

«Эта уникальная книга является настоящим сокровищем для каждого родителя. Наконец-то появился текст, который напрямую затрагивает одну из самых распространенных семейных проблем: неосознанное влияние детства родителей на воспитание их собственных детей. В эпоху чрезмерного внимания к различным методам и подходам доктор Тернс-Коу сосредотачивается на том, что действительно важно: помогает родителям понять собственные мотивы и определить реальные потребности их детей среди шума повседневной жизни. Ни один родитель не хочет причинять вред своим детям, и эта практичная и глубокая книга покажет вам простые способы, как сделать так, чтобы ваш ребенок чувствовал себя понятым, любимым и защищенным. Это просто фантастическая находка для родителей во всем мире — я от всей души рекомендую эту книгу».

— *Линдси К. Гибсон, доктор психологических наук, лицензированный клинический психолог и автор бестселлеров «Взрослые дети эмоционально незрелых родителей» и «Восстановление после эмоционально незрелых родителей»*

«„Ловушка для родителей“ — это книга, которая давно была нужна. Будучи педиатром, я лично видела тысячи детей, воспитанных родителями, на которых их собственное детство оказывало глубокое подсознательное влияние. Каждый родитель так поступает, независимо от того, насколько благими намерениями он руководствуется. Я сама так поступала, и мне бы очень хотелось иметь эту книгу, когда мои дети были маленькими. Я бы также подарила ее каждому родителю, с которым я работала, потому что это действительно важно».

— *Мэг Микер, доктор медицинских наук, автор бестселлера «Папа и Дочь»*

«Никогда еще не было более подходящего времени для инвестиций в грамотное и внимательное воспитание детей, поскольку именно сейчас молодые люди очень часто переживают кризис психического здоровья. В этой мудрой и своевременной книге доктор Бри Тернс-Коу делится научно обоснованными

практиками, которые помогут вам исцелиться от проблем своего прошлого, чтобы вы могли быть родителями в настоящем».

— *Сет Гиллихан, доктор философских наук, лицензированный психолог и автор книг «Научите свой мозг быть счастливым за 7 недель» и «КПТ-Карты»*

«„Ловушка для родителей“ — это отличное пособие для родителей, чтобы построить здоровые отношения со своими детьми, основанные на привязанности! Сосредотачивая свое внимание на вашем ребенке, распознавая и удовлетворяя его потребности, вы строите доверительные отношения. Таким образом, дети ощущают безопасность и доверие, обращаясь к нам, потому что уверены, что мы их видим, слышим и понимаем. Пройдя путь самоисцеления, мы становимся теми родителями, в которых больше всего нуждаются наши дети. Эта книга — отличный путеводитель в этом путешествии!»

— *Кристина Риз, доктор философских наук, автор книги «Привязанность: 60 мероприятий по оценке и лечению с учетом травм на протяжении всей жизни»*

«Доктор Бри Тернс-Коу придерживается реалистичного подхода к воспитанию детей, сосредотачиваясь на самом важном: формировании здоровой связи с вашим ребенком. Ее книга предлагает решения, которые помогут вам сделать паузу и подумать о своих потребностях, чтобы в дальнейшем построить более крепкие и глубокие отношения со своим ребенком. Вы научитесь терпению, внимательности и построению крепких взаимоотношений с вашими детьми. Это обязательно нужно прочитать!»

— *Лайза Уид Файфер, доктор педагогических наук, национально сертифицированный школьный психолог, автор «Набора методов КПТ для молодых людей» и «Практическая когнитивно-поведенческая терапия для детей и подростков»*



Brie Turns-Coe

**PARENT THE CHILD  
YOU HAVE, NOT  
THE CHILD YOU WERE**

BREAK GENERATIONAL PATTERNS.

