

Всем детям мира, нашим самым главным учителям.

Дэниел Сигел

Моим родителям — вы мои первые учителя и моя первая
любовь.

Тина Брайсон

NO-DRAMA Discipline



THE WHOLE-BRAIN
WAY TO CALM
THE CHAOS AND
NURTURE YOUR
CHILD'S DEVELOPING
MIND

Daniel J. Siegel, M.D.
Tina Payne Bryson, Ph.D.



Bantam New York

ДИСЦИПЛИНА без драм



КАК ПОМОЧЬ
РЕБЕНКУ
ВОСПИТАТЬ
ХАРАКТЕР

Дэниел Сигел
Тина Брайсон

Перевод с английского



Москва
2016

УДК 159.923.5

ББК 88.61-8

С34

Переводчик Наталья Кияченко

Редактор Наталья Нарциссова

Сигел Д.

С34 Дисциплина без драм: Как помочь ребенку воспитать характер / Дэниел Сигел, Тина Брайсон ; Пер. с англ. — М. : Альпина нон-фикшн, 2016. — 318 с.

ISBN 978-5-91671-380-0

Как добиться, чтобы подросток не препирался со взрослыми? Как уберечь двухлетнего малыша от опасных экспериментов? Уста-ли твердить целыми днями одно и то же, поторапливая ребенка то в школу, то в постель, воевать из-за несделанных уроков или си-дения перед телевизором? Тогда эта книга для вас. Специалисты по нейропсихиатрии и детской и подростковой психотерапии Дэниел Сигел и Тина Брайсон убеждены: когда мы призываем детей к поряд-ку, наша задача — не запрещать и наказывать, а научить их. Научить контролировать свои порывы, справляться с гневом и другими силь-ными негативными чувствами, учитывать последствия их поступков для окружающих. При освоении этих навыков в мозге ребенка обра-зуются прочные нейронные связи, формируя его личность и характер, они становятся естественной потребностью и в дальнейшем помога-ют справляться с любыми трудностями и принимать правильные ре-шения. И научить своих детей всему этому можно без всяких драм и слез — утверждают авторы и убедительно доказывают это в книге.

УДК 159.923.5

ББК 88.61-8

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 так-же 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.

© 2014 by Mind Your Brain, Inc., and Bryson Creative Productions, Inc.

Excerpt from The Whole-Brain Child by Daniel J. Siegel, M.D., and Tina Payne Bryson, Ph.D.

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

This translation is published by arrangement with Bantam Books, an imprint of Random House, a division of Random House LLC.

ISBN 978-5-91671-380-0 (рус.)

ISBN 978-0-345-54804-7 (англ.)

© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина нон-фикшн», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Прежде чем вы прочтете эту книгу.....</i>	<i>7</i>
<i>Введение</i>	<i>Дисциплина без драм и разрушения семейных уз: построение сотрудничества посредством развития мозга ребенка 9</i>
Глава 1	Дисциплина: новый взгляд..... 27
Глава 2	Дисциплина с умом..... 63
Глава 3	Как успокоить бурю: устанавливаем эмоциональный контакт 101
Глава 4	Как установить эмоциональный контакт без драм 141
Глава 5	«Один, два и три» дисциплины: сегодняшние и завтрашние преимущества перенаправления 181
Глава 6	Как заменить плохое поведение хорошим: просто перенаправить..... 213
<i>Заключение</i>	<i>О палочке-выручалочке, человечности, укреплении уз и изменении к лучшему: четыре послания надежды..... 265</i>

<i>Дополнительные материалы</i>	279
Эксперты по воспитанию — тоже люди	283
Инструкция для взрослых, которые заботятся о наших детях.....	291
20 ошибок, которые совершают даже самые лучшие родители.....	295
Фрагмент книги «Воспитание с умом».....	305
<i>Благодарности</i>	313
<i>Об авторах</i>	317

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ ПРОЧТЕТЕ ЭТУ КНИГУ

Вопрос



Тарелка с овсяными хлопьями взмывает в воздух и летит через всю кухню: молоко расплескивается во все стороны.

Забежавшая в дом собака возвращается во двор, выкрашенная от носа до кончика хвоста в синий цвет.

Старший ребенок до слез напугал младшего.

Директор школы вызывает вас на ковер третий раз за месяц.

Ваши действия?

Прежде чем ответить, пожалуйста, забудьте все, что вы знаете о приучении ребенка к дисциплине. Выкиньте из головы привычное представление о том, что значит это слово, и о том, как должны поступать родители, если чадо ведет себя неподобающе.

