-то появилась книга о воспитании детей с практическими, прагматичными и проактивными стратегиями, которые мы можем использовать и которые действительно работают! Спасибо, Лора Линн Найт, за создание этого прекрасного руководства, которое позволяет нам стать теми родителями, которыми мы всегда хотели быть».

– *Кристофер Виллард, автор книг «Осознанное взросление» и «Alphabreaths»*

«Дорогие разочарованные родители, эта книга станет для вас хорошим «лекарством». В ней есть мудрость, юмор и честность, которые помогут успокоить ваше сердце и вдохновят быть лучшими родителями».

– *Джейк Корнфилд, доктор философии, автор книги «Путь с сердцем»*

«Будучи лидером в области психического здоровья, я знаю, насколько важны для ментального благополучия осознанность и саморегуляция. Книга «Break free from reactive parenting» предлагает всем родителям бесценные инструменты и практическую информацию, которые легко применять и которые способствуют благополучию в доме. Лора Линн Найт учит родителей не действовать на эмоциях, тем самым позволяя избежать эскалации проблемы и усиления стресса как у ребенка, так и у родителя. Лора обладает обширными знаниями о взаимоотношениях родителей и детей всех возрастов. Содержащаяся в книге информация поможет создать более мирную и полную любви обстановку в доме».

– *Лора Декук, основательница «LDC Wellbeing» и лидер в сфере психического здоровья*

«Книга Лоры Линн Найт предлагает измученным стрессом родителям все необходимые практические инструменты осознанности. Это прагматичное, непредвзятое, теплое и полное сострадания руководство для навигации в диком, но прекрасном процессе, который мы называем воспитанием детей».

– *Шон Фарго, основатель программы «Упражнения на внимательность»*

«Данная книга – отличный ресурс для родителей, желающих разорвать нездоровый круг реактивного воспитания, в который особенно легко попасть в

трудные периоды. В обучении Лора задействует всех чело­в семьи и предлагает практические и научно обоснованные инструменты».

– *Кейтлин Соул, лицензированный семейный терапевт [психолог], автор книги «A Little Less of a Hot Mess»*

«Данная книга – настоящая находка для родителей, желающих добиться видимого прогресса в создании более спокойной и счастливой домашней атмосферы. Многие из нас, родителей, тушат пожары, вместо того чтобы создавать условия для укрепления отношений и процветания наших детей и нас самих. Книга «Break free from reactive parenting» предлагает родителям и детям практические идеи по управлению сложными эмоциями и возвращению доброты».

– *Джейми Линн Татера, создатель программы «Самосострадание для детей и воспитателей» и тренер по осознанности для воспитателей, детей, подростков и семей*

«Как дипломированный психолог и мать троих детей, я не могу не порекомендовать книгу «Break free from reactive parenting». Инструменты, которыми делится Лора, необходимы любому родителю. Они положительно скажутся на воспитании ваших детей. Мне нравится интерактивность книги и то, что она дает возможность поразмышлять и попрактиковаться. Это не обычная книга о воспитании детей, и ее обязательно нужно прочитать!»

– *Джессика Шранк, лицензированный семейный психолог*

Важное уточнение для читателей:

Эта книга написана и опубликована автором по собственной инициативе. Автора не спонсировали и не поддерживали никакие из представленных в книге организаций, брендов и других продуктов и услуг. Любые из упомянутых брендов принадлежат третьим лицам и даны автором исключительно в информационных целях. Автор и издатель призывают читателей пользоваться брендами и продуктами, упомянутыми в этой книге.

Вступление

Спокойно ли у вас дома?

Родители наверняка ответят на этот вопрос однозначным и категоричным «НЕТ». Возможно, в данный момент вы гоняетесь за своим малышом. Может, считаете своих детей ангелами, которые никогда не расстраиваются, а воспитание – сферой жизни, которую вы уже давно изучили досконально. (Ха!) Вероятно, вы с нетерпением ждете, когда они заснут, чтобы растянуться на диване с напитком за каким-нибудь фильмом. Или вы пытаетесь справиться с подростковой драмой и мечтаете о времени, когда вашим детям исполнится восемнадцать и они разъедутся, а вы сможете, наконец, пожить в свое удовольствие.

Не удивлюсь, если вы перестали обращать внимание на поведение своего ребенка, пока оно не приносит неприятностей. В 2020 году особенно часто звучали жалобы на стресс, тревогу и безразличие от родителей по всему миру.