RAISE THRIVING KIDS

Бри Тернс-Коу

# ЛОВУШКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК РАСТИТЬ ДЕТЕЙ  
БЕЗ ПРОЕКЦИЙ И ТРАВМ



Кolibри

Москва



УДК 159.923.2

ББК 88.5

Т35

*Brie Turns-Coe*

*Parent the Child You Have, Not the Child You Were*

Перевод с английского языка *Татьяна Хренова*

Дизайн обложки *Анастасия Иванова*

*Все права защищены, включая право на полное или частичное воспроизведение в любой форме.*

*Данное издание опубликовано с согласия  
Susan Schulman Literary Agency, Нью-Йорк*

**Тернс-Коу, Бри**

Т35 Ловушка для родителей. Как растить детей без проекций и травм / Б. Тернс-Коу ; [пер. Т. Хреновой]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2025. — 232 с. — (Популярная психология для бизнеса и жизни).

ISBN 978-5-389-24448-1

Главная наша «родительская радость», когда ребенок открыт нам: мы вместе смеемся, делимся своими переживаниями, помогаем, а главное – ценим друг друга.

Эта книга станет вашей опорой и поддержкой на пути к здоровому воспитанию ваших детей и ответит на главный вопрос: как наладить отношения с ребенком и сделать вашу связь крепче?

Став родителями, многие неосознанно руководствуются опытом того, как воспитывали их. И чтобы вырваться из ловушки наших детских травм, родительских установок и завышенных ожиданий и начать воспитывать ребенка, который есть у нас, а не которым были мы сами, возьмем в руки эту книгу.

Научившись распознавать потребности своего ребенка и удовлетворять их, вы сможете стать для него островком безопасности. Родитель, исцелившись от детских ран, вы сможете дать ребенку свободу, и наконец ваша семья будет жить в гармонии, мире и любви. Ведь для ребенка самое главное – знать и чувствовать, что мы его любим, понимаем и... принимаем.

УДК 159.923.2

ББК 88.5

ISBN 978-5-389-24448-1

© 2023 by Brie Turns-Coe

© Хренова Т. А., перевод на русский язык, 2024

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2025  
КоЛибри®

*Прежде всего я хочу посвятить эту книгу своим родителям. Несмотря на то что они воспитывали меня, опираясь на свой жизненный опыт, они всегда поддерживали меня, вдохновляли и придавали мне сил, чтобы я стала тем, кем являюсь сегодня. Без них все это было бы невозможно.*

*Я также хочу посвятить эту книгу каждому из вас. Спасибо вам всем!*

## Содержание

*Введение* . . . . . 15

### **Часть 1**

#### **Воспитание детей через призму вашего прошлого**

Глава 1. Ваше прошлое влияет на ваше настоящее . . . . . 24

Воспитание через призму прошлого  
и воспитание в настоящем . . . . . 25

Воспоминания делают вас тем, кем вы являетесь . . . . . 28

Жизненный опыт формирует  
ваши базовые убеждения . . . . . 29

Цикл негативного мышления . . . . . 32

Ваши базовые убеждения показывают  
нереализованные базовые потребности . . . . . 35

Глава 2. Как определить, что вы воспитываете детей  
через призму вашего прошлого . . . . . 40

Рефлекторные реакции . . . . . 40

Проживание собственной жизни через ребенка . . . . . 44

«Я не буду делать так, как делали мои родители» . . . . . 46

«Меня так воспитывали, и ничего, вырос нормальным» . . . 49

Родители, которые устраняют все трудности  
на пути ребенка . . . . . 51

Какое это имеет значение для вас? . . . . . 55

Худшее уже позади . . . . . 61

### **Часть 2**

#### **Воспитание через призму прошлого вредит вашему настоящему**

Глава 3. Как воспитание через призму прошлого  
влияет на вашего ребенка, вашу семью и лично на вас . . . . . 64



Как воспитание через призму прошлого влияет на вашего ребенка.....	65
Ваш ребенок не получает возможности жить своей жизнью.....	67
Как воспитание через призму прошлого влияет на отношения между братьями и сестрами.....	71
Как воспитание через призму прошлого влияет на ваши отношения с партнером.....	72
Как воспитание через призму прошлого влияет на вас.....	76
Практика приводит к положительным результатам....	79