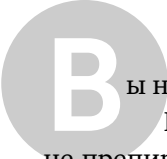
Просто ответьте на вопрос: готовы ли вы рассмотреть хотя бы теоретическую возможность иного подхода к воспитанию? Учтите, что этот подход обеспечит вам сиюминутный выигрыш — ваш ребенок перестанет хулиганить и начнет вести себя как надо — и решит долгосрочные воспитательные задачи помочь детям вырасти достойными людьми. Счастливыми, успешными, отзывчивыми, ответственными, а главное, обладающими внутренней дисциплиной!

Готовы?

Значит, эта книга для вас!

ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина без драм и разрушения семейных уз: построение сотрудничества посредством развития мозга ребенка



В

ы не одиноки!

Если вы не знаете, как добиться, чтобы подросток не препирался со взрослыми и вел себя вежливо, как убедить двухлетнего малыша не забираться куда не надо и надевать куртку, прежде чем выйти на улицу... Если вы устали твердить одно и то же: «Поторопись! Опять в школу опоздаешь!» — и каждый день воевать из-за времени отхода ко сну, несделанных уроков или сидения перед телевизором... Если вы подавлены и растеряны... Имейте в виду: вы не одиноки.

Ваш случай совершенно не исключительный. Ведь вы родитель! Обычный человек и нормальный родитель.

Действительно, как приучить ребенка к дисциплине? Непонятно! Обычно все происходит так: ребенок делает что-то не то. Мы срываемся. Ребенок пугается. Слезы рекой. (Чаще наши, родительские, но иногда и ребенка.)

Это изматывает. Это выводит из себя. Это настоящая драма, где звучат обвинения, разбиваются сердца, копятся противоречия и нарастает отчуждение.

Случалось ли вам после особенно мучительного скандала с ребенком терзаться вопросами: «Что я делаю не так? Неужели невозможно по-другому? Неужели нельзя добиться послушания, действуя спокойно, а не подливая масла в огонь?» Вы хотите заставить ребенка вести себя хорошо, но не ценой вашей взаимной привязанности! Вы хотите укреплять отношения с ним, а не разрушать их. Вы по горло сыты скандалами. Но можно ли что-то сделать?

Можно.

В этом и состоит основной посыл нашей книги: *вы можете приучить ребенка к дисциплине, действуя с уважением и любовью и в то же время устанавливая четкие границы и правила. Иными словами, по-другому можно.* Проложите для ребенка путь к правильному поведению через взаимную привязанность и уважительное отношение и в обход трагедий и скандалов — и помогите ему развить навыки общения и принятия решений, научите его заботиться о других и поступать так, чтобы в будущем его ждали счастье и жизненный успех.

Мы общались с тысячами родителей по всему миру, делились с ними важнейшими знаниями о том, как работает человеческий мозг и как это влияет на их отношения с детьми. И неизменно наблюдали горячее желание научиться корректировать поведение детей с уважением к личности ребенка *и вместе с тем* более эффективно. Родители устали кричать и ругаться, устали видеть, как отчаиваются дети, — и устали от их поведения. Они прекрасно знают, какими воспитательными методами *не хотят* пользоваться. Но как же тогда *нужно* действовать? Они бы и рады, призывая ребенка к порядку, вести себя ласково и терпеливо. Но когда доходит до дела, накопившиеся усталость и гнев берут верх. Родителям нужны методы воспитания, которые работают — и за которые им самим не будет стыдно.

В этой книге мы познакомим вас с нашим подходом к воспитанию, который называем «Нет скандалам, да комплексно-му развитию мозга». Предлагаемые нами приемы и методы сведут к минимуму накал страстей, которым обычно сопровождается борьба за дисциплину. Вы вздохнете свободнее, а выполнять родительские обязанности станет гораздо проще. Но что еще важнее, вы создадите в мозге ребенка связи, способствующие развитию его эмоциональной сферы и навыков общения, столь ценных как в детстве, так и во взрослой жизни. И все это послужит укреплению вашего взаимопонимания и любви.

Мы надеемся, что вы осознаете: ситуации, когда ребенка необходимо призвать к дисциплине, — ключевые в воспитательном процессе. Ведь именно в эти моменты у вас появляется возможность наиболее эффективно повлиять на его формирование, помочь становлению его личности. И отныне, когда подобная ситуация возникнет, — а такое будет случаться снова и снова, — вы будете расценивать ее не просто как конфликт, чреватый взаимным раздражением и разочарованием. Вы увидите в ней еще и возможность упрочить взаимоотношения с ребенком и перенаправить его поведение в конструктивное русло, что пойдет на пользу как ему самому, так и всей семье.

