

адель
фабер
мазлиц элейн

Свободные
родители,
свободные
дети

Бестселлер по воспитанию с **1974** года

От авторов книги **№1** по общению с детьми
«Как говорить, чтобы дети слушали,
и как слушать, чтобы дети говорили»



**Адель Фабер
Элейн Мазлиш
Свободные родители,
свободные дети**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73953067

*Свободные родители, свободные дети / Адель Фабер, Элейн Мазлиш ;
[пер. с англ. Т. О. Новиковой].: Эксмо; Москва; 2012
ISBN 978-5-04-247789-8*

Аннотация

«Свободные родители, свободные дети» – первая книга Адель Фабер и Элейн Мазлиш – вышла в свет в 1974 году и принесла авторам славу лучших экспертов по воспитанию. Сегодня, почти 40 лет спустя, она по-прежнему является настольной книгой миллионов родителей, а изложенные в ней принципы общения с детьми стали еще актуальнее. В своей книге Адель и Элейн помогают освободить детей от навязанных им ролей, а родителей – от чувства вины и подавляемых негативных эмоций. Иллюстрируя жизненными примерами, авторы показывают, как преодолеть стресс и чувство гнева, как повысить детскую самооценку и привить ребенку самостоятельность и ответственность, как разрешать семейные конфликты так, чтобы и родители, и дети ощущали, что их чувства принимают и уважают.

Содержание

Предисловие	6
Благодарность	7
От авторов	9
Вступление к переработанному изданию	10
Глава I	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Свободные
РОДИТЕЛИ,
СВОБОДНЫЕ
ДЕТИ



**Адель Фабер,
Элейн Мазлиш
Свободные родители,
свободные дети**

*Посвящается всем родителям, которые не раз
думали:*

«Это можно было сделать и лучше!»

Adele faber, elaine mazlish

Liberated Parents, Liberated Children: Your Guide to a
Happier Family

All rights reserved including the right of reproduction in
whole or in part in any form. This edition published by
arrangement with Grosset & Dunlap, a member of Penguin
Group (USA) Inc.

© 1974, 1990 by Adele Faber and Elaine Mazlish

© Новикова Т., перевод на русский язык, 2012

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

* * *

Предисловие

Мы обладаем уникальной привилегией. На протяжении пяти лет мы занимались на родительском семинаре под руководством доктора Хаима Гинотта, психолога, лектора, писателя. Он был уникальным учителем, способным легко и доступно разъяснить самые сложные концепции. Доктор Гинотт всегда с готовностью повторял то, что было нам непонятно, и постоянно освежал нашу память новыми, уникальными идеями. А в ответ он требовал, чтобы мы экспериментировали, делились своими достижениями и изучали собственные способности.

Результаты этого обучения были потрясающими. Стараясь применить теорию на практике и придать ей личную интерпретацию, мы осознавали те перемены, которые происходили с нами, нашими семьями и членами нашей группы.

Доктор Гинотт научил нас помогать собственным детям и быть щедрее к самим себе. Мы очень многим обязаны этому человеку. Мы никогда не сможем сделать для него столько, сколько он сделал для нас. Единственное, что мы можем, это описать собственный опыт и поделиться им с другими родителями в надежде на то, что они смогут почерпнуть из наших книг нечто полезное для себя.

Благодарность

Мы благодарны нашим детям: Кэти, Лиз и Джону Мазлиш; Карлу, Джоанне и Абраму Фабер. Они постоянно и щедро делились с нами своими идеями и чувствами. Каждый из них внес свой вклад, который заметно обогатил эту книгу.

Мы благодарны Лесли Фабер, которая долгие часы проводила над нашими черновиками. Ее замечания заставляли нас думать, переписывать и улучшать нашу книгу.

Мы благодарны Роберту Мазлишу, который прочел первый и последний варианты этой книги. Его вера в нас помогла нам самим поверить в себя.

Мы благодарны членам нашей группы, с которыми мы делились большими и малыми проблемами семейной жизни. На каждой встрече мы ощущали их поддержку.

Мы благодарны нашему редактору Роберту Маркелу за его доброту и чуткость. Он помог нам пройти все этапы редакционно-издательской подготовки.

Мы благодарны Вирджинии Акслейн, Дороти Барух, Зельме Фрайберг и Карлу Роджерсу, чьи книги помогали нам быть стойкими и продолжать свои опыты.

Мы благодарны Элис Гинотт за ее полезные замечания и дружескую поддержку.

