

Джоанна  
**Фабер**  
Джули  
**КИНГ**

Как  
**ГОВОРИТЬ,**  
чтобы  
маленькие дети  
**ВАС** слушали



**БОМБОРА™**

Москва 2021

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
Ф12

Joanna Faber & Julie King  
How to Talk So little kids will listen. A Survival Guide to Life  
with Children Ages 2–7

Copyright © 2017 by Joanna Faber and Julie King  
Originally published by Scribner, a division of Simon & Schuster, Inc.

Иллюстрации Коко Фабер, Трейси Фабер  
и Сэма Фабера Маннинга

**Фабер, Джоанна.**

Ф12 Как говорить, чтобы маленькие дети вас слушали: руководство по выживанию с детьми от 2 до 7 лет / Джоанна Фабер, Джули Кинг ; [пер. с англ. Е. Фатеевой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 448 с. : ил. — (Психология. Воспитание по Фабер и Мазлиш).

ISBN 978-5-699-99178-5

Уже более 35 лет книга «Как говорить, чтобы дети слушали? и как слушать, чтобы дети говорили» Адель Фабер и Элейн Мазлиш помогает родителям понять своих детей и решать проблемы, связанные с воспитанием. Дочь Адель Фабер Джоанна Фабер и ее коллега Джули Кинг написали новую книгу «Как говорить, чтобы маленькие дети вас слушали». Они переложили уже опробованную методику на современные ситуации и объяснили родителям, как построить счастливые отношения с малышами любого возраста: от вредных двухлеток до несносных семилеток. Эта книга, как скорая помощь, поможет вам в любой ситуации!

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

© Фатеева Е., перевод на русский язык, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-699-99178-5

**Из этой книги вы узнаете,  
что делать, когда ваш ребенок:**

- не хочет чистить зубы
- отказывается есть
- не желает вставать и одеваться утром
- бесится в супермаркете
- разбрасывает книги в библиотеке
- никак не может заснуть
- часто дерется

*Человек всегда человек,  
даже если он маленький!*

*Слон Хортон  
(доктор Сьюз)*

*Голос, которым  
мы разговариваем с детьми,  
становится нашим  
внутренним голосом.*

*Пегги О'Мара*

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие от Адель Фабер .....  | 10 |
| Как все начиналось, Джули .....   | 13 |
| Как все начиналось, Джоанна ..... | 16 |
| Авторское пояснение .....         | 20 |

## ЧАСТЬ I

### Набор необходимых инструментов

#### *Глава 1. Инструменты для управления эмоциями...*

##### **Что это за суета вокруг чувств?**

|  |    |
|--|----|
| — Когда дети плохо себя чувствуют,<br>они плохо себя ведут ..... | 23 |
|--|----|

#### *Глава 2. Инструменты, которые помогут*

##### **добиться сотрудничества...**

##### **Чувства чувствами, но она должна чистить зубы**

|  |    |
|--|----|
| — Добиваемся, чтобы дети делали то,<br>что должны делать ..... | 68 |
|--|----|

#### *Глава 3. Инструменты для разрешения*

##### **конфликтов... Битва на домашнем фронте**

|   |     |
|---|-----|
| — Замена наказания более мирным<br>и эффективным решением ..... | 113 |
|---|-----|

Как говорить, чтобы маленькие дети вас слушали \_\_\_\_\_

**Глава 4. Инструменты для похвалы и одобрения...  
Не все хвалебные гимны одинаковы**

— Как хвалить, чтобы это помогло,  
а не навредило ..... 168

**Глава 5. Инструменты для особых детей...  
Помогут ли они моему ребенку?**

— Модификации для детей с аутизмом  
и сенсорными нарушениями ..... 197

**Глава 5 ¼. Основные потребности...**

**Вам не удастся этого избежать**

— В каких случаях инструменты  
не работают ..... 242

## **ЧАСТЬ II**

### **ИНСТРУМЕНТЫ В ДЕЙСТВИИ**

1. Пищевые баталии. Битва за кухонным  
столом ..... 255
2. Утреннее сумасшествие. Как вырваться  
из черной дыры вашего дома ..... 273
3. Конкуренция между братьями и сестрами.  
Отдайте младенца обратно! ..... 283
4. Шопинг с детьми. Слон в посудной лавке ..... 299
5. Ложь. Дети и творческий взгляд  
на действительность ..... 306

