


Дэниэл Дж. Сигел  
Тина Пэйн Брайсон

# НАВИГАТОР ДЕТСКИХ ЭМОЦИЙ

12 РЕВОЛЮЦИОННЫХ  
СТРАТЕГИЙ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ИНТЕЛЛЕКТА РЕБЕНКА  
ОТ 0 ДО 12 ЛЕТ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

искусство  
быть родителем


Советы профессионалов



Дэниэл Дж. Сигел  
Тина Пэйн Брайсон

# НАВИГАТОР ДЕТСКИХ ЭМОЦИЙ

12 РЕВОЛЮЦИОННЫХ  
СТРАТЕГИЙ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ИНТЕЛЛЕКТА РЕБЕНКА  
ОТ 0 ДО 12 ЛЕТ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
С34

Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson  
THE WHOLE-BRAIN CHILD:  
12 Revolutionary Strategies  
to Nurture Your Child's Developing Mind

Copyright © 2011 by Mind Your Brain, Inc.,  
and Bryson Creative Productions, Inc.

**Сигел, Дэниэл Дж.**

С34 Навигатор детских эмоций: 12 революционных стратегий для развития эмоционального интеллекта ребенка от 0 до 12 лет / Дэниэл Дж. Сигел, Тина Пэйн Брайсон ; [перевод с английского Ю. В. Рябиной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — (Психология. Искусство быть родителем. Советуют профессионалы).

ISBN 978-5-04-102074-3

Малыш устроил истерику в магазине? Дошкольник не хочет идти в детский сад? Школьник не умеет общаться со сверстниками? С какой бы проблемой ни столкнулись родители, новаторская книга видного ученого, специалиста в области детской и возрастной психологии Дэниэля Дж. Сигела, написанная в соавторстве с экспертом по воспитанию Тины Пэйн Брайсон, поможет ее решить. Впервые плохое поведение детей и их капризы объясняются определенными этапами «роста» мозга, что существенно облегчает понимание ситуации. С учетом этого факта в книге представлены 12 революционных стратегий воспитания, а также эмоционального и интеллектуального развития ребенка. Но самое интересное — с помощью книги родители смогут просто и доступно объяснить детям, как работает мозг, благодаря чему даже совсем маленькие смогут лучше понимать себя и контролировать свое поведение.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-102074-3

© Рябина Ю.В., перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# Стратегии по главам

Введение	
<b>ВЫЖИВАНИЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ</b> .....	11
Глава 1	
<b>ВОСПИТАНИЕ С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТЕЙ МОЗГА</b>	
<b>Что такое интеграция мозга и почему она так важна</b> .....	22
Глава 2	
<b>ДВА МОЗГА ЛУЧШЕ ОДНОГО</b>	
<b>Как интегрировать правое и левое полушария детского мозга</b> .....	39
Стратегия № 1: «Установить связь и перенаправить».	
Скольжение по волнам эмоций .....	49
<i>Шаг 1: установление связи с правым мозгом</i> .....	53
<i>Шаг 2: перенаправление с помощью левого мозга</i> .....	54
Стратегия № 2: «Назвать, чтобы укротить».	
Как справляться с сильными эмоциями .....	57
Глава 3	
<b>ВОЗВЕДЕНИЕ ЛЕСТНИЦЫ ПСИХИКИ</b>	
<b>Как интегрировать разумный «верхний» и инстинктивный «нижний» мозг</b> .....	71
Стратегия № 3: «Действовать, а не буйствовать».	
Призыв к верхнему мозгу .....	87
Стратегия № 4: «Используй, иначе потеряешь».	
Упражнения для верхнего мозга .....	93

Стратегия № 5: «Двигайся, иначе проиграешь». Физическая активность  
для сохранения психических функций ..... 101

## Глава 4

### УБИТЬ СТРАХ!

#### Как помочь ребенку преодолеть

**негативные мысли, или Интеграция памяти** ..... 110

Стратегия № 6: «Использовать пульт управления памятью».

Польза от воспоминаний ..... 129

Стратегия № 7: «Не забывать вспомнить».

Воспоминания в повседневной жизни ..... 135

## Глава 5

### ВНИМАНИЕ К ВНУТРЕННЕМУ МИРУ

**Интеграция множества частей себя** ..... 145

Стратегия № 8: «Рассеять тучи». Понимание того,

что негативные чувства приходят и уходят ..... 160

Стратегия № 9: «Колесо обозрения».

Заглянем во внутренний мир ..... 162

Стратегия № 10: «Упражнения для умозрения».

