

Джоана Фабер • Джули Кинг

**КАК ДА ГОВОРИМ,
КОГАТО ДЕТЕТО НЕ СЛУША**

*Караници, тръшкане, инат, агресия
и още предизвикателства в детството*

София, 2022

JOANNA FABER & JULIE KING

HOW TO TALK WHEN KIDS WON'T LISTEN

Whining, Fighting, Meltdowns, Defiance, and Other Challenges of Childhood

Copyright © 2021 by Joanna Faber and Julie King

Illustrations by Emily Wimberly

Originally published by Scribner, a Division of SIMON & SCHUSTER, Inc.
All rights throughout the world are reserved to Proprietor.

© Издателство „Изток-Запад“, 2022

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Ина Димитрова, превод, 2022

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2022

ISBN 978-619-01-0974-7

ДЖОАНА ФАБЕР и ДЖУЛИ КИНГ

**КАК ДА
ГОВОРИМ,
КОГАТО
ДЕТЕТО
НЕ СЛУША**

Караници, тръшкане, инат, агресия и
още предизвикателства в детството

Превод от английски
Ина Димитрова



Съдържание

Увод	11
------------	----

ЧАСТ I

ОСНОВНИТЕ СРЕДСТВА ЗА ОБЩУВАНЕ

Глава 1. Справяне с чувствата.....	15
♦ <i>Защо не могат просто да са щастливи?</i>	
Глава 2. Сътрудничество	41
♦ <i>Невъзможна мечта? Защо не могат да правят това, което им се казва да правят?</i>	
Глава 2 ¹ / ₂ . Нищо от това не върши работа!	61
♦ <i>Проблемът с предишната глава</i>	
Глава 3. Проблемът с наказанието	74
♦ <i>И какво да правим вместо това...</i>	
Глава 4. Похвалата и нейните клопки.....	97
♦ <i>Защо се държат лошо, когато им казваме, че са добри?</i>	

ЧАСТ II

БЕЗПОКОЙСТВА В РАЯ

СЕКЦИЯ I.

СПРАВЯНЕ С ВСЕКИДНЕВИЕТО

Глава 1. Вече прекалявате! Достатъчно!.....	113
♦ <i>Когато децата се държат абсурдно</i>	
Глава 2. Как да слушаме, когато децата не говорят.....	125
♦ <i>„Как мина денят ти?“ Добре.</i>	
♦ <i>„Какво прави?“ Нищо.</i>	
♦ <i>Как да разпитваме детето изкусно</i>	

Глава 3. Войни за домашни работи.....	135
♦ <i>Само моето дете ли се оплаква от тях?</i>	
Глава 4. Раздразнение, което не преминава	148

СЕКЦИЯ II. НЕНУЖНА СКОРОСТ

Глава 5. ПОМОЩ! Децата ми се бият!	157
♦ <i>Миротворство на домашния фронт</i>	
Глава 6. ПОМОЩ! Децата ме удрят!	175
♦ <i>Изкуството на самозащита срещу малки нападатели</i>	
Глава 7. Отношение към животните	182
♦ <i>Децата и другите живи същества</i>	

СЕКЦИЯ III. ТРЕВОЖНОСТ, СТРАХОВЕ, КРИЗИ

Глава 8. Страхове.....	193
♦ <i>Динозаври, паяци и мравки... О, не!</i>	
Глава 9. Гореща линия при кризи.....	201
♦ <i>Джули консултира родител по телефона</i>	
Глава 10. Мъката от раздялата	209

СЕКЦИЯ IV. ЛОШО ПОВЕДЕНИЕ – МРЪНКАНЕ, ХЛЕНЧЕНЕ, СЪПРОТИВА И ДРУГИ ВРАЖДЕБНИ ПРОЯВИ

Глава 11. Хленчене	213
♦ <i>Звукът, който влудява</i>	
Глава 12. Трудни загуби.....	226
♦ <i>Състезателни тревоги</i>	
Глава 13. Обидни думи и „лош“ език.....	235

СЕКЦИЯ V. РАЗРЕШАВАНЕ НА КОНФЛИКТИ

Глава 14. Споделяне.....	245
<i>♦ Мое, всичко е мое!</i>	
Глава 15. Това НЕ е играчка!.....	260
<i>♦ Когато децата искат да „споделят“ вашите притежания</i>	
Глава 16. Дигиталната дилема (част 1).....	268
<i>♦ Времето пред екрани и малките деца</i>	
Глава 17. Дигиталната дилема (част 2).....	276
<i>♦ Електронните устройства и по-големите деца</i>	
Глава 18. Подготвя ли наказанието децата за „истинския живот“?.....	286

