

Д-р Лора Маркам

**СПОКОЙНИ РОДИТЕЛИ –
ЩАСТЛИВИ БРАТЯ И СЕСТРИ
КАК ДА СПРЕМ КОНФЛИКТИТЕ
И ДА СЕ ВЪЗЦАРИ МИР**

София, 2019

DR. LAURA MARKHAM

PEACEFUL PARENT, HAPPY SIBLINGS

HOW TO STOP THE FIGHTING
AND RAISE FRIENDS FOR LIFE

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

Copyright © 2015 by Dr. Laura 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 978-619-01-0470-4

Д-р Лора Маркам

Спокойни родители - щастливи

братя и
сестри

Как да спрем конфликтите
и да се възцари мир

Превод от английски

Румяна Автанска



Когато имаш едно дете, ти си родител. Когато имаш две – си рефер.

Дејвид Фрост

Преди да започнете да учите децата си как да изслушват, да идентифицират проблема, да изразяват чувствата си, да намират решения, да търсят общ език, трябва вие самите да усвоите тези умения за разрешаване на конфликтни ситуации.

Лора Дейвис и Джанис Кийзър,
„Как да станеш родителят, който искаш да бъдеш“

Искаш да кажеш, че бебето може и да е момче? Но аз съм твоето момче. Предполагам, че всичко е наред... Винаги можем да го върнем, нали?

Синът на авторката
на тригодишна възраст

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР	11
Ако очаквате ново бебе.....	16
Ако децата ви постоянно се карат.....	16

Част I

СПОКОЙНО РОДИТЕЛСТВО ЗА НАЧИНАЕЩИ

1	КАК ДА БЪДЕШ СПОКОЕН РОДИТЕЛ	25
	Родителските умения, които ще ви помогнат да станете по-спокоен родител	29
	Как да си върнете спокойствието.....	29
	Винаги можем да оправим нещата: направляване на емоциите	33
2	КАК СПОКОЙНОТО ДИСЦИПЛИНИРАНЕ ПОМАГА НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА МЕЖДУ БРАТЯТА И СЕСТРИТЕ.....	38
	Защо наказанията и снизхождението са причина братята и сестрите да се карат повече.....	39
	Преосмисляне на дисциплинирането.....	42
	Поставяне на граници чрез емпатия	44
	Преосмисляне на изгонването.....	47
	Преосмисляне на наградите	49
	Разликата между последствия и ограничения.....	50
	Ами ако емпатията не свърши работа?	54
	Предварителна подготовка	57
	Когато детето ви се държи зле: приобщаване.....	62
	Как да помогнем на децата да се справят със силните емоции: планирани сривове.....	64

Как да помогнем на всяко от децата си
с емоциите му, когато имаме повече
от едно разстроено дете в един и същи момент.....69

3 Какво причинява съперничеството между децата в семейството и как родителите да се справят с това 73

Гледната точка на детето:

Това не е приятел, това е заместител! 74

Фактори, които могат да изострят съперничеството75

Темперамент.....75

Разликата в годините между децата77

Как влияе полът върху съперничеството80

Силата на родителите да изградят
супервзаимоотношения между децата си.....81

Част II

ДА ГИ НАУЧИМ НА СПОКОЙСТВИЕ

4 Как да научим децата да изразяват чувствата си и да се справят с проблемни ситуации 87

Как да ги научим на основни умения
на емоционалната интелигентност89

Новата ви роля: преводач91

Как да научим децата си да разпознават
и споделят своите нужди и чувства93

Да научим децата си да поставят граници
пomeжду си.....96

Да научим децата си да се изслушват.....100

Да научим децата си да разрешават
проблемни ситуации.....101

Решаване на проблемите вместо обвинения.....107

Да научим децата на основни похвати
за водене на преговори.....108

Децата търсят помощ при решаването
на проблем, като доносничат.....109

5	КОГАТО ОПИТИТЕ ЗА РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИТЕ СЕ ПРОВАЛЯТ: ДА ГИ НАУЧИМ КАК ДА ВЗЕМАТ РЕШЕНИЯ В КОНФЛИКТНА СИТУАЦИЯ	112
	Какво ще кажете за тениски с надпис „Ние се разбираме“?.....	112
	Защо е важно децата да се карат, за да развият уменията си да общуват	114
	Как да помогнем на децата да се помиряват сами	115
	Десет причини децата да се препират и решения за тях.....	119
	Как закачливо да отклоняваме вниманието от препирните	128
	Да окуражим децата да се опълчат срещу дразненето	133
	Лоши думи	134
	Когато детето ви твърди, че мрази брат си или сестра си	135
	Намеса в кавга между братя: основни положения.....	138
	Трябва ли да наказвате детето си заради проявена агресия?.....	141
	Когато по-малкото дете проявява агресия към по-голямото.....	145
	Как да научим децата си да се справят с агресията на по-малкото братче или сестриче	148
	Как да спрем повтарящата се агресия	150
	Умения за преподаване: намеса в кавга между братя и сестри	154
	Как да помогнем на децата да се сдобрят след караница, вместо на- силствено да се извиняват	158
6	ЗАЩО НЕ МОГАТ ПРОСТО ДА СИ ПОДЕЛЯТ НЕЩАТА? ЗАЩО ДЕЦАТА СЕ КАРАТ ЗА ВЕЩИ?	162
	Преосмисляне на споделянето: едно радикално решение	164
	Какво научава детето, когато само определя реда на игра?	167
	Как децата ни да научат нещо, докато изчакват реда си.....	169
7	ОТСЛАБВАНЕ НА СЪПЕРНИЧЕСТВОТО	175
	„Не е честно!“	175
	Никога не сравнявайте	179
	Ами ако детето ви се сравнява?.....	181

