

Хорошие родители дают детям корни и крылья

4 условия воспитания
самостоятельного
и счастливого ребенка

Дэниел Дж. Сигел

Тина П. Брайсон

УДК 37
ББК 74.90
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).

ISBN 978-5-04-117906-9

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 37
ББК 74.90

ISBN 978-5-04-117906-9

© Савельев К.А., перевод на русский, 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

10 ХОРОШИЕ РОДИТЕЛИ ДАЮТ ДЕТЯМ КОРНИ И КРЫЛЬЯ

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 успокаивает172**Ребенок должен чувствовать себя успокоенным**

Цель: двигайтесь к внутреннему успокоению177

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 ребенком197

Что могут сделать родители: стратегии, помогающие
детям развивать способность к самоуспокоению201

Создайте «грот спокойствия»203

Подберите успокаивающую музыку204

Составьте список активных движений.....205

Придумайте «сигнал бедствия»207

Присутствие.....210

Участие.....211

Заботливость212

Спокойствие213

Эмпатия214

Близость к самим себе.....215

ГЛАВА 6

Собираем все вместе: как помочь ребенку**чувствовать себя уверенно219**Надежная база:
защищенная гавань и стартовая площадка.....229Надежная база дает силу,
а не ощущение вседозволенности231

12 ХОРОШИЕ РОДИТЕЛИ ДАЮТ ДЕТЯМ КОРНИ И КРЫЛЬЯ

Позитивный, терпимый и токсичный стресс236

Что могут сделать родители? Стратегии,
обеспечивающие надежную базу для ребенка240

Близость к самим себе.....251

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

От детской площадки до колледжа: взгляд в будущее254

Благодарности.....263

Об авторах.....265

ВСТУПЛЕНИЕ

Добро пожаловать

В книге «The Yes Brain¹» 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.

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

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.

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

Дэн и Тина