

Эту книгу хорошо дополняют:

Сделайте ваших детей успешными

Джим Роджерс

Цельная жизнь

Лес Хьюитт, Джек Кэнфилд
и Марк Виктор Хансен

Сила воли

Келли Макгонигал

Личное развитие

Стивен Павлина

Не набрасывайтесь на мармелад

Хоаким де Посада, Эллен Зингер

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

John Miller with Karen Miller

Parenting the QBQ Way:

**How to be an Outstanding Parent
and Raise Great Kids Using the
Power of Personal Accountability**

A Perigee Book

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Джон Миллер и Карен Миллер

Правила счастливых семей

Книга для ответственных родителей

Перевод с английского Елены Бузниковой

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2014

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 17.022.1
ББК 87.70
М60

На русском языке публикуется впервые
Издано с разрешения Perigee, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Миллер, Дж., Миллер, К.

М60 Правила счастливых семей. Книга для ответственных родителей / Джон Миллер и Карен Миллер ; пер. с англ. Е. Бузниковой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 240 с.

ISBN 978-5-91657-916-1

Если вы собираетесь иметь детей или сейчас окружены ползающими чадами, или ваши отпрыски уже покинули родительское гнездо, более полезной книги вам не найти! Она написана с душой и от души родителями, познавшими радости и горести, победы и поражения, с которыми сталкиваются все папы и мамы. Вдумчивые комментарии, наблюдения и советы от опытных родителей (у авторов семеро детей) по-настоящему вдохновляют, побуждают к действию и призывают научиться личной ответственности в воспитании.

УДК 17.022.1
ББК 87.70

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

© John G. Miller and Karen G. Miller, 2012

© Перевод, издание на русском языке, оформление.

ISBN 978-5-91657-916-1

ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

• Оглавление •

Предисловие	9
1. Личная ответственность	15
2. Искусству воспитания можно научиться	21
3. Учитесь задавать глубокие вопросы	25
4. Почему я?	33
5. Учимся зарабатывать	39
6. Никаких жалоб	45
7. Промедление — товарищ провала	49
8. Безотлагательность	53
9. «Кто это сделал?»	57
10. Никаких оправданий	61
11. Родительское отречение	67
12. За нами наблюдают	71
13. Не забывайте о слове «я»	75
14. Жизнь справедлива	79
15. Смирение	83
16. Будьте рядом	87
17. Как стать сильными родителями	93

18. Не бойтесь трудностей	101
19. Сильное воспитание начинается с сильных ценностей	105
20. Попустительство запрещено	111
21. Поднимайте планку	117
22. Поощрение по методу QVQ	123
23. Позвольте им быть самими собой	129
24. Переключайтесь	135
25. Говорите о детях хорошо	139
26. Семья-команда	143
27. Стресс в семье — личный выбор	147
28. Сожалений больше нет	155
29. Правда рождает доверие	161
30. Доверие нужно заслужить	165
31. Проблемы повторных браков	169
32. Бабушки и дедушки	175
33. Финансовый вопрос	181
34. Готовность к жизни	189
35. Финальный QVQ-вопрос	195
36. Обучение QVQ	201
37. Усвоение метода QVQ	211
38. Практика QVQ	215
Об авторах	227

• Предисловие •

*Бросается в глаза отсутствие в десяти
заповедях каких-либо обязательств
родителей по отношению к ребенку.
Должно быть, Богу показалось ненужным
регулировать законом то,
что Он охраняет любовью.*

РОБЕРТ БРОЛТ*

Мои отец и мать, Джон и Карен Миллер, — не эксперты по воспитанию, но я считаю их превосходными родителями. Они не детские психологи, не проводили специальных исследований и не защищали кандидатских диссертаций

* Роберт Бролт — американский писатель. Прим. ред.

по семейному консультированию, но их методы воспитания говорят сами за себя. Думаю, на правах старшего ребенка в семье я могу со всей ответственностью утверждать: может, они и неидеальные родители, но прекрасно справились с этой работой.

Я знаю, что кажусь ребенком, который хвастается своими родителями, но я не только старшая из семерых детей (шесть девочек и один мальчик), но и работаю в компании QVQ, где помогаю отцу донести идею *личной ответственности* посредством тренингов, публичных выступлений и коучинга. И, несмотря на то что заниматься семейным бизнесом очень непросто, мне *нравится* работать на родителей и вместе с ними. Одного этого уже достаточно, чтобы понять эффективность их методов воспитания.

