



ДЭНИЭЛ ДЖ. СИГЕЛ
ТИНА ПЭЙН БРАЙСОН

ВОСПИТАНИЕ С УМОМ

12

РЕВОЛЮЦИОННЫХ СТРАТЕГИЙ
ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ
МОЗГА ВАШЕГО РЕБЕНКА



ЭКСМО
Москва
2014

УДК 372.3/.4
ББК 74.1
С 34

Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson
THE WHOLE-BRAIN CHILD:
12 Revolutionary Strategies
to Nurture Your Child's Developing Mind

Copyright © 2011 by Mind Your Brain, Inc.,
and Bryson Creative Productions, Inc.

Перевод *Юлии Рябининой*

Художественное оформление *Петра Петрова*

Сигел Д. Дж.

С 34 Воспитание с умом. 12 революционных стратегий всестороннего развития мозга вашего ребенка / Дэниэл Сигел, Тина Пэйн Брайсон ; [пер. с англ. Ю. В. Рябининой]. — М. : Эксмо, 2014. — 256 с. — (Психология. Бестселлер для родителей).

ISBN 978-5-699-69815-8

Малыш устроил истерику в магазине? Дошкольник не хочет идти в детский сад? Школьник не умеет общаться со сверстниками? С какой бы проблемой ни столкнулись родители, новаторская книга видного ученого, специалиста в области детской и возрастной психологии Д. Дж. Сигела, написанная в соавторстве с экспертом по воспитанию Т. П. Брайсон, поможет ее решить. Впервые плохое поведение детей и их капризы объясняются определенными этапами «роста» мозга, что существенно облегчает понимание ситуации. С учетом этого факта в книге представлены 12 революционных стратегий воспитания, а также эмоционального и интеллектуального развития ребенка. Но самое интересное — с помощью книги родители смогут просто и доступно объяснить детям, как работает мозг, благодаря чему даже совсем маленькие смогут лучше понимать себя и контролировать свое поведение.

УДК 372.3/.4
ББК 74.1

ISBN 978-5-699-69815-8 © Рябинина Ю.В., перевод на русский язык, 2012
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Стратегии по главам

Введение

ВЫЖИВАНИЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ	11
------------------------------------	----

Глава 1

ВОСПИТАНИЕ С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТЕЙ МОЗГА	
Что такое интеграция мозга и почему она так важна	22

Глава 2

ДВА МОЗГА ЛУЧШЕ ОДНОГО	
Как интегрировать правое и левое полушария детского мозга	39

Стратегия № 1: «Установить связь и перенаправить».

Скольжение по волнам эмоций	49
Шаг 1: установление связи с правым мозгом	53
Шаг 2: перенаправление с помощью левого мозга	54

Стратегия № 2: «Назвать, чтобы укротить».

Как справляться с сильными эмоциями	57
-------------------------------------	----

Глава 3

ВОЗВЕДЕНИЕ ЛЕСТНИЦЫ ПСИХИКИ	
Как интегрировать разумный «верхний» и инстинктивный «нижний» мозг	71

Стратегия № 3: «Действовать, а не буйствовать».

Призыв к верхнему мозгу	87
-------------------------	----

Стратегия № 4: «Используй, иначе потеряешь».	
Упражнения для верхнего мозга	93

Стратегия № 5: «Двигайся, иначе проиграешь». Физическая активность для сохранения психических функций.	101
--	-----

Глава 4

УБИТЬ СТРАХ!

Как помочь ребенку преодолеть негативные мысли, или Интеграция памяти	110
--	-----

Стратегия № 6: «Использовать пульт управления памятью».	
Польза от воспоминаний	129

Стратегия № 7: «Не забывать вспомнить».	
Воспоминания в повседневной жизни	135

Глава 5

ВНИМАНИЕ К ВНУТРЕННЕМУ МИРУ

Интеграция множества частей себя	145
--	-----

Стратегия № 8: «Рассеять тучи». Понимание того, что негативные чувства приходят и уходят	160
---	-----

Стратегия № 9: «Колесо обозрения».	
Заглянем во внутренний мир	162

Стратегия № 10: «Упражнения для умозрения».	
Возвращение в центр колеса осознания	170

Глава 6

СВЯЗЬ «Я–МЫ»

Как наладить связь ребенка с семьей и обществом, развивая его «Я».	181
--	-----

Стратегия № 11: «Семейный фактор смеха».	
Учимся радоваться друг другу.	200

Стратегия № 12: «Связь через конфликт».	
Учите детей спорить, не забывая про чувство «Мы»	205

