

УДК 159.922.7
ББК 88.41
Ф92

Переводчик Тамара Казакова
Редактор Наталья Нарциссова

Фрост Д.

Ф92 Пять элементов гармоничного воспитания малыша.
Руководство от суперняни / Джо Фрост ; Пер. с англ. — М.:
Альпина нон-фикшн, 2020. — 316 с.

ISBN 978-5-91671-558-3

Джо Фрост — не просто детский психолог и опытная няня с 25-летним стажем, но и ведущая популярнейших телепередач. Ее советам следуют сотни мам и пап по всему миру. Она помогает родителям справляться с проблемным поведением детей и возвращать в семьи мир и согласие. За долгие годы работы Джо выработала методику, которая позволяет находить подход к малышам в любой сложной ситуации: когда они не желают ложиться спать, плюются едой или дерутся на игровой площадке. В книге знаменитая суперняня излагает сразу все свои профессиональные секреты воспитания детей с двух до пяти лет. При этом речь пойдет и о сне, еде, прогулках и обучении, ведь поведенческие проблемы часто бывают вызваны не теми причинами, что лежат на поверхности.

УДК 159.922.7
ББК 88.41

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

© Jo Frost, 2014

This edition published by arrangement with Dorie
Simmonds Agency LTD and Synopsis Literary
Agency.

ISBN 978-5-91671-558-3 (рус.)
ISBN 978-0-345-54238-0 (англ.)

© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина нон-фикшн», 2020

Оглавление

Введение	7
----------------	---

ЧАСТЬ I ВОСПИТАНИЕ: ДИСЦИПЛИНА ВМЕСТО НАКАЗАНИЯ

Глава 1. Пять принципов дисциплинированных родителей	15
Глава 2. Почему так важна дисциплина	32
Глава 3. Метод SOS	46

ЧАСТЬ 2 КАК ДОБИВАТЬСЯ ХОРОШЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ДЕТИ НЕ СЛУШАЮТСЯ

Глава 4. Правильный сон	63
Глава 5. SOS-правила сна	81
Глава 6. Правильное питание	102
Глава 7. SOS-правила питания	122
Глава 8. Социализация и активный образ жизни	142
Глава 9. SOS-правила социализации	164
Глава 10. Раннее обучение	182
Глава 11. SOS-правила обучения	206
Глава 12. Хорошее воспитание	222
Глава 13. SOS-правила на случай плохого поведения	238

ЧАСТЬ 3 **КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ИСТЕРИКАМИ**

Глава 14. Три вида детских истерик.....	267
Глава 15. SOS-правила при истерике.....	283
Приложение.....	303
Благодарности.....	313
Об авторе.....	315