### **Часть 3**

#### **Как начать прорабатывать травмы прошлого**

Глава 4. Изучение методов самоуспокоения.....	82
«Окно толерантности».....	83
Расширение и восстановление ваших границ эмоционального комфорта и устойчивости.....	87
«Что вы при этом чувствуете?».....	94
Воспитание в гармонии.....	96
Глава 5. Принятие прошлого и удовлетворение своих собственных потребностей.....	97
Пять шагов к тому, чтобы научиться принимать прошлое.....	99
Удовлетворение ваших собственных потребностей....	112
Отдавая другим, получаешь необходимое.....	115
Глава 6. Ваши базовые убеждения и самооценка.....	116
«Люди такие...».....	116
«Мир такой...».....	117
«Будущее такое...».....	118
Определение ваших убеждений.....	118

Базовые убеждения, передающиеся из поколения в поколение . . . . .	123
Самооценка . . . . .	123
Укрепление самооценки . . . . .	124
Глава 7. Замена базовых убеждений и повышение вашей самооценки . . . . .	126
Перепрограммируйте свой мозг . . . . .	138
<b>Часть 4</b>	
<b>Как воспитывать ребенка, который у вас есть</b>	
Глава 8. Цели и намерения в воспитании . . . . .	140
Осознанно воспитывайте ребенка . . . . .	142
Глава 9. Предположения, сравнения и навешивание ярлыков... Ой, сколько всего! . . . . .	152
Научитесь обращать внимание на свои мысли о ребенке . . . . .	153
Вместо предположений, навешивания ярлыков и сравнений попробуйте найти общий язык . . . . .	162
Учимся менять свой подход . . . . .	166
Глава 10. Определение ваших ожиданий . . . . .	167
Основные черты уместных ожиданий . . . . .	174
Совместное формирование ожиданий с ребенком . . . . .	176
Какие ожидания у ребенка к вам? . . . . .	177
Попробуйте завести новую традицию . . . . .	179
Глава 11. Решения, реакции и извинения . . . . .	180
Чьи потребности удовлетворяются? . . . . .	181
Уменьшение импульсивных реакций . . . . .	186
Приносить извинения (и как правильно это делать) . . . . .	189
Не всегда дело в вас . . . . .	190

Глава 12. Проживание горя по утраченному образу ребенка (или детства), о котором вы мечтали . . . . .	192
Хотел(а) бы я ребенка с другим характером . . . . .	192
Мечта о том, чтобы у вас было другое детство (или другие родители) . . . . .	195
Пять стадий проживания горя . . . . .	201
Дети с ограниченными возможностями . . . . .	203
Доверьтесь процессу . . . . .	209
Глава 13. Принятие уникальности ребенка . . . . .	210
Любовь к ребенку . . . . .	210
Поддержание связи с ребенком . . . . .	212
Смех с ребенком . . . . .	215
Дисциплина в воспитании ребенка . . . . .	216
Уважение к ребенку . . . . .	218
Неразрывные связи . . . . .	222
<i>Заключительные слова . . . . .</i>	<i>223</i>
<i>Благодарности . . . . .</i>	<i>224</i>
<i>Об авторе . . . . .</i>	<i>225</i>
<i>Приложение . . . . .</i>	<i>226</i>
<i>Ссылки . . . . .</i>	<i>228</i>