Конечно, и они совершали ошибки, и я, но в общем и целом у меня с ними всегда были прекрасные отношения, которые сохранились до сих пор. Помню, я искренне недоумевала, когда мои друзья жаловались на проблемы с родителями. Хотя и у меня случались моменты

«потери равновесия», я никогда не хотела ни того, чтобы родители оставили меня в покое, ни уйти из дому.

Главная причина, по которой я считаю их хорошими родителями, состоит в том, что они руководствуются практичной и действенной концепцией под названием «Вопрос за вопросом» (The Question Behind the Question – QBQ), позволяющей им, как, впрочем, и другим родителям, вырабатывать личную ответственность за воспитание. Если бы родителям разрешалось выбрать лишь один метод воспитания, то это определенно должен быть QBQ.

Папа придумал этот метод до того, как я вступила в подростковый возраст. Затем он стал обучать принципу «Личная ответственность и QBQ» деловой мир. Почти сразу он заметил, что клиенты хотят использовать эту методику дома, чтобы стать хорошими родителями. Он часто слышал: «Я могу применить это в семье точно так же, как и в работе!»

Терминология QBQ вскоре просочилась в повседневное общение самых разных семей, в том

числе и в наш дом. Мы, дети, время от времени поддразнивали родителей, особенно отца, вопросами вроде: «Ой, папа, *ты* не хочешь задать QVQ прямо сейчас?!» Конечно, мы говорили это в шутку, но нас действительно можно назвать QVQ-семьей.

Отличная новость: любая семья может стать такой же.

Я уверена, что взрослым не хватает инструментов для воспитания детей. Воспитание — это тяжелейший круглосуточный труд. Я всегда это подозревала, но теперь *знаю* не понаслышке: сама стала матерью. Мы с мужем Эриком благодарны за полезный инструмент под названием QVQ, и не только мы, но и множество других семей. Я получаю письма от родителей, которые описывают проблемы воспитания и рассказывают, как применяют метод дома, желая лучше справляться со своей задачей — растить детей.

Но не стоит забывать, что изначально эта книга не была адресована родителям. Помню,

одна бабушка, услышав моего отца на радишоу Дэйва Рэмси, сразу же купила на нашем сайте две книги: QVQ! и Flipping the Switch, но вскоре после этого спросила, можно ли их вернуть. На вопрос о причинах она ответила, что там все «о бизнесе», а она хотела, чтобы книгу прочитали ее взрослые дети и правильно воспитывали внуков.

Как-то раз я обедала с подругой, у которой двое ребятешек. Мы болтали о наших «мамных» делах, и она сказала: «Меньше всего я хочу читать еще одну книгу о воспитании, которая подробно и пошагово расскажет, что я *должна* делать. Почти ничего из этих книг нельзя применить в жизни. Мне нужны мысли, которые заставят меня задуматься, и принципы, которые помогут лучше справиться с воспитанием детей». На что я ответила: «Мои родители как раз пишут такую книгу».

Итак, перед вами книга, написанная для родителей, бабушек и дедушек, а также для всех, кого интересуют лучшие методы воспитания

детей. Мы уверены, что такого рода книга нужна по одной причине: искусству воспитания детей можно научиться. Поэтому я обещаю, что вы найдете в ней практичные и полезные идеи, которые, благодаря вашему упорству в их реализации, со временем превратятся в навыки. Поверьте, вы будете вознаграждены!

Кристин Линдин

www.QBQ.com

Личная ответственность

*Нельзя избежать ответственности завтра,
уклоняясь от нее сегодня.*

АВРААМ ЛИНКОЛЬН

Наша двадцатилетняя дочь Молли как-то в выходные присматривала за соседским мальчишкой 12 лет от роду, родители которого находились в отъезде. В субботу утром Молли привела парня к нам, прихватив и его друга Грейсона. Мы раньше никогда не видели Грейсона, да и с его родителями не были знакомы. Мы не знали, что они за люди, откуда родом, чем

занимаются, но *кое-что* о них нам стало известно благодаря наглядному свидетельству — их сыну.