Если вы педагог, врач или тренер и так или иначе отвечаете за развитие и благополучие детей, то наши рекомендации пригодятся вам и в работе с учениками, пациентами, клиентами или подопечными. Недавние научные открытия обогатили наше понимание того, как «устроены» дети, как они мыслят и в чем нуждаются и какие способы приучения к дисциплине максимально способствуют их здоровому развитию. Наша книга адресована всем тем, кто растит детей, заботится о них и интересуется научно обоснованными, эффективными и основанными на любви и уважении методами воспитания. В тексте мы пользуемся словом «родитель», но в равной мере обращаемся к бабушкам и дедушкам, учителям и всем прочим значимым для ребенка людям. Сотрудничество с единомыш-

ленниками обогащает наше существование, и с самых первых дней жизни малыша взрослые, объединенные заботой о нем, могут начать этот совместный путь. Нам бы очень хотелось, чтобы у всех детей был большой круг заботливых, заинтересованных взрослых, которые осознанно и ответственно подходили бы к своей роли воспитателей, а при необходимости призвать к дисциплине пользовались методами, способствующими развитию ребенка и укрепляющими его связь с близкими.

«Дисциплина» — что это такое?

Прежде всего определимся с понятиями. В чем истинная цель приучения к дисциплине? Чего вы хотите добиться в ситуации, когда ребенок ведет себя несносно? Вас волнует только возможность призвать его к ответу? Иными словами, смысл в том, чтобы наказать?

Разумеется, нет. Когда мы в бешенстве, нам *кажется*, что мы жаждем возмездия. Виной тому раздражение, невозможность больше терпеть, чувство беспомощности, а то и просто незнание, как быть и что делать. Все это совершенно понятно — более того, совершенно типично. Но успокоившись и восстановив душевное равновесие, понимаем, что наша конечная цель — вовсе не наказание маленького разбойника.

Тогда *что*? В чем *цель* приучения к дисциплине?

Давайте дадим этому слову определение. Оно заимствовано из латинского языка и с XIV века, если не раньше, используется для обозначения таких понятий, как обучение, усвоение знаний и руководство. Итак, «дисциплинировать» — значит «учить».

Но в наши дни большинство людей ассоциируют слово «дисциплина» исключительно с наказанием, с воздаянием за дурные поступки. Очень показателен вопрос, который задала Дэнэмама полуторагодовалого сынишки: «Я уже сейчас много чему учу Сэма, но когда можно будет приучать его к дисциплине?» Эта мама понимала, что в поведении ребенка есть проблемы, требующие решения, и, говоря о дисциплине, подразумевала наказание.

Продолжая читать эту книгу, держите в уме ответ Дэна. Он объяснил, что всякий раз, когда мы призываем детей к дисциплине, нашей целью должно быть не заставить их заплатить за проступок, а научить и просветить. Корень слова «дисциплина» — *disciple* — означает «студент», «ученик», «учащийся». Тот, кого приучают к дисциплине, никоим образом не подсудимый, не преступник, отбывающий наказание, — это человек, который просвещается путем научения. Наказание может иметь сиюсекундное воздействие и остановить дурное поведение, но только обучение формирует верные навыки, сохраняющиеся навсегда.

Мы долго раздумывали, писать ли вообще слово «дисциплина» в названии книги и как обозначить этот процесс, когда вы устанавливаете для ребенка границы допустимого, сохраняя эмоциональную связь с ним, — а именно такой подход является основой формирования у детей бесценного умения делать правильный выбор. В конце концов мы решили дать слову «дисциплина» вторую жизнь, вернув ему изначальное значение, и рассмотреть саму эту проблему в совершенно новом свете, четко разграничив *дисциплину* и *наказание*.

Мы хотим, чтобы взрослые, воспитывающие детей, поняли: приучение к дисциплине — это одно из важнейших проявлений любви к ребенку и заботы о нем. Нашим детям необходимо научиться контролировать свои порывы, справляться с гневом и другими сильными негативными чувствами и учитывать последствия своих поступков для окружающих. Эти навыки жизненно важны, и, сформировав их у ребенка, вы сделаете бесценный подарок не только ему самому, но и всей семье и даже всему миру. Именно так! Мы нисколько не преувеличиваем. «Дисциплина без драм» поможет вашим детям раскрыть свой потенциал, научиться держать себя в руках, уважать других, формировать прочные отношения с людьми и жить в соответствии с законами морали и нравственности. Только подумайте, что они вырастут с этими дарами и передадут их собственным детям, а те, в свою очередь, будущим поколениям!

А начало всему должно положить понимание истинного смысла дисциплины — он в том, чтобы не наказывать за плохое, а учить хорошему и формировать нужные навыки, — и выстраивание отношений с ребенком с позиций любви, уважения и эмоциональной близости.

Две задачи поддержания дисциплины без драм

Приучение к дисциплине призвано решить две основные задачи. Первая очевидна — ребенок должен быть готов идти вам навстречу и вести себя, как надо. В разгар скандала — когда чадо швыряет на пол игрушку в ресторане, грубит или отказывается делать уроки, — мы желаем лишь одного: добиться послушания. Нужно, чтобы ребенок перестал бросаться игрушками. Вспомнил о вежливости. Выполнил, наконец, домашнее задание.

