

Искусство быть родителем

THE
transforming ourselves
CONSCIOUS
empowering our children
PARENT

Shefali Tsabary, PhD



namaste

PUBLISHING

Vancouver, Canada

Воспитание ребенка начинается с себя

как осознанный подход
помогает растить
счастливых
и самостоятельных
детей

ШЕФАЛИ ТСАБАРИ



Москва 2023

УДК 159.9
ББК 88.5
Т80

Shefali Tsabary
THE CONSCIOUS PARENT:
Transforming Ourselves, Empowering Our Children

Original English language edition published by Namaste Publishing.
Copyright © 2010 by Dr. Shefali Tsabary.

Тсабари, Шефали.

Т80 Воспитание ребенка начинается с себя. Как осознанный подход помогает растить счастливых и самостоятельных детей / Шефали Тсабари [перевод с английского А. Симагиной]. — Москва : Эксмо, 2023. — 352 с. — (Психология. Искусство быть родителем).

ISBN 978-5-04-153960-3

Большинство книг по воспитанию предлагают хитрые техники контроля и устранения нежелательного поведения. И родители забывают, что дети – зеркальное отражение их самих, их психологических травм и эмоциональной незрелости. Шефали Тсабари, популярный психолог и коуч, предлагает родителям прежде всего разобраться в себе, отойти от традиционного авторитарного подхода к воспитанию и устанавливать с детьми равные, доверительные отношения, быть для них достойным примером и опорой.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-153960-3 © Симагина А.В., перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Отзывы на книгу
**«ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА
НАЧИНАЕТСЯ С СЕБЯ»**

Бесценная книга Шефали Тсабари показывает, как трудности воспитания могут стать прекрасной возможностью для духовного пробуждения. Быть полностью осознанным родителем — это самый большой подарок, который вы можете сделать своему ребенку.

*Экхарт Толле, автор книг
«Сила настоящего» и «Новая земля»*

Книга «Воспитание ребенка начинается с себя» — это замечательный вклад в глубокое понимание того, что значит быть хорошим родителем. Единство тела, разума и духа в новом подходе к воспитанию очень важно, и книга «Воспитание ребенка начинается с себя» помогает нам в этом.

*Марианна Уильямсон, автор книг
«Любовь! Верните ее в свою жизнь» и «Время чудес.
Как принять свой возраст и наполнить жизнь счастьем»*

Книга «Воспитание ребенка начинается с себя» показывает, как дети могут привести нас к открытию собственной истинной сущности. Прекрасное практическое руководство по воспитанию детей, чтобы они жили настоящей, осознанной и полноценной жизнью.

*Марси Шимофф, автор бестселлеров по версии New York Times
«Куриный бульон для души. 101 история для прекрасных
и любимых женщин» и «Счастье без причины.
Как добиваться всего, несмотря ни на что»*

«Воспитание ребенка начинается с себя» — это духовное видение того, как заботиться о теле и душе ребенка. Эта книга практична и полна любви и надежды как для родителей, так и для детей.

*Майкл Гуриан, автор бестселлеров по версии New York Times
«The Wonder of Boys» и «The Wonder of Girls»*

Нежная, вдумчивая и прекрасно написанная книга доктора Тсабари воплощает в себе замечательную идею уважительных отношений любящей пары «родитель — ребенок». Читатели, несомненно, извлекут огромную пользу из ее главного посыла — важности отношения к своим детям с большой открытостью, уважением и сочувствием. Как пишет доктор Тсабари и как когда-то пела Джони Митчелл, очень многое можно сказать, если слушать. Здесь есть прекрасные уроки для родителей и для тех, кто только готовится ими стать.

*Барри Фарбер, профессор психологии и руководитель
Clinical Training, Teachers College, Колумбийский университет*

Хватит уже читать доктора Спока! «Воспитание ребенка начинается с себя» — книга, которую должен иметь каждый родитель, чтобы вырастить хорошо воспитанных, ответственных детей. Неожиданностью может стать то, что для достижения этой цели вам придется потрудиться самому. С помощью этой замечательной книги посмотрите правде в глаза и наслаждайтесь своим родительством.

*Лора Берман Фортганг, автор книг
«The Little Book on Meaning» и «The Prosperity Plan»*

Книга «Воспитание ребенка начинается с себя» познакомит читателя с важными принципами, которые помогут родителям и детям сформировать отношения, основанные на общей ответственности и глубокой связи. Самое главное — следовать этим принципам и использовать их так, как рекомендуется.

Ева Леветон, автор книги «Adolescent Crisis»

Эта книга не одна из сотен таких же по воспитанию детей, предлагающих различные поведенческие стратегии. Если вы являетесь родителем или психологом и пробовали многочисленные методы быстрого исправления ситуации, то знаете, что они не работают. Книга «Воспитание ребенка начинается с себя» предлагает очень ясное и четкое объяснение того, почему эти методы неэффективны: они исходят из того же источника, что и проблемы, — из неосознанного. Как говорится в книге, осознанное родительство не для слабонервных, поскольку оно требует смелого поиска собственных эмоциональных ран. Цель этого поиска — поднять отношения с детьми на уровень чего-то священного, где дети являются нашими духовными партнерами, даже лидерами, ведущими нас к духовной трансформации. Только когда мы смело открываемся неизвестному, чтобы менять себя и развиваться, мы воспитываем своих детей полноценными и здоровыми. Кто может не согласиться с тем, о чем говорится в книге «Воспитание ребенка начинается с себя»? Наши дети заслуживают родителей, которые живут с осознанностью и ясностью. Это библия для всех родителей настоящего, которые стремятся вырастить детей будущего.

