

**ДЗНИЗЛ ДЖ. СИГЕЛ
ТИНА ПЗЙН БРАЙСОН**

ВОСПИТАНИЕ СУМОМ



**РЕВОЛЮЦИОННЫХ СТРАТЕГИЙ
ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ
МОЗГА ВАШЕГО РЕБЕНКА**



**ЭКМО
Москва
2014**

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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

в виду всех, кто выполняет важнейшую работу по воспитанию детей, обеспечивает им поддержку и заботу. Наша цель — научить вас использовать повседневное общение, помогая себе и своим детям и в выживании, и в процветании. Данная книга посвящена периоду от рождения до двенадцати лет и в особенности касается детей ясельного возраста, начальной школы и раннего подросткового возраста, но многое из того, о чем вы будете читать, можно творчески адаптировать к подростково-юношескому возрасту.

В книге мы разъясним концепцию «интеграции мозга» и предоставим вам широкий спектр стратегий, способных помочь вашим детям стать более здоровыми и счастливыми, а также быть самими собой.

В Главе 1 изложена идея воспитания детей с постоянным вниманием к потребностям их мозга, а также описано простое и мощное понятие интеграции, лежащее в сердцевине такого подхода к воспитанию. Глава 2 фокусируется на том, как помочь левому и правому полушариям детского мозга работать согласованно, чтобы ребенок имел адекватную связь между своим логическим и эмоциональным «я». В Главе 3 сделан акцент на значимости связи между инстинктивным «нижним этажом» мозга и более вдумчивым «верхним этажом», отвечающим за принятие решений, личностное осознание, сопереживание и нравственность. Глава 4 рассказывает о том, как вы можете в мягкой, осознанной и целенаправленной форме помочь своему ребенку справиться с болезненными воспоминаниями прошлого, проливая свет на их происхождение. Глава 5 поможет вам научить своих детей делать паузу, чтобы успокоиться и осмыслить собственное психическое состояние. Поступая

таким образом, они будут принимать осознанные решения, позволяющие держать под контролем собственные чувства и реакции на окружающий мир. Глава 6 рассказывает, как донести до ребенка понимание той истины, что счастье и удовлетворенность собой произрастают из прочных связей с другими людьми при неизменном сохранении собственной уникальности.

Ясное видение всех этих разнообразных аспектов концепции интеграции мозга позволит вам взглянуть на родительскую роль с совершенно новой точки зрения. Как родители мы призваны убедить своих детей от любой травмы и боли, но не можем оградить их от всего. Наши дети будут терпеть поражения и обиды, испытывать страх, тоску и гнев. В действительности часто именно тяжелые переживания позволяют им развиваться и познавать мир. Поэтому, вместо того чтобы пытаться укрыть своих детей от неизбежных трудностей жизни, следует помочь им интегрировать этот опыт переживаний в свое миропонимание и усвоить его уроки. То, как дети формируют свое представление о смысле жизни, зависит не только от происходящего с ними, но и от позиции их родителей, учителей и других людей, которые о них заботятся.

С учетом этого одна из основных целей данной книги — снабдить вас конкретными инструментами, позволяющими облегчить родительскую роль и сделать ваши отношения с детьми более значимыми. По этой причине добрую половину каждой главы занимает раздел «Что можно предпринять», где мы предоставляем практиче-

Одна из основных целей
книги — обеспечить
вас конкретными
инструментами,
позволяющими улучшить ваши
отношения с детьми

ские рекомендации и примеры применения соответствующих научных концепций.

Кроме того, в конце каждой главы вы сможете найти два раздела, призванных облегчить вам внедрение новых знаний. Первый из них — «Расскажите детям» — поможет вам научить своих детей тому, о чем мы говорили непосредственно в этой главе. Идея рассказывать маленькому ребенку о мозге может показаться странной. Что ни говори, но это *наука* о мозге. Однако мы обнаружили, что даже маленькие дети — в возрасте 4–5 лет — способны по-настоящему понять некоторые важные принципы работы мозга и, как следствие, взглянуть на свои чувства и поведение с иной точки зрения, позволяющей достичь большей проницательности. Эти знания могут обладать мощной силой как для ребенка, так и для его родителей, пытающихся учить, воспитывать и любить своих детей так, чтобы хорошо было всем. Мы писали разделы «Расскажите детям» с мыслью о детях школьного возраста, но во время совместного чтения вслух вы можете адаптировать информацию к уровню развития своего ребенка.