Если речь идет о маленьком ребенке, достижение первой цели — готовности к сотрудничеству — может выражаться в том, что малыш дает вам руку, когда надо перейти дорогу, или соглашается вернуть на полку в магазине бутылку оливкового масла, которая должна была изобразить бейсбольную битку. С ребенком постарше это значит, что вы можете обсудить и вместе выработать меры по соблюдению режима дня или объяснить ему, каково было старшей сестре услышать от него: «Ты, зубрилка толстозадая!»

Снова и снова на страницах этой книги мы будем повторять: каждый ребенок уникален, и не бывает универсальных подходов к воспитанию или хитростей, которые подходят всем. Но в любой ситуации нужно стремиться к одной цели: добиться сотрудничества и помочь ребенку приучиться вести себя должным образом (скажем, употреблять «волшебные» слова или относить грязную одежду в стирку) и избегать недопустимого поведения (не драться, не трогать жвачку, наклепленную кем-то под столешницей в библиотеке, и т.д.). Это краткосрочная цель приучения к дисциплине.

Многие родители считают ее единственной. Добиться сотрудничества сию минуту, в конкретной ситуации: чтобы

ребенок перестал делать нечто плохое или, наоборот, сделал то, что требуется. Поэтому мы так часто слышим: «Прекрати *сейчас же!*» — с неубиваемым аргументом: «Потому что я так велю!»

Но нам ведь нужно не только послушание! Разумеется, мы не желаем, чтобы завтрак наших детей превращался в дуэль на вилках, чтобы они вели себя оскорбительно или агрессивно. Но у дисциплинирующего воспитания есть и другая, долгосрочная цель. Она заключается в том, чтобы помочь ребенку развить такие навыки и качества, которые помогут ему грамотно вести себя в сложных ситуациях и справляться с разочарованием и бурей эмоций, из-за которых люди так часто теряют голову. Каждый конкретный конфликт — это возможность осознать и закрепить умения, которые пригодятся не только здесь и сейчас, но и в дальнейшем, в самых разных случаях. Вторая основная цель дисциплинирующего воспитания как раз и направлена на внутреннее развитие: помочь ребенку развить самоконтроль и сформировать систему нравственных ориентиров, чтобы и в отсутствие внешнего контроля он вел себя разумно и сознательно. Мы должны помочь детям вырасти добрыми и ответственными людьми, если хотим, чтобы они были счастливы и успешны.

Мы называем такой подход рационально-эмоциональным. В дальнейшем мы рассмотрим этот термин подробнее, а пока отметим следующее: если мы, родители, задействуем при воспитании детей оба полушария мозга, как «эмоциональное», так и «рациональное», то одновременно решаем обе задачи: сиюминутную внешнюю — добиться послушания здесь и сейчас, и долгосрочную внутреннюю — сформировать личность ребенка. В свою очередь, и дети в условиях такого двойного воспитательного воздействия активизируют оба полушария головного мозга.

Многие поколения людей сформулировали великое множество теорий «правильного воспитания». На одном полюсе этого спектра: «Пожалеешь розгу — испортишь ребенка», — на другом безграничная «свобода быть самим собой». Однако в послед-

ние два десятилетия, перевернувшие наши представления о том, как функционирует человеческий мозг, ученые сделали массу открытий, прояснивших, каким должно быть приучение к дисциплине — уважительное, последовательное и эффективное.

Теперь мы знаем: для оптимального развития ребенка нужно способствовать возникновению и укреплению в его головном мозге нейронных связей. Благодаря этому формируются более эффективные навыки общения и здоровая психика — залог полноценной жизни. Этот процесс можно сравнить с творчеством скульптора, садовода или архитектора, и в любом случае это жизненно важное и невероятно захватывающее дело. Представьте только: вследствие выбранных нами слов и поступков мозг ребенка претерпевает физические изменения и по мере накопления жизненного опыта соответственно структурируется.

Эффективное приучение к дисциплине состоит в том, чтобы не только пресекать плохое поведение и поощрять хорошее, но и воспитывать у ребенка поведенческие навыки и формировать в его мозгу нейронные связи, благодаря которым он в дальнейшем сможет принимать оптимальные решения и вести себя сознательно и ответственно. Причем не задумываясь об этом! Просто в силу определенной структуры головного мозга. Помогите детям понять, что значит контролировать проявление эмоций, управлять своими порывами, считаться с чувствами окружающих, предвосхищать последствия слов и поступков, принимать взвешенные решения и многое, многое другое. Помогите им полноценно развить мозг и вырасти хорошими друзьями, братьями и сестрами, детьми, — словом, хорошими людьми. И в один прекрасный день они сами станут по-настоящему хорошими родителями.

