

искусство  
быть родителем

Советы профессионалов





Адель Фабер, Элейн Мазлиш

КАК  
ГОВОРИТЬ,  
чтобы дети  
слушали,



КАК  
СЛУШАТЬ,  
чтобы дети  
говорили

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2021

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
Ф12

Adele Faber, Elaine Mazlish  
HOW TO TALK SO KIDS WILL LISTEN  
&  
LISTEN SO KIDS WILL TALK

Перевод с английского *А. Завельской*  
Художественное оформление *К. Кожухова*

**Фабер, Адель.**

Ф12 Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили / Адель Фабер, Элейн Мазлиш ; [пер. с англ. А.С. Завельской]. — Москва : Эксмо, 2021. — 336 с. — (Искусство быть родителем. Советуют профессионалы).

ISBN 978-5-699-35167-1

Проблемы во взаимоотношениях с детьми бывают у всех. «Почему ты не слушаешься, почему так себя ведешь?» — подобные упреки знакомы каждому ребенку. И каждый родитель иногда чувствует бессилие, когда не может «достучаться» до сына или дочери. Но может быть, все дело в том, что взрослые не всегда знают, как донести до ребенка свои мысли и чувства и как понять его?

Эта книга — разумное, понятное, хорошо и с юмором написанное руководство о том, как правильно общаться с детьми (от дошкольников до подростков). Никакой нудной теории! Только проверенные практические рекомендации и масса живых примеров на все случаи жизни!

Авторы — всемирно известные специалисты в области отношений родителей с детьми — делятся с читателем как своим собственным опытом (у каждой трое взрослых детей), так и опытом многочисленных родителей, посещавших их семинары.

Книга будет интересна всем, кто хочет прийти к полному взаимопониманию с детьми и навсегда прекратить «конфликты поколений».

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

ISBN 978-5-699-35167-1

Text copyright ©1980 by Adele Faber and Elaine Mazlish  
Afterword copyright © 1999 by Adele Faber and Elaine Mazlish  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

## Содержание

---

Благодарности . . . . .	7
Письмо читателям . . . . .	9
Как читать и использовать эту книгу . . . . .	13
1. Помогаем детям справиться со своими чувствами . . . . .	15
2. Учимся взаимодействовать . . . . .	67
3. Альтернатива наказанию . . . . .	113
4. Поощрение самостоятельности . . . . .	166
5. Как правильно хвалить . . . . .	209
6. Освобождаем детей от ролей . . . . .	244
7. Всё вместе . . . . .	275
О чем все это? . . . . .	282
Заключение. Двадцать лет спустя . . . . .	284

«Все, что нам дано, — это возможность  
сделать себя такими или иными».

*Хосе Ортега-и-Гассет*

## Благодарности

---

Выражаем благодарность Лесли Фаберу и Роберту Мазлишу, нашим домашним консультантам, которые всегда помогали нам удачно сформулированной фразой, новой идеей, напутственным словом.

Спасибо Карлу, Джоанне и Абраму Фаберам, Кати, Лиз и Джону Мазлишам, которые подбадривали нас тем, что они просто есть.

Кати Меннингер, которая руководила процессом печати нашей рукописи с предельным вниманием к деталям.

Кимберли Ко, которая взяла наши каракули и нацарапанные указания и прислала нам рисунки с изображениями родителей и детей, вызвавшие в нас теплые чувства.

Роберту Маркелу за его поддержку и наставничество в переломные моменты.

Джерарду Ниренбергу, другу и советнику, который щедро делился своим опытом и эрудицией.

Родителям на наших семинарах за их письменные работы и за строгую критику.

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

Энн Мари Гейджер и Патриции Кинг, которые безгранично помогали нам, когда мы в них нуждались.

Джиму Уэйду, нашему редактору, чье неисчерпаемое хорошее настроение и забота о качестве книги доставляли нам радость в работе с ним.

Доктору Хаиму Гинотту, который познакомил нас с новыми способами общения с детьми.

