

ДЕНІЕЛ СІГЕЛ
і ТІНА БРАЙСОН

СЕКРЕТИ МОЗКУ

12 СТРАТЕГІЙ РОЗВИТКУ ДИТИНИ

*Переклала з англійської
Ірина Борщ*

«НАШ ФОРМАТ» • КИЇВ • 2017

Вступ

ВИЖИВАННЯ ТА УСПІХ

Звичайно, у вас були такі дні, коли безсоння, брудне взуття, масні плями на новій куртці, сварки через домашні завдання, пластилін на комп'ютерній клавіатурі й дорікання на зразок «Вона перша почала!» змушують вас рахувати хвилини, що залишилися до сну. У такі дні, коли ви (знову?!) дістаєте родзинки з дитячих ніздрів, здається, найбільше, на що ви можете сподіватися, — це *вижити*.

Однак, коли йдеться про ваших дітей, ваші прагнення значно вищі, ніж просто виживання. Звичайно, ви хочете подолати труднощі під час дитячих істерик, зчинених у ресторанах. Але незалежно від того, чи ви батьки дитини, чи просто доглядаєте за нею, ваша кінцева мета полягає в тому, щоб виростити дітей *успішними*. Ви хочете, щоб вони отримували задоволення від повноцінних стосунків із людьми, були уважними, чуйними, добре вчилися в школі, наполегливо працювали, були відповідальними та пишалися собою.

Вживання. Успіх.

За роки нашої роботи ми познайомилися з великою кількістю батьків. Коли ми запитували їх, що для них головне, ці дві цілі майже завжди очолювали список. Вони прагнуть вижити в складні моменти виховання та хочуть, щоб їхні діти та сім'ї були успішні. Оскільки ми самі батьки, то ставимо такі самі цілі для власних сімей. У моменти, коли ми толерантні, спокійні та мудрі, ми дбаємо про розвиток психіки наших дітей, їхньої допитливості, прагнемо допомогти їм реалізувати свій потенціал в усіх аспектах життя. Але в моменти відчаю, у стресових ситуаціях, у стані

«замани-чимось-дитину-до-машини-щоб-ми-могли-нарешті-поїхати-на-футбол», іноді все, що ми можемо зробити, це лише уникнути крику та не почути у відповідь: «Ти злюка!».

Скористайтеся нагодою та запитайте себе: що ви насправді бажаєте своїм дітям? Які якості прагнете в них розвинути, що їх вони взяли б у доросле життя? Найімовірніше, ви хочете, щоб вони були щасливі, незалежні та успішні. Ви мрієте про те, щоб вони насолоджувалися повноцінними стосунками з іншими та жили щасливим життям. Тепер подумайте про те, яку частину свого часу ви витрачаєте на те, щоб цілеспрямовано розвивати ці риси у ваших дітях. Якщо ви схожі на більшість батьків, то вас непокоїть дещо: ви гаєте забагато часу, щоб пережити ще один день, і зовсім мало часу приділяєте тому, щоб передати дітям життєвий досвід — запоруку їхнього успіху й сьогодні, і в майбутньому.

Ви навіть можете порівнювати себе з ідеальними батьками, які ніколи не борються за виживання і які, здавалося б, щомиті допомагають дітям стати успішними. Ви знаєте, що президент компанії під час приготування екологічно чистої та добре збалансованої їжі читає своїм дітям латинською про те, як важливо допомагати іншим, а після обіду везе їх на гібридному автомобілі під звуки класичної музики та запах лаванди до музею мистецтв. Ніхто з нас не відповідає образу такого супербатька чи суперматері. Особливо тоді, коли ми відчуваємо, що переважна частина доби проходить у режимі виживання, коли наприкінці святкування дня народження ми з дикими очима та червоним обличчям кричимо: «Якщо ще раз хтось почне сперечатися через лук і стріли, то ніхто взагалі не отримає ніяких призив!».

