

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*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# ДИСЦИПЛИНА без драм



КАК ПОМОЧЬ  
РЕБЕНКУ  
ВОСПИТАТЬ  
ХАРАКТЕР

**Дэниел Сигел  
Тина Брайсон**

Перевод с английского



Москва  
2016

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

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 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.*

© 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

[>>>](http://kniga.biz.ua)

## 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>         |

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## 6 ДИСЦИПЛИНА БЕЗ ДРАМ

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

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ ПРОЧТЕТЕ ЭТУ КНИГУ

## Вопрос

**Т**арелка 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!

[>>>](http://kniga.biz.ua)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

## 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.)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

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 подскажем, 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

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



Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>





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-