Искусство быть родителем

Советы профессионалов

Дэниел Дж. Сигел
Тина П. Брайсон

ХОРОШИЕ РОДИТЕЛИ ДАЮТ ДЕТЯМ КОРНИ И КРЫЛЬЯ

4 условия воспитания самостоятельного и счастливого ребенка

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2023

УДК 372.3/.4
ББК 74.1
С34

Daniel J. Siegel, M.D.
and Tina Payne Bryson, Ph.D.
THE POWER OF SHOWING UP:
How Parental Presence Shapes Who Our Kids Become
and How Their Brains Get Wired

© Copyright © 2020 by Mind Your Brain, Inc.,
and Tina Payne Bryson, Inc. All rights reserved.
This translation published by arrangement with Ballantine Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Сигел, Дэниел Дж.

С34 Хорошие родители дают детям корни и крылья. 4 условия воспитания самостоятельного и счастливого ребенка / Дэниел Дж. Сигел, Тина П. Брайсон ; [перевод с английского К. А. Савельева]. — Москва : Эксмо, 2023. — 272 с. — (Психология. Искусство быть родителем. Советуют профессионалы).

ISBN 978-5-04-190050-2

Новая книга от авторов бестселлеров и признанных экспертов по воспитанию детей Дэниела Сигела и Тины Брайсон. Все родители знают, что привязанность – основа воспитания здорового, счастливого и самостоятельного ребенка. Но как создать эту крепкую нерушимую связь?

Сигел и Брайсон уверены: доверительные отношения с ребенком могут построить даже самые занятые родители. Собрав данные последних научных исследований, они определили 4 условия формирования здоровой привязанности: безопасность ребенка, внимание к его эмоциям, утешение в трудные моменты, надежность. С помощью наглядных примеров авторы показывают, как эти условия обеспечить и как исправить уже допущенные ошибки в воспитании. А главное – научиться по-настоящему быть рядом, принимать и любить.

УДК 372.3/.4
ББК 74.1

ISBN 978-5-04-190050-2

© Савельев К.А.,
перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Алексу и Мэдди, которые ежедневно вдохновляли меня быть отцом, даже когда они были готовы выйти в мир и отправиться в жизненное странствие. Кэролайн, — за то, что мы можем быть вместе. Спасибо вам всем.

Д. Дж. Сигел

Скотту, который всегда со мной, и моим трем «приемышам» — Бену, Дюку и Дж. П. Желаю вам обрести глубокую радость и смысл в жизни для других и находиться в окружении людей, готовых быть с вами.

Тина П. Брайсон

Родителям и детям во всем мире. Вы — наша надежда на будущее и наше связующее звено для единства с Землей.

Тина и Дэн

Если однажды меня не окажется рядом с тобой, запомни: ты храбрее, чем подозреваешь, сильнее, чем кажешься, и умнее, чем ты думаешь. И еще кое-что — я всегда буду с тобой, даже если меня не будет рядом.

Алан Александр Милн,
«Великое путешествие Пуха.
В поисках Кристофера Робина»

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ
Добро пожаловать 13

ГЛАВА 1
Что такое родительское присутствие 15

Знакомство
с четырьмя элементами присутствия 22

Высшая цель: надежная привязанность 27

Разберитесь с собственной историей 32

Мы написали эту книгу для вас,
какими бы родителями вы ни были 35

ГЛАВА 2
Почему одни родители близки с детьми, а другие нет? 39
Введение в теорию привязанности

Основы теории привязанности:
что это значит для вас 42

Теория привязанности и эксперимент
«Незнакомая ситуация» 45

Какое отношение модели детской привязанности
имеют к родительскому стилю воспитания? 52

Надежная и свободная привязанность....54

Избегающая и пренебрегающая привязанность....56

Амбивалентная и озабоченная привязанность....65

Дезорганизованная
и неразрешенная привязанность....71

Повод для надежды: заработанная
надежная привязанность....80

ГЛАВА 3

Ребенок должен чувствовать, что он в безопасности....92

Безопасность — противоположность угрозы....95

Две главные задачи родителей
в обеспечении безопасности....100

Почему еще родители не защищают своих детей?....108

Чрезмерная опека — это не решение....111

Что могут сделать родители? Стратегии,
укрепляющие ощущение безопасности у ребенка....119

Близость к самим себе....126

ГЛАВА 4

Ценность внимания....131

Ребенок должен чувствовать, что его замечают

Майндсайт....136

Что происходит, когда ребенок
не чувствует себя замеченным?....142

Принимайте личность ребенка во всей ее полноте....148

Замечайте, а не стыдите....151

Что могут сделать родители? Стратегии,
позволяющие детям чувствовать себя замеченными....156

Близость к самим себе....167

ГЛАВА 5
Присутствие объединяет и успокаивает 172
Ребенок должен чувствовать себя успокоенным

Цель: двигайтесь к внутреннему успокоению 177

Успокоение и зеленая зона 182

Что нужно знать об утешении и успокоении 188

Что происходит, когда ребенок
не чувствует себя утешенным и успокоенным? 192

Утешение — это не сюсюканье с ребенком 197

Что могут сделать родители: стратегии, помогающие
детям развивать способность к самоуспокоению 201

