

ВОСПИТАНИЕ
С ЛЮБОВЬЮ И ПОНИМАНИЕМ

**ДЖИН КЛАРК
КОННИ ДОУСОН
ДЭВИД БРЕДЕХОФТ**

МНОГО – ЭТО СКОЛЬКО?

**КАК НЕ ИЗБАЛОВАТЬ
ЛЮБИМОГО РЕБЕНКА**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.922.7

ББК 88.8

К47

Jean Illsley Clarke,
Connie Dawson, David Bredehoft

HOW MUCH IS TOO MUCH?

Raising likeable, responsible, respectful children —
from toddlers to teens — in an age of overindulgence

Copyright © 2004, 2014 by Jean Illsley Clarke,

Connie Dawson, David Bredehoft

This edition published by arrangement with Da Capo Lifelong,
an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group Inc.,
New York, New York, USA. All rights reserved

Кларк, Джин Иллсли.

К47 Много — это сколько? Как не избаловать любимого ребенка / Джин Кларк, Конни Доусон, Дэвид Бредехофт ; [перевод с английского Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2022. — 368 с. — (Психология. Воспитание с любовью и пониманием).

ISBN 978-5-04-166794-8

Как говорили в одной чудесной сказке: «Детей надо баловать, тогда из них вырастают настоящие разбойники!» Когда есть большое разнообразие игрушек, гаджетов, сладостей, мы хотим, чтобы детство нашего ребенка было счастливым, и позволяем вести себя, как он хочет, и делать все, что угодно. Это новая норма. Но вседозволенность приводит к плохим последствиям. Она готовит почву для проблем и неудач наших детей в будущем. Однако не все потеряно.

Из этой книги вы узнаете, как не довести до крайности и при этом дарить ребенку много любви и заботы, каким образом избалованность распространяется не только на детей, но и на взрослых, и как не испортить жизнь своих детей благими намерениями, переизбытком внимания и отсутствием правил.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-166794-8

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ

- Что можно считать избалованностью, а что — нет — Гл. 1, 2
- Почему избалованность становится новой нормой жизни — Гл. 27, 28
- Почему мы балуем детей, даже если не хотим этого делать — Гл. 2, 5, 10
- Как понять, что мы действительно балуем или рискуем избаловать ребенка — Гл. 3, 4
- Как наше собственное детство влияет на то, как мы балуем детей — Гл. 24–26
- Какие благие намерения родителей приводят к избалованности детей — Гл. 4
- Что такое гиперопека, к чему она приводит и как ее избежать — Гл. 10–15
- Как установить разумные границы для желаний ребенка — Гл. 9, 19, 23
- Что делать, если ребенок в семье стал практически главным — Гл. 21
- Что делать родителям, если детей балуют бабушки и дедушки — Гл. 27, 28

*Посвящается
Атали Терри,
которая ныне обитает
в Стране Изобилия*

СОДЕРЖАНИЕ

Письмо к читателям	13
Введение	15

Часть I КАК РАСПОЗНАТЬ ИЗБАЛОВАННОСТЬ

1. Что такое избалованность?	19
<i>Действительно ли она имеет значение?</i>	
2. Как балуют детей?	28
<i>Это не только игрушки и одежда</i>	
3. Избалованность: есть или нет?	38
<i>«Тест четырех» — показатели избалованности</i>	
4. 14 рисков избалованности	45
<i>Это не то, к чему стремились заботливые взрослые!</i>	

Часть II СЛИШКОМ МНОГО — ЭТО СКОЛЬКО?

5. Возьми еще!	57
<i>Способы «перекормливания»</i>	
6. Мне не с чем играть!	61
<i>В детстве родители дарили мне много игрушек</i>	
7. Мне нечего надеть!	66
<i>В детстве мне позволяли иметь любую одежду, какую мне хотелось</i>	
8. Так много дел, так мало времени	77
<i>В детстве родители перегружали мое расписание</i>	
9. Хватит — это сколько?	85
<i>Я не знаю, что значит «хватит»</i>	

**Часть III
ГИПЕРОПЕКА**

10. Что такое опека? 103
Все способы нашей заботы друг о друге
11. Я сделаю это за тебя 107
Родители делали за меня то, что мне следовало делать самому
12. Посмотри на меня! 115
Родители уделяли мне слишком много внимания
13. Маленькие принцы и принцессы 120
В детстве у меня было много привилегий
14. Хорошо сегодня повеселился? 129
Родители старались, чтобы мне не было скучно
15. Шоссе опеки 141
Шесть способов заботиться о детях, из которых два полезны

**Часть IV
ПОПУСТИТЕЛЬСТВО**

16. Что такое система? 153
Все способы, которыми мы обеспечиваем детям безопасность
17. Чего вы от меня хотите? 158
Родители не ожидали от меня исполнения домашних обязанностей
18. Мне не хочется этого делать! 170
В детстве от меня не ожидали усвоения навыков, известных другим детям
19. Мне не нужны ваши правила! 179
Родители не устанавливали правила или не заставляли меня им следовать
20. Поступай, как хочешь 191
Родители перекармливали меня свободой
21. Кто здесь главный? 204
Родители позволяли мне лидировать или доминировать в семье
22. Шоссе системы 217
Шесть способов выстроить систему, два из которых полезны
23. Магистраль — опека + система 228
Действенный план