## *Упражнения*

1.1. Выявление внутренних базовых убеждений . . . . .	34
1.2. Определение нереализованных потребностей . . . . .	37
2.1. Ваш основной метод . . . . .	54
2.2. Как это влияет на вас? . . . . .	58
3.1. Определение ваших границ эмоционального комфорта и устойчивости . . . . .	86
3.2. Расширение ваших границ эмоционального комфорта и устойчивости . . . . .	88
3.3. Возвращение к эмоциональному комфорту и устойчивости . . . . .	90
4.1. Делайте заметки о прошлом . . . . .	100
4.2. Работа с конкретным событием . . . . .	101
4.3. Определение необходимой поддержки . . . . .	104
4.4. Предоставление себе необходимой поддержки . . . . .	106
4.5. Почему все это произошло? . . . . .	109
5.1. Определение внешних базовых убеждений . . . . .	119
6.1. Замена базовых убеждений . . . . .	129
6.2. Переосмысление ваших базовых убеждений . . . . .	131
6.3. Время осмыслить ситуацию . . . . .	133
7.1. Формирование ваших намерений . . . . .	146
7.2. Воспитание в настоящем . . . . .	149
8.1. Отслеживание и переосмысление предположений . . . . .	155
8.2. Отслеживание ярлыков и сравнений . . . . .	159
9.1. Определение ваших ожиданий . . . . .	170
10.1. Определение того, чьи потребности удовлетворяются . . . . .	182
11.1. Определение причин вашего горя . . . . .	198
11.2. Переживание горя . . . . .	204
12.1. Укрепление взаимопонимания с ребенком . . . . .	220



## Введение

Воспитание ребенка — одна из самых сложных и изнурительных работ в мире. Вы часто задаетесь вопросами: достаточно ли вы хороший родитель, правильно ли вы поступаете по отношению к своему ребенку и не пытается ли ваш ребенок специально вывести вас из себя? Существуют тысячи книг по воспитанию детей, которые учат, как вырастить замечательного ребенка, стать более спокойным родителем и избежать повторения ошибок своих родителей. Однако в этих книгах не рассматривается одно широко распространенное явление, которое я наблюдала, проводя семейную терапию сотням родителей по всей Америке на протяжении последнего десятилетия. Благодаря этому опыту я пришла к пониманию, что одна из самых распространенных ошибок, которые совершают родители, состоит в том, что они непреднамеренно воспитывают ребенка, которым они были, а не ребенка, который у них есть.

Большинство таких родителей говорят мне: «Я не буду воспитывать своих детей так, как воспитывали меня!» На первый взгляд в этих словах сложно найти что-то неправильное. Однако на практике я видела, как такой подход может нанести ущерб их отношениям с детьми. Почему? Потому что это заставляет родителей сосредоточиться на себе, а не на своем ребенке.

Ваши воспоминания о детстве, будь они теплыми или нет, могут невольно влиять на ваш подход к воспитанию. Я называю это «воспитание через призму прошлого». Это происходит, когда родители подсознательно принимают решения и ведут себя определенным образом, опираясь на свои детские воспоминания, а не на реальные потребности своего ребенка. Вот некоторые типичные высказывания:

*«Я никогда не скажу своему ребенку: „Потому что я так сказала“. Мои родители никогда ничего мне не объясняли, поэтому я пытаюсь дать своему ребенку логическое объяснение решениям, которые я принимаю».*

*«Я учу своего ребенка ценить упорный труд, потому что мои родители давали мне все, что я хотела. Теперь, будучи взрослой,*

*я понимаю, что мир устроен иначе. Я не заваливаю детей горами игрушек и одежды; они должны заработать это сами».*

*«Я сделаю все наоборот по сравнению с тем, как поступали мои родители».*

Эти утверждения отражают реальность, в которой многие родители воспитывают своих детей, следуя (или действуя вопреки) менталитету, который был у их собственных родителей во время взросления. Детские воспоминания, как хорошие, так и плохие, часто влияют на то, как родитель обучает, взаимодействует и налаживает связь со своим ребенком. Несмотря на то что приведенные выше выражения не исходят из безразличия или отсутствия любви, они являются признаками того, что родитель воспитывает ребенка, основываясь на опыте своего прошлого, а не на потребностях своего ребенка здесь и сейчас.

