

ВОСПИТАНИЕ
С ЛЮБОВЬЮ И ПОНИМАНИЕМ

НАТАЛИ ДЕ БУАГРОЛЬЕ
ВОСПИТЫВАТЬ,
НЕ ПОВЫШАЯ ГОЛОСА

КАК ВЕРНУТЬ
СЕБЕ СПОКОЙСТВИЕ,
А ДЕТЯМ – ДЕТСТВО



Москва
2020

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Б90

Nathalie de Boisgrollier
ELEVER SES ENFANTS SANS ELEVER LA VOIX

© Editions Albin Michel — Paris 2014

Б90

Буагролье, Натали, де.

Воспитывать, не повышая голоса. Как вернуть себе спокойствие, а детям — детство / Натали де Буагролье ; [пер. с фр. И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2020. — 240 с. — (Психология. Воспитание с любовью и пониманием).

ISBN 978-5-04-170308-0

Все мы, родители, безумно любим своих детей, но иногда они просто выводят нас из себя! Нередко мы срываемся на них и тем самым лишь усугубляем проблемы. В итоге страдают все. Натали де Буагролье против криков и ссор. Ее книга представлена в виде семинара, в ходе которого шаг за шагом мы можем научиться понимать и контролировать чувства, эмоции и потребности свои и своих детей. Здесь вы найдете подходящие способы урегулирования семейных конфликтов и поймете, что, помимо повышенного тона, существует множество приемов, позволяющих вашему сыну или дочери услышать вас.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-170308-0

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Из этой книги вы узнаете:

- Как помочь ребенку преодолеть страхи и неуверенность в себе
- Как научить детей владеть своими чувствами и эмоциями
- Как правильно хвалить и наказывать
- Как устанавливать рамки дозволенного
- Как привнести доброжелательность в повседневную жизнь

*«Добрые слова могут быть кратки,
но их отголосок поистине бесконечен»*
Мать Тереза

Содержание

| | |
|---|----|
| Вступление | 13 |
| 1. ПЕРВЫЕ ОРИЕНТИРЫ В ВОСПИТАНИИ 17 | |
| Корни и крылья | 18 |
| История современной семьи | 20 |
| <i>На заре человечества и в античные времена</i> | 20 |
| <i>В Средние века и в дореволюционной Франции</i> | 21 |
| <i>От революции до Второй мировой войны</i> | 23 |
| <i>Новая и Новейшая история</i> | 29 |
| <i>Какой урок мы можем извлечь из этой истории современной семьи?</i> | 31 |
| Дисциплина, воспитание: какой выбор мы делаем? | 32 |
| <i>Что такое доброжелательное воспитание?</i> | 32 |
| <i>Какие из нас родители и какими родителями мы хотим стать?</i> | 36 |
| <i>Используйте связь с историей своей семьи</i> | 42 |
| Что связывает родителей и ребенка? | 44 |
| <i>Привязанность — жизненная необходимость</i> | 44 |
| <i>Любимчик в семье</i> | 48 |
| <i>Привязанность и гибкость</i> | 49 |
| 2. ХОРОШЕНЬКО РАЗОБРАТЬСЯ В САМОМ СЕБЕ, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА 53 | |
| Потребности | 54 |
| <i>Первые ориентиры</i> | 54 |
| <i>Научитесь различать желания и потребности</i> | 59 |
| <i>Осознанный выбор</i> | 61 |

| | |
|---|-----|
| Убеждения и ценности | 65 |
| <i>В нашей семье принято... в нашей семье не принято...</i> | 65 |
| Убеждения | 66 |
| Разберитесь со своими убеждениями | 69 |
| Ценности | 71 |
| Эмоции | 74 |
| Основные эмоции | 83 |
| Эмоциональное взаимодействие родителей и ребенка | 90 |
| Помогайте своему ребенку разбираться со своими эмоциями | 92 |
| Полезные приемы для определения и контроля своих эмоций | 97 |
| 3. ГАРМОНИЧНОЕ ОБЩЕНИЕ В СЕМЬЕ | 105 |
| Секреты хорошего общения | 106 |
| Сила слов | 106 |
| Слова в кругу семьи | 107 |
| Время для слов | 110 |
| Говорить без осуждения | 113 |
| Эффект толпы | 115 |
| С глазу на глаз, или коллективное общение | 116 |
| Слова, отражение души | 117 |
| Ярлыки | 119 |
| Сравнение | 122 |
| Слова и интонации | 123 |
| Согласованность папы и мамы | 126 |
| Приобщайте ребенка к прекрасному | 128 |