Наше ранчо в Колорадо занимает несколько акров, на которых расположились большой амбар и бассейн. Повсюду приметы того, что здесь живет много детей (у нас их семеро): батут, канат, выдавший виды квадроцикл и куча «электронных игрушек» дома. Наши дети — Кристин, Тара, Майкл, Молли, Чарлин, Джаззи и Наташа — обожают этот дом. Поэтому целый день мальчики развлекались от души, пока не стемнело.

Около семи вечера Молли прокричала: «Ребята, пора домой!» Услышав быстрый топот и шум открывающихся и закрывающихся дверей, мы подумали было, что мальчики выбежали из дома, поэтому немного опешили, когда в гостиную появился Грейсон.

— Спасибо, что пригласили меня к себе, мистер и миссис Миллер!

— Не за что, — ответили мы. — Надеемся, ты хорошо провел время.

— Не то слово!

— Будешь к нам еще заходить, да? — спросила Карен.

— Конечно. Спасибо!

— Отлично! Пока, Грейсон.

— Приятного вечера. До свидания!

Ничего себе! Неужели мы только что беседовали с очень вежливым молодым человеком, который поблагодарил нас? Неужели он так и сказал: «Приятного вечера»?

Нам сразу стало понятно: он не нахватался этого, пялясь в телеэкран. Он перенял такую манеру поведения от родителей, поскольку, как и все дети, Грейсон — продукт родительского воспитания.

Кто-то захочет поспорить о том, что первично — «природа или воспитание», но мы не станем углубляться в эту тему. Конечно, какие-то черты характера или особенности уже заложены

в ребенке изначально, но если мы не будем бдительны, то начнем всякий раз ссылаться на природу, желая оправдать поступки своих детей. Поскольку эта книга посвящена *личной ответственности* перед детьми, мы стремимся побудить родителей (и мы не исключение) искать причины того, почему дети думают и ведут себя так, а не иначе, в воспитании. Сегодня бытует мнение, что у детей нужно «воспитывать характер». Это важно, но все дело в том, что характер формируется под влиянием родителей.

Мы знаем, что многим мамам и папам трудно с этим согласиться, поэтому и говорим это сейчас, чтобы задать тон всей книге, посвященной личной ответственности:

Если у родителей проблемы с подростком, то, скорее всего, они возникали еще в раннем детстве.

Недавно мы получили письмо от родителей:

Наш сын-восьмиклассник сводит нас с ума!
Раз в неделю он должен опорожнить все мусорные ведра в доме, собрать мусор в мешки

и поставить их на обочину дороги, чтобы их забрал мусоровоз. Но вместо этого он постоянно выволакивает на улицу большие ведра, зная, что так нельзя делать! Так же он ведет себя и в других ситуациях. Когда он не заводит будильник и опаздывает, то обвиняет сестру в том, что она его не разбудила. Если мы просим его оторваться от компьютерных игр и взяться за домашнее задание, сначала он не обращает на нас внимания, а потом говорит, что мы «придираемся». Если он не готов к уроку по фортепиано, то совершенно не чувствует ответственности перед учителем. Что нам делать?
Помогите!

Ситуация, конечно, сложная, и мы искренне сочувствуем этим людям, но подобные проблемы не появляются вдруг. Это результат родительского воспитания. Поэтому не стоит спрашивать «Почему у меня такой трудный ребенок?» и «Когда он изменится?». Такого рода вопросы мы называем неправильными вопросами, или НВ. Правильные вопросы звучат так:

«Какие *мои* действия породили эту проблему?» и «С чего *мне* начать, чтобы воспитывать по-другому?» Данные вопросы, которые мы называем QVQ, не только представляют собой ответственный подход, но и заставляют учиться, а где обучение, там и перемены. Родителям достаточно изменить свой образ мыслей и усвоить следующий принцип.

Мой ребенок — это продукт моего воспитания.

Мы знаем, что кое-кто захочет поспорить, указывая на прочие факторы, влияющие на ребенка. Их можно понять. Но мы считаем, что научиться личной ответственности в воспитании будет проще, если не противостоять этому принципу, а взять его за основу. Благодаря столь надежному фундаменту любой родитель может стать лучшим в мире папой или мамой независимо от возраста ребенка.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книги, бесплатные главы и новинки:

