

յունից մազերդ ես պոկում: Պարզ ասած, Դեն Սիգելի և Թինա Փեյն Բրայսոնի գաղափարները և մեթոդները ձեզ ավելի լավ ծնող կդարձնեն: Գիտեմ, որ դեռ շատ երկար տարիներ ես կօգտագործեմ այս աներևակայելի գրքի օգտակար գաղափարները:

*Մայքլ Թոմսոն,
«Դաստիարակելով Կայենին» գրքի համահեղինակ*

Bookmark

ՀՏԴ 159.922.7
ԳՄԴ 88.41
Ս 473

Սիզել Դենիել, Բրայսոն Թինա Փեյն
Կարգապահություն առանց դրամայի: Քառսը վերացնելու և երեխայի
Ս 473 զարգացող միտքը կրթելու ամբողջական մեթոդ / Դ. Սիզել, Թ. Փ.
Բրայսոն; Թարգմանությունն անգլերենից՝ Վ. Մկրտչյանի.- Եր.: Newmag,
2023.- 320 էջ:

Այս գիրքը զայրույթի, լարվածության և ծնող-երեխա հավիտենական բախումների լուծման արդյունավետ ճանապարհային քարտեզ է: Հեղինակները բացատրում են, թե ինչպես կարող եք հուզական կապ հաստատել ձեր երեխայի հետ, վերահսկել էմոցիաները և լարված իրավիճակները վերածել աճի ու զարգացման հնարավորության: Բացասական վարքագծի և պատժի շրջանն այսպիսով ավարտվում է:

Այս գիրք-ուղեցույցում կգտնեք՝

- ռազմավարություններ, որոնք կօգնեն սահմանել ձեր և ձեր երեխայի կարգապահության մեթոդները,
- ուղեղի զարգացման վերաբերյալ կառուցողական խորհուրդներ՝ ամեն տարիքի և բոլոր փուլերի համար,
- երեխայի հետ սիրալիր և հանգիստ շփվելու ուղիներ՝ անկախ ծայրահեղ վարքագծից,
- խորհուրդներ՝ ինչպես «նավարկել փոթորկի պահին»՝ ձեր երեխայի հետ հարաբերություններ կառուցելու համար,
- 20 կարգապահական սխալ, որ թույլ են տալիս նույնիսկ ամենաբանիմաց ծնողները,
- ինչպես կենտրոնանալ զգայական-ռացիոնալ դաստիարակության սկզբունքների և կարգապահության մեթոդների վրա:

ՀՏԴ 159.922.7
ԳՄԴ 88.41

ISBN 978-9939-884-93-6

«Երագ» մատենաշարը հրատարակվում է «Սոմնիում» ընկերությունների խմբի «Երագ Փրոջեքթսի» հետ:

Դենիել Զ. Սիզել, Թինա Փեյն Բրայսոն «Կարգապահություն առանց դրամայի» © 2023, «Նյու Մեգ» ՄՊԸ

Copyright © 2014 by Mind Your Brain, Inc., and Bryson Creative Productions, Inc.
Excerpt from The Whole-Brain Child by Daniel J. Siegel, M.D., and Tina Payne Bryson, Ph.D., copyright © 2011 by Mind Your Brain, Inc., and Bryson Creative Productions, Inc.
All rights reserved.

This translation published by arrangement with Bantam Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Այս գրքի հայերեն թարգմանության և հրատարակության իրավունքները պատկանում են «Նյու Մեգ» ՄՊԸ-ին: Իրավունքները ձեռք են բերվել Random House ընկերության հետ կնքած պայմանագրով:

Բովանդակություն

	Գրքի մասին	9
	Նախքան գիրքը կարդալը	13
	Ներածություն	15
Գլուխ 1	Կարգապահության վերահիմնական սկզբունքներ	33
Գլուխ 2	Կարգապահության հաստատում խելամտորեն	67
Գլուխ 3	Տագնապից՝ հանդարտություն. հուզական կապի հաստատումն առանցքային է	105
Գլուխ 4	Առանց տեսարանների հաստատված հուզական կապ. գործնական օրինակ	145
Գլուխ 5	«1, 2, 3» կարգապահություն. վերաուղղորդում այսօր՝ վաղվա հեռանկարով	187
Գլուխ 6	Վարքը շտկելը. պարզապես պետք է վերաուղղորդել	219
	Եզրակացություն	273
	Լրացուցիչ նյութեր	287
	Հատված գրքից	307
	Երախտագիտության խոսք	315

