

Д-Р ЛОРА МАРКАМ

**СПОКОЙНИ РОДИТЕЛИ –
ЩАСТЛИВИ ДЕЦА
КАК ДА СПРЕМ ДА ВИКАМЕ
И ДА ЗАПОЧНЕМ ДА ОБЩУВАМЕ**

София, 2019

DR. LAURA MARKHAM

PEACEFUL PARENT, HAPPY KIDS

HOW TO STOP YELLING AND START CONNECTING

This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.
All rights reserved

Copyright © 2012 by Lora Markham

© Издателство „Изток-Запад“, 2019

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Румяна Автанска, превод, 2019

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2019

ISBN 978-619-01-0389-9

Д-р Лора Маркам

Спокойни родители - щастливи деца

Как да спрем да викаме
и да започнем да общуваме

Превод от английски
Румяна Автанска



*На Даниъл, Илай и Алис,
които ме научиха да обичам.*

*И на всички родители по света,
чиято любов моделира следващото поколение
и трансформира човечеството:
Бъдещето ни е във вашите ръце.*

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР (<i>Джак Канфийлд</i>)	11
ВЪВЕДЕНИЕ. ТАЙНИТЕ НА СПОКОЙНИТЕ РОДИТЕЛИ.....	15

Част I

КАК ДА СЕ КОНТРОЛИРАТЕ

1 Спокойните родители отглеждат щастливи деца	25
Главната ви отговорност като родител	27
Как да прекъснем порочния кръг: да излекуваме собствените си рани	29
Как да управлявате гнева си.....	33
Как да спрете да викате на детето си.....	38
Когато детето ви изпадне в емоционален срив: как да останете спокойни	45
Вие можете да се грижите за себе си, докато отглеждате детето си.....	49
Десет правила за отглеждане на невероятни деца.....	53

Част II

ИЗГРАЖДАНЕ НА ВРЪЗКА

2 Главният компонент за спокойни родители и щастливи деца... 59	59
Защо връзката е тайната на щастливото родителство	59
Близостта с детето ви, докато то расте	61
<i>Бебета (0–13 месеца): формиране на мозъчните връзки</i>	61
<i>Прохождащи деца (13–36 месеца): изграждане на стабилна привързаност</i>	65

Деца в предучилищна възраст (3–5 години):	
зараждане на самостоятелност	71
Деца в началното училище (6–9 години):	
основата за юношеството	73
Основи на близостта	75
Как да се свържете по-дълбоко с детето си	77
По какво да познаете, че трябва да пороботите	
върху отношенията с детето си?	79
Как да се свържете с трудно дете	81
Указания за действие	83
Емоционалната банкова сметка на детето ви	83
Какво му е толкова специалното на специалното време?	85
Ежедневни практики, които ще заздравят	
и подсладят отношенията с детето ви	89
Използвайте връзката, за да изведете детето	
от къщи сутрин	92
Използвайте връзката, за да направите	
лягането вечер по-лесно	96
Десет начина да се превърнете в прекрасен слушател	97
Но как да накарам детето си да ме слуша?!	100
Когато детето ви просто не реагира	102
Когато и двамата с детето си сте	
погълнати от негативизъм	103

Част III

НАПЪТСТВАЙТЕ, НЕ КОНТРОЛИРАЙТЕ

3	КАК ДА ОТГЛЕДАТЕ ДЕТЕ, КОЕТО МОЖЕ	
	ДА СЕ ВЛАДЕЕ: НАСОЧВАНЕ НА ЕМОЦИИТЕ	109
	Защо да насочваме емоциите?	111
	Емоционалната интелигентност	
	в процеса на растеж	112
	Бebетa (0–13 месеца):	
	здравата основа на доверието	112
	Проходили деца (13–36 месеца):	
	безусловната любов	118

