

ПЛЮС **1** ПОБЕДА

НАТАЛИ ДЕ БУАГРОЛЬЕ

**ВОСПИТЫВАТЬ,
НЕ ПОВЫШАЯ ГОЛОСА
КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ СПОКОЙСТВИЕ, А ДЕТЯМ - ДЕТСТВО**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.92
ББК 88.52
Б90

Nathalie De Boisgrollier
ELEVER SES ENFANTS SANS ELEVER LA VOIX

© Editions Albin Michel — Paris 2014

Буагролье, Натали, де.

Б90 Воспитывать, не повышая голоса : Как вернуть себе спокойствие, а детям — детство / Натали де Буагролье ; [перевод с французского И. Г. Шкурко]. — Москва : Эксмо, 2023. — 240 с. — (Психология. Плюс 1 победа)

ISBN 978-5-04-172649-2

Все мы, родители, безумно любим своих детей, но иногда их шалости, выходки и непослушание просто выводят нас из себя! Натали де Буагролье против криков и ссор. Ее книга представлена в виде семинара, в ходе которого вы шаг за шагом научитесь понимать чувства, эмоции и потребности свои и своих детей. Предложенные методы решения семейных конфликтов помогут убедиться на собственном опыте, что, помимо повышенного тона, существует множество способов, благодаря которым дети услышат вас и будут внимательны к словам и просьбам.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-172649-2

© Иван Чорный,
перевод на русский язык, 2015
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Из этой книги вы узнаете:

- Как помочь ребенку преодолеть страхи и неуверенность в себе
- Как научить детей владеть своими чувствами и эмоциями
- Как правильно хвалить и наказывать
- Как устанавливать рамки дозволенного
- Как привнести доброжелательность в повседневную жизнь

*«Добрые слова могут быть кратки,
но их отголосок поистине бесконечен»*
Мать Тереза

Содержание

Вступление	13
1. ПЕРВЫЕ ОРИЕНТИРЫ В ВОСПИТАНИИ	17
Корни и крылья	18
История современной семьи	20
<i>На заре человечества и в античные времена</i>	<i>20</i>
<i>В Средние века и в дореволюционной Франции</i>	<i>21</i>
<i>От революции до Второй мировой войны</i>	<i>23</i>
<i>Новая и Новейшая история</i>	<i>29</i>
<i>Какой урок мы можем извлечь из этой истории современной семьи?</i>	<i>31</i>
Дисциплина, воспитание: какой выбор мы делаем?	32
<i>Что такое доброжелательное воспитание?</i>	<i>32</i>
<i>Какие из нас родители и какими родителями мы хотим стать?</i>	<i>36</i>
<i>Используйте связь с историей своей семьи</i>	<i>42</i>
Что связывает родителей и ребенка?	44
<i>Привязанность — жизненная необходимость</i>	<i>44</i>
<i>Любимчик в семье</i>	<i>48</i>
<i>Привязанность и гибкость</i>	<i>49</i>
2. ХОРОШЕНЬКО РАЗОБРАТЬСЯ В САМОМ СЕБЕ, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА	53
Потребности	54
<i>Первые ориентиры</i>	<i>54</i>
<i>Научитесь различать желания и потребности</i>	<i>59</i>
<i>Осознанный выбор</i>	<i>61</i>



Убеждения и ценности	65
<i>В нашей семье принято... в нашей семье не принято...</i>	65
Убеждения	66
<i>Разберитесь со своими убеждениями</i>	69
Ценности	71
Эмоции	74
Основные эмоции	83
<i>Эмоциональное взаимодействие родителей и ребенка</i>	90
<i>Помогайте своему ребенку разбираться со своими эмоциями</i>	92
<i>Полезные приемы для определения и контроля своих эмоций</i>	97
3. ГАРМОНИЧНОЕ ОБЩЕНИЕ В СЕМЬЕ	105
Секреты хорошего общения	106
Сила слов	106
Слова в кругу семьи	107
Время для слов	110
<i>Говорить без осуждения</i>	113
Эффект толпы	115
<i>С глазу на глаз, или коллективное общение</i>	116
Слова, отражение души	117
Ярлыки	119
Сравнение	122
Слова и интонации	123
<i>Согласованность папы и мамы</i>	126
<i>Приобщайте ребенка к прекрасному</i>	128

