





адель  
**фабер**  
элейн  
**мазлиш**

Свободные  
родители,  
свободные  
ДЕТИ



Москва  
2020

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Ф12

Adele Faber, Elaine Mazlish

LIBERATED PARENTS, LIBERATED CHILDREN:  
YOUR GUIDE TO A HAPPIER FAMILY

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Grosset & Dunlap, a member of Penguin Group (USA) Inc.

*Дизайн П. Петрова*

**Фабер, Адель.**

Ф12      Свободные родители, свободные дети / Адель Фабер, Элейн Мазлиш ; [пер. с англ. Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 320 с.

ISBN 978-5-699-59971-4

«Свободные родители, свободные дети» — первая книга Адель Фабер и Элейн Мазлиш — вышла в свет в 1974 году и принесла авторам славу лучших экспертов по воспитанию. Сегодня, почти 40 лет спустя, она по-прежнему является настольной книгой миллионов родителей, а изложенные в ней принципы общения с детьми стали еще актуальнее.

В своей книге Адель и Элейн помогают освободить детей от навязанных им ролей, а родителей — от чувства вины и подавляемых негативных эмоций. Иллюстрируя жизненными примерами, авторы показывают, как преодолеть стресс и чувство гнева, как повысить детскую самооценку и привить ребенку самостоятельность и ответственность, как разрешать семейные конфликты так, чтобы и родители, и дети ощущали, что их чувства принимают и уважают.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-699-59971-4

© 1974, 1990 by Adele Faber and Elaine Mazlish

© Новикова Т., перевод на русский язык, 2012

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Посвящается всем родителям,  
которые не раз думали:  
«Это можно было сделать и лучше!»



# Содержание

---

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	9
БЛАГОДАРНОСТЬ.....	11
ОТ АВТОРОВ .....	13
ВСТУПЛЕНИЕ К ПЕРЕРЕБОТАННОМУ ИЗДАНИЮ .....	14
<i>Глава I. В начале были слова.....</i>	<i>17</i>
<b>1. ДЕТИ ТОЖЕ ЛЮДИ</b>	
<i>Глава II. Они чувствуют то, что чувствуют.....</i>	<i>38</i>
<i>Глава III. Чувства и варианты.....</i>	<i>50</i>
Вариант 1 .....	50
Вариант 2 .....	51
Вариант 3 .....	52
Вариант 4 .....	52
Вариант 5 .....	54
Вариант 6 .....	54
<i>Глава IV. Когда ребенок верит в себя.....</i>	<i>56</i>
Чувство – это факт.....	56
Противоречивые чувства могут существовать одновременно.....	57
Чувства каждого ребенка уникальны .....	57

## ◆ Свободные родители. Свободные дети ◆

Когда чувства выявлены и подтверждены, ребенок признает свое право на них .....	58
Когда родители уважают чувства детей, дети учатся уважать собственные чувства и верить в них.....	59
<i>Глава V. Как отпустить ребенка: диалог о самостоятельности .....</i>	63
<i>Глава VI. Одного лишь «хорошо» недостаточно: новый способ похвалы.....</i>	77
<i>Глава VII. Роли, которые мы навязываем.....</i>	95
1. Неудачник.....	95
2. Принцесса.....	107
3. Плакса .....	121
<i>Глава VIII. Не меняйте точку зрения: меняйте настроение .....</i>	162
Ластик.....	170
Майкл и кенгуру.....	172
<b>2. РОДИТЕЛИ ТОЖЕ ЛЮДИ</b>	
<i>Глава IX. Мы чувствуем то, что мы чувствуем .....</i>	175
<i>Глава X. Защита – для меня, для них, для всех нас .....</i>	192
<i>Глава XI. Чувство вины и страдание .....</i>	201
<i>Глава XII. Гнев .....</i>	215
1. Чудовище внутри .....	215
2. Соответствие между словами и настроением .....	226
3. Когда слова не действуют .....	234
4. Действие и пределы действия.....	240
5. И все-таки мы взрываемся... ..	261
6. Дорога назад .....	269
<i>Глава XIII. Новый портрет современного родителя .....</i>	281
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ.....</b>	291



## Предисловие

---

Мы обладаем уникальной привилегией. На протяжении пяти лет мы занимались на родительском семинаре под руководством доктора Хаима Гинотта, психолога, лектора, писателя. Он был уникальным учителем, способным легко и доступно разъяснить самые сложные концепции. Доктор Гинотт всегда с готовностью повторял то, что было нам непонятно, и постоянно освежал нашу память новыми, уникальными идеями. А в ответ он требовал, чтобы мы экспериментировали, делились своими достижениями и изучали собственные способности.

Результаты этого обучения были потрясающими. Стараясь применить теорию на практике и придать ей личную интерпретацию, мы осознавали те перемены, которые происходили с нами, нашими семьями и членами нашей группы.