СЕКЦИЯ VI. ВОЙНИ ПРЕДИ КЪПАНЕ И ЛЯГАНЕ

Глава 19. Миене на зъбите	299
<i>♦ Най-ужасното мъчение</i>	
Глава 20. Битките около акането.....	308

СЕКЦИЯ VII. ЧУВСТВИТЕЛНИ ТЕМИ

Глава 21. Развод.....	317
<i>♦ Как да помогнем на децата да преодолеят промените и загубата</i>	
Глава 22. Защита на децата от проблемни личности	326
Глава 23. Секс	337
<i>♦ Дума с четири букви</i>	
Глава 24. Твърде много прегръдки	350
<i>♦ Когато привързаността не е споделена</i>	

СЕКЦИЯ VIII.
ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ

Глава 25. Проблемът си <i>ТИ!</i>	355
Глава 26. Проблемът с <i>НО</i>	359
Глава 27. Проблемът с „Извини се“	363
Заклучителни думи.....	377
♦ <i>Докато се срещнем отново</i>	
Благодарни сме на.....	379
Показалец.....	380

*Преди да стана родител, не знаех,
че можеш да съспиеш нечий ден,
като му кажеш да си обуе гащи.*

Анонимен източник

Увог

Добре дошли при нас, скъпи читатели. Ето как изглежда територията, през която ще вървим заедно. Първата част е илюстриран преглед на основните инструменти, от които ще имате нужда за оцеляване като родители – от момента на прохода на децата ви до ранния им пубертет. Включили сме и различни дейности в края на всяка глава, така че можете да се упражнявате, ако сте в настроение. Във Втората част ще намерите популярни теми, които нашите читатели помолиха да коментираме. Споделяме и някои истории, изпратени ни от родители и учители, както и нашите отговори на въпроси, свързани с най-големите предизвикателства, с които са се сблъскали.

Ще се радваме, както винаги, да си поговорим. Каним ви да споделите историите си и въпросите към нас на адрес info@how-to-talk.com или да посетите нашата страница how-to-talk.com. Може би вашата тема ще стане част от следващата ни книга! Опитахме да използваме псевдоними, максимално близки до културната или етническата принадлежност на разказващите.*

Бележка: Имената и други детайли, по които може да се идентифицира съответното лице, са променени, за да предпазим и без това уморените родители (макар понякога да използвате истинските, ако експлицитно сме били помолени за това).

* Някои от писмата от родители, които сме включили, са комбинация от въпроси, зададени от повече от един родител. (Всички бележки под линия, без изрично упоменатите, са на авторите.)

ЧАСТ I

ОСНОВНИТЕ СРЕДСТВА ЗА ОБЩУВАНЕ

Ако някога сте се натъквали на съвети как да оцелеете като родител, вероятно сте чували следните поучения: бъдете добри, но категорични; постоянни, но гъвкави; подкрепящи, но не непрестанно надзираващи; поставете граници. Нека не забравяме и безусловната любов, дълбинната връзка, демонстрирането на разбиране и естествено – никога *не изпускайте нервите си!*

Кой би оспорил тази всекидневна и очевидна мъдрост? Звучи, сякаш е постижима. Особено когато все още нямате деца!

Разбира се, онези от нас, които са направили скока и вече имат истински деца от плът и кръв, скоро ще осъзнаят, че често се оказват в ситуации, в които тези теории не са приложими. Например: двегодишното ви дете пици пронизително като банши, защото сте му дали грешната шарена чашка; петгодишният ви син е в истерия, защото за домашна работа има да нарисува предмет, който започва с буквичката „Т“ (но по никакъв начин той не желае да нарисува просто топка); дванайсетгодишната ви дъщеря, която вече е наясно с модните тенденции, държи нравоучителна реч, от която разбирате, че сте *единственият* родител в *света*, който не купува суперскъпи дизайнерски гуменки; шестнайсетгодишното ви отроче, което току-що е получило шофьорската си книжка, напълно пренебрегва категоричната

ви забрана да кара в лошо време и отива на купон в бурята... В такива случаи вие сте на бойното поле и изобщо не усещате онази изтъкана от неизменна обич дълбинна връзка.

Как да постъпя?

Ако някога сте си задавали този въпрос, то добре дошли сте при нас! През последните няколко десетилетия обучаваме родители, учители и други възрастни, които живеят или работят с деца, как да се справят с наистина трудните етапи – всички онези ситуации, които преживяваме всеки ден и в които ни идва да си оскубем косите, – без да губят от очи по-голямата картина. (Добре де, понякога и тя се губи, но важното е да е временно!) В тази книга ще намерите инструментите, от които се нуждаете, за да превъзмогнете неизбежните сблъсъци между възрастни и деца.