



ЭФФЕКТИВНЫЕ  
МЕТОДЫ

# КАК ВОСПИТАТЬ ДЕТЕЙ СЧАСТЛИВЫМИ



SB



WHAT THEY KNOW  
ABOUT...  
**PARENTING!**



# КАК ВОСПИТАТЬ ДЕТЕЙ СЧАСТЛИВЫМИ

Эффективные методы



Москва  
ЦЕНТРОЛИГРАФ

ББК 53.51  
К16

Серия «Моя семья»  
издается с 2007 года

Оформление художника  
*И.А. Озерова*

К16 Как воспитать детей счастливыми. Эффективные методы / Сост. С. Перлман, Дж. Крамер; пер. с англ. Т.Н. Цыплаковой. — М.: Центрполиграф, 2008. — 220 с.

ISBN 978-5-9524-3614-5 (Моя семья)

ISBN 978-5-9524-3613-8 (Ваш ребенок)

Тайну воспитания счастливых детей открыли две неугомонные журналистки. Они рассказывают об очень известных и знаменитых людях, которые при всей своей занятости и внимании к ним прессы придерживаются простых, но очень эффективных правил в отношениях со своими детьми. Звезды поделятся с вами мнением о тех же проблемах, что волнуют и вас: о друзьях ваших детей, об учителях, о том, что значит быть отчимом и мачехой, о многих своих страхах, надеждах и мечтах.

ББК 53.51

## КАК ВОСПИТАТЬ ДЕТЕЙ СЧАСТЛИВЫМИ

### Эффективные методы

Ответственный редактор *Л.И. Глебовская*

Художественный редактор *И.А. Озеров*

Технический редактор *Н.Н. Должикова*

Корректор *Т.В. Вышегородцева*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 14.04.2008.

Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бумага газетная. Гарнитура «Таймс».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,76. Уч.-изд. л. 10,66.

Тираж 3 000 экз. Заказ № 2826

ЗАО «Центрполиграф»

111024, Москва, 1-я ул. Энтузиастов, 15

E-MAIL: CNPOL@DOL.RU

WWW.CENTRPOLIGRAF.RU

Отпечатано с готовых файлов заказчика

в ОАО ИПК «Ульяновский Дом печати»

432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

WHAT THEY KNOW  
ABOUT... PARENTING!

by Cindy Pearlman,

edited by Jill Kramer

Copyright © 2007 by Cindy Pearlman

English language publication

2007 by Hay House, Inc.

© Перевод,

ЗАО «Центрполиграф», 2008

© Художественное оформление,

ЗАО «Центрполиграф», 2008

ISBN 978-5-9524-3614-5 (MC)

ISBN 978-5-9524-3613-8 (BP)

*Посвящается всем знаменитым  
папам и мамам, внесшим свой вклад  
в создание этой книги...*

*а также всем родителям и де-  
тям, сколько бы лет им ни было и  
где бы они ни жили!*

## Предисловие

Участие в воспитании детей может выражаться в виде ежемесячного денежного пособия. Но существует и иная форма заботы о детях, которая длится всю жизнь, — находиться рядом, что-то подсказать, слегка подтолкнуть в нужном направлении. Кому бы не хотелось узнать «петушиное слово», секрет, помогающий исполнить самую важную роль в вашей жизни — отца или матери?

К детям руководство не прилагается... по крайней мере, ни в одежде, ни в обуви тех детей, с которыми нам довелось встречаться, не обнаружено никаких инструкций. Попробуйте представить: ваш младенец появляется на свет с прикрепленной к пуповине небольшой памяткой «Как со мной обращаться до совершеннолетия». *Если б все было так просто!* Насколько легче было бы жить и растить детей...

Впрочем, хватит предаваться мечтаниям. Пора очнуться и вернуться к действительности — ваш малыш Кейд не желает засыпать, его братишка Уилмер бьет сестренку Скаут, и даже ваш пес сбежал подальше, чтобы на него не свалили вину за съеденный в гараже мешочек соли. (Между прочим, такой случай произошел на самом деле. Врач скорой помощи заверил мать, что ее сыну ничего не грозит, а в течение следующего ме-

сяца у него будет самая чистая моча во всех западных штатах. На вопрос недоумевающей матери пятилетний малыш дал только одно объяснение: «Потому».)