Родители, воспитывающие через призму своего прошлого, делают это по одной из двух причин. Во-первых, некоторые из них принимают решения, стремясь удовлетворить свои собственные нереализованные базовые потребности из детства. Линкольн, отец двенадцатилетнего сына, регулярно покупал своему ребенку новейшие видеоигры, несмотря на то что его жена категорически была против. Он рассуждал так: «Мои родители никогда не осознавали, насколько тяжело мне было чувствовать себя изгоем в школе. Я не допущу, чтобы мой сын чувствовал себя отвергнутым среди сверстников из-за отсутствия компьютерных новинок».

Во-вторых, родители часто боятся, что их ребенок может столкнуться с трудностями или проблемами, аналогичными тем, через которые прошли они сами. Келли, мать шестнадцатилетней дочери, категорически запрещала ей ходить на пижамные вечеринки и дни рождения. Отвечая на вопрос о своих опасениях во время терапии, Келли сказала: «Дети могут попасть в большие неприятности, когда их оставляют без присмотра. Я не хочу, чтобы моя дочь оказалась в ситуации, в которой у нее может возникнуть желание попробовать наркотики или алкоголь, как это было у меня».

На первый взгляд эти реакции могут показаться проявлением заботы и любви. Однако на самом деле в обоих случаях родитель



не учитывал истинную потребность ребенка в получении жизненно важного опыта, необходимого для его обучения, развития и формирования личности. Вместо этого они старались удовлетворить свои собственные нереализованные потребности или оградить своего ребенка от неправильно принятых решений. Но ведь пытаясь защитить ребенка от неприятных эмоций, вы лишаете его возможности развивать стойкость и формировать собственный характер. В результате ваш ребенок столкнется не только с трудностями в принятии решений, но и с поиском своих собственных ценностей и моральных ориентиров.

У каждого из нас есть базовые потребности; принимая решения по воспитанию, нацеленные на удовлетворение ваших нереализованных потребностей, вы игнорируете потребности вашего ребенка. Это часто приводит к тому, что он начинает выходить из себя, пытаясь добиться удовлетворения того, что ему надо, проявляя это через истерики (у малышей), употребление запрещенных веществ или рискованное сексуальное поведение (у подростков). Такое разрушительное поведение рано или поздно приводит родителей к необходимости обратиться за психотерапевтической помощью для своего ребенка. Понимание и осознание всего этого подтолкнуло меня, после 10 лет работы семейным психотерапевтом, к выявлению этого деструктивного стиля воспитания.

### ***Кем я являюсь***

С 2011 года я занимаюсь индивидуальной, парной и семейной терапией, помогая родителям, чьи дети проявляют агрессию, замкнутость или принимают опасные для себя решения. Несмотря на разнообразие уникальных ситуаций в отношениях между родителями и детьми, я выявила общую тенденцию: многие родители воспитывают своих детей определенным образом из-за влияния их собственного детского опыта.

После этого прозрения я начала работу с семьями, акцентируя внимание прежде всего на родителях, что обычно является очень спорным вопросом в областях, где основным пациентом считается ребенок. Погружаясь в наиболее значимое детское воспоминание

родителя и его чувства в тот момент, я помогала им выявить неудовлетворенную базовую потребность, связанную с этим воспоминанием. И после каждый родитель понимал: «Так вот почему я принимаю такие решения! Я защищаю своего ребенка».

Мой вопрос всегда звучал так: «Защищаете своего ребенка... или защищаете себя в детстве?»

Вытерев слезы, родители были готовы к глубокому погружению в свое прошлое, чтобы понять, как их воспоминания, базовые убеждения и нереализованные потребности влияют на их подход к воспитанию. После многих часов терапии и упорной работы дома эти родители начинали кардинально менять свои взаимоотношения с детьми. Годы боли, душевных терзаний и неудовлетворенных потребностей наконец-то исчезли, что позволило им осознанно видеть перед собой именно ребенка, а не свое собственное отражение.

Осознавая, как часто встречается такой подход к воспитанию, я написала эту книгу, чтобы предоставить всем родителям возможность использовать мои знания в удобном для них формате. Начиная работу над этой книгой, я хочу предложить вам несколько полезных советов, которые помогут вам извлечь из нее максимум пользы:

1. Самоанализ и осмысление своего прошлого — непростая задача. Иногда даже непосильная. Вы можете в любой момент остановиться или обратиться за профессиональной помощью, если это необходимо.
2. Вы не плохой родитель. Этот вопрос мне постоянно задают родители на консультациях, и мой ответ всегда один и тот же: если вы обращаетесь за помощью, значит, вы хороший родитель. Даже больше: если вы ищете пути для укрепления отношений с ребенком, это делает вас невероятно заботливым родителем.
3. Идеальные родители — это миф, так что не стоит стремиться к недостижимому. На этом пути вы неизбежно будете допускать ошибки и иногда срываться, но не переживайте — эта книга не только поможет вам изменить ваши негативные вос-



питательные модели, но и научит, как просить прощения у близких. Таким образом, совершенные ошибки только укрепят ваши взаимоотношения.

### ***Воспитывайте ребенка, который у вас есть***

Воспитание ребенка, который у вас есть (также называется воспитанием в настоящем), может казаться базовым и интуитивно понятным навыком. Однако практическая реализация этого оказывается сложной, что стимулирует написание множества книг о влиянии прошлого опыта родителей на их методы воспитания и реакцию на поведение детей. В одной из моих любимых книг, «Родительство изнутри» (1), рассказывается о том, как травмы прошлого могут изменить мозг человека и повлиять на его восприятие и взаимодействие с детьми. Однако не только прошлые травмы, но и небольшие разочарования и даже счастливые моменты детства влияют на то, как человек воспитывает своих детей, опираясь на собственный пережитый опыт.

Эта книга представит вам несколько свежих идей, которые помогут облегчить процесс воспитания. Во-первых, вы научитесь распознавать, как именно прошлые события, как положительные, так и отрицательные, влияют на ваш подход к воспитанию. Во-вторых, вы освоите методы исцеления от негативного опыта, выявляя и удовлетворяя свои нереализованные потребности, и научитесь сохранять положительные воспоминания о своем детстве, при этом учитывая, что у вашего ребенка есть собственные уникальные потребности. В-третьих, вы научитесь анализировать свои мысли, реакции и поведение, которые оказывают давление на ребенка и заставляют вас воспитывать, опираясь на собственное прошлое. И, наконец, вы узнаете, как наладить связь с вашим ребенком, удовлетворяя его истинные потребности, тем самым создавая те отношения, о которых вы всегда мечтали.

### ***Для кого эта книга***

Эта книга создана специально для родителей, которые сталкиваются с трудностями в понимании и воспитании своих детей.

Моя задача — помочь этим родителям лучше понять и удовлетворить потребности своих детей, начав с признания и исцеления собственных нереализованных потребностей из прошлого.

Эта книга также будет полезна специалистам различных сфер, работающим с семьями, для улучшения сложных отношений между родителями и детьми. Обсуждая концепцию воспитания через призму собственного прошлого с другими специалистами, я была удивлена тому, что узнала. Многие психотерапевты говорили о том, что наблюдали подобные модели поведения в своей практике, но не знали, как оказать эффективную помощь. Именно по этой причине моя книга также включает в себя информацию из области когнитивной нейронауки, супружеской и семейной терапии, а также информацию по работе с травмами, чтобы у психотерапевтов были в распоряжении инструменты, необходимые для помощи родителям в изменении этих укоренившихся моделей поведения.

В процессе написания этой книги я обнаружила еще одну аудиторию, которой хотела бы порекомендовать свою работу. Это те, кто исцеляется от травм детства. Психологические или психические травмы — это одна из моих специализаций: она включает в себя физическое, эмоциональное, психологическое и духовное насилие. Но хотелось бы отметить, что травмы не всегда «тяжелые» случаи насилия, иногда это просто ситуации, при которых не были удовлетворены ваши основные потребности. Например, когда вы были ребенком, возможно, ваши родители часто пропускали ваши футбольные матчи, отмахивались от вас, когда вы просили внимания, убеждали, что вам не из-за чего расстраиваться, когда вы плакали, или банально ставили вас в угол. Любое из этих переживаний могло причинить вам боль и нанести травму, потому что они оставили неудовлетворенными ваши базовые потребности. Независимо от того, являетесь ли вы уже родителем или только планируете им стать, концепции и методы, приведенные в этой книге, помогут вам исцелить глубокие детские раны и проложить путь к более счастливым и здоровым отношениям в будущем.



