

УДК 159.923.2:159.922.736.3
ББК 88.413-72
К19

Переводчик Мария Мальцева
Редактор Наталья Нарциссова

Канг Ш.

К19 Путь дельфина. Как вырастить счастливых и успешных детей, не превращаясь в мать-«тигрицу» / Шими Канг ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2015. — 344 с.

ISBN 978-5-91671-440-1

Все родители желают своим детям счастья. Но насколько по-разному они представляют его! Родители-«тигры» видят счастье в успехе, под которым понимают только будущую престижную работу и высокий статус. Ради достижения цели они не останавливаются ни перед чем. Чрезмерная загруженность, постоянный родительский контроль и жесткий диктат — так проходит детство ребенка, которого решили «осчастливить» любой ценой. Но в самом ли деле полнокровная жизнь с ее радостями несовместима с высокими достижениями, и выбирать надо либо то, либо другое? Разве нельзя вырастить здоровых, гармоничных и одновременно действительно благополучных детей? Можно, говорит Шими Канг, специалист по детскому психическому здоровью и мама двоих сыновей и дочери, и предлагает свой метод: «путь дельфина». По этому пути она не раз проходила вместе со своими пациентами и ведет по нему своих детей. Теперь она открывает этот путь нам и готова стать нашим проводником и наставником.

УДК 159.923.2:159.922.736.3
ББК 88.413-72

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.

© Shimi Kang, 2014

This edition published by arrangement with
Levine Greenberg Literary Agency and Synopsis
Literary Agency

ISBN 978-5-91671-440-1 (рус.)
ISBN 978-0399166044 (англ.)

© Издание на русском языке, перевод,
оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 7

ЧАСТЬ I НЕОБХОДИМОСТЬ ВЫБОРА

*«Я знаю, что это неправильно,
но ведь все так делают» 25*

Глава 1. Царство «тигра» 27

Глава 2. Что происходит с детьми,
которых воспитывают «тигры»? 57

ЧАСТЬ II РЕШЕНИЕ

Стать «дельфинами» 93

Глава 3. XXI век — это время «дельфинов» 95

Глава 4. Как же у «дельфинов» все так хорошо получается? 119

ЧАСТЬ III ПРИСТУПАЕМ К ДЕЙСТВИЯМ

На пути к настоящему успеху через обретение баланса 139

Глава 5. Основы прежде всего 141

Глава 6. Игра — наша стихия 170

Глава 7. Человек — существо социальное 206

Глава 8. Набор «инструментов» родителей-«дельфинов» 233

ЧАСТЬ IV
ТРАНСФОРМАЦИЯ

*Как начать жить здоровой и счастливой жизнью,
обладая самомотивацией 257*

Глава 9. Самомотивация — величина постоянная 259

Глава 10. Что происходит с детьми, которых воспитывают
родители-«дельфины»? 288

Глава 11. Снова быть человеком 317

Библиография 336