Якщо щось із вищенаведеного здається вам знайомим, то ми маємо хороші новини для вас: *моменти, коли ми намагаємося лише вижити, насправді відкривають можливості для того, щоб зростити дітей успішними.* Іноді нам може здаватися, що важливі, сповнені любові моменти (наприклад, змістовні бесіди про співчуття або характер) — це щось відірване, не пов'язане зі складнощами виховання (зокрема, сварки через домашнє завдання або подолання чергової кризи). Але це не так. Коли ваша дитина поводить нешанобливо та сперечається з вами, коли вас викликають

до директора, коли ви бачите помальовані восковими олівцями стіни, — це, безперечно, моменти виживання. Але разом із тим це ще й можливості, навіть дари, оскільки моменти виживання — це також змога зробити ще один крок до успіху дитини, провести наподегливу змістовну роботу з виховання.

Наприклад, пригадайте ситуацію, за якої ви часто намагаєтеся лише вижити. Можливо, коли ваші діти б'ють одне одного втретє за останні три хвилини. (Неважко уявити, правда ж?) Замість розборонити заб'як і відправити кожного до окремої кімнати, ви можете використати сварку як нагоду навчити дітей: уважно слухати й розуміти точку зору іншої людини; чітко та шанобливо висловлювати свої побажання; йти на компроміс, на жертви, вести бесіду та вміти прощати. Ми знаємо: у хвилини розпачу це важко навіть уявити. Але коли ви трохи зрозумієте дитячі емоційні потреби та їхній психічний стан, то отримаєте позитивний результат — навіть без залучення миротворчих сил ООН.

Немає нічого поганого в тому, щоб розборонити дітей, коли вони б'ються. Це хороший спосіб виживання, і за деяких ситуацій може стати найліпшим рішенням. Але часто можна зробити дещо краще, ніж припинити конфлікт та галас. Ми здатні перетворити досвід у те, що сприятиме розвитку не лише мозку кожної дитини, а й формуватиме характер і навички спілкування. Згодом брати чи сестри виростуть і стануть досвідченішими у врегулюванні конфліктів без батьківської допомоги. Це лише один із багатьох способів, що допоможе дітям досягти успіху.

Визначним у цьому підході «виживання-та-успіх» є те, що вам не потрібно шукати особливої нагоди, щоб допомогти дітям стати успішними. Ви можете використовувати увесь наявний у вас час — як періоди стресу та гніву, так і чудові та приємні миті, — щоб виховати дітей відповідальними, турботливими та здібними людьми, такими, як ви бажаєте. Ця книжка саме про це: як, використовуючи повсякденні ситуації, допомогти дітям розкрити свій потенціал. У ній пропонується альтернатива вихованню та академічному підходу, що надає надто великого значення досягненню успіху та ідеалу за всяку ціну. Натомість ітиметься про методи, що допоможуть вашим дітям бути самими собою, упевнено почуватися у світі,

знаходити в собі більше життєвих сил та стати витривалішими. Як ви це зробите? Наша відповідь проста: вам потрібно зрозуміти деякі фундаментальні принципи, які стосуються дитячого мозку, якому ви допомагаєте зростати й розвиватися. Книжка «Секрети мозку» саме про це.

Як користуватися цією книжкою

Якщо ви мати чи батько, дідусь або бабуся, учитель, терапевт або інша важлива особа в житті дитини, тоді ця книжка для вас. Ми використовуємо слово «батько», але матимемо на увазі будь-кого, хто виконує надзвичайно важливу роботу — виховує дитину, підтримує її та дбає про неї. Ми хочемо навчити вас використовувати щоденне спілкування як можливість для вас та дітей, якими ви опікуєтесь, щоб вижити і досягти поставленої мети. Попри те, що ідеї цієї книжки можна ефективно використовувати для роботи з підлітками (ми плануємо наступне видання про особливості згаданого віку), все-таки основна увага зосереджена на віковій групі від народження й до 12 років, тобто дошкільний, молодший шкільний та ранній підлітковий періоди.

У цій книжці ми роз'яснимо концепцію інтеграції мозку й розглянемо різні види стратегій, що допоможуть вашим дітям стати щасливішими, здоровішими та бути самими собою. У розділі 1 ідеться про концепцію виховання із врахуванням потреб мозку, розглянуто нескладне та дієве поняття інтеграції, що лежить в основі концепції інтеграції мозку. Розділ 2 зосереджується на тому, як допомогти лівій і правій півкулі дитячого мозку працювати разом, щоб дитина могла поєднати своє логічне та емоційне «Я». Розділ 3 підкреслює важливість зв'язку між інстинктивним нижнім поверхом мозку та глибокодумним верхнім поверхом, який відповідає за прийняття рішень, особисті уявлення, співчуття й моральність. Розділ 4 розповідає, як ви можете допомогти дитині впоратися з болючими спогадами, якщо кинете промінь світла на розуміння цих проблем. Розділ 5 допоможе вам навчити дітей робити паузу, щоб заспокоїтися й обміркувати власний психічний стан. Зробивши саме так, вони прийматимуть свідомі рішення, контролюватимуть свої почуття й реакції на навколишній світ. Розділ 6

розповідає, як донести до дитини розуміння того, що щастя та задоволення собою — це результат тісних зв'язків з іншими людьми без втрати своєї особистості.

Чітко зрозумівши ці різні аспекти концепції інтеграції мозку, ви зможете по-новому поглянути на процес виховання. Як батьки, ми мусимо вберегти своїх дітей від будь-яких неприємностей і болю, але, попри все, не зможемо цього зробити. Вони зазнаватимуть невдач, відчуватимуть образи, будуть налякані, сумні та сердиті. Насправді, це складні переживання, завдяки яким вони зростають та пізнають світ. Замість намагатися вберегти дітей від неминучих життєвих негараздів, ми можемо допомогти їм інтегрувати цей досвід у їхнє світосприйняття та зробити висновки. У дітей формується уявлення про сенс їхнього життя не лише з того, що відбувається з ними, а й на основі того, як на це реагують батьки, учителі та інші люди.

Беручи це до уваги, ми доклали максимум зусиль, щоб книжка «Секрети мозку» була настільки корисною, наскільки це можливо. Ми застосували оригінальні підходи (методи), щоб зробити процес виховання простішим, а ваші стосунки з дітьми повноціннішими. Ось чому майже половину кожного розділу займає підрозділ «Що робити?», у якому ми надаємо практичні рекомендації та наводимо приклади застосування наукових концепцій.

Крім того, у кінці кожного розділу ви знайдете два підрозділи, що допоможуть вам легко застосувати нові знання. Перший із них, «Розкажіть дітям...», допоможе вам навчити дітей базових принципів, що розглядатимуться у відповідному розділі. Ви можете здивуватися, що з маленькими дітьми треба розмовляти про мозок. Це ж складні наукові відомості! Однак ми виявили, що навіть маленькі діти — у віці 4–5 років — дійсно можуть осягнути деякі важливі основи функціонування мозку і, своєю чергою, зрозуміти себе, свою поведінку та почуття по-новому, значно глибше. Ці знання можуть справляти значний вплив як на дитину, так і на батьків, які намагаються навчити, виховати та любити так, щоб усім було добре. Підрозділ «Розкажіть дітям» призначений для дітей шкільного віку, але під час читання вголос ви можете адаптувати його до рівня розвитку вашої дитини.

Другий підрозділ кожного розділу називається «Самоінтеграція». Тоді як в основному книжка присвячена духовному світу вашої дитини і зв'язку, який існує між вами, тут ми допоможемо вам застосувати концепцію відповідного розділу до вашого життя і стосунків. Адже з тим, як діти зростають, їхній мозок є відображенням мозку їхніх батьків. Іншими словами, власне зростання й розвиток батьків, або відсутність цього, впливає на мозок дитини. Відповідно до того, як батьки стають обізнаніші та емоційно здоровіші, їхні діти починають плоди цього та рухаються до успіху. Це означає, що інтеграція й розвиток свого власного мозку є одним із найцінніших дарів, що ви можете дати своїм дітям.

