

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

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, 2025. — 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

© Савельев К.А.,
перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-190050-2

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 зона182

Что нужно знать об утешении и успокоении188

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 движений205

Придумайте «сигнал бедствия»207

Присутствие210

Участие211

Заботливость212

Спокойствие213

Эмпатия214

Близость к самим себе215

ГЛАВА 6

Собираем все вместе: как помочь ребенку**чувствовать себя уверенно219**Надежная база:
защищенная гавань и стартовая площадка229Надежная база дает силу,
а не ощущение вседозволенности231

12 Хорошие родители дают детям корни и крылья

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 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

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-