Աշխարհի բոլոր երեխաներին՝ մեր գլխավոր ուսուցիչներին:

Դենիել Սիզել

Իմ ծնողներին, որոնք եղել են իմ առաջին ուսուցիչներն ու առաջին սերը:

Թինա Բրայսոն

Bookmark

Գրքի մասին

Պարզ, գրավիչ արձակով, որն ուղեկցվում է զավեշտալի նկարագարումներով, Սիգելը և Բրայսոնը օգնում են ծնողներին սովորեցնել և հաղորդակցվել ավելի արդյունավետորեն:

Publishers Weekly

Բազմաթիվ հետաքրքիր բացահայտումներ... գիրք, որը բացում է աչքերը և որն արժի կարդալ:

Ծնողների կարծիք

Խորաթափանց... Այս վերջին գրքում ներկայացված մտքերը կարելի է գործնականում կիրառել բոլոր հարաբերություններում, քանի որ այն շատ դեպքերում մեզ կօգնի հանդարտվել, ապրումակցել այլ մարդկանց, այնուհետև կառուցողական քննարկում ծավալել մեր մտահոգությունների և առաջարկվող լուծումների շուրջ: Այն, ինչ օգնում է երեխաներին սովորել և ավելի լավ վարվել, կարող է նաև օգնել երկրների առաջնորդներին և մարդկանց մեծ խմբերին, ավելի լավ փոխհարաբերություններ կառուցելու գործում, քանի որ մեզանից շատերը մեծանալուն պես չեն կարողացել զարգացնել մտահայեցողության այս ունակությունները և արդյունքում ձգտում են սաբոտաժի ենթարկել այլ մարդկանց հետ հարաբերությունները: Անկախ նրանից՝ դուք ծնող եք, ուսուցիչ կամ պարզապես մարդ, ով ցանկանում է սովորել ավելի լավ հարաբերություններ կառուցել այլ մարդկանց հետ, դուք կարող եք մի շարք արժեքավոր գաղափարներ գտնել «Կարգապահություն առանց դրամայի» գրքում:

Examiner.com

Հիանալի է: Այս գիրքն ինձ գերեց առաջին իսկ էջից մինչև վերջին էջը: Դենիել Սիգելը և Թինա Փեյն Բրայսոնը չափազանց լավ են բացատրում, թե ինչու է պատիժը փակուղի տանող ռազմավարական քայլ: Այնուհետև նրանք նկարագրում են, թե ինչ պետք է անել դրա փոխարեն: Ուղեղի վերաբերյալ գիտական ամենավերջին բացահայտումները հասանելի դարձնելով յուրաքանչյուր ծնողի՝ նրանք ցույց են տալիս, թե ինչու են ապրումակցումը և հուզական կապի հաստատումը համարվում գործակ-

ցության խթանման, կարգապահության հաստատման և ընտանեկան ներդաշնակության ստեղծման ամենահեշտ ուղին:

Լոուրենս Զ. Կոհեն
«Տազնապի հակառակ կողմում» գրքի հեղինակ

Պարզ և հստակ բացատրություններով, գործնական խորհուրդներով և զվարճալի նկարներով, որոնք շունչ են տալիս հիմնական ասելիքին, այս գիրքը հարուստ ռեսուրս է այն ընտանիքների համար, ովքեր փորձում են կարգավորել ճգնաժամերն ու թյուրիմացությունները: Այնտեղ ներկայացված է, թե ինչպես է նյարդակենսաբանությունը կառավարում երեխաների զայրույթը և տարակուսելի պահվածքը և ինչպես կարող է օգնել ծնողներին անցնել առօրյա խրամատների միջով՝ պատվով, փոխադարձ հարգանքով և հաճելի ու օգտակար համատեղելով:

Ռենդի Մոգել
«Քերծված ծնկների երջանկությունը» գրքի հեղինակ

Ինչպիսի՞ թեթևություն: Սիգելը և Բրայսոնը վերացրել են կարգապահության հաստատման ճանապարհին հանդիպող բոլոր դժվարություններն այն ծնողների և այն մարդկանց համար, ովքեր պետք է օգնեն երեխաներին լավ վարվեցողության հարցում: «Կարգապահություն առանց դրամայի» գիրքն առաջարկում է գիտական ուսումնասիրությունների վրա հիմնված խոհեմ մոտեցումներ, որոնք ցանկացած մեծահասակ երջանիկ կլինի կիրառելի, և ցանկացած երեխա դրանցից կշահի:

Դենիել Գոուլման
«Հուզական ինտելեկտ» գրքի հեղինակ

Հուսահատ վիճակում ծնողները հաճախ ինձ հարցնում են, թե ինչու կարգապահության հաստատման մեթոդները, որոնք իրենք կիրառում են իրենց երեխաների նկատմամբ, արդյունավետ չեն, կամ նույնիսկ կարելի է ասել, որ ամեն ինչ ավելի են փչացնում: Միշտ չէ, որ ես իմացել եմ՝ ինչ պատասխանել, քանի որ միշտ չէ, որ վստահ եմ եղել, որ հասկանում եմ, թե ինչում է սխալը: Այժմ գիտեմ: «Կարգապահություն առանց դրամայի» գիրքը բացահայտում է կարգապահության հաստատման գաղտնիքները. ինչն է արդյունավետ, իսկ ինչը՝ ոչ և ինչու, և ինչ անել, երբ հուսահատությամբ

յունից մազերդ ես պոկում: Պարզ ասած, Դեն Սիգելի և Թինա Փեյն Բրայսոնի գաղափարները և մեթոդները ձեզ ավելի լավ ծնող կդարձնեն: Գիտեմ, որ դեռ շատ երկար տարիներ ես կօգտագործեմ այս աներևակայելի գրքի օգտակար գաղափարները:

*Մայքլ Թոմսոն,
«Դաստիարակելով Կայենին» գրքի համահեղինակ*

Bookmark

ՆԱԽԲԱՆ ԳԻՐՔԸ ԿԱՐԴԱԼԸ

Հարց

Շիլայով ափսեն թռչում է խոհանոցով մեկ, զարկվում պատին ու չորս կողմը կեղտոտում:

Շունը բակից՝ներս է վազում՝ չգիտես ինչու ոտքից գլուխ կապույտ ներկված:
Ձեր երեխաներից մեկը վախեցնում է իրենից փոքր եղբորը կամ քրոջը:
Ձեզ կանչում են դպրոցի տնօրենի մոտ այս ամիս արդեն երրորդ անգամ:
Ի՞նչ կանեք:

Նախքան պատասխանելը՝ կուզեի՞նք, որ մտքից հանեք այն ամենը, ինչ գիտեք կարգապահության մասին: Մոռացե՛ք ձեր պատկերացումն այն մասին, թե ինչ է այդ բառը նշանակում, մոռացե՛ք բոլոր խոսակցություններն այն մասին, թե ինչպես պետք է վարվեն ծնողները, երբ երեխաներն անթույլատրելի պահվածք են դրսևորում:

Պարզապես ինքներդ ձեզ հարցրե՛ք. պատրա՞ստ եք գոնե տեսականորեն դիտարկել դաստիարակության վերաբերյալ այլ մոտեցման հնարավորությունը. մոտեցում, որը կօգնի հասնել ձեր անմիջական նպատակին. ձեր զավակը տվյալ պահին իրեն պատշաճ կպահի, նաև կծառայի ավելի հեռահար նպատակի. կօգնի նրան դառնալ երջանիկ, հաջողակ, բարի, պատասխանատու մարդ, որն ունի ներքին կարգապահություն:

Պատրա՞ստ եք:

Ուրեմն այս գիրքը ձեզ համար է:

Կարգապահություն՝ առանց դրամատիկ տեսարանների և հարաբերությունների խզման. գործակցության խթանում՝ երեխայի ուղեղի ձևավորմանը զուգահեռ:

Դուք մենակ չեք:

Եթե չգիտեք՝ ինչպես հասնել նրան, որ ձեր երեխան քիչ հակաճառի կամ ավելի հարգալից խոսի... Եթե չեք պատկերացնում՝ ինչպես բացատրել փոքրիկին, որ չբարձրանա վերևի մահճակալին, կամ ինչպես համոզել, որ տաք հագնվի փողոց դուրս գալուց... Եթե հոգնել եք միևնույն բանն անընդհատ կրկնելուց («Արագացրո՛ւ, այլապես կուշանաս դպրոցից») կամ ամեն օր կռիվ եք տալիս քնելու ժամի, չարված դասերի կամ էկրանների առաջ ժամերով նստելու պատճառով... Եթե ընկճված եք ու հուսահատված, ապա իմացեք՝ դուք մենակ չեք:

Ձեր դեպքը բոլորովին էլ բացառություն չէ: Չէ՞ որ դուք ծնող եք: Սովորական մարդու սովորական ծնող:

Ինչպե՞ս կարգավարժել երեխաներին. դժվար է գլուխ հանել: Սովորաբար դա այսպես է տեղի ունենում. երեխան կատարում է անթույլատրելի արարք: Մենք պոռթկում ենք: Երեխան վախենում է: Արցունքներ են հոսում (ավելի հաճախ՝ ծնողների, բայց երբեմն՝ նաև երեխաների):

Դա ուժասպառ է անում: Հունից հանում է: Դա իսկական դրամա է՝ լի բղավոցներով, վիրավորանքներով, մեղքի զգացումով, մտատանջություններով և օտարացման զգացումով:

Ձեզ հետ պատահե՞լ է, որ երեխայի հետ հատկապես ծանր վեճից հետո ինքներդ ձեզ հարց տաք. «Չէի՞ կարող արդյոք ավելի լավ վարվել: Չէի՞ կարող ինքս ինձ ավելի լավ դրսևորել և ավելի արդյունավետ գործել:

Չէի՞ կարող այնպես կարգապահություն հաստատել, որ դրությունը հանդարտվեր, ոչ թե ավելի քառասային դառնար»: Դուք ուզում եք վերջ դնել երեխայի վատ վարքին, բայց ոչ ձեր փոխադարձ կապվածության գնով: Ուզում եք ամրացնել ձեր հարաբերությունները, ոչ թե վերացնել դրանք: Ուզում եք ոչ թե ավելացնել, այլ նվազեցնել դրամատիկ տեսարանները:

Դուք կարող եք դա անել:

Հենց դա է այս գրքի հիմնական ուղերձը. *դուք, իրոք, կարող եք կարգապահություն հաստատել՝ գործելով հարգանքով ու սիրով, միաժամանակ պահպանելով հսրակ սահմաններ ու կանոններ*: Այլ կերպ ասած, կարող եք ավելին անել: Կարգապահություն հաստատեք փոխադարձ կապվածության ու հարգալից վերաբերմունքի միջոցով՝ շրջանցելով բախումներն ու դրամատիկ տեսարանները, և այդ ընթացքում օգնե՛ք երեխաներին՝ զարգացնելու շփման և որոշումներ կայացնելու ունակություններ, սովորեցրե՛ք նրանց հոգալ ուրիշների մասին և գործել այնպես, որպեսզի ճանապարհի հարթեն հետագա հաջողության և երջանկության համար:

Մենք զրուցել ենք հազարավոր ծնողների հետ ամբողջ աշխարհում, նրանց ենք փոխանցել կարևոր գիտելիքներ այն մասին, թե ինչպես է գործում մարդկային ուղեղը, և ինչպես է այն ազդում երեխայի հետ իրենց հարաբերությունների վրա: Եվ ամենուր տեսել ենք բուռն ցանկություն՝ սովորելու, թե ինչպես կարելի է ուղղել երեխաների վարքն ավելի հարգալից և ավելի արդյունավետ եղանակով: Ծնողները հոգնել են բղավելուց ու կռվելուց, հոգնել են իրենց զավակներին վշտացած տեսնելուց, հոգնել են իրենց երեխաների անվերջ վատ վարքից: Այս ծնողները գիտեն, թե դաստիարակության ո՞ր մեթոդները *չեն ուզում* կիրառել, բայց նրանք չգիտեն՝ *ինչով* այն փոխարինել: Նրանք կցանկանային կարգապահություն հաստատել բարությամբ ու սիրով, բայց երբ գործը հասնում է գործնականում այն կիրառելուն, գերհոգնածությունն ու լարվածությունն իրենցն անում են: Նրանց հարկավոր են կարգապահության հաստատման այնպիսի մեթոդներ, որոնք գործում են, և որոնց համար իրենք չեն ամաչի:

Այս գրքում կներկայացնենք դաստիարակության մեր մոտեցումը, որն անվանում ենք «Ոչ դրամատիկ, ողջամիտ մոտեցում կարգապահությանը»՝ առաջարկելով այնպիսի սկզբունքներ և ռազմավարական քայլեր, որոնք կվերացնեն կարգապահության հաստատման այնքան բնորոշ դրամատիկ ու գերլարված պահերի մեծ մասը: Արդյունքում, որպես ծնող՝

ձեր կյանքը կդառնա ավելի թեթև, իսկ դաստիարակությունը՝ ավելի արդյունավետ: Բայց առավել կարևոր է այն, որ դուք ձեր երեխայի ուղեղում կստեղծեք կապեր, որոնք ձևավորում են հուզական և սոցիալական ունակություններ, որոնք կծառայեն նրան ինչպես այդ պահին, այնպես էլ ամբողջ կյանքի ընթացքում՝ միաժամանակ ամրապնդելով ձեր հարաբերությունները նրա հետ:

Հուսով ենք՝ գիտակցում եք՝ իրադրությունները, երբ պետք է կարգապահություն հաստատել, իրականում դաստիարակության առանցքային պահերն են, քանի որ դրանք հնարավորություն են տալիս առավել արդյունավետ ազդել երեխաների ու նրանց անհատականության ձևավորման վրա: Այսուհետև, երբ նման դրություն ծագի, իսկ դա անպայման տեղի կունենա, դուք կկարողանաք այն գնահատել ոչ թե որպես բախում, որը լի է բարկությանը, հիասթափություններով ու դրամատիկ տեսարաններով, այլ կդիտարկեք այն որպես ձեր երեխայի հետ հուզական կապ հաստատելու և նրա վարքը կառուցողական հունի մեջ դնելու հնարավորություն, ինչն օգտակար կլինի և՛ իր, և՛ ամբողջ ընտանիքի համար:

Եթե դուք մանկավարժ եք, բժիշկ կամ մարզիչ և պատասխանատվություն եք կրում երեխաների զարգացման և բարեկեցության համար, ապա մեր հանձնարարականն օգտակար կլինի նաև աշակերտների, խնամառուների, հաճախորդների կամ թիմերի հետ աշխատանքի ժամանակ: Ուղեղի վերաբերյալ գիտական վերջին հայտնագործությունները թույլ են տալիս խորապես հասկանալ մեր խնամքի տակ գտնվող երեխաներին՝ ինչի կարիք նրանք ունեն, և ինչպես նրանց կարգապահություն սովորեցնել, որը լավագույնս կնպաստի նրանց զարգացմանը: Մենք այս գիրքը գրել ենք բոլոր նրանց համար, ում խնամքի տակ երեխա կա, և ովքեր հետաքրքրված են հարգանքի վրա հիմնված, գիտականորեն հիմնավորված, արդյունավետ ռազմավարական քայլեր իրականացնել՝ նպաստելով երեխաների համակողմանի զարգացմանը: Գրքում մենք կօգտագործենք «ծնող» բառը, բայց եթե դուք տատիկ կամ պապիկ եք, ուսուցիչ կամ մի մարդ, որը կարևոր տեղ է զբաղեցնում երեխայի կյանքում, այս գիրքը նաև ձեզ համար է: Մեր կյանքը շատ ավելի բովանդակալից ու կառուցողական է դառնում գործակցությամբ, և այդ համատեղ ուղին կարող են սկսել բոլոր այն մեծահասակները, ովքեր գործակցելով հոգ են տանում երեխայի մասին նրա կյանքի ամենավաղ շրջանից: Մենք հույս ունենք, որ