Іншою корисною річчю, ми сподіваємося, стане таблиця «Віковий розвиток», розміщена в кінці книжки. У ній ми коротко описуємо те, як застосовувати ідеї видання залежно від віку вашої дитини. Насправді, кожний розділ написано таким чином, що ви одразу зможете використовувати ідеї на практиці; він містить безліч рекомендацій відповідно до віку та етапів дитячого розвитку; для зручності в останньому довідковому розділі рекомендації об'єднані за віком та етапами розвитку дитини. Наприклад, якщо ви мати малюка, ви швидко знайдете нагадування про те, як забезпечити інтеграцію між лівою та правою півкулями мозку вашої дитини. Потім, з тим, як зростатиме ваш малюк, ви можете повертатися до книжки в кожний період розвитку дитини й переглядати список прикладів та рекомендацій, актуальних для нового етапу.

Крім того, саме перед розділом «Віковий розвиток» ви знайдете «Пам'ятку», де дуже коротко висвітлено найважливіші моменти книжки. Ви можете зробити ксерокопію цього аркуша й наклеїти де завгодно, щоб усі, хто любить ваших дітей, — батьки, няні, бабусі, дідусі та інші — могли працювати разом на благо ваших дітей.

Сподіваємося, ви помітите, що ми постійно думали про вас, працюючи над дослідженням, і намагалися зробити її доступною та зрозумілою. Як науковці, ми приділяли увагу точності й достовірності інформації; як батьки, ми були націлені на її практичне розуміння. Ми боролися з внутрішніми протиріччями та ретельно обмірковували, як надати вам найновішу та найважливішу інформацію, чітку, корисну й безпосередньо практичну. Хоча книжка,

безперечно, науково обґрунтована, у вас не складеться враження, що ви перебуваєте на лекції чи читаете наукову роботу. Так, це наука про мозок, і ми схильні цілком довіряти дослідницьким та науковим даним. Але ми подавали цю інформацію в доступній для вас формі, щоб ви могли з усім розібратися. Ми обоє за час своєї кар'єри отримували непрості, але життєво необхідні наукові знання про мозок, адаптували їх так, щоб батьки зрозуміли їх і одразу застосовували в щоденній взаємодії з дітьми. Тому не бійтеся інформації про мозок. Сподіваємося, «Секрети мозку» вас зацікавлять, адже матеріал викладено доволі зрозуміло, а всі поради прості у використанні. (Якщо вас цікавить докладніша наукова інформація, яка не наведена в цій книжці, зверніть увагу на Денові роботи «Майндсайт» (Mindsight) та «Розвинений мозок» (The Developing Mind), 2-ге видання.)

Дякуємо за те, що приєдналися до нас на шляху до кращого пізнання того, що по-справжньому допоможе вашим дітям стати щасливішими, здоровішими та бути самими собою. Коли ви розумітимете, як працює мозок, ви зможете краще визначати, чого навчати своїх дітей, як реагувати на них і чому. Тоді ви зумієте зробити значно більше, ніж просто виживати. Якщо ви дозволите дітям повторювати досвід переживань, що сприятиме інтеграції мозку, то знайдете спосіб розв'язати щоденні проблеми в процесі виховання. Навіть більше, розуміння інтеграції дасть змогу вам глибше пізнати своїх дітей, ефективніше реагувати на складні ситуації та цілеспрямовано закласти фундамент для життя в любові та щасті. У результаті не лише ваша дитина буде успішною й сьогодні, і в дорослому житті, але й ви та вся ваша сім'я.

Також просимо відвідати наш сайт і розказати про свій досвід виховання за методом інтеграції мозку. З нетерпінням чекаємо на вас.

