



No-Drama
Discipline.
The Whole-
brain Way to
Calm The Chaos
and Nurture
Your Child's
Developing Mind

Daniel Siegel,
Tina Payne Bryson

Дисциплина без драм

Как помочь ребенку
воспитать характер

Дэниел Сигел, Тина Пэйн-Брайсон

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:
Дисциплина без драм. Как
помочь ребенку воспитать
характер. Дэниел Сигел,
Тина Пэйн-Брайсон
Серия «Smart Reading.
Ценные идеи из лучших книг»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63938791

Ключевые идеи книги: Дисциплина без драм. Как помочь ребенку воспитать характер. Дэниел Сигел, Тина Пэйн-Брайсон:

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги Дэниела Сигела и Тины Брайсон «Дисциплина без драм. Как помочь ребенку воспитать характер». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

О книге

Воспитывать детей непросто, но не нужно видеть в этом испытание. Проступки детей могут прямо-таки выводить родителей из себя, однако стоит помнить, что в эти моменты

ребенок не манипулирует мамой и папой, а просит об их помощи. Дэниел Сигел и Тина Брайсон, практикующие психологи с огромным опытом, уверены, что дисциплина без стресса возможна. Применяя их советы, родители забывают про кнут и пряник и перестают наказывать детей. Дети же чувствуют себя ценными и услышанными, при этом родители продолжают играть центральную роль в их жизни. А главное – эта методика основана не на абстрактных рассуждениях о педагогических ценностях, а на конкретных знаниях о мозге, и способствует долгосрочным счастливым изменениям в сознании детей.

Зачем читать

- Помочь детям раскрыть свой потенциал и сформировать прочные социальные отношения.
- Укрепить эмоциональную связь с ребенком.
- Узнать практические способы помочь ребенку настроиться на успех в жизни.

Об авторах

Дэниел Сигел – детский психиатр, директор образовательного центра Mindsight Institute, автор десятка бестселлеров о воспитании детей и работе мозга.

Тина Пэйн-Брайсон – директор по работе с родителями в Mindsight Institute и основатель междисциплинарной исследовательской группы Center for Connection. В соавторстве с Дэниелом Сигелом написала бестселлер «Воспитание с умом», переведенный на 18 языков.

Содержание

Что такое дисциплина без драм	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Smart Reading

Ключевые идеи книги:

Дисциплина без драм.

Как помочь ребенку

воспитать характер. Дэниел

Сигел, Тина Пэйн-Брайсон

Оригинальное название:

No-Drama Discipline. The Whole-brain Way to Calm

The Chaos and Nurture Your Child's Developing Mind

Авторы:

Daniel Siegel, Tina Payne Bryson

www.smartreading.ru

Что такое дисциплина без драм

Ключевой принцип дисциплины

Воспитание без дисциплины невозможно. Однако многие ассоциируют дисциплину с наказанием за плохие поступки, а то и с запугиванием, чтобы эти поступки не повторились впредь. Между тем *подлинная цель дисциплины – не наказать за ошибку, а научить*, в соответствии с латинским происхождением этого слова: *disciple* – «студент», «ученик». Вместо того чтобы наказывать, мы должны установить для детей границы дозволенного и тем самым помочь им ориентироваться в мире.

У дисциплины без драм две цели:

► **краткосрочная:** в конкретной проблемной ситуации установить эмоциональный контакт с ребенком, добиться сотрудничества и помочь ему вести себя должным образом (не бить приятеля по играм машинкой по голове, относить грязную одежду в стирку и пр.);

► **долгосрочная:** путем развития высших функций мозга помочь ребенку приобрести такие качества, которые позволят ему грамотно вести себя в сложных ситуациях на про-

тяжении всей жизни.

Спокойно отреагировать на очередной проступок ребенка бывает непросто. *Все, что нужно родителю, чтобы отреагировать на проблему правильно, – понимать, чего он, родитель, хочет добиться, когда ребенок ведет себя плохо.* Гнев тут плохой помощник. Если отец за разбросанные игрушки сквозь зубы отдает сыну приказ отправляться в угол и оставаться там в одиночестве, научит ли ребенка такой способ быть аккуратнее?