Родители начали сомневаться в своих силах, слишком озадаченные необходимостью сохранять баланс между работой, семейной жизнью и доходами, чтобы обращать внимание на свои собственные страхи и боль, не говоря уже о детях.

– Почти 50 % родителей сообщили о значительном усилении стресса из-за изоляции, что негативно сказалось на их психическом и физическом здоровье. [1]

– Исследователи обнаружили, что с марта 2020 года 27 % родителей из опрошенных сообщили об ухудшении собственного психического здоровья и 14 % – об ухудшении поведения своих детей. [2]

– В 2020 году доля посещений детских отделений неотложной помощи (ДОНП) с жалобами на психическое здоровье среди всех педиатрических отделений неотложной помощи увеличилась примерно на 24 % среди детей в возрасте от 5 до 11 лет и примерно на 31 % в возрастной категории от 12 до 17 лет. [3]

– 71 % родителей считают, что пандемия негативно сказалась на психическом здоровье их детей, а 67 % жалеют, что с самого начала не проявляли больше бдительности в этом вопросе. [4]

– Еще до COVID-19 самоубийства среди молодежи достигли рекордного уровня. Самоубийства – вторая основная причина смерти среди людей в возрасте от 10 до 24 лет, и с 2007 года их число ежегодно увеличивается. По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний, самоубийство является второй основной причиной смерти среди людей в возрасте от 10 до 34 лет. [5]

Последние несколько лет оказали на нас реальное и осязаемое влияние. Все это время мы пытались преодолевать трудности, стиснув зубы, и надеяться, что все как-то само наладится. Настало время воспользоваться другим подходом.

Современный мир настолько быстрый, что у большинства из нас просто не хватает времени и возможностей на важные вещи. Мы слишком заняты, уставшие и рассеянные, чтобы выяснять, что нужно нашим детям, и потому только **реагируем**. Несмотря на наши лучшие намерения, мы живем в культуре, где реактивное воспитание стало новой нормой.

Мы изо всех сил пытаемся понять, как достичь спокойствия в семье посреди непредсказуемого окружающего мира. Мы не можем осознать, как нам делить пространство с нашими крошечными любимыми непоседами, если мы постоянно отвлекаемся и можем лишь реагировать на произошедшее. Мы просто не знаем, что делать.

Если ваш ребенок не слушается, кажется непонятным инопланетянином, выглядит тревожным, расстроенным, неуправляемым или молча подчиняется сложившимся обстоятельствам, все еще есть шаги, которые вы можете предпринять, чтобы все исправить. Надежда есть!

На любом этапе воспитания нам доступны способы улучшения ситуации, налаживания контакта и обретения спокойствия посреди хаоса. Вместо того чтобы поступать одним и тем же образом из раза в раз, чувствовать себя подавленным или неуверенным в том, что делать дальше, попробуйте уже сегодня отпустить чувства вины и стыда и мысли о том, что вы плохой родитель или у вас плохой ребенок. Вы с малышом вовсе не плохие, увечные или неправильные. Растить ребенка нелегко, и нам всем нужны надежные, практичные и эффективные инструменты.

Частью реактивного воспитания является негативное поведение родителя в ответ на расстроившего его ребенка. Реактивное родительство может также выглядеть как чрезмерное поощрение или подкуп, к которому родитель прибегает, когда ему надоедает поведение детей.

В данной книге мы сначала разберем ситуацию с нейтральной позиции и посмотрим и на родителя, и на ребенка. Как и в браке, причину возникновения проблемы стоит искать с двух сторон. Эта книга – ваш ящик с инструментами, которые помогут улучшить взаимопонимание и создать для всех более спокойную обстановку в доме. Первый раздел посвящен трудностям, с которыми сталкиваются родители, и инструментам для решения этих проблем. Во втором разделе мы углубимся в методики, которые помогут вам научиться пользоваться этими инструментами на постоянной основе и достигать значительных изменений как в себе, так и в обстановке дома.

Многие из нас обращаются к книгам по воспитанию только тогда, когда сталкиваются с проблемой. Данная книга содержит инструменты, которые вы и ваш ребенок сможете использовать вместе на протяжении всего периода воспитания. Причем мы разберемся в том, какие из них применять в хорошие дни, а какие – в менее спокойные. Процесс выстроен таким образом, чтобы изменения учились сначала вы, а потом ребенок.

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.