Возвращение в центр колеса осознания ..... 170

## Глава 6

### СВЯЗЬ «Я–МЫ»

#### Как наладить связь ребенка с семьей

**и обществом, развивая его «Я»** ..... 181

Стратегия № 11: «Семейный фактор смеха».

Учимся радоваться друг другу ..... 200

Стратегия № 12: «Связь через конфликт».

Учите детей спорить, не забывая про чувство «Мы» ..... 205

# Содержание

Введение	
<b>ВЫЖИВАНИЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ</b> .....	11
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ .....	15
 Глава 1	
<b>ВОСПИТАНИЕ С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТЕЙ МОЗГА</b>	
<b>Что такое интеграция мозга и почему она так важна</b> ...	22
 «Ия ву-ву» .....	23
ПОЧЕМУ ВАЖНА ИНТЕГРАЦИЯ? .....	26
ПОПАСТЬ В ПОТОК:	
МАНЕВРИРОВАНИЕ МЕЖДУ ХАОСОМ И КОСНОСТЬЮ .....	34
 Глава 2	
<b>ДВА МОЗГА ЛУЧШЕ ОДНОГО</b>	
<b>Как интегрировать правое</b>	
<b>и левое полушария детского мозга</b> .....	39
 ЛЕВЫЙ МОЗГ, ПРАВЫЙ МОЗГ: ВВЕДЕНИЕ .....	40
ДВЕ ПОЛОВИНКИ СОСТАВЛЯЮТ ЦЕЛОЕ:	
КОМБИНИРОВАНИЕ ЛЕВОГО И ПРАВОВОГО .....	44
Стратегия № 1: «Установить связь и перенаправить».	
Скольжение по волнам эмоций .....	49
Шаг 1: установление связи с правым мозгом .....	53
Шаг 2: перенаправление с помощью левого мозга .....	54
Стратегия № 2: «Назвать, чтобы укротить».	
Как справляться с сильными эмоциями .....	57
Расскажите детям о двух полушариях мозга .....	66

### Глава 3

#### **ВОЗВЕДЕНИЕ ЛЕСТНИЦЫ ПСИХИКИ**

**Как интегрировать разумный «верхний»  
и инстинктивный «нижний» мозг** ..... 71

**Лестница психики: интеграция  
верхнего и нижнего этажей мозга** ..... 73

**Недостроенная лестница: придерживайтесь  
разумных ожиданий в отношении своих детей**..... 77

**Ворота детской психики: моя миндалина  
заставила меня сделать это** ..... 78

**Истерика: вверх и вниз по лестнице**..... 82

**Что вы можете предпринять: как помочь развитию  
и интеграции верхнего мозга вашего ребенка**..... 87

Стратегия № 3: «Действовать, а не буйствовать».  
Призыв к верхнему мозгу..... 87

Стратегия № 4: «Используй, иначе потеряешь».  
Упражнения для верхнего мозга..... 93  
*Принятие здравых решений* ..... 94  
*Контроль над телом и эмоциями*..... 96  
*Самопонимание*..... 96  
*Сопереживание* ..... 99  
*Нравственность*..... 99

Стратегия № 5: «Двигайся, иначе проиграешь». Физическая активность  
для сохранения психических функций ..... 101

**Расскажите детям о верхнем и нижнем мозге**..... 105

### Глава 4

#### **УБИТЬ СТРАХ!**

**Как помочь ребенку преодолеть  
негативные мысли, или Интеграция памяти**..... 110

**Память и мозг: два мифа**..... 112

**Правда о памяти: она действует как явно, так и скрытно** .. 116

**Интеграция имплицитной и эксплицитной памяти:  
соединение отдельных элементов мозаики психики**..... 124

<b>Что вы можете предпринять, или Как помочь ребенку интегрировать имплицитную и эксплицитную память</b> .....	129
Стратегия № 6: «Использовать пульт управления памятью».	
Польза от воспоминаний .....	129
Стратегия № 7: «Не забывать вспомнить».	
Воспоминания в повседневной жизни .....	135
<b>Расскажите детям, как превращать содержимое имплицитной памяти в эксплицитную</b> .....	139