Когда у вас появляется ребенок, можно с уверенностью сказать, что вы станете расти вместе с ним. Неизменная составляющая этого процесса — осознание своих недостатков как родителей, в том числе того, что у вас нет ответа на *все* вопросы. К счастью, большинство родителей могут дать ответы на *некоторые*, причем очень даже неплохие... вот так и родилась эта книга.

Вы говорите своему ребенку, что нужно делиться с другими своими игрушками. Точно так же и мы в этой книге с радостью делимся со всеми собственными рецептами воспитания малышей, подростков и взрослых детей (этот процесс никогда не кончается, даже если ваши дети уже сами стали родителями).

Имейте в виду: с нами делятся своими наблюдениями не специалисты по воспитанию детей, а уважаемые, влиятельные и знаменитые люди, роль которых в общественной жизни состоит вовсе не в том, чтобы вытирать крошечные носики и приучать малышей к горшку. Они прославились совершенно в другой области — это актеры, актрисы, режиссеры, телеведущие, бизнесмены, издатели, журналисты, писатели и общественные деятели.

Кто-то может подумать: вот люди, у которых не болит голова о том, как растить детей, — этим занимаются высокооплачиваемые няни и воспитатели. Наши звезды не согласны с таким мнением. Родительские заботы они считают главным смыслом жизни — своим призванием, священной обязанностью, причиной каждое утро просыпаться с ощущением счастья (пусть порой и позевывая). Как и другие родители, они тоже оказываются в затруднительном положении — к примеру, малыш умудрился увидеть по телевизору кусок фильма «Плохой Санта» и может приобрести психологическую травму на всю жизнь.

Как у большинства (если не у всех) родителей, у них нет ответа на многие вопросы. Но каждая мать и каждый отец находят свой выход из каких-то типичных ситуаций, и они делятся своим опытом с остальными.

Цель этой книги — нечто большее, чем рекомендации, как правильно подложить подгузник и когда лучше укладывать ребенка спать. Книга предлагает эмоциональную поддержку в те мгновения, когда мы чувствуем себя страшно виноватыми или уставшими. Надеемся, что вам станет легче собраться с силами, если вы прочитаете признание того, кем вы, возможно, восхищаетесь: «Я тоже рвал на себе волосы от отчаяния».

На вопрос о том, как ей удастся совмещать съемки и семейные обязанности, даже прекрасная Кэтрин Зета-Джонс, вздыхая, говорит, что она вовсе не супер-женщина и совмещать работу с воспитанием детей, Дилана и Кэрис, совсем не просто: «Меня спрашивают, как мне удастся совмещать съемки в фильмах с материнскими обязанностями. Удастся плохо. Приходится составлять график, чтобы по возможности не допустить хаоса. Моя жизнь проходит примерно под таким девизом: где найти песочницу, чтобы поиграть с сыном после того, как снимусь в этой сцене?»

Прочитаете вы и о заботах тех, кто недавно стал папой или мамой и только учится справляться с родительскими обязанностями. Популярный актер Джек Блэк говорит, что боится брать на руки крохотного сына: «Жутко страшно. Про это я в книжках не читал. А вдруг уроню?»

Актриса Мелисса Джоан Харт вторит ему, признаваясь: «Когда я узнала, что жду ребенка, то очень переживала. Пришлось напомнить себе: «Тебе скоро тридцать». Пожалуй, где-то в глубине души я все еще считаю себя шестнадцатилетней девочкой-подростком».

Встретите вы и других новоиспеченных отцов, испытывающих благоговейный трепет перед изменения-



ми, произошедшими в их жизни. К ним относится папа маленькой Вайолет Аффлек. «Мне нравится быть отцом, — говорит Бен Аффлек. — Это замечательно и полностью изменило мою жизнь. Знаю, такие слова вы слышали миллион раз и звучат они избито, но то, что я стал отцом, — самое важное событие в моей жизни. У меня поменялись приоритеты». В книге приводится забавный рассказ Бена о том, как ему пришлось кормить дочку.

Крутой парень Брюс Уиллис признается, что отцовство заставило его взглянуть на мир под новым углом, в меньшей степени ощущать себя центром собственной вселенной, даже если он и входит в список лучших актеров Голливуда. На страницах нашей книги он делится своими мыслями по этому поводу.