Деца в предучилищна възраст (3–5 години):	
емпатията.....	123
Деца в началното училище (6–9 години):	
емоционално самоосъзнаване.....	125
Първи стъпки в насочването на емоциите	128
Как децата развиват емоционална интелигентност.....	128
Емпатията – основа	
за емоционалната интелигентност (ЕИ)	129
Емоционалният багаж на детето ви.....	133
Да вникнем в гнева.....	136
Да задоволим най-съкровентите нужди на детето си.....	139
Работа с емоционалната интелигентност при трудно дете	141
Указания за действие.....	144
Седем стъпки за възпитаване	
на емоционална интелигентност у детето.....	145
Как да насочвате емоциите	
на детето си, когато е в емоционален срив.....	147
Когато детето ви се държи зле, но не може	
да се разплаче: изграждане на сигурна среда.....	153
Как да играете с детето си:	
игри, развиващи емоционалната интелигентност.....	155
Допълнителни източници: сценарии за различни	
конфликти между братя и сестри	161
4 КАК ДА ОТГЛЕДАТЕ ДЕТЕ, КОЕТО ИСКА ДА СЕ ДЪРЖИ ДОБРЕ	163
Осмелете се да не налагате дисциплина	163
Малката мръсна тайна за дисциплината	
и наказанието	165
Напътствията при различните възрасти	172
Бибета (0–13 месеца):	
пренасочване на вниманието чрез емпатия.....	172
Прохождащи деца (13–36 месеца):	
отбягване на борбите за надмощие	173
Деца в предучилищна възраст (3–5 години):	
овладяване на самоконтрола.....	176
Деца в началното училище (6–9 години):	
усвояване на положителни навици.....	178

Поставяне на граници, проявявайки емпатия: основни понятия...	180
Точният баланс между строгост и толерантност.....	180
Трябва ли да поизляпвате детето си?.....	185
Дали викането е новото ступване?.....	187
Вместо да изгоните детето си, го приобичете.....	188
Истината за последствията.....	191
Върши ли работа позитивното родителство при трудни деца?	194
Указания за действие.....	195
Как да поставите граници с емпатия.....	196
Как да помогнете на децата, които изпробват докъде стигат границите.....	199
Откажете се от последствията: дванайсет великолепни алтернативи.....	201
Как да се намесите в най-разгорещения момент.....	205
Как да дадете възможност на децата да се поправят с помощта на трите техники: размисъл, поправка и отговорност.....	207
Предварителна подготовка.....	208
Ами ако детето ви прекрочва границите?.....	209
Допълнителни източници: сценарии.....	212
5 Как да отгледате щастливо и самоуверено дете:	
ПРЕПОДАВАНЕ НА МАЙСТОРСКИ УМЕНИЯ.....	213
Какво представлява преподаването на майсторски умения?	215
Изграждане на майсторски умения в различните възрасти	218
Бebета (0–13 месеца): начинаещият учен.....	218
Прохождащи деца (13–36 месеца): аз сам: поемане на отговорност.....	223
Деца в предучилищна възраст (3–5 години): самоусъвършенстване посредством разрешаване на конфликтни ситуации.....	227
Деца в началното училище (6–9 години): изследване на увлеченията	231
Основи на майсторските умения	238

<i>Как да насърчаваме майсторските умения</i>	238
<i>Как децата придобиват устойчивост</i>	240
<i>Как да даваме градивна обратна връзка</i>	242
<i>Как да не се превърнем в родители хеликоптери</i>	245
<i>Какво да направите, ако детето ви не може самò да придобие майсторски умения?</i>	248
Указания за действие.....	251
<i>Създайте домашна среда без вина</i>	251
<i>Как да научите детето си да поема отговорност</i>	253
<i>Как да научите детето си на правилна преценка</i>	255
<i>Домашна работа без сълзи</i>	256
<i>Доверете се на детето си и на Майката природа</i>	259
ПОСЛЕСЛОВ	261
<i>Кога трябва да потърсите професионална помощ</i>	261
<i>Бъдещето е във вашите ръце</i>	262
БЛАГОДАРНОСТИ	263
ДОПЪЛНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ	265
БИБЛИОГРАФИЯ	268

Едно поколение от дълбоко любящи родители би променило мисленето на следващото поколение, а с това и целия свят.

Чарлс Рейсън

ПРЕДГОВОР

Една сутрин, докато гледах как съседът ми Дейвид учи седемгодишния си син Кели да управлява електрическата им косачка из двора, научих чудесен урок. Докато Дейвид показваше на сина си как да обръща косачката в края на моравата, съпругата му Джан го повика, за да го пита нещо. Кели подкара косачката точно през цветната леха в края на моравата, проправяйки пътека, широка около седемдесет сантиметра!

