

*Усім дітям світу, нашим найголовнішим вчителям.
Деніел Сігел
Моїм батькам — ви мої перші вчителі і моя перша любов.
Тіна Брайсон*

Перш ніж ви прочитаєте цю книгу

Питання

Тарілка з вівсяними пластівцями злітає в повітря і летить через усю кухню: молоко розхлюпується на всі боки.

Собака забігає до будинку і повертається у двір, пофарбована від носа до кінчика хвоста в синій колір.

Старша дитина до сліз налякала молодшу.

Директор школи викликає вас на килим втретє за місяць.

Ваші дії?

Перш ніж відповісти, будь ласка, забудьте все, що ви знаєте про привчання дитини до дисципліни. Викиньте з голови звичне уявлення про те, що значить це слово, і про те, як повинні поводитися батьки, якщо чадо веде себе неналежним чином.

Просто дайте відповідь на питання: чи готові ви розглянути хоча б теоретичну можливість іншого підходу до виховання? Врахуйте, що цей підхід забезпечить вам миттєвий вииграш — ваша дитина перестане хуліганити і почне вести себе як треба — і вирішить довгострокові виховні завдання допомогти дітям вирости гідними людьми. Щасливими, успішними, чуйними, відповідальними, а головне такими, що володіють внутрішньою дисципліною!

Чи ви готові?

Значить, ця книга для вас!

Вступ

Дисципліна без драм і руйнування сімейних уз: побудова співпраці за допомогою розвитку мозку дитини

Ви не самотні!

Якщо ви не знаєте, як домогтися, щоб підліток не сперечався з дорослими і поведився чемно, як переконати дворічного малюка не забиратися куди не треба і надягати куртку, перш ніж вийти на вулицю... Якщо ви втомилися повторювати одне й те ж: «Поспішай! Знову до школи запізнився!» — і кожен день воюєте через часу відходу до сну, незроблені уроки або сидіння перед телевізором... Якщо ви пригнічені і розгублені... Майте на увазі: ви не самотні.

Ваш випадок абсолютно не винятковий. Адже ви батьки! Звичайні люди і нормальні батьки.

Дійсно, як привчити дитину до дисципліни? Не зрозуміло! Зазвичай все відбувається так: дитина робить щось не те. Ми зриваємося. Дитина лякається. Сльози рікою. (Найчастіше наші, батьківські, але іноді й дитячі.)

Це вимотує. Це виводить з себе. Це справжня драма, де звучать звинувачення, розбиваються серця, накопичуються протиріччя і наростає відчуження.

Чи траплялося вам після особливо болісного скандалу з дитиною мучитися питаннями: «Що я роблю не так? Невже неможливо по-іншому? Невже не можна домогтися слухняності, діючи спокійно, а не підливаючи масла у вогонь?». Ви хочете змусити дитину вести себе добре, але не ціною вашої взаємної прихильності! Ви хочете зміцнювати відносини з нею, а не руйнувати їх. Ви по горло ситі скандалами. Але чи можна щось зробити?

Можна.

У цьому і полягає основний посил нашої книги: ви можете привчити дитину до дисципліни, діючи з повагою і любов'ю і в той же час встановлюючи чіткі межі та правила. Іншими словами, по-іншому можна. Прокладіть для дитини шлях до

правильної поведінки через взаємну прихильність і шанобливе ставлення і в обхід трагедій і скандалів — і допоможіть їй розвинути навички спілкування та прийняття рішень, навчіть її піклуватися про інших і чинити так, щоб у майбутньому її чекали щастя і життєвий успіх.

Ми спілкувалися з тисячами батьків по всьому світу, ділилися з ними найважливішими знаннями про те, як працює людський мозок і як це впливає на їхні стосунки з дітьми. І незмінно спостерігали гаряче бажання навчитися коректувати поведінку дітей з повагою до особистості дитини і разом з тим більш ефективно. Батьки втомилися кричати і лягати, втомилися бачити, як впадають у відчай діти, — і втомилися від їхньої поведінки. Вони прекрасно знають, якими виховними методами не хочуть користуватися. Але як же тоді потрібно діяти? Вони б і раді, закликаючи дитину до порядку, вести себе ласкаво і терпляче. Але коли доходить до справи, накопичені втома та гнів беруть верх. Батькам потрібні методи виховання, які працюють — і за які їм самим не буде соромно.

