

БЛАГОДАРНОСТЬ АВТОРА

Есть замечательное высказывание: “Книга — целый мир в кармане”. Огромное количество людей помогли мне в создании этой книги. Каждый из них по-своему способствовал воплощению в жизнь моих идей и замыслов. Мне бы хотелось выразить искреннюю благодарность всем им.

Я благодарна каждому из сотен родителей, посетивших мои семинары на протяжении всех этих лет, за то, что они так искренне делились со мной своими тревогами, историями, предложениями и достижениями.

Спасибо ребятам из *Oxygen Media*, особенно Энн Пэтрик и Донне Шер, за вашу поддержку и возможность работать с вашими мамами. Все письма, представленные в этой книге, — от родителей, которые посещали мою страничку в *Internet*. Их вопросы помогли мне понять, какие проблемы поведения детей волнуют родителей больше всего, а их искренние ответы подтолкнули меня к разработке воспитательных стратегий, способных остановить нежелательное поведение. (Я взяла на себя смелость сократить эти письма и изменить настоящие имена, чтобы защитить их личную жизнь.)

Спасибо редакторам журнала *Parents*, особенно Дайане Дебровнер, за предоставленную честь быть членом консультативного совета и за возможность обсуждать эту тему со многими замечательными писателями, особенно с Викки Млинек и Дэб Уолдмэн. Особая благодарность Лесли Лэмберт, взявшей у меня интервью для статьи “От хаоса к сотрудничеству: перевоспитание за 21 день”, опубликованной в этом журнале. Отношения с ней переросли в подлинную дружбу и подтолкнули меня к написанию этой книги.

Команде моих болельщиков, которые были всегда со мной: спасибо за вашу преданность и поддержку. Я бесконечно благодарна Энни Лидом, президенту netconnectpublicity.com, за удивительный талант написания рекламных материалов в *Internet*, бесконечный оптимизм и крепкую дружбу; Эдриэнне Биггс из *Biggs Publicity*, за необычайную помощь, изобретательность и оригинальные способы поиска рекламной поддержки (последняя, как известно, способна превратить в

золото все, что угодно); Стиву Лидому из *nowimagine.net* за создание восхитительной странички в Internet, *www.moralintelligence.com*, и за его железное терпение, проявленное при объяснении мне способов отладки моего компьютера; Дотти ДеХарт, *Rocks-DeHart Public Relations*, за ее блестящие рекламные кампании и постоянную поддержку; Хэноку Мак-Карти, за его потрясающее чувство юмора и бесконечный список самых невероятных “наилучших” названий этой книги; Франческе Донлан, журналистке издательства *Gannett*, за дружбу и прекрасные статьи; Наоми Дрю, товарищу по перу и компаньону, за ее чуткое ухо и готовность поддержать и успокоить; Джеку Кэнфилду, за то, что он всегда был на расстоянии *e-mail*, чтобы дать дельный совет и напомнить мне не забывать *смеяться*; Барбаре Кеэн, Джуди Багготт и Пэтти Сервис, моим настоящим преданным друзьям, за то, что им всегда удавалось облегчить процесс написания этой книги благодаря великолепному настроению и готовности помочь.

Команде издательства *Jossey-Bass* — особенно Джессике Чарч, Беверли Миллер, Эрин Джоу, Дженнифер Венцель, Лассел Виппл, Сет Шварц и Эми Скотт. Мне посчастливилось издать три книги с этой группой людей. Необыкновенному редактору и настоящему вдохновителю этой книги, Алану Ринзлеру, я благодарна за многие вещи: за поданную идею, за удивительную способность точно указать место, где необходимо внести исправления, за способность предложить замечательный альтернативный вариант, а также за поддержку на каждом этапе. Любой автор был бы счастлив работать с таким редактором.

И наконец, моей семье, тем, кто в корне изменил мою жизнь и стимулировал мой рост: моему мужу и лучшему другу Крейгу, за его бесконечную поддержку, терпение и любовь на каждом этапе моей жизни; моим родителям, Дэну и Треве Унгаро, за олицетворение этого удивительного понятия — безусловной любви; моей свекрови, Лорейне Борба, за ее постоянную поддержку и оптимизм; и настоящей радости моей жизни — моим сыновьям Джейсону, Адаму и Заку за неизменную любовь и радость, которую они мне дарят. И за их постоянный вопрос: “Разве ты еще не закончила?” Итак, все готово!

