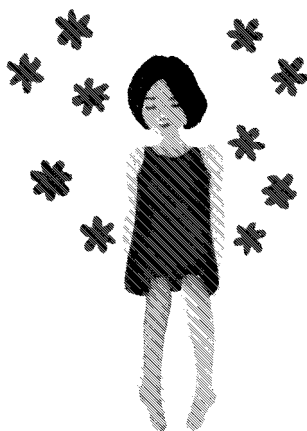


**С А М Ы Е
НУЖНЫЕ КНИГИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Джин Иллсли Кларк, Конни Доусон,
Дэвид Бредехофт

МНОГО — ЭТО СКОЛЬКО?

КАК НЕ ИЗБАЛОВАТЬ
ЛЮБИМОГО РЕБЕНКА



Москва
2016

УДК 159.922.7
ББК 88.8
К48

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

Перевод на русский язык Э. Мельник

Художественное оформление Н. Дмитриевой

Кларк, Джин Иллсли.

К48 Много — это сколько? Как не избаловать любимого ребенка / Джин Иллсли Кларк, Конни Доусон, Дэвид Бредехофт ; [пер. с англ. Э. И. Мельник]. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 384 с. — (Психология. Самые нужные книги для родителей).

ISBN 978-5-699-85522-3

Как говорили в одной чудесной сказке: «Детей надо баловать, тогда из них вырастают настоящие разбойники!» Сегодня мы живем в эпоху избалованности. Она повсюду вокруг нас. Это новая норма. Ее источник – доброе сердце. Но она причиняет больше страданий, чем мы можем себе представить. Причем избалованность далеко не всегда определяется деньгами. Это возможно при любом уровне дохода. Избалованность – штука небезобидная. Она готовит почву для проблем и неудач наших детей в будущем. Однако не все потеряно. Из этой книги вы узнаете, как можно осознать и изменить ситуацию.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-699-85522-3

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

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	12
Введение	14

Часть I. КАК РАСПОЗНАТЬ ИЗБАЛОВАННОСТЬ

1. Что такое избалованность?	19
<i>Действительно ли она имеет значение?</i>	
2. Как балуют детей?	29
<i>Это не только игрушки и одежда</i>	
3. Избалованность: есть или нет?	39
<i>«Тест четырех» — показатели избалованности</i>	
4. 14 рисков избалованности	46
<i>Это не то, к чему стремились заботливые взрослые!</i>	

Часть II. СЛИШКОМ МНОГО — ЭТО СКОЛЬКО?

5. Возьми еще!	59
<i>Способы «перекармливания»</i>	
6. Мне не с чем играть!	63
<i>В детстве родители дарили мне много игрушек</i>	
7. Мне нечего надеть!	68
<i>В детстве мне позволяли иметь любую одежду, какую мне хотелось</i>	
8. Так много дел, так мало времени	79
<i>В детстве родители перегружали мое расписание</i>	
9. Хватит — это сколько?	87
<i>Я не знаю, что значит «хватит»</i>	

Часть III. ГИПЕРОПЕКА

10. Что такое опека?	105
<i>Все способы нашей заботы друг о друге</i>	
11. Я сделаю это за тебя	110
<i>Родители делали за меня то, что мне следовало делать самому</i>	

12. Посмотри на меня! 118
Родители уделяли мне слишком много внимания
13. Маленькие принцы и принцессы..... 123
В детстве у меня было много привилегий
14. Хорошо сегодня повеселился?..... 133
Родители старались, чтобы мне не было скучно
15. Шоссе опеки..... 146
Шесть способов заботиться о детях, из которых два полезны

Часть IV. ПОПУСТИТЕЛЬСТВО

16. Что такое система? 159
Все способы, которыми мы обеспечиваем детям безопасность
17. Чего вы от меня хотите? 165
Родители не ожидали от меня исполнения домашних обязанностей
18. Мне не хочется этого делать!..... 178
В детстве от меня не ожидали усвоения навыков, известных другим детям
19. Мне не нужны ваши правила! 188
Родители не устанавливали правила или не заставляли меня им следовать
20. Поступай, как хочешь..... 201
Родители перекармливали меня свободой
21. Кто здесь главный? 215
Родители позволяли мне лидировать или доминировать в семье
22. Шоссе системы..... 229
Шесть способов выстроить систему, два из которых полезны
23. Магистраль — опека + система 241
Действенный план

Часть V. ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, КОТОРЫХ БАЛОВАЛИ В ДЕТСТВЕ

24. Балующие взрослые: «кто» и «почему» 249
42 причины, по которым люди сдаются
25. Я никогда этого не сделаю!..... 256
Как избалованность влияет на воспитание собственных детей
26. А как же я? 269
Чем рискуют избалованные в детстве взрослые

**Часть VI. ЖИЗНЬ, В КОТОРОЙ ИЗБАЛОВАННОСТЬ
СТАЛА НОВОЙ НОРМОЙ**

27. Опасности в семье 279
Как вести себя в обстоятельствах, которые способны превратить благие намерения в избалованность
28. Опасности в пути 296
Внешние стимулы к избалованности — потребление, СМИ, технологии, общество

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

29. Мама «против», бабушка «за» 307
«Дедовский ген»
30. От мала до велика 312
Бабушки и дедушки могут баловать членов семьи любого возраста

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

31. Баловать внуков не получается 319
Их родители с успехом делают это за нас
32. Теперь у меня есть внуки 327
Что же мне делать? Выдайте инструкцию

Письмо надежды 334

В кабинете психотерапевта: письмо о намерениях 336

ПРИЛОЖЕНИЕ А.

Метод оценки воспитательной избалованности 338

ПРИЛОЖЕНИЕ Б.

Результаты исследований избалованности 340

ПРИЛОЖЕНИЕ В. Ребенок и домашнее хозяйство 348

ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Возрасты и стадии 350

Примечания 371

Благодарности 376

Об авторах 378

Алфавитный указатель 379

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 троем 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 становится общественной нормой, нами овладевало растущее страстное желание поделиться с людьми тем, что мы узнали. Мы выяснили, что источник избалованности в семье вовсе не жестокость или недостаток заботы — напротив, она исходит от доброго сердца, от желания дарить. Последствия же избалованности отнюдь небезобидны: равнодушие, отчужденность и даже насилие.

К выходу в свет первого издания этой книги в 2004 г. наша команда провела три исследования в области избалованности. С тех пор мы завершили еще семь, углубляя и оттачивая свою концепцию. Новое издание мы пополнили новой информацией о воздействии избалованности в детстве на взрослую жизнь. Мы выявили немало фактов, заставляющих призадуматься. К нам обращалось так много людей с просьбами о помощи в искоренении результатов избалованности, что в заключительные разделы большинства глав мы добавили практические рекомендации.

Часть о бабушках и дедушках введена по многочисленным просьбам читателей и слушателей. Молодые родители просили нас: «Расскажите, как не дать бабушкам и дедушкам избаловать наших деток». Бабушки и дедушки говорили: «Расскажите, как не позволить детям избаловать наших внуков». В ходе наших исследований бабушки и дедушки не