А теперь внимание — сюрприз! Чем больше мы помогаем детям в развитии мозга, тем меньше нам приходится воевать по мелочам из-за краткосрочной цели — послушания. Поощряйте ребенка к сотрудничеству и формируйте его мозг. Эта двойная задача лежит в основе проникнутого любовью к детям и очень действенного эмоционально-рационального метода

приучения к дисциплине. Включите голову, родители, — и помогите ребенку включить свою!

Как достичь нашей цели: нет плохому поведению, да — ребенку

Как родители добиваются от детей послушания? Чаще всего угрозами и наказанием. Первая реакция родителя на дурное поведение ребенка — залп из всех орудий по схеме: «Ну, ты сам напросился!»

Ребенок что-то делает, родитель на это реагирует, а дальше уже ребенок реагирует на реакцию родителя. И так по кругу! Причем у многих родителей — если не у большинства — приучение к дисциплине строится на наказании за проступок (в придачу к доброй порции ругани): поставить в угол, отшлепать, лишить чего-нибудь, не пустить гулять и т. д. и т. п. Неудивительно, что страсти в семьях так и кипят! Но как мы уже объяснили, приучать детей к дисциплине можно иначе, способом, который во многом устраняет необходимость дисциплинарного воздействия.

Скажем больше: наказания по схеме «ты сам напросился», мало того что не приносят пользы, но нередко и причиняют вред, причем не только развитию мозга ребенка, но и послушанию и сотрудничеству. Исходя из собственного семейного и профессионального опыта, а также из новейших научных открытий в области развития человеческого мозга, мы утверждаем: автоматически обрушивая кару на голову провинившегося чада, вы выбираете не лучший способ добиться послушания.

Так какой путь выбрать? Тот, что лежит в основе метода «Дисциплина без драм». А описать его можно очень коротко: эмоциональный контакт и перенаправление.

Эмоциональный контакт и перенаправление

Повторим: не бывает одинаковых детей, как и одинаковых ситуаций в семьях. Но во всех случаях при приучении ребенка к дисциплине первый шаг — это установить с ним





эмоциональный контакт на основе взаимной привязанности. Взаимоотношения с детьми должны быть главными во всем, что мы делаем. Играем ли мы с ними, общаемся, дурачимся или воспитываем — а куда деваться? — они неизменно должны чувствовать, как сильно мы их любим, как много они для нас значат, и неважно, что мы при этом говорим: хвалим их за добрый поступок или указываем на недостойное поведение. Связь с ребенком предполагает, что мы уделяем ему внимание, уважаем его настолько, что готовы выслушать его мнение, и ценим его вклад в решение проблемы, а также неустанно демонстрируем, что мы на его стороне — независимо от того, хорошо он поступил или плохо.

Призывая к дисциплине, нужно добиваться такой глубины эмоционального контакта, чтобы ребенок чувствовал себя любимым. В сущности, дети чаще всего и ведут-то себя плохо, когда острее всего нуждаются в ощущении близости с родителями. Воспитательные меры диктуются возрастом ребенка,

его темпераментом и степенью личностного развития, а также конкретной ситуацией. Но одно должно быть неизменно: отчетливая демонстрация неразрывной связи между родителями и детьми. Эти узы важнее любого проступка.

Однако *взаимная привязанность не предполагает вседозволенности*. Тесная связь между родителем и ребенком не значит, что последнему разрешено творить все, что заблагорассудится. Как раз наоборот! Подлинная любовь к ребенку и удовлетворение его потребностей выражаются в том числе и в том, чтобы поставить перед ним четкие и неизменные границы дозволенного, сделать его жизнь упорядоченной и предсказуемой и, многого ожидая от него, многого и требовать. Детям необходимо понять, как устроен мир: что такое хорошо и что такое плохо. Глубокое понимание правил и рамок поведения помогает добиваться успеха в общении с людьми и в других сферах жизни. Если дети познакомятся с правилами и нормами в благоприятных условиях собственной семьи, им будет легче во внешней среде: в школе, на работе и вне ее — в многочисленных ситуациях, когда окружающие будут ждать от них должного поведения. Нашим детям необходим многократно повторяющийся опыт. Он формирует в мозге ребенка связи, помогающие отсрочивать удовольствие, обуздывать агрессивные реакции и гибко отстаивать свои интересы. Отсутствие границ и запретов — стресс для малыша, а состояние стресса провоцирует реактивное поведение. Таким образом, говоря детям «нет» и устанавливая для них пределы дозволенного, мы помогаем им увидеть порядок и успокаивающую предсказуемость в кажущемся хаосе мира. А кроме того, способствуем формированию нейронных связей, которые позволят им успешно справляться с трудностями в дальнейшем.