Новоиспеченный отец Хью Джекмен говорит, что не представлял себе, как другое человеческое существо может полностью зависеть от него, пока они с женой не усыновили маленького Оскара. Это его слегка беспокоит. «Крошечный ребенок настолько зависит от тебя, что это вызывает совершенно особую тревогу, — добавляет он. — Даже когда смотришь телевизор, то беспокоишься, как бы с ним чего не случилось. Не знаю, удастся ли мне себя сдерживать, — чувствую, что прямо-таки превращаюсь во льва, защищающего своего львенка».

Как справиться со всеми переживаниями, которые приходят с появлением малыша? Дензел Вашингтон руководствуется мудрым высказыванием Джеральдо Риверы. Приводим его на страницах этой книги, ведь оно так много значит для отца, который вместе с женой растит четверых замечательных детей.

Конечно, нельзя не вспомнить и о смешных эпизодах из жизни родителей. Роза О’Доннелл сознается: «На каком-нибудь званом обеде я могу выдать: «Извините, мне нужно сходить пи-пи». Почему я так говорю? Ведь я же взрослая!»

Хью Джекмен говорит: «Думаю, для меня быть отцом — это нечто большее, чем менять пеленки с кака-

ми, — и начинает смеяться: — Ну надо же! Поверить не могу, что сказал *с каками!* — Потом он успокаивается и продолжает: — Я готов весь день напролет менять пеленки с каками, ведь мои дети не имеют ни малейшего представления о том, что это такое — жизнь, и знают только одно — я их отец и нужен им. Это самое важное на все времена!»

Вот мы немного и позабавились. Впрочем, отвлеклись мы только на минутку, а теперь пора снова стать серьезнее.

Для Кейт Хадсон общение с сыном — это сама по себе целая жизнь. Позднее вы прочтете ее замечательный рассказ о маленьком Райдере.

\* \* \*

Хочу снова вас немного отвлечь и рассказать о появлении на свет этой книги. Она зародилась в тот миг, когда мы — редактор Джилл Крамер и журналистка Синди Перлман — говорили по телефону о книге, посвященной вопросам воспитания. Мы пришли к выводу, что на самом деле не важно, знаменитость ты, «высокопоставленное лицо», одинокая мать или одинокий отец... воспитание детей — это тема, вызывающая одинаковые чувства у всех мам и пап: любовь, тревогу, беспокойство, нежность, расстройство, удивление, печаль, восторг и многие другие.

Эта книга родилась ради того, чтобы очертя голову погрузиться в мир родителей, где тебя ожидает столько всего — часто курьезного и смешного, вызывающего массу огорчений и переживаний, наводящего на размышления, а порой заставляющего смутиться. Надеемся, что представленные здесь высказывания вы найдете занимательными и полезными.

Постарайтесь применить то, что, как вам кажется, имеет смысл попробовать, и отбросьте советы, которые явно не подойдут для вашей семьи. Приглашаем вас посочувствовать вашим собратьям-родителям, попав-

шим в затруднительное положение. Забавно читать о «синдроме отца» у Дэвида Леттермана, который признается, как он нервничал, пока вез маленького Гарри из роддома домой. Не сомневаемся, что с тех пор он чувствует себя в этой роли гораздо увереннее (по крайней мере, мы на это надеемся, Дейв).

В книге есть и рассказы подлиннее, где даются кое-какие советы, и короткие высказывания, которым мы дали подзаголовок «*Тайм-аут*».

Наш труд предназначен для родителей, вне зависимости от того, какого возраста у них дети — совсем младенцы, подростки или давно перешагнули тридцатилетний рубеж. Итак, открывайте книгу в любом месте... и готовьтесь смеяться, плакать, кивать в знак согласия, переживать с нашими родителями горькие и радостные минуты.

В конце концов, идеальных родителей не бывает. Существует только метод проб и ошибок. Добавьте к нему много любви, и не справиться станет просто невозможно.

Если вы читаете эти строки в то время, когда ваш ребенок ревет, не понимая, почему ему (или ей) нельзя прокатиться верхом на кошке, предлагаем ответить коротко и ясно.

Ответьте бессмертными словами пятилетнего карапуза, умявшего мешочек соли: «Потому».