<i>Цените своего ребенка</i>	129
<i>Перенос успехов ребенка и поощрение его инициативы</i>	135
<i>Быть доступным для своего ребенка, когда нужно его выслушать</i>	137
<i>Высказывать мнение, но не обвинять</i>	143
<i>Старайтесь слушать активно</i>	146
<i>Учитесь говорить приятные слова в повседневной жизни</i>	149
<i>Можно ли им говорить все подряд?</i>	152
<i>Выражение несогласия</i>	154
<i>Метод посредничества для эффективного общения</i>	155
<i>Уметь извиняться</i>	156
4. РАМКИ ДОЗВОЛЕННОГО, ИЛИ ИСКУССТВО ПРАВИЛЬНО НАКАЗЫВАТЬ	161
Конструктивные рамки дозволенного	162
<i>Роль «хорошего» родителя и чувство вины</i>	162
<i>Минусы отсутствия ограничений в воспитании</i>	166
<i>Что хорошего в правилах и ограничениях?</i>	169
<i>Ценности и правила</i>	170
<i>Как устанавливать правила и ограничения?</i>	171
<i>Исключения из правил</i>	173
<i>Первые правила и ограничения у вас дома</i>	174
<i>Работа в команде и согласованность в действиях</i>	175
<i>Подчеркивайте то, что разрешено</i>	176
<i>Повторение — мать учения</i>	177
<i>Наказания</i>	179
<i>Почему поощрения неэффективны?</i>	185



<i>Прием «Считаю до трех»</i>	188
<i>Пусть дети принимают участие</i>	190
Основные идеи	193
5. УРЕГУЛИРОВАНИЕ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ	199
Снятие напряжения	200
<i>Причины конфликтов</i>	200
<i>Польза конфликта</i>	202
<i>Конфликты, связанные с различиями потребностей</i>	202
<i>Ссоры по поводу выполнения домашних обязанностей</i>	207
<i>Научите ребенка устанавливать ограничения</i>	209
<i>Анализ ссоры</i>	210
Переговорный жезл	212
<i>Что такое переговорный жезл?</i>	212
<i>Что позволяет сделать переговорный жезл?</i>	214
<i>Когда нужно использовать переговорный жезл?</i>	219
<i>В каких ситуациях прибегать к переговорному жезлу?</i>	221
Заклучение	222
Внутренняя погода	225
Библиография	231
Благодарности	233

Вступление

В 1990 году, сама толком не знаю почему, я попала на конгресс по вопросам семьи во французском городе Лилле. До этого мероприятия у меня было довольно негативное представление об этом: мой личный опыт оставил весьма болезненный отпечаток. Семьи, которые мне попадались в жизни, особого счастья не излучали. В те выходные в Лилле я познакомилась с увлеченными людьми, которые умели понятно излагать свои идеи, и открыла для себя, что жизнь в семье может быть радостной, конструктивной и счастливой.

С тех пор я не прекращаю поиски путей к этому. Мои семейные отношения с супругом меня не очень устраивали. Во всяком случае, из-за моего тогдашнего мировосприятия. Я занималась социальными науками, у меня была возможность изучать такого рода вопросы, и я это делала медленно, но верно. Читала работы авторов, которые посвятили данной проблеме свои книги, или хотя бы просматривала в них пару абзацев, а также выработала несколько общих подходов к этой непростой теме — они основаны на желании слушать друг друга, открыто общаться и выражать свои эмоции. Я постоянно пробую что-то новое — простые приемы, которые приглянулись моему материнскому сердцу. И непременно сравниваю свои наблюдения с прочитанным.