|   |     |
|---|-----|
| 6. У родителей тоже есть чувства .....  | 317 |
| 7. Доносительство. Ябеды и информаторы .....  | 326 |
| 8. Уборка — самое грязное слово .....   | 335 |
| 9. Медицинские предписания. Лекарства,<br>уколы, анализ крови и другие ужасы ...                    | 345 |
| 10. Стеснительные дети. Страх перед людьми,<br>даже настроенными доброжелательно .                  | 357 |
| 11. Маленькие беглецы. Дети, которые убегают<br>на парковке и в других общественных<br>местах ..... | 367 |
| 12. Толчки, тычки, щипки и пинки.<br>Я только прикоснулся к нему! .....                             | 376 |
| 13. Сон — Святой Грааль .....   | 384 |
| 14. Когда родители сердятся! .....  | 403 |
| 15. Устранение неполадок. Когда инструменты<br>не работают .....                                    | 415 |
| <b>Конец?</b>   |     |
| Благодарности .....   | 432 |
| Дополнительные источники .....  | 434 |
| Примечания .....  | 435 |
| Указатель памяток .....   | 437 |
| Алфавитный указатель .....  | 438 |

## Предисловие

*Адель Фабер*

Я заметила первые симптомы увлечения, которое впоследствии привело к созданию этой книги, когда наступила моя очередь отвозить ее будущих авторов в начальную школу.

Посадив в машину свою дочку Джоанну, я проехала дальше, подобрала Джули, а еще через два квартала — Робби. Теперь все трое, пристегнутые на заднем сиденье, весело болтали друг с другом. Внезапно атмосфера изменилась, и разгорелся ожесточенный спор:

**Робби:** У него не было причины плакать! Его даже не задели.

**Джули:** Может быть, задели его чувства.

**Робби:** Ну и что? Чувства — ерунда. У тебя должна быть причина!

**Джоанна:** Чувства не ерунда. Они так же важны, как причина.

**Робби:** Ничего подобного! Причина точно должна быть.

Я слушала и дивилась этому маленькому народцу. До чего же просто определить, почему они так говорят. Мама Робби была серьезной, отнюдь не сентиментальной женщиной. Мама Джули, учительница музыки, с удовольствием обсуждала со мной открытия, которые я делала для себя на семинарах для родителей под ру-



ководством знаменитого детского психолога доктора Хаима Гинотта. Нам всегда было о чем подумать и что опробовать на своих детях.

Отголоски наших дискуссий появились на страницах книги, которую мы с Элейн Мазлиш решили написать. Каждая из нас испытала глубокие перемены в жизни, и мы были свидетелями столь удивительных трансформаций в жизни других людей, что было бы ошибкой не поделиться всем этим со многими и многими родителями. И что самое замечательное, мы получили благословление доктора Гинотта. Он прочитал первые черновые наброски книги и предложил нам услуги в качестве редактора.

Прошло двадцать пять лет. Наша первая книга «Свободные родители, свободные дети» получила премию Кристофера за «литературные достижения, подкрепляющие высшие ценности человеческого духа». За этой книгой последовало еще семь. Книги «Как говорить, чтобы дети, слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» и «Братья и сестры: как помочь вашим детям жить дружно» стали бестселлерами, опубликованными более чем на тридцати языках.

Те маленькие девочки, которых я возила в начальную школу, выросли, вышли замуж, и у каждой родилось по трое детей. Они живут в разных частях страны, и они получили образование в разных областях. Я до сих пор не могу удержаться от улыбки, вспоминая, как Джули рассказывала мне о первом впечатлении, которое получила в качестве юриста-практиканта в адвокатской конторе. Она работала с судебным иском, который, казалось, был основан на простом отсутствии взаимопонимания.

— Можем ли мы пригласить стороны для разговора? Я уверена, что, выслушав точку зрения друг друга, они придут к согласию.

Как говорить, чтобы маленькие дети вас слушали \_\_\_\_\_

Начальник Джули был возмущен ее наивностью.

