

# Содержание

<i>Предисловие</i> .....	4
<i>Выражение благодарности</i> .....	6
<b>Часть 1. Основа дисциплины без слез: отношение родителей к воспитанию</b>	
Воспитание дисциплинированности: трудная работа, которая становится проще, если к ней правильно подойти .....	10
Развенчивание мифов .....	13
Планирование будущего: ваш ребенок — подросток .....	23
Как заложить прочный фундамент .....	30
Дисциплинированность и эмоциональный контроль .....	43
Задачи дисциплины .....	47
<b>Часть 2. Приучаем ребенка к дисциплине без слез: навыки и инструменты</b>	
Ежедневные трудности .....	52
Первым делом решайте реальную проблему .....	56
Дисциплина и сотрудничество: выберите свой метод .....	72
Повторение. Приучаем ребенка к дисциплине без слез: навыки и инструменты .....	111
Истерики, капризы и хныканье .....	113
Повторение. Прекратите истерики, капризы и хныканье .....	132
<b>Часть 3. Дом, в котором царит мир: как сохранить спокойствие и избежать негативных эмоций</b>	
В стремлении к спокойствию .....	134
Злость: стыд и секреты .....	135
Почему родители злятся на детей? .....	138
Степени проявления злости .....	155
Злость: может быть, вы непреднамеренно усугубляете ситуацию? .....	158
План по контролю злости .....	167
Как реже злиться .....	192
Вам нужна дополнительная помощь? .....	193
Повторение. Шесть шагов к спокойствию .....	195
<b>Часть 4. Конкретные решения проблем</b>	
Как использовать метод воспитания дисциплинированности без слез при решении стандартных проблем .....	198
Детский лепет .....	201
Грубость .....	203
Плохое поведение в ванной .....	206
Нежелание мыться .....	208
Нежелание вылезать из ванны .....	211
Ребенок кусает родителей .....	214
Ребенок кусает других детей .....	217
Ребенок любит командовать .....	221

Поведение в автомобиле .....	225
Медлительность .....	228
Детский сад: трудно оставить или забрать ребенка .....	231
Ребенок не реагирует на просьбы .....	234
Ребенок бьет родителей .....	237
Ребенок дерется и дергает за волосы .....	239
Ребенок постоянно вмешивается в разговор .....	244
Ребенок обманывает .....	247
Манеры .....	250
Поведение за столом .....	253
Неряшливость .....	256
Недисциплинированные дети других родителей .....	258
Поведение во время игры .....	260
Поведение в ресторане .....	263
Хулиганство и потасовки .....	267
Умение делиться игрушками .....	269
Плохое поведение в магазинах .....	272
Драки между братьями и сестрами .....	276
Проблемы с отходом ко сну .....	279
Проблемы с дневным сном .....	282
Сквернословие, брань и грубый юмор .....	286
Ребенок дразнится и обзывается .....	289
Чистка зубов .....	292
Путешествия .....	295
Крики и вопли .....	298
Об авторе .....	301

*Эта книга с любовью посвящается  
моим сестрам Рене и Мишель  
с теплыми воспоминаниями  
о нашей нежной дружбе.*

*Вам, сильным и талантливым женщинам,  
любящим, преданным и мудрым матерям.  
Я знаю: что бы ни случилось,  
мы навсегда останемся  
самыми лучшими друзьями.*

*Я люблю вас, мои сестры.*

## Предисловие

Слово «дисциплина» означает «наставлять», и мы, родители, каждый день наставляем, обучаем и воспитываем своих детей посредством слов, поступков и личного примера. Поэтому вопрос дисциплины является для пап и мам очень актуальным.

В своей новой книге Элизабет Пэнтли раскрывает секрет того, как помочь детям овладеть практически умениями, необходимыми для обучения. Она показывает, что действия родителей — это лишь один из элементов залога успешного воспитания и обучения; вторым элементом является процесс познания ребенка. Автор описывает множество конкретных методов, с помощью которых малыши могут развиваться, становиться дисциплинированными и воспитанными.

Пэнтли пишет, что «в процессе воспитания у детей закладывается фундамент ценностей, правил и норм поведения, которые понадобятся им в самостоятельной жизни». Поэтому задача родителей, учителей и других взрослых, играющих значимую роль в жизни ребенка, — вооружить его инструментами, необходимыми для формирования навыков самодисциплины. Не имея опыта и соответствующих знаний, справиться с подобной задачей невозможно. Прочитать эту книгу и узнать, как справиться со столь важным делом, я считаю долгом любого взрослого человека, в той или иной мере ответственного за воспитание ребенка.

Эта книга учит родителей налаживать контакт с ребенком без слез и стрессов. В ней описаны эмоции и мотивы, лежащие в основе детского поведения, а также объяснено, как, руководствуясь этими знаниями, помочь малышу сделать правильный выбор.

Будучи педагогом по работе с родителями и матерью четверых детей, Пэнтли обладает мудростью и опытом, позволяющим ей профессионально соединять теоретические знания и практические советы. Ее простые методы подкреплены множеством наглядных убедительных примеров. Полезные советы и истории из жизни родителей придают ее словам еще больше убедительности.

Эта книга — обязательное чтение для всех взрослых, которые занимаются воспитанием маленьких детей. Она предлагает простые, эффективные и гуманные методы воспитания.