Так постепенно я возводила основы счастливой семьи, о которой мечтает каждый из нас. Но главный секрет семейного счастья я открыла для себя в одном простом приеме, который уже давно и успешно используется авторами книг по психологии в своей практике — переговорный жезл. Его описание вы найдете в конце этой книги — этот волшебный метод все могут использовать на благо своих близких. Он так эффективен еще и потому, что дает каждому понять — отношения в его семье далеки от идеала.

Мы постоянно слышим: «Нельзя научиться воспитывать детей по книгам. Ты либо умеешь это делать, либо не умеешь. Одного рецепта для всех не бывает». Или: «Мы воспитываем своих детей так, как воспитывали нас самих,



вот и все». Я не согласна с этими утверждениями. Не пожалейте времени и прочитайте главку «История современной семьи». Ее цель — дать вам понять, насколько за последние два поколения изменилось представление о семье, о воспитании, о способностях ребенка и о том, какую роль играют отношения между людьми.

Многим из нас не хватает ориентиров и сторонней помощи. Но если подробно изучать этот вопрос, то обязательно находишь решение. Благодаря достижениям науки о воспитании, позитивной психологии, науки о нервной системе, благодаря Дольто¹ и многим другим мы теперь намного больше знаем, чего делать нельзя, а также о действенных способах создания дружной и любящей семьи. На них стоит обратить особое внимание.

В этой книге вы найдете не только анализ, но и конкретные способы воздействия, не только мои размышления, но и практические приемы, которые вы сможете испробовать уже сегодня вместе со своими близкими. Эти методы не являются чем-то стандартизированным. С их помощью нельзя создать образцовую, идеальную семью, которая будет как две капли воды похожа на соседскую. Ваша семья останется особенной, уникальной. Как и на кухне, где вы экспериментируете с прочитанными в кулинарной книге рецептами и адаптируете, приспосабливаете их под себя и свои вкусы, эти методы вам придется несколько изменить.

Поначалу вы будете действовать «строго по инструкции» и время от времени ошибаться. Доверьтесь своему родительскому инстинкту — он поможет вам исправиться и добиться лучшего результата. Некоторые подходы из этой книги покажутся вам проще других. Вы будете о них забывать, а потом снова к ним возвращаться. Метод, который при первом прочтении покажется вам неприменимым, со временем докажет свою практичность и станет одним из ваших любимых, когда вы добьетесь успеха и в других начинаниях. Возмож-

¹ Франсуаза Дольто — французский педиатр, одна из ключевых фигур детского психоанализа. — *Прим. ред.*

но, все подходы потребуется доработать и обсудить с друзьями или специалистами. Это не кулинария, мастерски овладеть этим искусством удастся лишь немногим. Но это не важно. Просто помните, что вы стараетесь ради себя, своего супруга, своих детей и даже ради будущих поколений. Только это должно вас мотивировать.

Представьте себе детей, которые реализуют весь свой потенциал и преуспевают в школе. Детей, которым не нужны уловки и обходные пути, чтобы выразить свое недовольство, свой дискомфорт, и которые поэтому гораздо реже сталкиваются с психосоматическими расстройствами и без особых проблем строят с окружающими здоровые и гармоничные отношения. Это вполне реально.

Представьте себе, что вы и ваши родные станут лучше взаимодействовать друг с другом, лучше контролировать свои эмоции, избегать семейных ссор. Я убеждена, что это необходимо для уменьшения конфликтов в нашем обществе, чтобы оно стало более спокойным, а взаимоуважение в нем было не стремлением, но повседневным, обыденным делом. Начинать нужно с себя и своего непосредственного окружения, с людей, которые вам дороги больше всего. Я убеждена, что любая трудность, которую удастся преодолеть вместе со своими близкими, помогает находить решения для более серьезных проблем, которые заявят о себе с годами дома или на работе.