С его смертью дети всего мира потеряли великого своего защитника. Он очень сильно любил их.



## Письмо читателям

---

Дорогой читатель,

мы никогда не думали, что напишем книгу для родителей из серии «Как делать» о навыках общения. Взаимоотношения между родителями и детьми носят очень личный характер. Идея давать кому-либо указания по поводу того, как разговаривать со своим ребенком, показалась нам не совсем верной. В нашей первой книге *«Свободные родители — свободные дети»* мы старались не учить и не проповедовать — мы хотели рассказать историю. Семинары, которые мы годами проводили вместе со специалистом по поздним детям, психологом доктором Хаимом Гиноттом, глубоко повлияли на нашу жизнь. Мы были уверены, что, если расскажем историю о том, как новые навыки помогли нам по-другому отнестись к нашим детям и к нам самим, читателям передастся наше настроение, они вдохновятся и начнут сами импровизировать.

В определенной степени так и получилось. Многие родители, гордые своими успехами, писали нам, чего им удалось достичь у себя дома только благодаря чтению о нашем опыте. Были и другие письма, объединенные

общим призывом. Люди хотели, чтобы мы написали вторую книгу с конкретными наставлениями... практическими упражнениями... методами... отрывными страницами с напоминаниями... какими-либо материалами, которые помогут им овладеть навыками шаг за шагом.

В течение некоторого времени мы серьезно обдумывали эту идею, но наши первоначальные сомнения вернулись, и мы снова отодвинули эту мысль на задний план. Кроме того, мы были очень заняты и сосредоточены на выступлениях и семинарах, которые готовили для наших лекционных поездок.

Несколько следующих лет мы путешествовали по стране, проводя семинары для родителей, учителей, директоров школ, врачебного персонала, подростков и работников социальных служб. Куда бы мы ни поехали, люди делились с нами своими собственными соображениями по поводу этих новых методов общения — своими сомнениями, разочарованиями и энтузиазмом. Мы были благодарны им за их откровенность и у всех чему-то научились. Наш архив наполнился до отказа новыми захватывающими материалами.

Тем временем продолжали приходить почтовые сообщения не только из Соединенных Штатов, но и из Франции, Канады, Израиля, Новой Зеландии, с Филиппин и из Индии. Госпожа Анага Ганпул из Нью-Дели написала:

«У меня так много проблем, по поводу которых я хотела бы попросить вашего совета... Пожалуйста, скажите, что я могу сделать, чтобы изучить эту тему во всех подробностях? Я зашла в тупик. Старые методы

мне не подходят, а новых навыков у меня нет. Помогите, пожалуйста, с этим разобраться».

Все началось с этого письма.

Мы снова начали думать о возможности написать книгу, которая покажет, «как» действовать. Чем больше мы говорили об этом, тем нам было комфортнее с этой идеей. Почему бы не написать такую «как делать» книгу и не включить туда упражнения, чтобы родители могли обрести желаемые знания?

Почему бы не написать книгу, которая даст родителям шанс в собственном темпе применять на практике то, что они узнали сами или от друга?

Почему бы не написать книгу с сотней примеров полезных диалогов, чтобы родители могли адаптировать этот язык к своему собственному стилю?

В книге могут быть картинки, которые покажут применение этих знаний на практике, чтобы встревоженные родители могли взглянуть на картинку и быстро повторить изученное.

Мы бы могли персонифицировать книгу. Мы бы рассказали о нашем собственном опыте, ответили бы на самые распространенные вопросы и включили бы в нее истории и открытия, которыми последние шесть лет с нами делились родители в наших группах. Но самое главное, мы бы все время держали в голове нашу основную цель — постоянный поиск методов, которые утверждают чувство собственного достоинства и человечность в детях и родителях.

Внезапно наше первоначальное смущение по поводу написания книги «Как делать» исчезло. В любой области искусства и науки есть свои обучающие книги. Почему бы не написать такую для родителей, которые

◆ Как говорить, чтобы дети слушали... ◆

хотят научиться разговаривать так, чтобы дети их слушали, и слушать так, чтобы дети говорили?

