

**ВОСПИТАНИЕ**  
С ЛЮБОВЬЮ И ПОНИМАНИЕМ



КИМ ДЖОН ПЕЙН

ПРОСТО ХОРОШАЯ  
МАМА

КАК ВНЕСТИ  
ГАРМОНИЮ В ЖИЗНЬ  
СВОЕГО РЕБЕНКА  
И НЕ ПРОПУСТИТЬ  
ЕГО ДЕТСТВО

Москва  
2019

УДК 372.3/.4

ББК 74.1

П23

Kim John Payne

SIMPLICITY PARENTING: USING THE EXTRAORDINARY POWER

© Kim John Payne 2015

**Пейн, Ким Джон.**

П23 Просто хорошая мама. Как внести гармонию в жизнь своего ребенка и не пропустить его детство / Ким Джон Пейн. — Москва : Эксмо, 2019. — 352 с. — (Психология. Воспитание с любовью и пониманием).

ISBN 978-5-04-190529-3

Каждой маме хочется дать ребенку все самое лучшее: самые хорошие игрушки, самые полезные развивашки, спорт, языки и воспитание всех талантов... А нужно ли это? Современный мир ведет настоящую войну против детства: взрослые нагрузки обрушаются на детей со всей силой, времени на игры практически не остается, а поток информации превышает все мыслимые пределы. Чтобы жизнь ребенка перестала напоминать испытание на прочность, а мама не страдала от чувства вины, она просто должна создать вокруг него теплый и гармоничный мир. Помочь ей в этом готов знаменитый педагог и психолог Ким Джон Пейн.

УДК 372.3/.4  
ББК 74.1

ISBN 978-5-04-190529-3

© Фатеева Е. И., перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

# Из этой книги вы узнаете:

- Сколько игрушек на самом деле нужно ребенку
- Почему свобода выбора — это не всегда хорошо
- Чем обычная кукла лучше Барби
- Почему вежливость — залог уверенности в завтрашнем дне
- В чем магия семейного ужина

Катарине. Ты любовь всей моей жизни  
Зафире и Джоанне. Вы любовь всей нашей жизни  
КДП

Эдейру и Джеку  
ЛМР

# Оглавление

<b>Введение .....</b>	<b>9</b>
<b>Глава 1</b>	
<b>ПОЧЕМУ ПРОСТО? .....</b>	<b>18</b>
<b>Глава 2</b>	
<b>ЛИХОРАДКА ДУШИ .....</b>	<b>68</b>
<b>Глава 3</b>	
<b>ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА .....</b>	<b>94</b>
<b>Глава 4</b>	
<b>РИТМ .....</b>	<b>153</b>
<b>Глава 5</b>	
<b>РАСПИСАНИЕ .....</b>	<b>212</b>
<b>Глава 6</b>	
<b>КАК ОТФИЛЬТРОВАТЬ МИР ВЗРОСЛЫХ .....</b>	<b>254</b>
<b>Эпилог</b>	
<b>УПРОЩЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДЕЙСТВИИ .....</b>	<b>317</b>
<b>Благодарности .....</b>	<b>337</b>
<b>Примечания .....</b>	<b>339</b>
<b>Библиография .....</b>	<b>345</b>



# Введение

Уверенно следуй за своими мечтами.  
Сделай свою жизнь проще, и упростятся законы Вселенной.

Генри Дэвид Торо

Мы, родители, — архитекторы семейной жизни. Мы создаем определенную систему для тех, кого любим. Это мы выбираем, как и что будет происходить в семье. Наша роль состоит в том, чтобы задавать тон повседневности, служить примером. Конечно, мы не можем контролировать абсолютно все — спросите любых родителей или подростков, они подтвердят это. К тому же очень часто возникает ощущение, что это не мы, а жизнь нас контролирует — бросает от одной обязанности к другой. Впрочем, то, как именно мы справляемся с повседневными делами, наглядно показывает нашу роль в семье.

Любая семья дорожит своими привычками. Я — психолог-консультант и педагог, и меня научили это видеть. Однако детям не требуется специальный тренинг, чтобы усвоить привычки, они воспринимают их естественным образом. Дети видят смысл во всех наших делах и занятиях. И вот что они должны видеть в первую очередь: мы дарим любовь, щедро отдавая себя и свое время. Так просто.

Набор мотиваций и намерений родителей почти всегда ограничен, а мечты чаще всего стандартны. Вне зависимости от места жительства и уровня доходов большинство из нас хотят всего самого лучшего для своих любимых. Наши мотивации не отличаются разнообразием: любовь, стремление защитить и обеспечить детей — собственно, на этом мы строим семьи. День за днем.

Мы, родители, отвечаем за проект — мечту о том, какой должна быть наша семья. Планы меняются, бюджет перерасходуется, возникают непредвиденные обстоятельства, и работа никогда не кончается. Тем не менее сквозь неоформленные конструкции мы смотрим вперед с надеждой и упованием. Вот ваш пятилетний сын: иногда он младенец, которым был когда-то, а в другой момент — видите? — в нем проглядывает тот молодой мужчина, каким он станет в один прекрасный день. Мы черпаем энергию и вдохновение в своих мечтах; в таких простых и банальных мотивациях.

В том, как ребенок развивается, мы видим его ощущение защищенности. Окруженные любящими людьми, дети совершают прорывы и делают экстраординарные открытия; они совершенствуют свое мастерство. И что, это мы их заставляем? Никогда! Словно вспышки молнии временами высвечивают их истинную, сокровенную личность. Мы, родители, живем ради таких моментов. Но мы не можем запланировать подобные вещи. Мы не можем ни попросить, ни поторопить детей.

Мы хотим, чтобы наша семья стала островком мира и спокойствия, где каждый может быть самим собой. Мы страстно желаем этого для своих детей, которые заняты формированием собственной личности, а саморазвитие — процесс медленный и прихотливый.

Принесут ли наши наставления и любовь благодать, необходимую для саморазвития? Наши дети так неподдельно счастливы, когда у них есть возможности для исследования мира в процессе игры. Мы можем метаться между прошлым и будущим, но дети — эти маленькие мастера дзен-буддизма, — они могут замирать надолго, с головой погружаясь в текущий момент, в настоящее. Мы горячо надеемся, что у детей проявится собственный голос, что они разовьют свои инстинкты и жизнестой-