## Глава 5

### **ВНИМАНИЕ К ВНУТРЕННЕМУ МИРУ**

<b>Интеграция множества частей себя</b> .....	145
<b>УМОЗРЕНИЕ И КОЛЕСО ОСОЗНАНИЯ</b> .....	146
<b>Застрянуть на ободке: НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗЛИЧАТЬ ПОНЯТИЯ «ЧУВСТВОВАТЬ» И «БЫТЬ»</b> .....	151
<b>СИЛА СОСРЕДОТОЧЕННОГО ВНИМАНИЯ</b> .....	153
<b>Что вы можете предпринять, чтобы показать ребенку всю силу умозрения</b> .....	160
Стратегия № 8: «Рассеять тучи». Понимание того, что негативные чувства приходят и уходят .....	160
Стратегия № 9: «Колесо обозрения». Заглянем во внутренний мир .....	162
Стратегия № 10: «Упражнения для умозрения». Возвращение в центр колеса осознания .....	170
<b>Расскажите детям, как интегрировать различные части самих себя</b> . . . .	175

## Глава 6

### **СВЯЗЬ «Я–МЫ»**

<b>Как наладить связь ребенка с семьей и обществом, развивая его «Я»</b> .....	181
<b>СОЦИАЛЬНЫЙ МОЗГ: МОЗГ ВКЛЮЧАЕТ ПОНЯТИЕ «МЫ»</b> .....	185
<b>ЗЕРКАЛЬНЫЕ НЕЙРОНЫ: ПСИХИЧЕСКОЕ ОТРАЖЕНИЕ</b> .....	187

<b>Закладка фундамента человеческих связей: создание позитивных психических моделей</b> .....	190
<b>Подготовка к чувству «Мы»: предоставьте ребенку опыт, ведущий к формированию связей</b> .....	193
<b>Культивирование позитивности: чтобы стать восприимчивым к отношениям с людьми</b> .....	196
<b>Что вы можете предпринять, чтобы помочь ребенку интегрировать себя с другими</b> .....	200
Стратегия № 11: «Семейный фактор смеха». Учимся радоваться друг другу .....	200
Стратегия № 12: «Связь через конфликт». Учите детей спорить, не забывая про чувство «Мы» .....	205
<i>Смотреть на ситуацию глазами других людей: научите ребенка учитывать иные точки зрения</i> .....	206
<i>Воспринимать несказанное: расскажите ребенку о невербальных коммуникациях и сонатроенности с другими людьми</i> .....	208
<i>Восстановление: научите ребенка исправлять ситуацию после конфликта</i> .....	209
<b>Расскажите детям, как интегрировать себя с другими</b> .....	212
<b>Закключение</b>	
<b>СУММИРУЯ ВСЕ СКАЗАННОЕ</b> .....	218
<b>Памятка на холодильник</b> .....	225
<b>Возрастные стадии развития цельного мозга</b> .....	227
<i>Дети грудного/ясельного возраста (0–3 года)</i> .....	228
<i>Дошкольники (3–6 лет)</i> .....	231
<i>Ученики начальной школы (6–9 лет)</i> .....	234
<i>Ученики средней школы (9–12 лет)</i> .....	238
<b>Благодарности</b> .....	242
<b>Об авторах</b> .....	246
<b>Алфавитный указатель</b> .....	248

## Выживание и процветание

У вас ведь бывали такие дни, правда? Когда недостаток сна, грязные ботинки, пятно на новой куртке, битвы с домашними заданиями, пластилин в клавиатуре вашего компьютера и реплики типа «Она первая начала!» заставляют вас считать минуты, оставшиеся до того момента, когда можно будет сказать детям: «Пора спать!» В такие дни, особенно когда вам приходится выуживать изюм из ноздрей своего чада (опять?!), кажется, что максимум, на что вы можете надеяться, — это *выжить*.

Однако если говорить о детях, то ваши цели в этой области куда выше, чем банальное выживание. Конечно, вы хотите просто пройти через эти сложные моменты истерик в магазинах и кафе. Но независимо от того, являетесь ли вы родителем или просто тем человеком, которому поручена забота о ребенке, ваша конечная цель — воспитать таких детей, которые будут *процветать*. Вы хотите, чтобы они получали удовольствие от полноценных отношений с людьми, были заботливыми и участливыми, хорошо учились в школе, упорно трудились, чувствовали ответственность и были удовлетворены собой и своими достижениями.