Другой раздел в конце каждой главы называется «Самоминтеграция». Хотя большая часть книги сосредоточена на психике ребенка и связи, существующей между вами, в этом разделе мы помогаем вам применять концепции главы в вашей собственной жизни и отношениях с людьми. По мере того как дети развиваются, их мозг все более становится отражением мозга их родителей. Другими словами, собственный рост и развитие родителей — или отсутствие таковых — влияют на мозг ребенка. Когда родители становятся более сознательными и эмоционально здоровыми, их дети пожинают плоды этого процесса и сами, в свою очередь, движутся в здра-

вом направлении. Это означает, что интеграция и культивирование вашего собственного мозга — это один из наиболее добрых и щедрых подарков, которые вы способны преподнести своим детям.

Еще один инструмент, который, мы надеемся, вы найдете полезным для себя, — таблица «Возрастные стадии», расположенная в конце книги. В ней обобщены идеи, предложенные в этой книге, с учетом возраста вашего ребенка. Каждая глава книги разработана с целью помочь вам немедленно внедрить

ее идеи в практику и на всем своем протяжении сопровождается множеством рекомендаций в соответствии с возрастом и стадией развития вашего ребенка. Но чтобы облегчить этот процесс для ро-

*Когда родители становятся
более сознательными
и эмоционально здоровыми,
их дети пожинаят плоды
этого процесса*

дитей, в последнем разделе книги рекомендации объединены в категории по возрастам и стадиям развития. Если, например, вы мать ребенка ясельного возраста, вы сможете быстро найти памятку о том, как усилить интеграцию между левым и правым полушариями мозга вашего ребенка. Затем, по мере того как ваш малыш будет расти, вы сможете возвращаться к книге в каждой его возрастной стадии, чтобы просмотреть список примеров и рекомендаций, наиболее соответствующих новому уровню его развития.

Кроме того, непосредственно перед разделом «Возрастные стадии» вы найдете «Памятку для холодильника», где очень коротко освещены наиболее важные моменты книги. Вы можете сделать ксерокопию с этого списка и прикрепить ее магнитами на холодильник, чтобы каждый, все близкие — родители, няни, бабушки,

дедушки и все остальные — могли вместе содействовать благу ребенка.

Мы надеемся, вы заметите, что, работая над книгой, мы постоянно думали о вас, стараясь сделать ее доступной. Будучи учеными, мы стремились к точности и достоверности информации. И, будучи родителями, были нацелены на практическое понимание. Мы бились с этим внутренним противоречием и много размышляли над тем, как обеспечить вас новейшей и важнейшей информацией, притом наиболее ясным, полезным и практичным способом. Хотя эта книга, со всей определенностью, основана на научных данных, вы не будете ощущать, будто находитесь в академической аудитории или читаете научную документацию. Да, это наука о мозге, и мы целиком и полностью придерживаемся научных данных. Но мы предоставляем эту информацию в дружественной для вас форме, не заставляя вас прозябать перед лицом холодных знаний. Мы оба посвятили свою карьеру тому, чтобы доводить сложные научные данные до той кондиции, когда родители могут понять их и незамедлительно применить в своем повседневном общении с детьми. Поэтому не бойтесь информации, касающейся мозга. Мы полагаем, что вы сочтете ее удивительно интересной и, по большей части, вполне доступной для восприятия, а также легко применимой (если вас заинтересуют более подробные научные данные, стоящие за ней, нежели те, которые мы предложили в этой книге, обратите внимание на книги Дэна «*Mindsight*»¹ и «*The Developing Mind*»², 2-е издание).

¹ Название условно можно перевести как «Умственный взор» или «Умозрение».

² Название можно перевести как «Развивающаяся психика».