Въздържайте се от определения	182
Как да хвалим децата си, без да подклаждаме съперничеството между тях.....	185
Кой да натисне копчето на асансьора?	187
Как да сте сигурни, че неволно не предизвиквате съперничество	189
Как да помогнем на децата си да преодолеят желанието си да се съревновават.....	190
Редът на раждането и състезанието	193
Ами ако предпочитате едното от децата си?	194
8 СРЕДСТВА ЗА ПРЕДОТВРЯВАНЕ НА СЪПЕРНИЧЕСТВОТО И СЪЗДАВАНЕ НА ЗДРАВА ВРЪЗКА.....	197
Настоявайте децата ви да се ценят едно друго.....	197
Ежедневните семейни дейности, които укрепват връзката между децата	199
Семейни правила и девизи, които укрепват близостта между братята и сестрите	203
Как да създадете повече положителни взаимодействия между децата си	205
Стратегии за създаване на братски отбор	207
Прегрупиране на съюзите: как да попречим на децата да се съюзяват едни срещу други.....	208
Защо боричкането тушира съперничеството между братята и сестрите	210
Боричкане за братя и сестри.....	213
Защо да не ги гъделичкаме?	215
Когато децата споделят една обща стая.....	215
Когато едно от децата има приятелче на гости.....	218
Семейният съвет: хитрина, която ще сте доволни, че сте открили.....	220

Част III
**ПРЕДИ ДА СЕ ПОЯВИ НОВОТО БЕБЕ
И ПРЕЗ ПЪРВАТА МУ ГОДИНА**

9	ПРЕДИ ДА СЕ ПОЯВИ БЕБЕТО:	
	КАК ДА ОРГАНИЗИРАМЕ ТОПЛО ПОСРЕЩАНЕ	227
	Как да кажете на детето си, че ще има братче или сестриче.....	228
	Какво да кажем	229
	Дванайсет начина да помогнете да се появи близост между децата ви по време на бременността	231
	Уверете се, че детето ви може да разчита и на двамата си родители	233
	Десет съвета как да подкрепите емоционално детето си при трансформацията му в батко или кака	236
	Да отбиете по-голямото дете или да кърмите тандемно	239
	Как да подготвите детето си за раздялата с вас по време на предстоящото раждане	241
	Ако планирате детето ви да присъства на раждането	243
	Как да създадете <i>Книга на промяната за вашето дете</i>	244
	Как да направите за детето си <i>кутия със занимания</i>	245
	Справете се със собствените си емоции от появата на второ дете в живота ви.....	246
	Да обичаш безкрайно и двете си деца.....	247
10	УСПЕШЕН СТАРТ: РАЖДАНЕТО И ПЪРВИТЕ	
	НЯКОЛКО МЕСЕЦА СЛЕД НЕГО.....	249
	Как да запознаете детето си с новото бебе.....	250
	Първата седмица: да заживеем като едно семейство.....	251
	Как да намирате занимания за детето си, докато храните бебето.....	255
	Как да помогнем на детето да преодолее смесените си чувства към бебето	257
	Ами онези фанатични прегръдки?	260
	Регресия: когато детето ви се връща назад в развитието си.....	261

Как да се справите със следобедния и нощния сън с повече от едно дете	264
Първите месеци: новото определение за „нормално“	268
Когато на детето му е трудно да се приспособи	269
Първи вариант: когато връзката ни с детето е влошена	270
Втори вариант: когато има по-здрава връзка.....	271
Ежедневни практики, които ще ви помогнат да останете близки с детето си сега, когато трябва да ви дели с друг	272
Как да използваме играите, за да помогнем на детето си да преодолее ревността си.....	278
Четете на детето си книги за това какво е да си батко или кака	280
Девет съвета за това как да изградите страхотни отношения между децата си още от самото начало	281
11 Как да положим добра основа, когато бебето започне да пълзи.....	285
Десет съвета как да поддържате спокойствието у дома, докато бебето започва да прохожда	286
Разпределяне на времето	289
Как да помогнем на по-голямото си дете да разреши проблемите си с по-малкото.....	292
Какво да казваме на детето си, когато ревнува от бебето	294
Какво да направим за дърпането на играчките.....	297
Когато детето ви проявява агресия към бебето	299
Ами ако агресорът е прекалено малък, за да разбере?	307
Ами ако агресията е от страна на бебето?	307
Игри, които могат да помогнат на децата ви да се сближат с бебето	309
ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ДА ИЗБЕРЕМ ЛЮБОВТА.....	310
БЛАГОДАРНОСТИ	311
БИБЛИОГРАФИЯ.....	313