Иными словами, *глубокий, полный сопереживания эмоциональный контакт может и должен сочетаться с четко установленными границами дозволенного, привносящими в жизнь ребенка необходимую упорядоченность*. И это подводит нас к следующему важному шагу — перенаправлению. Когда вы

установили с ребенком эмоциональный контакт и помогли ему успокоиться, чтобы он мог слышать и полностью воспринимать ваши слова, можно «перенаправить» его к более правильному поведению и продемонстрировать ему, как можно вести себя лучше.

Помните, однако, что никакого перенаправления не получится, пока ребенок находится на пике эмоций. В состоянии взвинченности он попросту не услышит вас — какое уж тут воспитание! С тем же успехом можно давать команду «Сидеть!» собаке, сцепившейся с другим псом. Дерущаяся собака точно не сядет. Вместо того чтобы наказывать или читать нотацию, помогите ребенку успокоиться, и он гораздо лучше воспримет и усвоит то, что вы пытаетесь до него донести.

Это мы и объясняем родителям, жалующимся на отсутствие взаимопонимания с детьми. И нередко слышим в ответ: «Что ж, звучит разумно. В таком приучении к дисциплине есть и уважение, и любовь, и понятно, что моему ребенку это могло бы подойти. Но я, между прочим, работаю! У меня есть еще дети и куча дел! У одной фортепиано, у другой хореография, у третьего футбол, а еще ужин надо приготовить! Да мне дух перевести некогда! Где же, спрашивается, найти время на эмоциональный контакт и перенаправление?»

Что ж, такова реальность. Мы все так живем. Оба автора этой книги работают, имеют работающих супругов и помогают престарелым родителям. Нам тоже непросто. Но применяя принципы и методы, о которых собираемся рассказать вам, мы убедились, что дисциплина без драм не роскошь, доступная немногим праздным счастливым. Сама суть этого подхода заключается в том, что самые обычные повседневные ситуации, требующие родительского вмешательства, используются как возможность достучаться до ребенка и научить его чему-то важному. Вам кажется, что прикрикнуть «Прекрати!» или «Хватит ныть!» либо тут же отправить ребенка в угол — это быстрее, проще и действенней, чем настраиваться на одну эмоциональную волну с ним. Но скоро мы объясним вам, как полезно обращать внима-

ние на переживания ребенка. Это гораздо более короткий путь к миру и сотрудничеству, чем взрыв родительского гнева, приводящий лишь к новому витку скандала.

А теперь самая лучшая новость! Если в ситуации, когда надо призвать ребенка к дисциплине, мы не усугубляем хаос и не накаляем страсти — иными словами, когда мы проявляем эмпатию и требуем соблюдения четких правил, — от этого выигрывают все. Почему? Хотя бы потому, что эмоционально-рациональный подход облегчает жизнь как родителям, так и детям. В моменты, когда страсти кипят — скажем, ребенок грозит утопить ТВ-пульт в унитазе буквально за секунды до начала последней серии сезона вашего любимого сериала о скорой помощи, — вы можете воззвать к высшей, отвечающей за мышление, структуре его мозга, вместо того чтобы провоцировать низшие, реактивные его отделы. (Подробнее мы поговорим об этом в главе 3.) И это не просто позволит свести к минимуму вопли и слезы, которыми часто сопровождается воспитательный процесс, но и спасет ваш пульт, так что вы успеете расслабиться перед экраном еще до того, как на нем появится первая неотложка.

Но что еще важнее, эмоциональный контакт и перенаправление помогут вашему ребенку стать лучше — прямо сейчас и в будущей взрослой жизни. Этот подход воспитает в нем личностные качества, которые будут нужны ему на протяжении всего его жизненного пути. Он обретет способность не просто реагировать, а воспринимать все осмысленно, что дает возможность действительно учиться новому — и готовит почву для сотрудничества, — причем в его мозге будут в это время формироваться соответствующие нейронные связи. Именно благодаря этим связям ребенок будет развиваться в личность, умеющую держать себя в руках, считаться с окружающими, управлять эмоциями и делать правильный выбор. Вы можете ему сформировать своего рода внутренний компас, который всегда укажет верный путь. Прежде вы лишь диктовали ребенку, что делать, и требовали подчинения, а теперь будете

всякий раз дарить ему опыт самоконтроля и развивать способность к проявлению эмпатии, чуткости и нравственного поведения. Это вторая часть нашей с вами задачи, связанная с формированием мозга ребенка.

Выводы ученых однозначны. Дети, наиболее успешные в разных сферах жизни — в эмоциональном отношении, в общении и даже в учебе, — растут у родителей, с которыми их связывают прочные узы любви и взаимопонимания на фоне четко установленных и обязательных к исполнению правил поведения и высокого уровня родительских ожиданий. Оставаясь всегда последовательными, их родители умеют через каждое свое взаимодействие с ребенком выразить любовь, уважение и эмпатию. Их дети растут более счастливыми, лучше учатся в школе, реже отстают и крепче дружат.