Ден та Тіна

www.WholeBrainChild.com

1

ВИХОВУЄМО ДІТЕЙ, ВРАХОВУЮЧИ ПОТРЕБИ ЇХНЬОГО МОЗКУ

Здебільшого батьки добре знають дитячий організм. Їм відомо, що температура тіла понад 37 градусів у дитини — ознака лихоманки. Вони розуміють, що конче потрібно промити рану, щоб не занести інфекцію. Вони знають, яку їжу слід давати дитині перед сном.

Але навіть у турботливих, добре освічених батьків часто бракує базових знань про мозок дитини. Хіба не дивно? Особливо зважаючи на те, що мозок відіграє головну роль практично в усіх аспектах дитячого життя, про яке так дбають батьки: дисципліна, прийняття рішень, самосвідомість, школа, стосунки з іншими тощо. Насправді, мозок значною мірою визначає, ким ми є та чим займаємося. Хоча сам мозок здебільшого формується з набуттям життєвого досвіду, який пропонуємо ми як батьки, розуміння змін у мозку, які відбуваються у відповідь на наше виховання, може допомогти нам виховати сильнішу та життєздатнішу дитину.

Тому ми хочемо ознайомити вас із концепцією інтеграції мозку. Ми хотіли б пояснити деякі основні поняття про мозок та допомогти вам застосувати нові знання в такий спосіб, щоб процес виховання дітей став простішим та цілеспрямованішим. Ми не говоримо, що виховання дитини за методом інтеграції мозку позбавить вас усіх розчарувань під час виховання. *Але усвідомивши декілька простих і легких для засвоювання принципів функціонування мозку, ви зможете краще розуміти свою дитину, ефективніше реагувати на складні ситуації, створити основу соціального, емоційного та психічного здоров'я.* Ваші батьківські обов'язки мають велике значення, і ми надамо прості, науково обґрунтовані поради, що

допоможуть вам налагодити тісні стосунки з дитиною, сприятимуть правильному формуванню мозку та закладуть найкращу основу для здорового й щасливого життя.

Дозвольте розповісти вам історію, яка ілюструє, наскільки корисна ця інформація для батьків.

«Іі-аву-уву-у»

Одного разу під час роботи Маріанні зателефонували й повідомили, що її дворічний син Марко потрапив із нянею в автомобільну аварію. Хлопчик почувався добре, але няню, яка була за кермом, карета швидко відвезла в лікарню.

Маріанна, директорка початкової школи, одразу кинулася на місце аварії, де їй повідомили, що в няні стався епілептичний напад під час кермування. Маріанна побачила пожежників, які марно намагалися справитися з емоціями її малюка. Жінка взяла Марка на руки, і він одразу почав заспокоюватися, коли вона втішала його.

Щойно хлопчик перестав плакати, він почав розповідати Маріанні про те, що трапилося, своєю мовою, яку могли зрозуміти хіба що батьки або няня. Марко повсякчас повторював фразу: «Іі-аву-уву-у». «Іі-а» його мовою означало «Софія», ім'я любої няні, а «ву-уву-у» стосувалося виття сирени пожежної машини (або, у цьому разі, карети швидкої допомоги). Марко знову і знову повторював «ву-уву-у», оскільки був зосереджений на одному епізоді пригоди, що найбільше схвилював його: Софію забрали від нього.

За такої ситуації більшість із нас підбадьорили б Марка, сказали, що із Софією все буде гаразд, потім одразу зосередилися б на чомусь іншому, щоб відвернути увагу дитини від пригоди: «Давай купимо морозиво!». Наступними днями більшість батьків намагалися б не засмучувати дитину обговоренням деталей пригоди. Однак вирішивши проблему словами «Давай купимо морозиво», ми залишаємо дитину розгубленою перед тим, що сталося й чому. Вона ще сповнена сильних негативних емоцій, але їй не дозволили (не допомогли) впоратися з ними належним чином.

Маріанна не припустилася такої помилки. Вона відвідувала Тініні лекції, присвячені вихованню дітей із врахуванням потреб