И больше всего мы признательны доктору Хаиму Гинотту за то, что он внимательно прочел нашу рукопись, сделал

ценные замечания и постоянно служил для нас источником вдохновения. Мы благодарны ему за то, что он позволил нам опубликовать эту книгу, основанную на разработанных им принципах общения с детьми.

От авторов

Как только мы задумали написать эту книгу, нам сразу же стало ясно: у нас есть серьезная проблема. Как нам рассказать о себе честно, но при этом не нарушить права на частную жизнь членов нашей группы и наших семей? Мы решили придумать несколько вымышленных персонажей, чей жизненный опыт будет включать в себя наши собственные наблюдения и ситуации, в которых оказывались другие родители. Книга написана от лица Джен: ей предстояло столкнуться со всеми нашими радостями, печальями и проблемами. Хотя среди нас не было такой женщины, она будет говорить от нашего имени.

Адель Фабер

Элейн Мазлиш

Вступление к переработанному изданию

Когда мы узнали, что наш издатель собирается переиздать книгу «Свободные родители, свободные дети» в другой обложке, нам стало очень приятно. Покет живет в книжном магазине всего несколько недель. Но это была наша первая книга и написали мы ее 16 лет назад (первое издание вышло в 1974 году), поэтому нам захотелось придать ей более увлекательную форму. Новое издание дало нам возможность написать послесловие, необходимое для читателей XXI века.

Мы начали с того, что перечитали нашу книгу. Это было похоже на перелистывание страниц старого фотоальбома. Мы себя не узнавали. Тогда мы были молодыми матерями, которые пытались найти более эффективные способы общения с собственными детьми. Теперь наши дети уже выросли, а мы начали обучать новое поколение родителей тому, чему научились сами.

Насколько изменился окружающий мир! То, что когда-то казалось нам совершенно естественным и нормальным, теперь звучало очень странно. Почти все матери, о которых мы писали, были домохозяйками, а их мужья зарабатывали на жизнь. Мы написали только об одной неполной семье и не рассказали о семьях с приемными детьми – просто потому,

что мы ничего о них не знали. В нашей книге не говорилось о семьях, в которых работают оба родителя, о мужьях, которые выбрали не работу, а уход за детьми. Не писали мы и о проблеме поисков хорошей няни.

Но в то же время, перечитывая каждую главу, мы понимали, насколько мало изменились некоторые вещи. Матери и отцы и сегодня мечтают, чтобы их дети были счастливы, чтобы у них были друзья, чтобы они хорошо учились, чтобы у них все было хорошо. Родителей и сегодня беспокоят капризы, драки, неаккуратность и упрямство. Родители и сегодня страдают от чувства вины и гнева, которые охватывают их, как любых других родителей.

Мы с гордостью поняли, что наша книга во многом опередила свое время. Нам удалось соединить чувства детей и их желание защитить себя. Мы рассказали о том, как освободить детей от навязанных им ролей. Мы придумали множество способов повышения самооценки. Мы реалистично взглянули на родительский гнев – от слабого раздражения до неконтролируемой ярости – и придумали способы борьбы с этим чувством, чтобы дети не становились его жертвами. Снова и снова мы призывали наших читателей к уважению – уважению к родителям, уважению к детям, уважительному отношению к необходимости совместной жизни.

Закончив читать последнюю главу нашей книги, мы ощутили те же радость и восторг, которые охватывали нас, когда мы писали ее. Эта книга по-прежнему современна, опи-

саные в ней принципы и приемы вполне применимы в жизни современных родителей – они стали еще важнее. Стрессы бывают у всех. Родители испытывают сильнейшее давление, стремясь «сделать все правильно». Многие пытаются сделать это в одиночку. Требования очень высоки. Сил не хватает. Вспышки гнева неизбежны. Но мы убеждены, что честное и содержательное общение сможет сделать вашу семью стабильной и счастливой.

Глава I

В начале были слова...

Тут уж ни прибавить, ни убавить.

Если то, что я делаю, правильно, то почему же все идет не так?

Я ни минуты не сомневаюсь в том, что если я хвалю своих детей – говорю им о том, как высоко ценю каждое их усилие и достижение, – то они автоматически обретут уверенность в себе и высокую самооценку.

Тогда почему же Джилл так не уверена в себе?

Я убеждена, что если я спокойно и логично объясню детям, почему какие-то поступки совершать нельзя, то они будут реагировать на мои слова адекватно и станут вести себя хорошо.

Но почему же Дэвид каждое мое объяснение встречает в штыки?

Я искренне верю в то, что, если не буду квохтать над детьми, если позволю им самостоятельно делать то, что в их силах, они научатся независимости.

