



Серия «Магия родительства»

**Семь простых шагов к успеху
в воспитании детей**

Малыши:

Время чудес (0–2 года)

Детский сад:

Жить и играть вместе (2–6 лет)

Начальная школа:

Становление личности (6–12 лет)

Подростки:

Время независимости (13+)

ХЕДВИГ
МОНТГОМЕРИ

*Магия
родительства*
Семь простых шагов
к успеху в воспитании детей



УДК 37.04-053
ББК 74.90
М77

Hedvig Montgomery
PARENTAL MAGIC
Seven Simple Steps for Parenting Success

Перевод с английского Антонины Белимовой

Серия «Магия родительства»

Монтгомери Х.
М77 Семь простых шагов к успеху в воспитании детей / Хедвиг Монтгомери ; [пер. с англ. А.А. Белимовой]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2019. — 184 с. : ил.
ISBN 978-5-389-15449-0

Специалист по семейной терапии и клинической психологии Хедвиг Монтгомери, чьи книги о воспитании детей стали международными бестселлерами, обобщает опыт и знания, необходимые для того, чтобы быть хорошими родителями. Автор рассказывает о главных составляющих «родительской магии» — успешного взаимодействия с ребенком в тот или иной период его взросления и дает практические советы, касающиеся разных аспектов воспитания — от утешения, поощрения и наставления до организации сна, игр и безопасного онлайн-пространства.

«Двадцать лет работы семейным психотерапевтом убедили меня в том, что все мы хотим быть отличными родителями и каждый желает лучшего для своего ребенка. Однако все мы совершаем ошибки. Мы не всегда точно знаем, что лучше для нас и наших детей... Я подробно опишу семь шагов на пути к родителю вашей мечты, какого вы желали бы своему ребенку, а возможно, даже и себе самому». (*Хедвиг Монтгомери*)

УДК 37.04-053
ББК 74.90

ISBN 978-5-389-15449-0

© Hedvig Montgomery & Eivind Sæther 2018
© Белимова А. А., перевод на русский язык, 2019
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2019
КоЛибри®



СОДЕРЖАНИЕ

7	ВВЕДЕНИЕ. Магия родительства
21	СЕМЬ ШАГОВ
23	1 Эмоциональная связь
41	2 Управление сильными чувствами
69	3 Отпустите своего ребенка
87	4 Что делать, когда все идет не так?
101	5 Оберегайте ваши отношения (и вашу семью)
115	6 Границы и последствия
139	7 Работайте над собой
163	КОГДА ЖИЗНЬ ВАС НЕ ЩАДИТ
176	ДОЛГАЯ ДОРОГА ВПЕРЕДИ
180	Благодарность тем, кто больше всего ее заслуживает
184	Краткая библиография

Введение

МАГИЯ РОДИТЕЛЬСТВА

Родительские обязанности порой кажутся обманчиво простыми. Ваш ребенок сам отправляется в кровать и спит всю ночь напролет, знает, как вести себя за столом, и ходит в школу с улыбкой. В таких обстоятельствах легко сказать, что вы хорошо справляетесь с воспитанием. Но практически всегда реальная жизнь сильно отличается от этой идиллической картинки. Дети не всегда спят крепко и беспробудно, а когда нужно уходить из дома, устраивают истерики. Родительство во многом состоит из решения подобных проблем. Что именно вы делаете, когда ребенок на пустом, казалось бы, месте переживает экзистенциальный кризис? Или когда уже поздно и ваше тело молит об отдыхе, но ваш малыш капризничает? Большинство родителей обычно считает, что у них только два варианта: выйти из себя и сорваться на крик, как капитан взбунтовавшегося судна, или же сдаться и закрыть глаза в полном бессилии.

Но я здесь, чтобы сказать вам: есть и третий вариант. Вы, родители, можете видеть своих детей такими, какие они есть. И себя самих такими, какие вы есть на самом деле, с вашим

опытом, эмоциональным багажом и воспитанием. Главная цель этой книги — помочь вам разобраться в том, как не терять головы и справляться с трудными ситуациями, с которыми рано или поздно сталкивается каждая семья. И поверьте мне, ветерану с 20-летним стажем в семейной терапии: эти трудности возникнут! Настоящая магия родительства — в том, чтобы уметь улаживать любые конфликты.

Это первый том из серии книг о семейной жизни и воспитании детей. Он посвящен как будущим родителям, так и тем, у кого уже есть дети и кто ищет руководство по важным аспектам родительства. Я хотела бы подчеркнуть, что родительство — долгосрочный проект; у вас около 20 лет на его успешное проведение. В следующих книгах я планирую более подробно остановиться на процессе развития детей разных возрастов. В этой книге я помогу вам заложить основы прочных и здоровых отношений с ребенком. Я также покажу, как сделать детство счастливым для всей семьи. Я подробно опишу семь шагов на пути к родителю вашей мечты — такому, которого вы желали бы своему ребенку, а возможно, даже и себе самому.