Часть V
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, КОТОРЫХ БАЛОВАЛИ В ДЕТСТВЕ

24. Балующие взрослые: «кто» и «почему» 235
42 причины, по которым люди сдаются
25. Я никогда этого не сделаю! 241
Как избалованность влияет на воспитание собственных детей
26. А как же я? 253
Чем рискуют избалованные в детстве взрослые

Часть VI
ЖИЗНЬ, В КОТОРОЙ ИЗБАЛОВАННОСТЬ
СТАЛА НОВОЙ НОРМОЙ

27. Опасности в семье 263
Как вести себя в обстоятельствах, которые способны превратить благие намерения в избалованность
28. Опасности в пути 279
Внешние стимулы к избалованности — потребительство, СМИ, технологии, общество

Часть VII
БАБУШКИ И ДЕДУШКИ БАЛУЮТ ДЕТЕЙ.
ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

29. Мама «против», бабушка «за» 289
«Дедовский ген»
30. От мала до велика 294
Бабушки и дедушки могут баловать членов семьи любого возраста

Часть VIII
РОДИТЕЛИ БАЛУЮТ ДЕТЕЙ.
ЧТО ДЕЛАТЬ БАБУШКАМ И ДЕДУШКАМ?

31. Баловать внуков не получается 301
Их родители с успехом делают это за нас
32. Теперь у меня есть внуки 308
Что же мне делать? Выдайте инструкцию

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Письмо надежды</i>	315
<i>В кабинете психотерапевта: письмо о намерениях</i>	317
ПРИЛОЖЕНИЕ А. <i>Метод оценки воспитательной избалованности</i>	319
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. <i>Результаты исследований избалованности</i>	321
ПРИЛОЖЕНИЕ В. <i>Ребенок и домашнее хозяйство</i>	329
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. <i>Возрасты и стадии</i>	331
<i>Примечания</i>	351
<i>Благодарности</i>	358
<i>Об авторах</i>	361

ПИСЬМО К ЧИТАТЕЛЯМ

Дорогие читатели!

Вот что мы узнали об избалованности детей в результате исследований, о которых расскажем в этой книге.

- Она повсюду. Это новая норма.
- Ее источник — слишком доброе сердце.
- Она причиняет больше страданий, чем мы можем себе представить.
- Она может иметь место при любом уровне дохода.
- Она может случиться в любой семье.
- Она может коснуться любого ребенка — не только младшего или единственного в семье.
- Речь идет не просто о слишком большом количестве вещей или привилегий. Избалованность — это также переизбыток внимания и шаткие правила.
- Проблема затрагивает не только родителей, бабушек и дедушек. Баловать может кто угодно.
- Избалованность — штука небезобидная. Она готовит почву для дискомфорта и неудач наших детей во взрослой жизни и может чрезвычайно затруднить воспитание их собственных детей.
- Избалованность — явление непреднамеренное. Ни один родитель не просыпается по утрам со словами: «Пойду-ка я сегодня причину вред детям, хорошенько их побаловав».
- Избалованность можно выявить и изменить ситуацию.
- Избалованные дети и взрослые могут излечиться от своей избалованности.

Откуда мы все это знаем? Мы провели 10 исследований избалованности и в этой книге рассказываем о том, что узнали. Вы можете прочесть об этих исследованиях в *Приложении Б* и на нашем веб-сайте www.overindulgence.info. А оценить собственный уровень избалованности вам поможет *Приложение А*.

Итак, наша задача — вооружившись знанием, выстроить грамотную защиту от множества внешних влияний, подбивающих нас баловать своих детей и самих себя.

Присоединяйтесь к нам!

Джин, Конни и Дэвид

ВВЕДЕНИЕ

Откуда взялось наше страстное желание как можно шире распространить сведения об избалованности? Ведь когда мы начинали свою работу, такого острого чувства необходимости у нас не было. Три автора, три сферы интересов... Поначалу все мы признали, что проблема избалованности становится все более заметной, и поэтому нам троим казалось, что важно изучать ее значение и воздействие.

Дэвид Бредехофт, глава исследовательской команды, избрал академический подход. Он хотел повысить степень признания обществом потенциальной проблемы избалованности и научить людей распознавать ее и справляться с ее неуловимой динамикой.

Конни Доусон встречалась с негативными проявлениями избалованности в своей психотерапевтической практике; но ее в такой же степени беспокоила «большая картина» — влияние избалованности на политические решения и общую тенденцию сползания общества к безответственности, эгоцентризму и алчности.

Джин Иллсли Кларк, просветитель, работающий с родителями, сосредоточила фокус внимания на детях и на влиянии, которое избалованность оказывает на них и их семьи. Она задавалась вопросами: каковы последствия избалованности? Кто ее осуществляет и почему?

Поначалу все мы втроем занимались этим проектом вполсилы. Но по мере того как нас все больше тревожили полученные результаты и свидетельства того, что избалованность