Создайте «грот спокойствия» 203

Подберите успокаивающую музыку 204

Составьте список активных движений 205

Придумайте «сигнал бедствия» 207

Присутствие 210

Участие 211

Заботливость 212

Спокойствие 213

Эмпатия 214

Близость к самим себе 215

ГЛАВА 6
**Собираем все вместе: как помочь ребенку
чувствовать себя уверенно** 219

Надежная база:
защищенная гавань и стартовая площадка 229

Надежная база дает силу,
а не ощущение вседозволенности 231

Позитивный, терпимый и токсичный стресс 236

Что могут сделать родители? Стратегии, обеспечивающие надежную базу для ребенка 240

Близость к самим себе 251

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

От детской площадки до колледжа: взгляд в будущее 254

Благодарности 263

Об авторах 265

ВСТУПЛЕНИЕ

Добро пожаловать

В книге «The Yes Brain[1]» мы ответили на вопрос, который постоянно получаем от родителей: *какие самые важные качества мне нужно прививать своим детям?* В ней мы обсудили основные черты характера, которые родители должны развивать в своих детях, чтобы они стали радостными и успешными взрослыми людьми, имеющими прочные взаимоотношения и осмысленную жизнь.

Книга, которую вы держите в руках, отвечает на другой вопрос, который больше связан с родительским подходом к воспитанию, чем с качествами ребенка. *Какую самую важную вещь я могу сделать, чтобы помочь моим детям добиться успеха и чувствовать себя как дома в окружающем мире?* Обратите внимание, что этот вопрос меньше нацелен на способности и навыки, которые вы хотите развить у *ваших детей*, и больше ориентирован на *ваш собственный* подход к взаимоотношениям между родителями и ребенком.

Наш ответ весьма простой (но не обязательно легкий): будьте рядом с вашими детьми.

Мы рады объяснить, что имеем в виду, и помочь вам разобраться, почему близость с родителями так важна для детей.

---

[1] На русском языке не издавалась. — *Прим. ред.*

Мы с удовольствием уберем со сцены все дебаты и разногласия в вопросах воспитания и сведем выполнение родительских обязанностей к одной концепции, которая имеет максимальное значение для здоровья и счастья детей, для их успеха в жизни и в личных отношениях. Мы всегда стараемся избежать упрощенных формулировок или так называемых «волшебных пилюль», предлагающих единственно верный способ воспитания детей. Нельзя отрицать, что воспитание — это сложное и серьезное дело, и ответы на большинство вопросов зависят от возраста, стадии развития и характера ребенка, от ситуации в целом, уже не говоря о вашем темпераменте.

Так или иначе, практически все родительские вопросы и дилеммы сводятся к идее взаимоотношений, поэтому мы сосредоточимся именно на них. Те из вас, кто знаком с другими нашими книгами — «Воспитание с умом. 12 революционных стратегий всестороннего развития мозга вашего ребенка», «Дисциплина без драм. Как помочь ребенку воспитать характер» и «The Yes Brain», — убедятся в том, что эта книга во многих отношениях является завершением квартета, собирающим воедино различные концепции целостного мозга и объясняющим, «о чем все это вообще». А если вы еще не читали другие книги, то «Хорошие родители дают детям корни и крылья» может послужить превосходным вступлением ко всему, о чем мы писали за последние несколько лет.

Уберем разногласия в вопросах воспитания и сведем выполнение родительских обязанностей к единой концепции, которая имеет максимальное значение для счастья и успеха детей.

Спасибо за то, что предоставили нам возможность показать вам, какое важное значение имеет родительское присутствие в жизни ребенка.

Дэн и Тина

ГЛАВА 1

Что такое родительское присутствие

Каждый раз, когда мы пишем о воспитании детей и выполнении родительских обязанностей, мы снова и снова повторяем, что не нужно стремиться к совершенству. Не существует идеального воспитания детей (здесь мы сделаем паузу, пока вы облегченно вздыхаете). Так что можно произнести тост и выпить сок за всех несовершенных родителей на свете!

На каком-то уровне мы все это понимаем, но многие из нас — особенно добросовестные, ответственные и целеустремленные родители — раз за разом становятся жертвами беспокойства или чувства неполноценности. Разумеется, мы переживаем за наших детей и заботимся об их безопасности, но при этом мы часто тревожимся о том, будто «недостаточно хорошо» воспитываем их. Родителей волнует, что их дети вырастут недостаточно ответственными, стойкими, общительными или … (можете сами заполнить пробел). Нас беспокоят моменты, когда складывается впечатление, что мы подводим ребенка или несправедливо обижаем его. Мы тревожимся о том, что не уделяем детям достаточно внимания или, наоборот, уделяем его *слишком много*. Мы беспокоимся даже о том, что слишком много беспокоимся!

Мы написали эту книгу для всех несовершенных родителей, которые много заботятся о своих детях (а также для не-