— Мы этого не сделаем. Вы не можете общаться с противоположной стороной.

По словам Джули, в этот момент она усомнилась, что правильно выбрала профессию.

Также я улыбаюсь, когда вспоминаю телефонный звонок от Джоанны, ее голос, торопливый и прерывающийся после сложного дня работы в классе, где у каждого ученика были «индивидуальные особенности».

— Эти дети не прекращают драться. Не класс, а какой-то бедлам. Я не могу вести урок! Что мне делать?

Я помедлила.

— Ну, ты знаешь, что я обычно делаю в таких случаях, но...

— А, ты про решение проблем. Хорошо, спасибо. Пока! — И она отключилась.

Джоанна тут же приступила к делу, буквально на следующее же утро, и мы с Элейн с воодушевлением описали потрясающие результаты ее тактики в нашей книге «Как говорить с детьми, чтобы они учились».

Так уж вышло, что и Джули, и Джоанна оказались вовлечены в деятельность семинаров для родителей: Джоанна на Восточном побережье, Джули — на Западном. Помогая родителям, многие из которых имели маленьких детей с различными проблемами, они решили объединить усилия и выпустить собственную книгу:

*Как говорить, чтобы маленькие дети слушали.  
Руководство по выживанию с детьми от 2 до 7 лет*

Мы с Элейн надеемся, что вы получите удовольствие и ценные знания, путешествуя по страницам этой книги.

Приятного чтения!

## Как все начиналось

*Джули*

Мой двухлетний сын помочился на коврик в манеже... *опять!* Что делать? Мое образование в области государственной политики и права оказалось бесполезным. Я была потрясена, насколько быстро меня бросило на колени маленькое существо — слишком маленькое, чтобы водить машину или даже завязывать собственные шнурки.

Я не планировала делать карьеру в качестве учителя для родителей. Я представляла себя мамой постольку-поскольку, и вовсе не думала забрасывать профессиональную карьеру. Но когда мне сказали, что мой первенец значительно отстает в развитии, как потом и второй ребенок, я поняла, что воспитание детей больше не может быть для меня «побочной деятельностью». Выяснилось, что я должна бесконечно консультироваться с медицинскими специалистами и психотерапевтами и отстаивать интересы детей с проблемами нейропсихического развития.

К счастью, я выросла вместе с лучшей подругой, Джоанной. Ее мама, Адель Фабер, сначала посещала, а потом и вела семинары для родителей с великим детским психологом, ныне покойным Хаимом Гиноттом. Мама Джоанны и моя мама тоже близкие подруги, и они проверяли все свои воспитательные стратегии на нас. Я не знала, что эти стратегии буквально спасут мне жизнь спустя много лет, когда я столкнусь с проблемами воспитания троих собственных детей.



*Джули и Джоанна в детстве*

Когда в подготовительной школе моего сына искали кого-то для организации родительского семинара, я вызвалась вести его, основываясь на книге Адель «Как говорить, чтобы дети слушали». Мой первый восьминедельный семинар имел такой успех, что все просили продолжить и вести его следующие восемь недель, и еще... В итоге мы закончили семинар через четыре с половиной года! Узнав о семинарах через «сарафанное радио», провести занятия стали просить другие родители, и так далее и тому подобное. О такой карьере я никогда и не мечтала.

Мы с Джоанной продолжали дружить. Во многих смыслах, мы совершенно разные. Она любит прогулки и собак (в этой книге вы найдете множество ссылок на собак), а мне нравится играть классическую музыку на фортепиано (поэтому рассуждения Джоанны о популярной музыке часто оказываются выше моего понимания). Тем не менее я всегда чувствовала, что могу говорить с ней на любые темы, Джоанна действительно слушает и понимает меня. Несмотря на то что мы теперь живем в разных концах страны, весь последний год мы трудились вместе и в результате написали эту книгу.



*Джули и Джоанна сегодня*

Надеюсь, эта книга изменит вашу жизнь так же, как изменила мою, и думаю, что вы посмеетесь над некоторыми страницами, как смеялись мы, когда писали их. Я познакомлю вас с моими тремя детьми, и вы узнаете о том опыте, который я получила, воспитывая и обучая детей, необычных в смысле нейропсихического развития.