*Лана Радос, магистр искусств, индивидуальный
и семейный психолог, www.lanarados.com*

Это руководство для родителей, которое мы всегда мечтали получить в комплекте с нашими детьми.

*Уилл Хейл,
семейный музыкальный терапевт*

Один из подарков, который дарят нам дети, заключается в том, что вместе с ними приходят указания, как лучше их воспитывать. Доктор Шефали Тсабари в книге «Воспитание ребенка начинается с себя» создала руководство, которое поможет нам найти и прочитать эти указания.

Рони Бет Тауэр, клинический психолог

Немногие из нас вступают на священный путь родительства с инструментами, необходимыми для успеха. Чаще мы полагаемся на ошибочные стратегии, которые использовали наши собственные родители при воспитании нас, и неизбежно имеем двойственное отношение к своим детям. Книга «Воспитание ребенка начинается с себя» предлагает подробную карту, что проведет нас по сложной эмоциональной и духовной местности, которая нам встретится в этом путешествии — как внутреннем, так и внешнем. За тридцать три года родительства и работы профессиональным психотерапевтом по вопросам брака и детства я не нашла более глубокой книги о воспитании детей.

*Эстель Франкель, психотерапевт,
автор книги «Sacred therapy: Jewish Spiritual Teachings
on Emotional Healing & Inner Wholeness»*

Какая простая и прекрасная идея, какое освобождение для родителей! Теперь они могут довериться чувству, которое подсказывает, что можно действительно отпустить ситуацию и позволить своим детям просто «быть». Забавно — сначала мне вспомнилось, как традиционные индийские родители одержимо следят за тем, какой рукой чаще всего пользуется их ребенок. Они будут буквально выхватывать ложку из левой руки малыша и перекладывать ее в правую, потому что они приравнивают леворукость к странности и отклонению от нормы. Очевидно, им нужно прочесть эту книгу!

*Эдриен Лонгворт, учитель третьего класса
в индоканадской школе*

*Моему мужу Озу.
Ты – мой волшебник.*

БЛАГОДАРНОСТИ

Констанс Келлоу — за видение этой книги. Ты дала ей жизнь с такой любовью, непоколебимой убежденностью и безусловной поддержкой. Моя глубочайшая признательность.

Дэвиду Роберту Орду — за твой гений. Как редактору тебе нет равных. Мою благодарность не выразить словами.

Моим клиентам, с которыми я работала все эти годы. Спасибо, что позволили мне стать частью вашей жизни.

Моим друзьям и семье — за то, что всегда были рядом. Вы знаете, что значите для меня. Вы — мой мир.

Моему мужу Озу и дочери Майе. Моих чувств не передать словами. Без вас ничто не имеет смысла.

Спасибо вам.

ЗАМЕТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Идеальное родительство — это утопия. Не бывает ни идеальных родителей, ни идеальных детей.

Книга «Воспитание ребенка начинается с себя» посвящена трудностям, которые представляют собой естественную часть процесса воспитания ребенка. Я понимаю, что как родители мы делаем все, что в наших силах, опираясь на доступные нам ресурсы.

Цель этой книги состоит в том, чтобы показать, как можно отыскать *эмоциональные и духовные уроки*, сокрытые в процессе воспитания детей, и воспользоваться ими в полной мере для нашего *собственного развития*. А это, в свою очередь, приведет к более эффективному родительству. Такой подход частично основан на том, что наши несовершенства в реальности могут оказаться самыми мощными инструментами для перемен, если мы готовы открыться этим переменам.

Возможно, написанное на страницах этой книги вызовет у вас неприятные чувства. Я предлагаю всем, кто

испытает что-то подобное, просто отметить для себя эту энергию. Приостановите чтение и побудьте со своими чувствами наедине. Когда вы так поступите, вы увидите, что уже переварили свои эмоции. Неожиданно сказанное приобретет смысл.

Книга «Воспитание ребенка начинается с себя» предназначена для всех, кто заботится о ребенке любого возраста. Являетесь ли вы родителем-одиночкой, молодым человеком, который планирует завести семью или недавно создал ее, родителем подростка, бабушкой или дедушкой, опекуном — соблюдение общих принципов, изложенных в книге, может преобразить и вас, и ребенка.

Если вы испытываете трудности в воспитании и вам не хватает помощи, то книга «Воспитание ребенка начинается с себя» облегчит вашу задачу. Если вы отец или мать, уделяющие все время ребенку, то книга «Воспитание ребенка начинается с себя» добавит красок в ваш опыт. Если вы родитель, который хочет нанять няню для помощи в воспитании ребенка, то вам стоит искать кого-то, кто придерживается принципов, изложенных в этой книге, особенно если вашему ребенку меньше шести лет.

Я не перестаю восхищаться потрясающими возможностями, которые дает нам воспитание ребенка: сбросить старую кожу, сломать устоявшиеся шаблоны, найти новые способы «быть» и стать более осознанным родителем.

*Намасте,
Шефали*

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1

РЕБЕНОК – ПОЛНОЦЕННАЯ ЛИЧНОСТЬ	21
Уважайте уникальность личности ребенка	22
Все родители начинают с неосознанности	25
Наладьте связь с ребенком, сначала установив связь <i>с собой</i>	27
Укрепите родственные связи в семье	32
Осознанность меняет нас как родителей	33

Глава 2

ДУХОВНАЯ ПРИЧИНА РОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ	37
Ребенок пробуждает взрослого	40
Осознанному родительству можно научиться	45
Осознанность не приходит за ночь	48

Глава 3

НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ НУЖДАТЬСЯ В ВАШЕМ ОДОБРЕНИИ	51
Ключ в принятии	55
В принятии нет ничего <i>пассивного</i>	58