Невозможно всякий раз добиваться дисциплины, выполняя оба эти условия: укреплять эмоциональный контакт и перенаправлять поведение. Мы и сами порой отступаем от собственных правил. Но чем дольше мы практикуемся в эмоциональном контакте и перенаправлении, тем меньше разыгрывается драм в ситуациях, требующих коррекции поведения ребенка. И главное, дети все больше знают и могут, у них совершенствуются навыки общения и решения конфликтов, а взаимоотношения наших растущих детей с нами, родителями, становятся все более близкими и крепкими.

Несколько слов об этой книге

В чем заключается стратегия приучения к дисциплине, основанного на эмоциональном контакте, а не на скандалах? Этому посвящены дальнейшие главы нашей книги. Глава 1 отвечает на вопрос о том, что такое дисциплина. Она поможет вам выработать собственный подход к воспитанию на основе принципов дисциплины без драм. Глава 2 рассказывает, как происходит развитие мозга и как это влияет на приучение к дисциплине. Глава 3 посвящена «эмоциональному» аспекту приучения к дисциплине. В ней показано, как важно, обращаясь к ребенку, демонстри-

ровать, что мы любим и ценим его таким, каков он есть, даже в пылу ссоры. В главе 4 в развитие этой темы предлагаются практические приемы и рекомендации по общению с ребенком. Мы подсказем, как помочь ему остыть настолько, чтобы он обрел способность слушать и слышать вас, а значит, принимать более правильные решения — и сейчас, и в дальнейшем.

Теме перенаправления посвящена глава 5. Она поможет вам запомнить, в чем заключается предназначение дисциплины — учить, каковы два ключевых принципа приучения к ней — дожидаться, когда ребенок будет готов учиться, и быть последовательным, но не грубым, и к каким трем результатам нужно стремиться — к пониманию, эмпатии и исправлению. Конкретные приемы перенаправления рассматриваются в главе 6. Используйте их для решения частной задачи — побудить ребенка к сотрудничеству в данный момент, а также для того, чтобы показать, что значит понимать друг друга, проявлять эмпатию и совершать шаги в правильном направлении. В последней главе мы обращаемся к вам с четырьмя призывами, которые, как мы надеемся, помогут вам научиться избавляться от внутреннего напряжения в процессе приучения ребенка к дисциплине. Ведь все мы при этом нервничаем — мы же люди! «Идеальный родитель» — это миф. Но важно понять, как можно исправить последствия собственных ошибок и восстановить пошатнувшееся взаимопонимание. Тогда даже наши не слишком правильные реакции на недопустимое поведение детей станут для них ценной возможностью научиться справляться со сложными ситуациями, а значит, выработать новые навыки. «Дисциплина без драм» не путь к совершенству. Это путь к взаимопониманию и возможность вернуть утраченное доверие — что бывает нужно каждому из нас.

В конце книги вы найдете раздел «Дополнительные материалы». Надеемся, он станет для вас полезным довеском к основному тексту и поможет адаптировать принцип «эмоциональный контакт и перенаправление» к условиям вашей семьи. Первую содержащуюся в нем инструкцию мы озаглавили «Держите

на видном месте». В ней собраны важнейшие базовые принципы и приемы дисциплины без драм, представленные в форме удобной «напоминалки». Распечатайте эту страничку и держите на виду: прикрепите магнитом к холодильнику, приклейте к приборной панели автомобиля или поместите в любом другом месте, где она будет перед глазами.

В следующем разделе «Эксперты по воспитанию — тоже люди» собраны ситуации, в которых мы сами, Дэн и Тина, отступали от собственных принципов — рационально-эмоционального подхода к дисциплине — и совершали не самые удачные шаги на родительском поприще. Мы делимся с вами этим опытом, чтобы показать, что никто из нас не идеален: все мы допускаем ошибки в отношениях с детьми. Надеемся, вы не будете судить нас слишком строго и посмеетесь вместе с нами, читая о наших злключениях.

Далее идет «Инструкция для взрослых, которые заботятся о наших детях», и, как следует из заголовка, вы сможете дать ее людям, которым доверяете детей. Это бабушки и дедушки, няни, подруги — словом, все, кто помогает вам растить ребенка. Инструкция представляет собой короткий список четко сформулированных ключевых принципов дисциплины без драм. Это вариант инструкции «Держите на видном месте», предназначенный для тех, кто *не* читал книгу «Дисциплина без драм». Таким образом, вам не придется просить помощников купить и прочесть всю книгу, — что, разумеется, не возбраняется, если у вас возникнет такое желание!