Прежде чем обращаться к провинившемуся ребенку, родитель должен сделать паузу и ответить себе на три вопроса:

1. Почему ребенок так поступил? Ответ «Потому что он хочет свести меня с ума!» – эмоции в чистом виде и аргументом служить не могут. Исходите из другой установки: каждым своим поступком (и проступком!) ребенок пытается сказать родителю нечто важное, но пока не знает, как лучше это сделать.

2. Что я хочу объяснить ему в этой ситуации? Помним про то, что цель дисциплины – не наказать, а научить чему-то конкретному, будь то ответственность, умение держать себя в руках или любой другой навык.

3. В какой форме лучше преподать этот урок? Учитывайте не только возраст и уровень развития ребенка, но и конкретную ситуацию.

Девятилетний сын упорно не хочет садиться за уроки, не реже раза в неделю это приводит к затяжному семейному скандалу. В приступе гнева и страха ребенок может удариться в слезы, ругает учителей, считает себя неудачником. Почему он так поступает? Может быть, домашние задания и впрямь слишком трудны? Или в течение недели накапливается утомление? Что вы хотите объяснить сыну в этой ситуации? Как нужно распоряжаться своим временем? Как преодолевать трудности? В какой форме лучше преподать этот урок? Помогут ли нравоучения, если ребенок и без того разнервничался и не способен воспринимать логические доводы? Может быть, сегодня лучше помочь сыну с уроками, а завтра на свежую голову разобраться с его распорядком дня и прочими нюансами?

Подробно анализируя ситуацию, вы сможете понять, не хочет ребенок выполнять ваше требование или просто не может. Определиться с этим очень важно. Многие родители все списывают на нежелание ребенка взяться за ум – это вызывает у них лишь раздражение и гнев. Однако на каждого из нас ежечасно влияет множество внешних и внутренних факторов, что уж говорить о развивающемся мозге ребенка.

Как быть с наказаниями?

Любые «воспитательные» меры, связанные с проявлением агрессии и причинением боли, абсолютно недопустимы. Никакого воспитательного смысла они не несут: ребенок в момент наказания может думать только о реакции взрослого, а не о том, как ему улучшить свое поведение. Родитель же для ребенка – абсолютный авторитет и защита. Агрессия с его стороны попросту дезориентирует сознание ребенка. Гормон стресса кортизол, который в огромных количествах вырабатывается в подобных ситуациях, действует на растущий мозг разрушительно, особенно если подобные наказания повторяются вновь и вновь.

У наказаний есть еще одно опасное последствие. Человек как представитель биологического вида инстинктивно нацелен на избегание боли. Этот процесс обеспечивается той же зоной мозга, которая отвечает за социальное отторжение.

Причинять ребенку физическую боль – значит программировать в его сознании установку на социальное отторжение. Такой ребенок с большой вероятностью вырастет пугливым социопатом, избегающим проблем, вместо того чтобы их решать.

Столь же порочна и популярная команда «отправиться в угол и подумать там о своем поведении». Изоляция лишь усилит раздраженное состояние ребенка. В одиночестве он

не будет сокрушенно качать головой в рассуждении о том, как же неправильно он поступил, – в голове ребенка в этот момент толкнутся лишь злые мысли о том, как плохи его родители, раз обходятся с ним таким образом.

Способность к пониманию собственных поступков ребенок может развить только в ходе благожелательного диалога с родителями. Кроме того, родитель должен задуматься, имеет ли наказание одиночеством прямую логическую связь с конкретным проступком. Далеко не всегда. А ведь без такой связи нет эффективного обучения.

Пусть у ребенка будет в квартире свой тихий уголок, где ему комфортно (не мешает такое место и родителям!). Но пребывание там должно быть его личным желанием, ни в коем случае не наказанием.

Теперь сделайте паузу и задумайтесь, как вы обычно реагируете на проступки детей:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.