Содержание

Введение	
ВЫЖИВАНИЕ И ПРОЦВЕТЕНИЕ	11
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ	15
 Глава 1	
ВОСПИТАНИЕ С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТЕЙ МОЗГА	
Что такое интеграция мозга и почему она так важна	22
 «ИЯ ВУ-ВУ»	23
Почему важна интеграция?	26
Попасть в поток:	
МАНЕВРИРОВАНИЕ МЕЖДУ ХАОСОМ И КОСНОСТЬЮ	34
 Глава 2	
ДВА МОЗГА ЛУЧШЕ ОДНОГО	
Как интегрировать правое и левое полушария детского мозга	39
 ЛЕВЫЙ МОЗГ, ПРАВЫЙ МОЗГ: ВВЕДЕНИЕ	40
Две половинки составляют целое:	
КОМБИНИРОВАНИЕ ЛЕВОГО И ПРАВОГО	44
Стратегия № 1: «Установить связь и перенаправить».	
Скольжение по волнам эмоций	49
Шаг 1: установление связи с правым мозгом	53
Шаг 2: перенаправление с помощью левого мозга	54
Стратегия № 2: «Назвать, чтобы укротить».	
Как справляться с сильными эмоциями	57
Расскажите детям о двух полушариях мозга	66

Глава 3

ВОЗВЕДЕНИЕ ЛЕСТНИЦЫ ПСИХИКИ

Как интегрировать разумный «верхний» и инстинктивный «нижний» мозг	71
---	----

Лестница психики: интеграция верхнего и нижнего этажей мозга	73
---	----

Недостроенная лестница: придерживайтесь разумных ожиданий в отношении своих детей	77
--	----

Ворота детской психики: моя миндалина заставила меня сделать это	78
---	----

Истерика: вверх и вниз по лестнице	82
---	----

Что вы можете предпринять: как помочь развитию и интеграции верхнего мозга вашего ребенка	87
--	----

Стратегия № 3: «Действовать, а не буйствовать». Призыв к верхнему мозгу	87
--	----

Стратегия № 4: «Используй, иначе потеряешь».	
Упражнения для верхнего мозга	93
Принятие здравых решений	94
Контроль над телом и эмоциями	96
Самопонимание	96
Сопереживание	99
Нравственность	99

Стратегия № 5: «Двигайся, иначе проиграешь». Физическая активность для сохранения психических функций	101
--	-----

Расскажите детям о верхнем и нижнем мозге	105
--	-----

Глава 4

УБИТЬ СТРАХ!

Как помочь ребенку преодолеть негативные мысли, или Интеграция памяти	110
--	-----

Память и мозг: два мифа	112
--------------------------------------	-----

Правда о памяти: она действует как явно, так и скрытно	116
---	-----

Интеграция имплицитной и эксплицитной памяти: соединение отдельных элементов мозаики психики	124
---	-----

Что вы можете предпринять, или Как помочь ребенку интегрировать имплицитную и эксплицитную память	129
Стратегия № 6: «Использовать пульт управления памятью».	
Польза от воспоминаний	129
Стратегия № 7: «Не забывать вспомнить».	
Воспоминания в повседневной жизни	135
Расскажите детям, как превращать содержимое имплицитной памяти в эксплицитную	139

Глава 5

ВНИМАНИЕ К ВНУТРЕННЕМУ МИРУ

Интеграция множества частей себя	145
УМОЗРЕНИЕ И КОЛЕСО ОСОЗНАНИЯ	146
Застрясть на ободке: НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗЛИЧАТЬ ПОНЯТИЯ «ЧУВСТВОВАТЬ» И «БЫТЬ»	151
СИЛА СОСРЕДОТОЧЕННОГО ВНИМАНИЯ	153
Что вы можете предпринять, чтобы показать ребенку всю силу умозрения	160
Стратегия № 8: «Рассеять тучи». Понимание того, что негативные чувства приходят и уходят	160
Стратегия № 9: «Колесо обозрения». Заглянем во внутренний мир	162
Стратегия № 10: «Упражнения для умозрения». Возвращение в центр колеса осознания	170
Расскажите детям, как интегрировать различные части самих себя	175

Глава 6

СВЯЗЬ «Я–МЫ»

Как наладить связь ребенка с семьей и обществом, развивая его «Я»	181
СОЦИАЛЬНЫЙ МОЗГ: МОЗГ ВКЛЮЧАЕТ ПОНЯТИЕ «МЫ»	185
ЗЕРКАЛЬНЫЕ НЕЙРОНЫ: ПСИХИЧЕСКОЕ ОТРАЖЕНИЕ	187