Доктор Гинотт научил нас помогать собственным детям и быть щедрее к самим себе. Мы очень

◆ Свободные родители. Свободные дети ◆

многим обязаны этому человеку. Мы никогда не сможем сделать для него столько, сколько он сделал для нас. Единственное, что мы можем, это описать собственный опыт и поделиться им с другими родителями в надежде на то, что они смогут почерпнуть из наших книг нечто полезное для себя.

## Благодарность

---

Мы благодарны нашим детям: Кэти, Лиз и Джоану Мазлиш; Карлу, Джоанне и Абраму Фабер. Они постоянно и щедро делились с нами своими идеями и чувствами. Каждый из них внес свой вклад, который заметно обогатил эту книгу.

Мы благодарны Лесли Фабер, которая долгие часы проводила над нашими черновиками. Ее замечания заставляли нас думать, переписывать и улучшать нашу книгу.

Мы благодарны Роберту Мазлишу, который прочел первый и последний варианты этой книги. Его вера в нас помогла нам самим поверить в себя.

Мы благодарны членам нашей группы, с которыми мы делились большими и малыми проблемами семейной жизни. На каждой встрече мы ощущали их поддержку.

Мы благодарны нашему редактору Роберту Маркелу за его доброту и чуткость. Он помог нам пройти все этапы редакционно-издательской подготовки.

Мы благодарны Вирджинии Акслайн, Дороти Барух, Зельме Фрайберг и Карлу Роджерсу, чьи книги помогли нам быть стойкими и продолжать свои опыты.

Мы благодарны Элис Гинотт за ее полезные замечания и дружескую поддержку.

И больше всего мы признательны доктору Хаиму Гинотту за то, что он внимательно прочел нашу рукопись, сделал ценные замечания и постоянно служил для нас источником вдохновения. Мы благодарны ему за то, что он позволил нам опубликовать эту книгу, основанную на разработанных им принципах общения с детьми.

## От авторов

---

Как только мы задумали написать эту книгу, нам сразу же стало ясно: у нас есть серьезная проблема. Как нам рассказать о себе честно, но при этом не нарушить права на частную жизнь членов нашей группы и наших семей? Мы решили придумать несколько вымышленных персонажей, чей жизненный опыт будет включать в себя наши собственные наблюдения и ситуации, в которых оказывались другие родители. Книга написана от лица Джен: ей предстояло столкнуться со всеми нашими радостями, печальями и проблемами. Хотя среди нас не было такой женщины, она будет говорить от нашего имени.

*Адель Фабер  
Элейн Мазлиш*

## Вступление к переработанному изданию

---

Когда мы узнали, что наш издатель собирается переиздать книгу «Свободные родители, свободные дети» в другой обложке, нам стало очень приятно. Покет живет в книжном магазине всего несколько недель. Но это была наша первая книга и написали мы ее 16 лет назад (первое издание вышло в 1974 году), поэтому нам захотелось придать ей более увлекательную форму. Новое издание дало нам возможность написать послесловие, необходимое для читателей XXI века.

Мы начали с того, что перечитали нашу книгу. Это было похоже на перелистывание страниц старого фотоальбома. Мы себя не узнавали. Тогда мы были молодыми матерями, которые пытались найти более эффективные способы общения с собственными детьми. Теперь наши дети уже выросли, а мы начали обучать новое поколение родителей тому, чему научились сами.

Насколько изменился окружающий мир! То, что когда-то казалось нам совершенно естественным и нормальным, теперь звучало очень странно. Почти все матери, о которых мы писали, были домохозяйками, а их мужья зарабатывали на жизнь. Мы написали только об одной неполной семье и не рассказали о семьях с приемными детьми — просто потому, что мы ничего о них не знали. В нашей книге не говорилось о семьях, в которых работают оба родителя, о мужьях, которые выбрали не работу, а уход за детьми. Не писали мы и о проблеме поисков хорошей няни.

Но в то же время, перечитывая каждую главу, мы понимали, насколько мало изменились некоторые вещи. Матери и отцы и сегодня мечтают, чтобы их дети были счастливы, чтобы у них были друзья, чтобы они хорошо учились, чтобы у них все было хорошо. Родителей и сегодня беспокоят капризы, драки, неаккуратность и упрямство. Родители и сегодня страдают от чувства вины и гнева, которые охватывают их, как любых других родителей.

Мы с гордостью поняли, что наша книга во многом опередила свое время. Нам удалось соединить чувства детей и их желание защитить себя. Мы рассказали о том, как освободить детей от навязанных им ролей. Мы придумали множество способов повышения самооценки. Мы реалистично взглянули на родительский гнев — от слабого раздражения до неконтролируемой ярости — и придумали способы борьбы с этим чувством, чтобы дети не становились его жертвами. Снова и снова мы призывали наших