Как только мы решились на это, мы начали писать очень быстро. Мы надеемся, что госпожа Ганпул получит бесплатный экземпляр в Нью-Дели до того, как ее дети вырастут.

*Адель Фабер  
Элейн Мазлиш*

## Как читать и использовать эту книгу

---

Нам кажется слишком самонадеянным говорить всем, как надо читать книгу (особенно если учесть, что мы обе начинаем читать книги с середины или даже с конца). Но поскольку это наша книга, мы бы хотели уведомить вас, как, по нашему мнению, надо за нее браться. После того как вы к ней привыкнете, пролистайте ее и поглядев на картинки, начните с первой главы. *Делайте* упражнения по мере чтения. Удержитесь от соблазна пропустить их и перейти к «приятным фрагментам». Если у вас есть друг, с которым вы могли бы работать над упражнениями, то так даже лучше. Мы надеемся, вы будете разговаривать, спорить и подробно обсуждать ответы с ним.

Мы также надеемся, что вы запишете ваши ответы так, чтобы эта книга стала личным напоминанием для вас. Пишите аккуратно или неразборчиво, меняйте свое мнение, зачеркивайте или стирайте, но пишите.

Читайте книгу медленно. У нас заняло больше десяти лет узнать все то, что мы в ней рассказываем. Мы не призываем вас так же долго читать ее, но если методы, изложенные здесь, вам интересны, то, возможно, вам

захочется что-то изменить в вашей жизни, тогда лучше делать это потихоньку, а не резко. После прочтения главы отложите книгу в сторону и дайте себе неделю на выполнение задания, перед тем как снова двигаться вперед. (Вы можете подумать: «Столько всего нужно делать, последнее, в чем я нуждаюсь, это задание!» Тем не менее опыт подсказывает нам, что применение знаний на практике и запись результатов помогают обрести навыки.)

В заключение скажем слово о местоимениях. Мы постарались избежать неуклюжих «он/она, ему/ей, сам/сама», свободно переходя от мужского к женскому роду. Мы надеемся, что не пренебрегли при этом ни одним полом.

Вы можете также удивиться, почему некоторые части книги, у которой два автора, написаны как бы от лица одного человека. Это решило неприятную проблему постоянного уточнения, кто ведет рассказ и о чьем опыте идет речь. Нам кажется, что «я» читателями будет восприниматься легче, чем «я, Адель Фабер...» или «я, Элейн Мазлиш...». Что касается нашего убеждения по поводу ценности идей, изложенных в книге, тут мы говорим в унисон. Мы обе видели, как эти методы общения работают на примере наших семей и тысяч других. Для нас огромное удовольствие — поделиться ими с вами.

# 1

## Помогаем детям справиться со своими чувствами

### Глава 1

#### Четыре правила

---

Я была прекрасной матерью, до того как у меня родились дети. Я отлично знала, почему у всех людей возникают проблемы с их детьми. А потом у меня появилось трое собственных.

Жизнь с детьми может быть очень непростой. Каждое утро я говорила себе: «Сегодня все будет по-другому», и все равно оно повторяло предыдущее. «Ты положила ей больше, чем мне!..», «Это розовая чашка. Я хочу голубую чашку», «Эта овсянка выглядит как блевотина», «Он ударил меня», «Я вообще не прикасался к нему!», «Я не пойду в свою комнату. Ты мне не начальник!»

В конце концов они меня достали. И хотя мне даже в страшных снах не снилось, что я могу на такое пойти, я присоединилась к родительской группе. Группа собиралась в местном центре психопедиатрии, и ее вел молодой психолог доктор Хаим Гинотт.

Собрание оказалось довольно интересным. Его темой были чувства ребенка, и два часа пролетели незаметно. Когда я вернулась домой, у меня голова шла кругом от новых мыслей, а мой блокнот был полон беспорядочных записей: