

ДЕНІЕЛ СІГЕЛ
і ТІНА БРАЙСОН

ДОСИТЬ ІСТЕРИК!

Комплексний підхід
до гармонійного виховання дитини

*Переклала з англійської
Світлана Січкарь*

«НАШ ФОРМАТ» · Київ · 2018

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

Перш ніж прочитати книжку

ЗАПИТАННЯ

Тарілка з кашею летить через усю кухню, а молоко та вівсяні пластівці розлітаються навсіді. Собака повернувся з вулиці, пофарбований у блакитний. Ваші діти погрожують одне одному. Директор школи телефонує вже втретє цього місяця.

Що ви робитимете?

Перед тим як відповісти, забудьте все, що раніше знали про дисципліну. Забудьте традиційне значення цього слова і все, що ви чули про правильну реакцію на погану поведінку дитини.

Натомість запитайте себе: чи готові ви хоча б замислитися про інший підхід до виховання? Той підхід, який допоможе вам досягнути швидких цілей, тобто навчити дітей чемно поводитися? А також цілей довготривалих, тобто допомогти синам і донькам вирости хорошими людьми, стати щасливими, успішними, добрими, відповідальними й навіть здатними до самодисципліни?

Якщо так, тоді ця книжка для вас.

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

Вступ

РОЗУМНИЙ ПІДХІД ДО ДИСЦИПЛІНИ: ЗАОХОЧЕННЯ ДО СПІВПРАЦІ В ПРОЦЕСІ ВИХОВАННЯ ДИТИНИ

Ви не самотні.

Якщо ви почуваєтеся безсилими, коли намагаєтеся змусити дітей менше сперечатися або говорити з більшою повагою... Якщо ви не знаєте, як запобігти тому, щоб ваш малюк не залазив на другий ярус ліжка або привчити дитину одягатися перед тим, як відчиняти комусь двері... Якщо ви впадаєте у відчай, повторюючи ту саму фразу по кілька разів («Швидше! Ти запізнився до школи!») або домагаючись того, щоб дитина вчасно лягла спати, виконала домашнє завдання чи не просиджувала годинами за комп'ютером... Якщо ви потрапляли хоч в одну з таких неприємних ситуацій, ви не самотні.

Насправді, ви нічим не відрізняєтеся від інших. Знаєте, хто ви? Батьки. Звичайні люди й батьки.

Дуже важко зрозуміти, як виховувати дітей. Справді. Часто вони роблять щось, чого робити не повинні. Ми сердимосся. Вони засмучуються. Сльози. (Іноді плачуть діти).

Це виснажує. Це розлючує. Розчарування, крик, образа, почуття провини, біль у серці, втрата емоційного зв'язку.

Ви коли-небудь запитували себе, особливо після виснажливої сварки з дітьми: «Чи можу я вчинити краще? Чи можу я втримати себе в руках, а виховання зробити ефективнішим? Чи можу я встановлювати дисципліну так, щоб розряджати ситуацію, а не створювати ще більший хаос?». Ви прагнете виправити погану поведінку, та слід реагувати так, щоб це призвело ще й до покращення стосунків із дітьми.

Ви хочете розвивати стосунки, а не руйнувати, звести до мінімуму сварки та непорозуміння.

І це можливо.

Фактично, головна ідея цієї книжки: *дітей насправді можна виховувати з повагою та турботою, при цьому встановивши чіткі обмеження та правила*. Інакше кажучи, виховання може бути ефективнішим. Ви можете виховувати, орієнтуючись на стосунки та повагу, уникати непорозумінь і конфліктів. Навіть більше, сприяти формуванню навичок побудови й підтримки хороших стосунків і вдосконалювати здатність дітей вирішувати, як діяти правильно, думати про інших, йти до успіху і ставати щасливими.

Ми спілкувалися з тисячами батьків по всьому світу, пояснюючи основи будови мозку та його вплив на стосунки з дітьми, і побачили, що вони дуже хочуть навчитися ставитися до дітей із більшою повагою та ефективніше впливати на поведінку. Батьки стомилися так багато кричати, бачити своїх дітей засмученими й не помічати змін на краще. Батьки знають, до яких методів не хотіли б вдаватися, але не розуміють, як діяти натомість. Вони хочуть виховувати з добром та любов'ю, але почуваються виснаженими та приголомшеними, коли на практиці доводиться змушувати дитину робити те, що треба. Вони хочуть дисципліни, яка буде дієвою і водночас задовольнятиме їх.

У цій книжці ми продемонструємо метод, який називається розумним підходом до дисципліни з принципами та стратегіями, які зводять до мінімуму можливість виникнення більшості стресових ситуацій та негативних емоцій, характерних для повсякденного виховання. Зрештою, ваше життя як батьків буде простішим, а виховний процес — ефективнішим. Що важливо — ви закріпите в мозку вашої дитини зв'язки, необхідні для формування емоційних та соціальних навичок, які будуть корисними нині та протягом усього життя. І водночас укріплюватимуться ваші сімейні стосунки.

Сподіваємося, ви зрозумієте, що дисциплінування — фактично один із найважливіших процесів у вихованні. Саме в ці миті ми маємо можливість найсильніше вплинути на дітей. Коли виникнуть труднощі — а вони будуть, — ви зможете поглянути на них не як на загрозові ситуації під час виховання, перенасичені люттю, розчаруванням і трагізмом, а як на нагоду встановити контакт із дітьми

та продемонструвати модель поведінки, що буде кращою для них та всієї вашої сім'ї.

Якщо ви вчитель, терапевт чи тренер, відповідальний за розвиток та добробут дітей, ви зрозумієте, що ці методики працюють також зі студентами, пацієнтами, клієнтами чи командами.

Останні дослідження мозку допомагають нам краще зрозуміти дітей, яких ми виховуємо, їхні потреби, методи забезпечення їхнього оптимального розвитку. Ця книжка написана для всіх, хто займається вихованням дитини й зацікавлений у науково обґрунтованих, ефективних, сповнених любові стратегіях, що допоможуть дитині зростати щасливою. Ми використовуватимемо слово «батьки» на сторінках усієї книжки, але якщо ви бабуся чи дідусь, учитель чи інша важлива людина в житті дитини — це видання також для вас. Наше життя стане повноціннішим у співпраці й цю взаємодію забезпечують дорослі, виховуючи дитину з перших днів її життя. Сподіваємося, усі діти мають турботливих наставників, які переймаються взаємодією з ними, виховують їх у такий спосіб, щоб сформувати навички та покращити вміння будувати стосунки.

Переосмислення значення слова «дисципліна»

Почнімо з пошуку справжньої мети дисципліни. Якщо дитина поводить погано, чого ви хочете досягти своїми діями? Покарання — це ваша єдина мета?

Звичайно, ні. У розлюченому стані нам *здається*, що ми хочемо покарати дитину. Роздратування, нетерплячість, розпач або ж просто невпевненість змушують нас так почуватися. Це цілком зрозуміло, навіть звично. Але щойно ми заспокоїлися і з усіма порозумілися, то усвідомлюємо, що покарання — не єдина наша ціль.

Отже, чого ми хочемо? Яка мета дисципліни?

Почнімо з формального визначення. Слово «дисципліна» походить від латинського *disciplina*, яке траплялося ще в XI столітті й означало «виховання», «навчання», «настанови».

Тепер більшість людей із дисципліною асоціює лише покарання та негативні наслідки. Наприклад, як мама півторарічного хлопчика, яка запитала Дена: «Я багато уваги приділяю навчанню Сема,

але коли я почну його виховувати?». Вона зрозуміла, що потрібно впливати на поведінку сина і вирішила, що покарання — це і є дисципліна.

Ми хотіли б, щоб під час читання цієї книжки ви пам'ятали пояснення Дена: щоразу, коли ми виховуємо дітей, наша головна мета полягає не в покаранні, а в навчанні. Корінь слова «дисципліна» — *disciple*, що в перекладі означає «студент», «учень», «той, хто навчається». Учень, суб'єкт дисципліни, — це не ув'язнений чи покараний, а той, хто навчається, дотримуючись настанов. Покарання може припинити неправильну поведінку на короткий час, а навчання дає перспективу здобути навички на все життя.

Ми багато думали над тим, чи справді слід використати слово «дисципліна» в назві (No-Drama Discipline). Не були впевнені в тому, як правильно назвати практику встановлювати обмеження і водночас підтримувати гармонійний емоційний зв'язок із дітьми — підхід, що сконцентрований на навчанні й допомозі дітям набути навичок прийняття правильних рішень. Тому ми вирішили, що хочемо запропонувати інше тлумачення слова «дисципліна» паралельно з традиційним, повністю переосмислити всі обговорення і відділити поняття «дисципліна» від «покарання».

Фактично, ми хочемо, щоб батьки почали думати про дисципліну як про аспект виховання, сповнений любов'ю та турботою. Наші діти повинні навчитися стримувати імпульсивні пориви, опановувати сильну лють і брати до уваги вплив власної поведінки на інших. Усвідомлення цих основ життя та стосунків — ось, що потрібно дітям, і якщо ви зможете його забезпечити, це буде справжнім подарунком не лише для них, а й для всієї вашої сім'ї й навіть цілого світу. Чесно. І це не просто гіпербола. Розумний підхід до дисципліни, як ми пояснимо на наступних сторінках, допоможе нашим дітям стати тими людьми, якими вони покликані бути, удосконалюючи їхню здатність контролювати себе, поважати інших, розвивати серйозні стосунки й жити за моральними й етичними нормами. А тепер подумайте про можливий вплив на покоління, якщо вони ростимуть із цими дарами та здібностями, виховуватимуть власних дітей, які також передадуть ці знання своїм нащадкам!

Почнімо з переосмислення значення слова «дисципліна», яке означає не покарання й контроль, а навчання та здобуття навичок — і все це з любов'ю, повагою та тісним емоційним зв'язком.

Подвійна мета ефективної дисципліни

Ефективна дисципліна має дві основні цілі. Перша — це, очевидно, примусити наших дітей співпрацювати й чинити правильно. У критичний момент, коли дитина кидає іграшку в ресторані, поводить нечемно або відмовляється виконувати домашнє завдання, ми просто хочемо примусити її поводитися відповідно. Хочемо, щоб вона припинила кидати іграшку. Хочемо, щоб вона спілкувалася з повагою. Хочемо, щоб вона виконала домашнє завдання.

Коли йдеться про маленьку дитину, для налагодження співпраці можна переконати її брати вас за руку, коли вона переходить дорогу, чи допомогти поставити пляшку з оливковою олією, якою вона махає в четвертому ряду продуктового магазину, неначе бейсбольною битою. Зі старшою дитиною це може бути спільне обговорення проблеми, наприклад, як стати пунктуальнішим чи як почуватися сестра після того, як почула на свою адресу «самотня товстуха».

На сторінках книжки ви неодноразово зустрінете вислів: усі діти різні й жоден метод виховання чи жодна стратегія не працюватиме безвідмовно в усіх випадках. Але найочевидніша ціль у кожній ситуації — домогтися співпраці, допомогти дитині чомно поводитися (наприклад, вживати хороші слова чи складати брудний одяг у кошик) та уникати неприйнятної поведінки (наприклад, битися чи колупатися в носі). Це короткотермінова мета дисципліни.

Для багатьох людей єдина мета — досягнути миттєвої співпраці. Вони хочуть, щоб діти припинили те, чого вони не повинні робити або вчиняли так, як потрібно. Тому ми часто чуємо, як батьки говорять щось на зразок «Припини *негайно!*» і незмінне «Бо я так сказала!».

Але насправді ми прагнемо більшого, ніж просто співпраці, правда ж? Звичайно, ми не хочемо, щоб ложка за сніданком

перетворилася на зброю. Ми бажаємо заохочувати добру та ввічливу поведінку і звести до мінімуму образи та сварки.

Але є друга мета, не менш важлива, і якщо досягнення співпраці — короткотермінове завдання, достукатися до другої цілі займе значно більше часу. Вона спрямована на те, щоб навчити наших дітей розвивати уміння та здатність швидко давати собі раду з мінливими ситуаціями, розчаруваннями та емоційними вибухами, що можуть спричинити втрату самоконтролю. Це внутрішні навички, які можуть сформуватися на тлі поведінки в певний момент і використовуватимуться не лише зараз, але й пізніше в різних ситуаціях. Ця друга важлива мета дисципліни, спрямована всередину проблеми, має допомогти дітям розвинути самоконтроль і моральні якості, щоб навіть за відсутності впливових дорослих вони діяли обдуманно та свідомо. Вона має допомогти їм вирости і стати добрими та відповідальними людьми, які можуть насолоджуватись успішними стосунками й повноцінним життям.

Ми називаємо це раціональним підходом, тому що завдяки власним розумовим здібностям можемо одночасно зосередитися на швидкому зовнішньому навчанні і тривалих внутрішніх уроках. І коли діти отримують цю форму раціонального навчання, вони також починають діяти цілком розумно.

Протягом століть з'являлися численні теорії про те, як допомогти дітям «зростати правильно». Була школа, яка підтримувала ідею про те, що «надмірна м'якість псує дитину». Був і її антипод — школа, що пропагувала концепцію «кожен вільний бути собою». Але приблизно в останні два десятиліття, одне з яких отримало назву «розумне», науковці зробили масу відкриттів, що стосуються роботи мозку. Це дало нам змогу зрозуміти: виховання має бути люблячим, ввічливим, послідовним та ефективним.

Ми знаємо, що спосіб допомогти дитині оптимально зростати — це допомогти створити в її мозку (уському мозку) зв'язки, що розвивають певні навички, які сприятимуть кращим стосункам, міцнішому ментальному здоров'ю і змістовнішому життю. Можна назвати це по-різному — плекання мозку чи його побудова. Хоч би який варіант ви обрали, суть вирішальна та вражаюча: як наслідок

наших слів і дій у мозку дитини відбудуться зміни, і вона навчатиметься, набуваючи нового досвіду.

Ефективне виховання означає, що ми не лише припиняємо погану поведінку чи спонукаємо до хорошої, а й навчаємо та формуємо зв'язки в мозку дітей, які допоможуть їм зважено приймати рішення та контролювати себе в майбутньому. Автоматично. Тому що саме такі сигнали отримав їхній мозок. Ми допомагаємо дітям зрозуміти, що означає контролювати емоції, власні поривання, брати до уваги почуття інших, передбачати наслідки, обдумувати свої рішення й багато іншого. Ми допомагаємо їм розвивати мозок і ставати кращими друзями, кращими братами чи сестрами, кращими синами чи доньками — кращими людьми в усьому. А потім, одного дня — кращими батьками. І як великий плюс, що більше ми вкладаємо у виховання, то менше нам треба докладати зусиль, щоб досягнути швидкої мети — співпраці. Заохочення до співпраці і формування мозку — це подвійна мета (зовнішня і внутрішня) реалізації люблячого, ефективного, цілком розумного підходу до дисципліни. Це виховання з продуманою стратегією!

Досягнення наших цілей: «ні» поведінці, але «так» дитині

Як зазвичай виховують? Здебільшого погрозами та покараннями. Діти погано поводяться й миттєва реакція батьків — найсуворіше покарати.

Діти діють, батьки реагують, потім реагують діти. І так по колу. Для багатьох батьків — можливо, для більшості — покарання разом із добрячою порцією крику стає справжньою стратегією: прочухан, позбавлення улюблених речей, заборони й так далі. Не дивно, що виникає так багато проблем! Але, як ми пояснимо далі, можна виховувати, ліквідуючи причину покарання ще в зародку.

Навіть більше, негативні наслідки та готовність покарати фактично призводять до протилежних результатів не лише у формуванні мозку, а й у процесі залучення дітей до співпраці. Ґрунтуючись на власних і клінічних експериментах і з огляду на останні наукові відкриття про розвиток мозку, ми можемо сказати, що автоматично призначати покарання — не найкращий шлях для досягнення виховних цілей.