У цій книзі ми познайомимо вас із нашим підходом до виховання, який називаємо «Ні — скандалам, так — комплексному розвитку мозку». Пропоновані нами прийоми і методи зведуть до мінімуму загострення пристрастей, якими зазвичай супроводжується боротьба за дисципліну. Ви зітхнете з полегшенням, а виконувати батьківські обов'язки стане набагато простіше. Але, що ще важливіше, ви створите в мозку дитини зв'язки, які сприятимуть розвитку її емоційної сфери та навичок спілкування, настільки цінних як у дитинстві, так і в дорослому житті. І все це послужить зміцненню вашого взаєморозуміння і любові.

Ми сподіваємося, що ви усвідомлюєте: ситуації, коли дитину необхідно закликати до дисципліни, — ключові у виховному процесі. Адже саме в ці моменти у вас з'являється можливість найбільш ефективно вплинути на її формування, допомогти становленню її особистості. І відтепер, коли подібна ситуація виникне, — а таке буде траплятися знову і знову, — ви будете розцінювати її не просто як конфлікт, що загрожує взаємним роздратуванням і розчаруванням. Ви

побачите в ній також можливість зміцнити взаємини з дитиною і перенаправити її поведінку в конструктивне русло, що піде на користь як їй самій, так і всій родині.

Якщо ви педагог, лікар або тренер і так чи інакше відповідаєте за розвиток і благополуччя дітей, то наші рекомендації стануть у нагоді вам і в роботі з учнями, пацієнтами, клієнтами або підопічними. Недавні наукові відкриття збагатили наше розуміння того, як «влаштовані» діти, як вони мислять і чого потребують, і які способи привчання до дисципліни максимально сприяють їхньому здоровому розвитку. Наша книга адресована всім тим, хто ростить дітей, піклується про них і цікавиться науково обгрунтованими, ефективними і заснованими на любові та повазі методами виховання. У тексті ми користуємося словом «батьки», але в рівній мірі звертаємося до бабусь і дідусів, вчителів і всіх інших значущих для дитини людей. Співпраця з односторонніми збагачує наше існування, і з найперших днів життя малюка дорослі, об'єднані турботою про нього, можуть почати цей спільний шлях. Нам би дуже хотілося, щоб у всіх дітей було велике коло дбайливих, зацікавлених дорослих, які усвідомлено і відповідально підходили б до своєї ролі вихователів, а при необхідності закликали до дисципліни, користуючись методами, що сприяють розвитку дитини і зміцнюють її зв'язок з близькими.

«Дисципліна» — що це таке?

Перш за все визначимося з поняттями. У чому справжня мета привчання до дисципліни? Чого ви хочете досягти в ситуації, коли дитина поводить себе нестерпно? Вас хвилює тільки можливість закликати її до відповіді? Іншими словами, сенс у тому, щоб покарати?

Зрозуміло, ні. Коли ми розлючені, нам здається, що ми жадаємо відплати. Виною тому роздратування, неможливість більше терпіти, почуття безпорадності, а то і просто незнання, як бути і що робити. Усе це абсолютно зрозуміло — більш того, абсолютно типово. Але заспокоївшись і відновивши

душевну рівновагу, розуміємо, що наша кінцева мета — зовсім не покарання маленького розбійника.

Тоді що? У чому мета привчання до дисципліни?

Давайте дамо цьому слову визначення. Воно запозичене з латинської мови і з XIV століття, якщо не раніше, використовується для позначення таких понять як навчання, засвоєння знань і керівництво. Отже, «дисциплінувати» — значить «вчити».

