

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



Убеждения и ценности .....	65
<i>В нашей семье принято... в нашей семье не принято...</i> .....	65
Убеждения .....	66
<i>Разберитесь со своими убеждениями</i> .....	69
Ценности .....	71
Эмоции .....	74
Основные эмоции .....	83
<i>Эмоциональное взаимодействие родителей и ребенка</i> .....	90
<i>Помогайте своему ребенку разбираться</i> <i>со своими эмоциями</i> .....	92
<i>Полезные приемы для определения и контроля своих эмоций</i> .....	97
 <b>3. ГАРМОНИЧНОЕ ОБЩЕНИЕ В СЕМЬЕ</b> .....	105
Секреты хорошего общения .....	106
Сила слов .....	106
Слова в кругу семьи .....	107
Время для слов .....	110
<i>Говорить без осуждения</i> .....	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