Двадцать лет работы семейным психотерапевтом убедили меня в том, что все мы хотим быть отличными родителями и каждый желает лучшего для своего ребенка. Однако все мы совершаем ошибки. Мы не всегда точно знаем, что лучше для нас и наших детей.

Многие из нас спотыкаются на одном и том же, задаются одинаковыми вопросами и волнуются о схожих вещах. Задача быть хорошим родителем необъятна и включает множество различных испытаний, больших и маленьких. Поэтому предусмотреть каждую деталь, которая может стать проблемой

в будущем, невозможно. Одним из первых вызовов для новоиспеченных родителей становится понимание, как сложно быть таким родителем, которого они хотели бы для своих детей. В моем случае размышления над этим вопросом привели к написанию книги, которую вы сейчас читаете. Если вы хороший родитель, то это многое значит для ребенка. Я знаю, что часто даже самые неуправляемые изменения могут стать большими сдвигами на пути к тому, чтобы с успехом справляться с трудностями.

Я не призываю вас стать идеальным родителем — таких просто не существует. Более того, идеальное детство, о котором мы читали в сказках, так же фантастично, как Нетландия (Неверленд)*, что делает погоню за идеалом бессмысленной.

Чтобы вырастить независимых, уверенных в себе и счастливых людей, которые смогут хорошо адаптироваться к жизни в обществе, нужно начать со связи между вами и ребенком. Нужно создать коллективное «мы». В этой книге я расскажу о том, как именно это сделать, и научу укреплять эмоциональную связь в хорошие и плохие дни. Даже в бессонные ночи и вспышки гриппа. Даже в те волшебные мгновения, когда вы наблюдаете за первыми шагами ребенка, его первым учебным днем, первой влюбленностью — и разбитым сердцем. Эта связь останется с вами во время всех взлетов и падений, из которых и состоит наша жизнь.

В конце концов, это и есть жизнь! В ней не уйти от вихрей, в которых вашу семью будет бросать из стороны в сторону, подобно листьям на ветру. Но ваша миссия, коль скоро вы на это

* Место действия произведений Джеймса Барри о Питере Пэне. — *Здесь и далее, если не указано иное, прим. перев.*

решились, — сохранить незыблемость этой связи. Подпитывать ее, пока она не окрепнет, как древний могучий дуб.

Я постараюсь провести вас через все важные этапы родительства. Держась вместе, вы — взрослые и дети — превратитесь в команду, группу, семью, члены которой могут друг на друга рассчитывать.

Но как сформировать у ребенка чувство принадлежности? Как создать чувство самоуважения, ощущение безопасности и сильный характер? И как справиться со всеми этими необузданными, неконтролируемыми эмоциями, которые неизбежно встанут между вами и ребенком? Эта книга — ваш гид в дни конфликтов и споров. И призыв к вам: покопайтесь в собственном детстве. Осознайте, какие события вашего детства заставляют вас реагировать не лучшим для развития ребенка образом. Еще я покажу, как не выходить из себя и оставаться начеку, а также что делать в моменты, когда кажется, что все горит синим пламенем.

Совершенными родителями не рождаются — ими становятся, не избежав испытаний и ошибок. Почти все могут стать такими родителями — и каждому есть к чему стремиться. Роль родителя требует знаний, мудрости, исключительной смелости и самоанализа.

Иногда она требует большего, чем вы могли предположить, но, если вы совершенствуетесь как родитель, вы также становитесь лучше как человек. Другими словами, игра стоит свеч!

И она начинается с создания, а затем сохранения связи между вами и членами вашей семьи. Предполагается, что она продлится всю жизнь, поэтому позаботьтесь о ней.

Это самая важная работа, которая у вас когда-либо будет.

Научно-популярное издание

Хедвиг Монтгомери

СЕМЬ ПРОСТЫХ ШАГОВ К УСПЕХУ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Ответственный редактор *А. Захарова*

Редактор *Ю. Исакова*

Художественный редактор *Н. Данильченко*

Корректоры *Т. Дмитриева, Н. Соколова*

Верстка *А. Тарасова*

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –
обладатель товарного знака КоЛибри
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. № 1
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»

Тел./факс (044) 490-99-01

e-mail: sale@machaon.kiev.ua

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

16+

Подписано в печать 10.06.2019. Формат 70×90/16.

Бумага офсетная. Гарнитура «Georgia».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 13.45.

Тираж 5000 экз. В-PRM-23828-01-R. Заказ №

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А
www.pareto-print.ru