Но почему Энди постоянно плачет и хныкает?

Все это меня нервирует. Но больше всего меня беспокоят мои собственные чувства. И это удивительно! Я изо всех сил стараюсь стать идеальной матерью! Я всегда чувствую себя выше тех матерей-идиоток, которые кричат на детей в су-

пермаркетах! Я твердо намерена не совершать ошибок собственных родителей! Я знаю: мне есть, что дать своим детям – мою теплоту, терпение, радость жизни. Но вот я вхожу в детскую, смотрю на пол, заляпанный акварелью, и издаю вопль, который поверг бы в шок любую мать-идиотку из супермаркета. Но самое ужасное – это то, что я говорю: «Отвратительно! Какие вы неряхи! Неужели вас нельзя оставить одних ни на минуту?» А ведь это те самые слова, которые были так ненавистны мне в моем детстве!

Что же случилось с моим хваленым терпением? Куда делась та радость жизни, которой я собиралась делиться с детьми? Как я могла предать свою заветную мечту?

Именно в таком настроении я получила записку из школы, в которой родителей приглашали на лекцию детского психолога. Я страшно устала, но знала, что пойти нужно. Может быть, мне удастся уговорить Хелен пойти вместе со мной?

Впрочем, это довольно сомнительно. Хелен никогда не доверяла специалистам. Она всю жизнь предпочитала полагаться на то, что называла «здравым смыслом и природным инстинктом». В отличие от меня, она никогда ничего не требовала от себя как от матери. Хелен никогда не беспокоилась о далеком будущем собственных детей. Наверное, это потому, что она – скульптор, и у нее много других интересов. Как бы то ни было, иногда я завидовала ее спокойному отношению к жизни и абсолютной вере в саму себя. Мне казалось, что у нее всегда все под контролем... И все же с некоторых

пор она начала жаловаться на детей. За последние несколько недель они чуть не перегрызли друг другу глотки. Что бы Хелен ни делала, ничто не помогало. Ни ее инстинкты, ни здравый смысл не позволили ей справиться с их повседневными ссорами.

И я набрала номер Хелен. Я подумала, что в свете последних событий она может забыть о своем предубеждении против профессиональных психологов и пойти со мной.

Но Хелен была непреклонна.

Она сказала, что ни за что не пойдет на лекцию по детской психологии, даже если ее будет читать сам Зигмунд Фрейд.

Она сказала, что устала выслушивать призывы к тому, что детям нужна любовь, спокойствие, четкие границы, любовь, настойчивость, любовь, гибкость, любовь...

Она сказала, что, когда была на такой лекции в последний раз, то потом три дня не могла вытрясти из ушей сакраментальное слово «любовь».

Я услышала, что в доме Хелен раздался дикий вопль:

– Я пожалуюсь! Я пожалуюсь!

– Жалуйся на здоровье! А я снова это сделаю!

– Мама, Билли кинул в меня камень!

– А она прищемила мне палец!

– Я не делала этого. Ты – идиот!

– О господи! – вздохнула Хелен. – Они снова ссорятся!

Отдам что угодно, лишь бы вырваться из этого дома!

Я заехала за ней в восемь.

В тот вечер у нас выступал доктор Хаим Гинотт, детский психолог, автор новой книги «Родитель – ребенок: мир отношений» (М.: Эксмо, 2012). Свою лекцию он начал с вопроса:

– На каком языке я разговариваю с детьми?

Мы непонимающе переглянулись.

– Я никогда не оцениваю, – продолжил психолог. – Я сознательно избегаю выражений, которые оценивают характер или способности ребенка. Я забыл о таких словах, как «глупый», «неуклюжий», «плохой». Вместе с ними я исключил такие слова, как «красивый», «хороший», «замечательный», потому что в них нет пользы. Они не помогают детям. Вместо них я использую описания. Я описываю то, что вижу. Я описываю то, что чувствую.

Недавно ко мне подошла девочка из моей группы. Она протянула мне рисунок и спросила: «Мой рисунок хороший?» Я посмотрел на рисунок и сказал: «Я вижу фиолетовый дом, красное солнце, полосатое небо и много цветов. Мне кажется, что я за городом». Девочка улыбнулась и сказала: «Пойду, нарисую еще что-нибудь».

Представьте, что было бы, если бы я ответил: «Твой рисунок хорош! Ты – настоящая художница!» Уверен, что в тот день она больше не стала бы рисовать. К чему развиваться, если тебе уже сделали такие комплименты? Уверен, что оценки губительны для детей. А вот описания делают их свободными.

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.