ПРЕДИСЛОВИЕ

Джек Кэнфилд, соавтор книги *Chicken Soup for the Parent's Soul* (“Бальзам на родительскую душу”)

Дисциплина — один из самых обсуждаемых вопросов в воспитании детей. У кого-то это слово может вызвать неприятные воспоминания: плач, визг, крик, борьба, стресс... Ужасные головные боли. Для других это означает жестокое и особое наказание, ощущение себя несчастливыми родителями или меры, применяемые только склонными к садизму, жестокими родителями.

Давайте признаемся: дисциплина приобрела странные формы. Даже так называемые специалисты по детству не могут определить лучший способ исправления плохого поведения и существенно расходятся в приемах: временная изоляция, лишение привилегий, игнорирование, телесные наказания, нотации и запреты. Стоит ли удивляться, что родители растеряны? Некоторые считают, что проще мириться с раздражающим поведением своих детей; это просто не стоит еще одной ссоры и испорченного вечера. Другие беспокоятся, что дисциплина будет постоянно портить их взаимоотношения с детьми. Уж лучше пусть кто-то другой с этим разбирается. Они и так слишком устали, к чему дополнительный стресс?

Но даже если и нам, и родителям дисциплина не нравится, мы не можем от нее отказаться. В конце концов, наша задача — растить детей, способных вести себя надлежащим образом, и мы обязаны вмешиваться, если что-то не так. Безусловно, общество детей, которые ноют, кусаются, задираются, дерутся, лгут, крадут, ведут себя импульсивно или злобно, не нравится ни нам, ни семье, ни друзьям, ни школе, ни обществу, ни, конечно, самим нашим детям.

В действительности вопрос не в том, нужна ли дисциплина вообще, а в том, какой она должна быть, чтобы прекратить проблемное поведение навсегда. То, о чем сейчас идет речь, — последовательное изменение поведения, избавление от проблемного поведения раз и

навсегда так, чтобы не пришлось искоренять его снова. В этом кроется глубина предлагаемой воспитательной концепции и секрет умения быть хорошими родителями. И данная книга именно об этом. Новый уникальный подход изменит процессы воспитания и приучения к дисциплине.

Я знаком с Мишель Борба и ее работами. Она не теоретизирует, не выдвигает гипотез и не предлагает читателю общих понятий. Вместо этого она ясно и четко объясняет, что конкретно необходимо сделать, этап за этапом, шаг за шагом, для достижения коренного изменения в поведении ребенка. Кроме того, ее программа поэтапного изменения проблемного поведения, дополненная замечательными практическими упражнениями, настолько творческая и зачастую такая увлекательная, что процесс воспитания становится совершенно безболезненным.

Идеи, рекомендации, специальные советы и стратегии, а также сам процесс поэтапного изменения проблемного поведения взяты из бесед с родителями, которые, как и вы, совершенно отчаялись, потому что их методы воспитания не давали нужных результатов. Проблемное поведение не прекращалось, углублялись разногласия в семье, а самооценка детей стремительно падала. Как только родители начинали строго придерживаться плана поэтапного изменения, предложенного Мишель, поведение их детей менялось. Дети начинали идти на контакт, вести себя лучше, в их обществе стало приятно находиться. При этом заметно изменились и взрослые: они стали менее напряженными и более удовлетворенными своими родительскими обязанностями.

Советую вам не просто читать эту книгу, а применять ее на практике. Заведите Дневник поэтапного изменения, как предлагает Мишель, найдите время, чтобы точно определить, *почему* ваш ребенок плохо себя ведет, а затем следуйте ее советам, чтобы изменить такое поведение. В результате вы добьетесь того, чего хотите: ваш ребенок станет послушным. Но это еще не все: использование этих стратегий поможет ему выработать хорошее поведение и устойчивые моральные принципы. Ведь, в конечном счете, именно они делают из ребенка человека. Растить детей в обстановке любви и спокойствия и учить их поступать правильно — самое ценное наследство, которое вы можете им оставить. Желаю успехов в самой главной роли вашей жизни!