В момента, в който Дейвид видя това, започна да губи контрол. Беше му отнело много време и усилия да си спечели завистта на съседите с тези цветни лехи. В момента, в който започна да повишава тон с гневни нотки в гласа си, Джан бързо дотича, сложи ръка на рамото му и каза: „Дейвид, моля те, не забравяй... отглеждате даме деца, а не цветя!“

Вече повече от четирийсет години съм посветил живота си на това да вдъхновявам и подкрепям стотици хиляди хора, които искат да постигнат своите професионални и лични цели. А за повечето от тях една от най-трудно постижимите цели е да отгледат вежливо, продуктивно и състрадателно дете и да се насладят на неподправени, съкровени и щастливи отношения с това дете чак до юношеските и младежките му години. Това обаче, както, сигурен съм, знаете, не е лесна задача.

Всеки ден на семинарите, които провеждам, срещам зрели хора, които всячески се опитват да излекуват и преодолеят сковащите последствия от раните, нанесени им в детството. Дали тези хора са имали лоши родители? Не. Както при повечето от нас, и техните родители са били добри хора, ограничени от собственото си възпитание, които често са забравяли, че отглеждат деца, а не цветя, или които просто никога не са успели да се научат как да бъдат добри родители.

Родителите, които обучавам и подготвям, често се мъчат да прекъснат този омагьосан кръг и да започнат на чисто със своите деца, но добрите намерения невинаги са достатъчни, за да излекуват старите рани. Искане ни се да бъдем вдъхновени и спокойни родители, но забързаното ежедневиe и стресът правят това, ами, откровено трудно. Понякога сме толкова затънали в собствените си емоции и затруднения, че и най-малката грешка на децата ни ни изкарва извън релси. И докато излизаме от кожата си, можем да се помолим за всичко, от което се нуждаем, за да сме по-добри родители: да сме по-търпеливи, не толкова напрегнати, да спрем да викаме, да вдъхваме повече кураж и подкрепа. И все пак всички смятаме, че постигането на тази цел е много по-трудно, отколкото изглежда.

Родителите, които успяват, явно знаят някаква тайна. Те са по-спокойни, хладнокръвни, но са и много по-близки с децата си и с вътрешната си мъдрост. Те не са просто по-търпеливи, а изглеждат много по-присъстващи и щастливи с децата си. Това, разбира се, води до по-добро поведение при децата, затова и на тези родители не им се налага да полагат усилия, за да бъдат търпеливи и да не прехапват устни. Когато детето им погрешка мине с косачката през цветята, те помнят, че най-важното е как отглеждат децата си, а не колко красива и впечатляваща е цветната им градина.

„Спокойни родители – щастливи деца“ е книга, която ни разкрива тази тайна на успешното родителство. Във всяка от изчерпателните, практични, вдъхновяващи глави от книгата д-р Лора Маркам ни показва как да повдигнем духа си, за да можем да дадем на децата си най-доброто от себе си, а не каквото е останало от нас. Глави като „Спокойните родители отглеждат щастливи деца“ ни напомнят за тази дълбока, но често пренебрегвана истина.

Родителите, които аз познавам, нямат много време за четене, но красотата на тази книга е в това, че д-р Маркам е включила *Указания за действие*. Всяко от тези ключета мъдрост е достатъчно кратко да бъде прочетено на един дъх преди лягане, докато чакате в колата или докато се опитвате да се успокоите, преди отново да се заемете с децата си. Подробни планове за действие като „Как да останете спокойни, когато детето ви изпадне в емоционален срыв“ и „Използвайте връзката, за да направите лягането вечер

по-лесно“ са достатъчно простички да бъдат лесно възприети и приложени в разгара на даден конфликт.

Разбира се, конфликтът никога не е наистина между родител и дете. Това е просто проявление на вътрешната битка, която родителят води със себе си. За да дадем на децата си най-доброто от себе си, трябва да поработим върху себе си, да решим вътрешните си конфликти, което никога не е лесна задача. Но каква по-силна мотивация можем да имаме от любовта към децата си? Д-р Маркам дава на нас – родителите, набор от похвати, чрез които да излекуваме собствените си рани и да задълбочим връзката си с истинското си вътрешно Аз, и така да улесним създаването на толкова желаната истинска близост с децата си. Тя ни напомня, че наистина никога не е късно да имаш щастливо детство.

Да имаш д-р Лора Маркам на нощното си шкафче е като да имаш на рамото си ангел, който нашепва в ухото ти полезни тайни. Това са тайните, които всяка майка и всеки баща трябва да знае, за да се превърне в по-спокоен и ефективен родител, а вследствие на това и в по-щастлив човек.

Джак Канфийлд, съавтор на „Пилешка супа за душата на родителя“ и „Пилешка супа за душата на майката“