ЗАКЛАДКА ФУНДАМЕНТА ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ:	
СОЗДАНИЕ ПОЗИТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ МОДЕЛЕЙ	190
ПОДГОТОВКА К ЧУВСТВУ «МЫ»: ПРЕДОСТАВЬТЕ РЕБЕНКУ ОПЫТ, ВЕДУЩИЙ К ФОРМИРОВАНИЮ СВЯЗЕЙ.	193
КУЛЬТИВИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОСТИ: ЧТОБЫ СТАТЬ ВОСПРИИМЧИВЫМ К ОТНОШЕНИЯМ С ЛЮДЬМИ.	196
Что вы можете предпринять, чтобы помочь ребенку интегрировать себя с другими.	200
Стратегия № 11: «Семейный фактор смеха».	
Учимся радоваться друг другу.	200
Стратегия № 12: «Связь через конфликт».	
Учите детей спорить, не забывая про чувство «Мы»	205
<i>Смотреть на ситуацию глазами других людей:</i>	
<i>научите ребенка учитывать иные точки зрения</i>	206
<i>Воспринимать несказанное: расскажите ребенку о невербальных коммуникациях и сонастроенности с другими людьми.</i>	208
<i>Восстановление: научите ребенка исправлять ситуацию после конфликта</i>	209
Расскажите детям, как интегрировать себя с другими	212
Закключение	
СУММИРУЯ ВСЕ СКАЗАННОЕ.	218
Памятка на холодильник	225
Возрастные стадии развития цельного мозга	227
<i>Дети грудного/ясельного возраста (0–3 года).</i>	228
<i>Дошкольники (3–6 лет)</i>	231
<i>Ученики начальной школы (6–9 лет)</i>	234
<i>Ученики средней школы (9–12 лет).</i>	238
Благодарности	242
Об авторах.	246
Алфавитный указатель	248

Выживание и процветание

У вас ведь бывали такие дни, правда? Когда недостаток сна, грязные ботинки, пятно на новой куртке, битвы с домашними заданиями, пластилин в клавиатуре вашего компьютера и реплики типа «Она первая начала!» заставляют вас считать минуты, оставшиеся до того момента, когда можно будет сказать детям: «Пора спать!» В такие дни, особенно когда вам приходится выуживать изюм из ноздрей своего чада (опять?!), кажется, что максимум, на что вы можете надеяться, — это *выжить*.

Однако если говорить о детях, то ваши цели в этой области куда выше, чем банальное выживание. Конечно, вы хотите просто пройти через эти сложные моменты истерик в магазинах и кафе. Но независимо от того, являетесь ли вы родителем или просто тем человеком, которому поручена забота о ребенке, ваша конечная цель — воспитать таких детей, которые будут *процветать*. Вы хотите, чтобы они получали удовольствие от полноценных отношений с людьми, были заботливыми и участливыми, хорошо учились в школе, упорно трудились, чувствовали ответственность и были удовлетворены собой и своими достижениями.

Выживание. Процветание.

За долгие годы нашей работы нам пришлось пообщаться со множеством родителей. Когда мы задавали им вопрос, что для вас главное, в верхней части списка пра-

ктически всегда появлялись вариации этих двух целей. Родители стремятся выжить в трудные моменты своих родительских будней, и они хотят, чтобы их дети и семья процветали. Мы сами, будучи родителями, разделяем эти цели в отношении наших собственных семей. В те моменты, когда мы великодушны, спокойны и мудры, мы стремимся поддержать формирующуюся психику своего ребенка, развить его любознательность, помочь ему раскрыть свой потенциал во всех аспектах жизни. Но в те моменты, когда мы на взводе, в стрессе, в состоянии «замани-уже-этого-ребенка-конфетой-в-машину-чтобы-мы-наконец-могли-рвануть-на-футбольный-матч», иногда единственное, на что мы можем надеяться, — это удержаться от гневного крика и не услышать в ответ: «Ты плохая!»

Задумайтесь на мгновение и спросите себя: чего вы на самом деле желаете для своих детей? Какие качества вы надеетесь в них развить, чтобы они взяли их с собой во взрослую жизнь? Скорее всего, вы стремитесь, чтобы они были счастливы, успешны и независимы. Теперь подумайте о том, какую часть своего времени вы тратите на то, чтобы целенаправленно развивать в детях эти качества. Если вы похожи на большинство родителей, то вас наверняка беспокоит тот факт, что вы в течение дня тратите слишком много времени на выживание и совсем мало на то, чтобы обеспечить детям опыт переживаний, который приведет их к процветанию нынешнему и грядущему.