### **Структура книги**

Поскольку мы начинаем это совместное путешествие, важно понимать, какую информацию мы будем изучать.

**Часть 1** посвящена концепции воспитания, основанной на вашем прошлом, и объясняет, как можно определить, когда вы ее придерживаетесь. Глава 1 уделяет особое внимание знаниям о развитии мозга и воздействию детских событий на принятие решений. Она вводит понятие базовых убеждений и показывает, как ваше прошлое влияет на настоящее через механизмы мозга, управляющие воспоминаниями и формирующие будущие решения. В главе 2 приводятся различные сценарии, демонстрирующие пять распространенных стилей воспитания, к которым люди обращаются, основываясь на своем прошлом.

**В части 2** рассматривается, каким образом воспитание на основе прошлого может оказывать негативное влияние на вашу жизнь сегодня. В главе 3 обсуждается, как такой стиль воспитания (включая ключевые модели поведения и фразы, на которые следует обратить особое внимание) может негативно повлиять на детей. В ней также рассматривается, как воспитание, основанное на прошлом, может испортить отношения между братьями и сестрами, с супругом или партнером, а также ваши отношения с самим собой.

**Часть 3** посвящена способам исцеления от боли, причиненной вам в прошлом. В главе 4 вы научитесь методам самоуспокоения в стрессовых ситуациях, что является жизненно важным навыком для эффективного воспитания собственных детей. Затем, в главе 5, показано, как вы можете разобраться со своим прошлым, чтобы определить свои текущие потребности. В главе 6 объясняется, как определить внешние базовые убеждения, которые могут влиять на вашу самооценку и, в свою очередь, на ваш подход к воспитанию. В главе 7 представлены методы, позволяющие повысить вашу уверенность в себе и заменить негативные базовые убеждения более позитивными и полезными.

Научно-популярное издание / Танымал ғылыми басылымы  
Популярная психология для бизнеса и жизни

Бри Тернс-Коу

## Ловушка для родителей. Как растить детей без проекций и травм

Ответственный редактор *Анастасия Гусева*  
Литературный редактор *Анна Трофимова*  
Дизайнер обложки *Анастасия Иванова*  
Технический редактор *Ксения Кочурина*  
Корректоры *Анастасия Брусник, Оксана Другова*  
Верстальщик *Ксения Кочурина*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылады 15.11.2024.  
Формат 60x90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Гарнитура «Warnock Pro». Усл. печ. л. 16,5.  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Тираж 3000 экз.  
W-PVJ-33426-01-R. Заказ №

Изготовитель: ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» – обладатель товарного знака «КоЛибри» 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 E-mail: sales@atticus-group.ru	Өндіруші: «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ – «КоЛибри» тауар белгісінің иесі 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық округі, Партийный т.п., 1-үй, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»» в г. Санкт-Петербурге 191024, Санкт-Петербург, Херсонская ул., д. 12–14, лит. А Тел. (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru	Санкт-Петербург қаласындағы «Азбука-Аттикус» Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы 191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А Тел. (812) 327-04-55 Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru
Отпечатано в России.	Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін  
растуа туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:  
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)  
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ Федералдық заң)



Федеральный закон № 436-ФЗ «О защите детей от информации,  
причиняющей вред их здоровью и развитию»  
от 29.12.2010 г. не распространяется.

«Балаларды денсаулығы мен дамуына зиян келтіретін ақпараттан қорғау туралы»  
29.12.2010 ж. № 436-ФЗ Федералдық заңы қолданылмайды.