Але в наші дні більшість людей асоціюють слово «дисципліна» виключно з покаранням, з відплатою за погані вчинки. Дуже показове питання, яке задала Дену мама півторарічного синочка: «Я вже зараз багато чого вчу Сема, але коли можна буде привчати його до дисципліни?». Ця мама розуміла, що в поведінці дитини є проблеми, які потребують вирішення, і, кажучи про дисципліну, мала на увазі покарання.

Продовжуючи читати цю книгу, тримайте в умі відповідь Дена. Він пояснив, що всякий раз, коли ми закликаємо дітей до дисципліни, нашою метою повинно бути не змусити їх заплатити за проступок, а навчити і просвітити. Корінь слова «дисципліна» — *disciple* — означає «студент», «учень». Той, кого привчають до дисципліни, жодним чином не підсудний, не злочинець, який відбуває покарання, — це людина, яка просвічується шляхом навчання. Покарання може мати короткочасний вплив і зупинити погану поведінку, але тільки навчання формує вірні навички, що зберігаються назавжди.

Ми довго роздумували, чи писати взагалі слово «дисципліна» в назві книги і як позначити цей процес, коли ви встановлюєте для дитини межі дозволеного, зберігаючи емоційний зв'язок з нею, — а саме такий підхід є основою формування у дітей безцінного вміння робити правильний вибір. Зрештою ми вирішили дати слову «дисципліна» друге життя, повернувши йому початкове значення, і розглянути саму цю проблему в абсолютно новому світлі, чітко розмежувавши дисципліну і покарання.

Ми хочемо, щоб дорослі, які виховують дітей, зрозуміли: привчання до дисципліни — це одне з найважливіших проявів любові до дитини і турботи про неї. Нашим дітям необхідно навчитися контролювати свої пориви, справлятися з гнівом та іншими сильними негативними емоціями і враховувати наслідки своїх вчинків для оточуючих. Ці навички життєво важливі, і, сформувавши їх у дитини, ви зробите безцінний подарунок не тільки їй самій, але у усій родині і навіть всьому світу. Саме так! Ми анітрохи не перебільшуємо. «Дисципліна без драм» допоможе вашим дітям розкрити свій потенціал, навчитися тримати себе в руках, поважати інших, формувати міцні відносини з людьми і жити відповідно до законів моралі та моральності. Тільки подумайте, що вони виростуть з цими дарами і передадуть їх власним дітям, а ті, в свою чергу, майбутнім поколінням!

А початок всьому має покласти розуміння справжнього змісту дисципліни — він полягає в тому, щоб не карати за погане, а вчити хорошому і формувати потрібні навички, — і вибудовування відносин з дитиною з позицій любові, поваги і емоційної близькості.

Два завдання підтримання дисципліни без драм

Привчання до дисципліни покликане вирішити два основні завдання. Перше є очевидним — дитина повинна бути готова йти вам назустріч і вести себе, як треба. У розпал скандалу — коли чадо кидає на підлогу іграшку в ресторані, грубить або відмовляється робити уроки, — ми бажаємо лише одного: домогтися слухняності. Потрібно, щоб дитина перестала кидатися іграшками. Згадала про ввічливість. Виконала, нарешті, домашнє завдання.

Якщо мова йде про маленьку дитину, досягнення першої цілі — готовності до співпраці — може виражатися в тому, що малюк дає вам руку, коли треба перейти дорогу, або погоджується повернути на полицю в магазині пляшку оливкової олії, яка повинна була зобразити бейсбольну бити. З дитиною постарше це означає, що ви можете обговорити і разом виробити заходи щодо дотримання режиму дня або

Зміст

Перш ніж ви прочитаєте цю книгу.....	3
Вступ.....	4
Глава 1 Дисципліна: новий погляд	19
Глава 2 Дисципліна з розумом	45
Глава 3 Як заспокоїти бурю: встановлюємо емоційний контакт	71
Глава 4 Як встановити емоційний контакт без драм	100
Глава 5 «Один, два і три» дисципліни: сьогоднішні і завтрашні переваги перенаправлення.....	126
Глава 6 Як замінити погану поведінку хорошою: просто перенаправити	151
Висновок	185
Додаткові матеріали	195
Подяки	220