Вы можете даже сравнивать себя с некими идеальными родителями, которые никогда не борются за выживание и, кажется, тратят каждую секунду своего бодрствования на содействие процветанию собственных детей. Ну вы

знаете, о ком мы говорим. Это председатель родительского комитета, готовящий экологически чистое, хорошо сбалансированное питание, читая при этом своим детям на латыни о том, как важно помогать другим, а после обеда везущий их в музей искусств на гибридном автомобиле¹, где играет классическая музыка, а кондиционер распыляет ароматерапевтическую лаванду. Никто из нас не может сравниться с такими воображаемыми суперродителями. Особенно когда мы чувствуем, что большая часть нашего дня проходит в полномасштабном режиме выживания, когда к концу празднования дня рождения мы с дикими глазами и красными лицами ловим себя на крике: «Если еще хоть кто-то начнет спорить из-за этого лука и стрел, то никто вообще не получит никаких призов!»

Задумайтесь и спросите себя: чего вы на самом деле желаете для своих детей? Какие качества вы надеетесь в них развить?

Если все вышесказанное кажется вам знакомым, то у нас есть для вас замечательная новость: *моменты, когда мы просто пытаемся выжить, в действительности открывают возможности способствовать процветанию наших детей.* Временами вам может казаться, что значительные, полные любви моменты (например, глубокомысленные беседы о сострадании или чертах характера) — это нечто отдельное, не связанное со сложностями воспитания (в частности, с очередной битвой с домашним заданием или преодолением очередного кризиса в отношениях). Но это не так. Когда ваш ребенок ведет себя неуважительно и огрызается, когда вас вызывают к директору, когда вы обнаруживаете, что вся стена в квартире

¹ Автомобиль с двумя приводами: бензиновым и электрическим.

разрисована мелом — это все моменты «выживания», никаких сомнений. Но в то же самое время они предоставляют возможности — даже подарки — для вас, поскольку моменты, требующие выжить, *также* служат моментами движения к процветанию, когда происходит важная, значительная работа по воспитанию ребенка.

Вспомните пример ситуации, где вы чаще всего просто пытаетесь выжить. Возможно, это ситуация, когда ваши дети подрались в третий раз за три минуты (нетрудно представить, правда?). Вместо того чтобы просто прекратить драку и отправить драчунов по углам, вы можете использовать спор как возможность для обучения. Обучения тому, что надо внимательно слушать другого человека и стараться понять его точку зрения; тому, что надо ясно и уважительно высказывать свои пожелания; тому, что в жизни необходимы компромиссы, переговоры и умение прощать. Мы знаем, это трудно представить себе в пылу момента. Но если вы немного разберетесь в эмоциональных потребностях и психологических состояниях своих детей, вы можете получить положительный результат применения такого плана операции даже без привлечения миротворческих сил ООН.

Нет ничего плохого в том, чтобы разогнать детей, когда они дерутся. Это хороший метод выживания, и в определенных ситуациях он может быть оптимальным решением. Но часто можно сделать нечто лучшее, чем просто прекратить конфликт и шумиху. Мы можем трансформировать этот опыт в нечто, способствующее не только развитию мозга ребенка, но и формированию навыков общения и положительных черт характера. Со временем он будет развивать эти навыки и становиться более искусным в разрешении конфликтных ситуаций уже без

родительского руководства. И это лишь один из многочисленных способов содействия процветанию.

Самое замечательное в таком подходе то, что нет нужды специально выкраивать время для заботы о процветании своего ребенка. Можно использовать для этого *все* ситуации общения между вами — стрессовые и гневные, точно так же, как и удивительные и приятные, — чтобы помочь ребенку стать более ответственным, внимательным, способным человеком, каким бы вы хотели его видеть. Именно этому посвящена данная книга: использованию повседневных ситуаций для помощи вашим детям в раскрытии их истинного потенциала. На ее страницах предлагается альтернатива воспитательным и академическим методам, чрезмерно концентрирующимся на стремлении к идеалу и достижении результата любой ценой. Вместо этого мы сосредоточимся на методах, помогающих детям быть собой, уверенно и спокойно чувствовать себя в этом мире, находить в себе больше сил и гибкости. Как осуществить это? Наш ответ прост: необходимо понять некоторые базовые факты, касающиеся мозга ребенка, которому вы помогаете расти и развиваться. Именно этому и посвящена книга.

Эта книга расскажет, как использовать повседневные ситуации для раскрытия истинного потенциала ваших детей

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Мы писали эту книгу для родителей, дедушек и бабушек, педагогов и всех остальных людей, на чьи плечи возложена серьезная забота о жизни ребенка. Мы употребляем слово «родители», но при этом имеем