

ТОМАС ФЕЛАН

МАГИЯ НА 1.2.3

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



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ПОМОГАЕТ

ТОМАС ФЕЛАН

МАГИЯ НА 1.2.3

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



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

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.
Originally published in the United States by Sourcebooks, Inc.
www.sourcebooks.com.

Фелан, Томас.

Ф37 Магия на 1-2-3. Как перестать срываться на ребенка и начать общаться спокойно и с удовольствием / Томас Фелан ; [перевод с английского Е. И. Фатеевой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-221084-6

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

© Фатеева Е.И., перевод
на русский язык, 2018
© Оформление.

ISBN 978-5-04-221084-6

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

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 ворчание, 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».

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.....	21
Как вам поможет «Магия на 1–2–3»?	23
Для получения наилучших результатов.....	24
Необходимость профессиональной консультации.....	25
ВВЕДЕНИЕ	29
Воспитание детей: долгие часы, никакой зарплаты, превосходная прибыль.....	29
Познакомьтесь с «Магией на 1–2–3».....	30
Действуйте!	32
Что вас ждет вначале.....	32

Часть I

ФУНДАМЕНТ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ

1. ЗНАКОМСТВО С ПРОФЕССИЕЙ РОДИТЕЛЕЙ.....	37
Как подготовиться к самой важной работе в мире.....	37
Базовые правила эффективного воспитания	38
Стиль родительского воспитания: автоматический или осознанный?	41

2. ВАША РАБОТА В КАЧЕСТВЕ РОДИТЕЛЕЙ	44
Три вещи, которые вы можете сделать, чтобы вырастить счастливого и здорового ребенка	44
Стоп- и старт-поведение	46
Работа № 1: Исправление неприемлемого поведения	47
Работа № 2: Поощрение хорошего поведения 48	
Работа № 3: Укрепление отношений	50
3. ВРЕДНЫЙ СТЕРЕОТИП О «МАЛЕНЬКОМ ВЗРОСЛОМ»	53
Почему нужно помнить, что дети — это просто дети	53
От диктатуры к демократии	58
4. КАК ИЗБЕЖАТЬ ДВУХ САМЫХ БОЛЬШИХ ДИСЦИПЛИНАРНЫХ ОШИБОК	60
Чем опасны разговоры и эмоции	60
Почему вашим детям нравится расстраивать вас	61

Часть II

Исправление плохого поведения

5. КАК ПОЛУЧИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИ ПОМОЩИ СЧЕТА	67
Иногда молчание звучит громче, чем слова	67
Введение в счет	69
Трудности счета	73

Наш знаменитый пример с печеньем	76
Преимущества счета.....	80
Альтернативы тайм-ауту.....	86
6. КАК РЕШИТЬ ПОЧТИ ВСЕ ПРОБЛЕМЫ СО СЧЕТОМ: СОВЕТЫ	89
Ответы на вопросы, которые нам задают чаще всего.....	89
7. КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ХОРОШО СЕБЯ ВЕСТИ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ	123
Прекращение истерик и других неловких ситуаций	123
Счет в общественном месте	124
Походное место для тайм-аута	125
Если ребенок не хочет идти.....	127
Если ребенок хочет идти	128
Стойте на своем	130
Если только возможно, не берите его	132
Советы родителям, путешествующим с детьми на машине	133
8. КАК СПРАВИТЬСЯ С СОПЕРНИЧЕСТВОМ, ИСТЕРИКАМИ, ВЫРАЖЕНИЕМ НЕДОВОЛЬСТВА И ЛОЖЬЮ	152
Решаем четыре самые распространенные проблемы с поведением.....	152
Истерики или капризы.....	156
Недовольное выражение лица	158
Ложь	158
9. НАЧИНАЕМ СЧИТАТЬ	170
Как разговаривать с детьми о «Магии на 1–2–3» и новом порядке в доме	170
Начинаем	171
Генеральная репетиция.....	173

Часть III

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОВЕРКАМИ И МАНИПУЛЯЦИЯМИ

10. ШЕСТЬ ТИПОВ ПРОВЕРОК И МАНИПУЛЯЦИЙ.....	177
Что делать, когда дети сопротивляются «Магии на 1–2–3».....	177
Три вещи, которые следует помнить, когда речь идет о проверках и манипуляциях.....	178
Шесть основных приемов манипулирования	180
Что же происходит?.....	188
Кто нажимает на кнопки?	189
Счет в ответ на проверки.....	191
Какие приемы проверки встречаются чаще всего?	194
Что вас ждет вначале.....	194
11. ВЕСТИ С ПОЛЕЙ СРАЖЕНИЙ.....	198
Настоящие истории, рассказанные настоящими родителями	198
Соперничество между братом и сестрой I.....	199
Соперничество между братом и сестрой II	201
1–2–3, раздели!	202
Проблемы в супермаркете	203
Не дразните собаку	207
Не хочу спать!	207
Постоянные просьбы.....	208
Ребенок, который перебивает взрослых	209
Пререкания	211