*Выживание. Процветание.*

За долгие годы нашей работы нам пришлось пообщаться со множеством родителей. Когда мы задавали им вопрос, что для вас главное, в верхней части списка пра-

ктически всегда появлялись вариации этих двух целей. Родители стремятся выжить в трудные моменты своих родительских будней, и они хотят, чтобы их дети и семья процветали. Мы сами, будучи родителями, разделяем эти цели в отношении наших собственных семей. В те моменты, когда мы великодушны, спокойны и мудры, мы стремимся поддержать формирующуюся психику своего ребенка, развить его любознательность, помочь ему раскрыть свой потенциал во всех аспектах жизни. Но в те моменты, когда мы на взводе, в стрессе, в состоянии «замани-уже-этого-ребенка-конфетой-в-машину-чтобы-мы-наконец-могли-рвануть-на-футбольный-матч», иногда единственное, на что мы можем надеяться, — это удержаться от гневного крика и не услышать в ответ: «Ты плохая!»

Задумайтесь на мгновение и спросите себя: чего вы на самом деле желаете для своих детей? Какие качества вы надеетесь в них развить, чтобы они взяли их с собой во взрослую жизнь? Скорее всего, вы стремитесь, чтобы они были счастливы, успешны и независимы. Теперь подумайте о том, какую часть своего времени вы тратите на то, чтобы целенаправленно развивать в детях эти качества. Если вы похожи на большинство родителей, то вас наверняка беспокоит тот факт, что вы в течение дня тратите слишком много времени на выживание и совсем мало на то, чтобы обеспечить детям опыт переживаний, который приведет их к процветанию нынешнему и грядущему.

Вы можете даже сравнивать себя с некими идеальными родителями, которые никогда не борются за выживание и, кажется, тратят каждую секунду своего бодрствования на содействие процветанию собственных детей. Ну вы

знаете, о ком мы говорим. Это председатель родительского комитета, готовящий экологически чистое, хорошо сбалансированное питание, читая при этом своим детям на латыни о том, как важно помогать другим, а после обеда везущий их в музей искусств на гибридном автомобиле<sup>1</sup>, где играет классическая музыка, а кондиционер распыляет ароматерапевтическую лаванду. Никто из нас не может сравниться с такими воображаемыми суперродителями. Особенно когда мы чувствуем, что большая часть нашего дня проходит в полномасштабном режиме выживания, когда к концу празднования дня рождения мы с дикими глазами и красными лицами ловим себя на крике: «Если еще хоть кто-то начнет спорить из-за этого лука и стрел, то никто вообще не получит *никаких* призов!»

---

*Задумайтесь и спросите себя: чего вы на самом деле желаете для своих детей? Какие качества вы надеетесь в них развить?*

---

Если все вышесказанное кажется вам знакомым, то у нас есть для вас замечательная новость: *моменты, когда мы просто пытаемся выжить, в действительности открывают возможности способствовать процветанию наших детей.* Временами вам может казаться, что значительные, полные любви моменты (например, глубокомысленные беседы о сострадании или чертах характера) — это нечто отдельное, не связанное со сложностями воспитания (в частности, с очередной битвой с домашним заданием или преодолением очередного кризиса в отношениях). Но это не так. Когда ваш ребенок ведет себя неуважительно и огрызается, когда вас вызывают к директору, когда вы обнаруживаете, что вся стена в квартире

---

<sup>1</sup> Автомобиль с двумя приводами: бензиновым и электрическим.

разрисована мелом — это все моменты «выживания», никаких сомнений. Но в то же самое время они предоставляют возможности — даже подарки — для вас, поскольку моменты, требующие выжить, *также* служат моментами движения к процветанию, когда происходит важная, значительная работа по воспитанию ребенка.

Вспомните пример ситуации, где вы чаще всего просто пытаетесь выжить. Возможно, это ситуация, когда ваши дети подрались в третий раз за три минуты (нетрудно представить, правда?). Вместо того чтобы просто прекратить драку и отправить драчунов по углам, вы можете использовать спор как возможность для обучения. Обучения тому, что надо внимательно слушать другого человека и стараться понять его точку зрения; тому, что надо ясно и уважительно высказывать свои пожелания; тому, что в жизни необходимы компромиссы, переговоры и умение прощать. Мы знаем, это трудно представить себе в пылу момента. Но если вы немного разберетесь в эмоциональных потребностях и психологических состояниях своих детей, вы можете получить положительный результат применения такого плана операции даже без привлечения миротворческих сил ООН.

Нет ничего плохого в том, чтобы разогнать детей, когда они дерутся. Это хороший метод выживания, и в определенных ситуациях он может быть оптимальным решением. Но часто можно сделать нечто лучшее, чем просто прекратить конфликт и шумиху. Мы можем трансформировать этот опыт в нечто, способствующее не только развитию мозга ребенка, но и формированию навыков общения и положительных черт характера. Со временем он будет развивать эти навыки и становиться более искусным в разрешении конфликтных ситуаций уже без