*Тим Селдин*

### **О Тиме Селдине**

Тим Селдин — президент «Montessori Foundation», председатель «International Montessori Council». Автор нескольких книг, посвященных воспитанию по методике Монтессори. Имеет пятерых детей и одного внука.

## Выражение благодарности

Хочу выразить глубочайшую благодарность всем людям, искренняя поддержка которых помогала мне каждый день:

- Джудит Маккарти, моему редактору, и всем сотрудникам издательства «McGraw-Hill Publishing»;
- Мередит Бернштейн из литературного агентства «The Meredith Bernstein Literary Agency», моему другу, советчику и талантливому агенту;
- Пэтти Хьюгс, моему неутомимому помощнику;
- моему мужу Роберту, другу, партнеру и родственной душе;
- всей моей семье: маме, папе, Анджеле, Ванессе, Дэвиду, Коултону, Мишель, Лорен, Саре, Николасу, Рене, Тому, Мэтью, Девину, Тайлеру и Амберу;
- читателям, которые писали мне о своих чудесных детях;
- матерям и отцам, которые поделились со мной историями из своей жизни.

### Тестируемые родители

В процессе написания данной книги мне довелось поработать с огромным количеством родителей — 242 человека. Эти мамы и папы успели стать моими друзьями, и я считаю, что научилась от них не меньшему, чем они от меня. Родители были настолько

добры, что заполняли огромные анкеты и отвечали на бесчисленные вопросы. Они читали рукопись, добавляли свои комментарии и выдвигали полезные идеи. Эти мамы и папы позволили мне узнать об их семейных проблемах и успехах.

Родители, с которыми мы работали, живут в разных странах мира. Это женатые пары, родители-одиночки, неженатые партнеры; имеющие от одного до шестерых детей, близнецов, усыновленных малышей; молодые и пожилые родители; неработающие матери и отцы, работающие родители; родители, принадлежащие к разным расам, многокультурные семьи, однополые браки и несколько семей, где в роли родителей выступали бабушки и дедушки.

В тестировании принимали участие семьи из США, Канады, Великобритании, Израиля, Новой Зеландии, Австралии, Саудовской Аравии, Бахрейна, Франции, Мексики, Бразилии, ЮАР, Исландии, Ирландии, Японии, России.

Я хотела бы выразить благодарность всем нашим мамам, папам и их детям.

# ЧАСТЬ 1

Основа дисциплины без слез:  
отношение родителей  
к воспитанию



## **Воспитание дисциплинированности:** трудная работа, которая становится проще, если к ней правильно подойти

Воспитание детей — это, наверное, самое прекрасное и благодарное дело нашей жизни. Но когда речь заходит о дисциплине, эта чудесная работа превращается в сущее наказание. От одного только слова «дисциплина» родители нервно вздрагивают и тут же рисуют в своем воображении указку, нахмуренные брови и плачущего в углу малыша. Однако воспитание дисциплинированности не сводится к физическим наказаниям и слезам. Она должна формироваться в процессе воспитания и заключаться в прививании навыков самоконтроля. Данное определение может натолкнуть вас на мысль о том, что процесс воспитания неразрывно связан с обучением, и в определенном смысле это так и есть. Обучение — один из важных аспектов дисциплины; ведь жизненные уроки ничем нельзя заменить. Однако самым важным является все-таки приобретение знаний и опыта самим ребенком.

Моей старшей дочери Анджеле сейчас восемнадцать лет. Она студентка колледжа. Но я до сих пор помню о том, как семилетняя Анджела хотела объяснить отцу что-то очень важное. Тот ответил: «Я слушаю, слушаю», на что дочь возразила: «Папа, ты слушаешь, но не понимаешь». В этот момент у нас, родителей, открылись глаза, и на протяжении многих последующих лет мы еще не раз вспоминали не по-детски мудрое

замечание нашего ребенка. Мы хотели понимать их и хотели, чтобы они понимали нас, когда мы собирались преподать им жизненно важные уроки. Обучать людей, которые тебя не слышат, — занятие бесполезное и неблагодарное, а практический опыт заставил нас осознать, что плачущий ребенок не слышит ничего, кроме собственных криков. Плач препятствует эффективному восприятию, пониманию и обучению.

В процессе воспитания детей родители во время общения с детьми непрерывно и незаметно закладывают прочный фундамент ценностей, правил и норм поведения, которые будут необходимы им в самостоятельной жизни. Методы воспитания дисциплинированности помогают детям воспринимать уроки родителей адекватно, без слез и капризов, которые, несомненно, тормозят процесс обучения.

---

#### Ключевой момент

Образование — это разжигание пламени, а не заполнение сосуда.

Сократ

---

Никто не рождается идеальным родителем, умеющим ненавязчиво и эффективно донести до сознания ребенка важные истины. Многие из нас быстро приходят к выводу, что эта работа намного труднее, чем казалось. Уход за младенцем — это лишь первый шаг на родительском пути, но уже сейчас мы начинаем учить своего малыша основам человеческого общения. И вот, когда мы только-только набрались уверенности и поверили в свои силы, оказывается, что большая часть наших навыков уже не годится для малыша, который к этому времени научился ходить и говорить. Тогда мы подыскиваем новый подход, подстраиваясь