После инструкции вы найдете список «20 ошибок, которые совершают даже самые лучшие родители». Это еще одна памятка, призыв вновь обдумать все то, что мы с вами обсудим на страницах книги. А в завершение мы решили привести выдержку из нашей более ранней книги «Воспитание с умом. 12 революционных стратегий всестороннего развития мозга вашего ребенка»*. Она позволит вам лучше понять, что мы

* Сигел Д., Брайсон Т. Воспитание с умом. 12 революционных стратегий всестороннего развития мозга вашего ребенка. — М.: Эксмо, 2014.

имеем в виду, когда говорим, что к воспитанию нужно подходить с учетом задачи обеспечить мозгу ребенка всестороннее развитие. Чтобы понять книгу, которую вы сейчас держите в руках, читать этот фрагмент не обязательно, но он пригодится тем из вас, кто хочет глубже понять наши идеи и желает познакомиться с другими приемами, способствующими развитию мозга малыша и помогающими ему расти здоровым, счастливым и психологически устойчивым.

Наша главная задача как авторов этой книги — подарить вам надежду на лучшее, полностью изменив традиционные представления о том, что такое дисциплина и как ее добиться. Из тяжелого и неблагодарного труда приучение ребенка к дисциплине превратится в один из самых значимых и плодотворных элементов воспитательного процесса. Этот процесс вовсе не должен сопровождаться кипением страстей и цепочкой агрессивных реакций родителей и детей. Работа над преодолением дурного поведения ребенка может и должна приводить к упрочению связей — как в семье, так и в головном мозге ребенка. Начав практиковать рационально-эмоциональный подход, вы полностью измените свои представления о том, как надо взаимодействовать с детьми, когда они ведут себя плохо. Вы научитесь видеть в таких моментах замечательную возможность воспитать в детях качества, которые пригодятся им и сейчас, и в будущем, а жизнь каждого члена вашей семьи станет проще и радостней.

ГЛАВА 1

Дисциплина: новый взгляд

Вот несколько заявлений, сделанных родителями, с которыми мы работали. Не узнаете ли вы в них себя?







Звучит знакомо? Многие родители сталкиваются с такими же проблемами. Они искренне желают благополучно разрешить сложную ситуацию, в которой их дети тоже хотели бы вести себя хорошо, но чаще всего дело кончается тем, что они попросту *реагируют* на ситуацию, а не прорабатывают ее с опорой на стройную систему принципов и стратегий. У них «включается автопилот», и решения, которые должны приниматься осознанно, подменяются автоматическими схемами поведения.

Автопилот — очень полезная вещь, если вы управляете самолетом. Включил его, и можешь расслабиться: компьютер все сделает сам в соответствии с заложенной в него программой. Но если хочешь приучить ребенка к дисциплине, это не лучший выбор. Вы рискуете оказаться в самом сердце грозы, где уже мелькают сполохи молний.

Мы хотим не просто реагировать на ситуацию, а откликаться на потребности и эмоции детей, действовать *осознанно*

и принимать взвешенные решения на основе принципов, которые предварительно обдумали и согласовали. Действовать осознанно — значит рассматривать различные варианты и выбирать самый подходящий с точки зрения приближения к желаемому результату. В концепции дисциплины без драм это двойной результат: тактический, внешний — соблюдение ребенком определенных требований, а также стратегический, внутренний — овладение ценными для всей дальнейшей жизни личностными навыками.

Предположим, четырехлетний ребенок ударил вас. Возможно, все дело в том, что он был разочарован: вы сказали, что должны закончить письмо, прежде чем сможете поиграть с ним в «Лего», и в ответ получили толчок в спину. (Удивительно, что у такой крохи такая тяжелая рука!)

Ваши действия? В режиме автопилота — когда вы не придерживаетесь философии коррекции дурного поведения — реакция, скорее всего, последует незамедлительно, без осознания и обдумывания ситуации. Например, вы схватите малыша — и наверняка грубее, чем хотели бы, — и прошипите ему в лицо: «Драться **нельзя!**» А дальше может последовать то или иное наказание, скажем, приказ отправляться в свою комнату, сидеть там и думать о своем поведении.

Худшая ли это реакция? Нет, конечно. Но есть ли лучшая? Безусловно. *И все, что нужно, чтобы отреагировать правильно, — четко понимать, чего вы хотите добиться, когда ребенок ведет себя плохо.*

Задача этой главы как раз и заключается в том, чтобы помочь вам понять, как важно исходить из определенного, продуманного подхода к воспитанию и придерживаться ясной и последовательной стратегии собственного поведения в ответ на нарушение ребенком дисциплины. Как отмечалось во введении, двойная цель приучения к дисциплине состоит в том, чтобы добиться хорошего поведения в данный момент и развить структуры мозга, которые на всю жизнь обеспечат вашему ребенку умение правильно себя вести и общаться. Не забы-