

«Эта удивительная, полная озарений книга описывает не просто педагогическую технику; в ней даются практические советы по решению ста с лишним проблем, с которыми сталкиваются все родители и учителя. Она дышит разумной философией и показывает способ мышления, который помогает разбираться с трудностями самостоятельно, а не обращаться в поисках решений к другим».

*Стивен Р. Кови, автор книги «Семь привычек высокоэффективных людей»*

«Эвристические и инновационные идеи и мастерство Марвина Маршалла дают четкое представление о том, как воспитывать в детях ответственность. Польза для школы и родителей несомненна».

*Жене Бедли, лауреат премии Национальный учитель года,  
автор книги «Уроки характера для жизни»*

«Стратегии, которые доктор Маршалл предлагает для создания в классах атмосферы человечности, отзывчивости и ответственности, основаны на результатах исследований, а ТАКЖЕ на богатой практике. Задачи управления классом в них взаимосвязаны с более фундаментальными вопросами: созданием эффективной программы преподавания и усвоения материала и поддержанием долговременной мотивации. Я рекомендую эту книгу всем, кто хочет помочь детям реализовать их «право на обучение».

*Линда Дарлинг-Хаммонд, педагог, профессор Стэнфордского университета,  
автор книги «Право на обучение», директор Национальной комиссии  
по педагогике и будущему Америки*

«В нашей культуре с понятием дисциплины связано много непростых моментов. Пуританское прошлое американцев привело к распространению ошибочных представлений о регулировании поведения. В своей книге Марвин Маршалл показывает, как преодолеть эти непродуктивные схемы и одновременно стимулировать молодых людей к ответственности и развитию. Это важная работа, и я настойчиво рекомендую ее к прочтению».

*Джим Каткерт, автор книги «Принцип желудя: узнай себя и развивайся»*

«Марвин Маршалл убедительно доказывает, что подавление, наказание и награды непродуктивны в воспитании или обучении детей. В лучшем случае эти меры вызовут временное послушание. Но скорее всего, они испортят отношения, отвратят от предприимчивости, не дадут увидеть скрытые причины нежелательного поведения и разрушат процесс обучения. Марвин показывает путь к успешным стратегиям, таким как изменение образа мышления и внедрение специальных техник вмешательства. Родители, учителя и директора школ должны как можно скорее прочитать эту книгу».

*Илейн Хэгланд, доктор наук, профессор образования, администрирования  
и консультирования Калифорнийского университета, Лонг-Бич*

«Эта книга — огромный вклад в дело защиты детей. Доктор Маршалл не только показал нам работающую философию, но и упростил задачу по ее пониманию и применению на практике.

В результате выигрывают все, особенно дети».

*Джеймс Саттон, доктор педагогики, детский психолог,  
автор книги «Если мой ребенок такой милый, отчего я лезу на стенку?»*

«Люди, которые управляют своей жизнью, очень ценны. Они задумываются о последствиях своих поступков, вкладывают энергию в выполнение задач, ставят перед собой трудные цели, упорно к ним идут. Они отличаются оптимизмом, довольны собой и держат под контролем уровень своей тревожности. Чтобы раскрыть человеческий потенциал, нужно сместить существующий вектор приложения усилий в образовании. Учителя и школьники должны обрести внутреннее побуждение к обучению: овладеть самоанализом и самонастройкой. В книге Марвина Маршалла рассказано о научных основаниях, методах и стратегиях, которые к этому приводят».

*Артур Коста, доктор педагогики, профессор Калифорнийского университета Эмеритус  
в Сакраменто, соучредитель Института разумного поведения*

«Я мучилась с поведением своего пятилетнего сына, который никого не слушался. Заставить его что-то делать было нереально. Я была совершенно подавлена, пока не прочитала вашу книгу. Сын реагирует на ваши методы, и наши отношения улучшились. Спасибо за практические способы прививания ответственности».

*Карен Маккормак, Норко, Калифорния, США*

«Когда я не знаю, как поступить, то люблю перечитывать «Дисциплину без стресса». Считается, что классика — это то, к чему можно обращаться снова и снова и каждый раз находить что-то новое. То же самое происходит и с этой книгой. Каждый раз, листая ее, я начинаю видеть подходящее в новом свете».

*Анна Найман Дэли, Блаффдэйл, Юта, США*

«Узнав, что один из принципов системы Маршалла — быть позитивным, я понял, что должен применять иерархию в позитивных ситуациях. Сейчас я не только использую иерархию для поощрения поведения, соответствующего высоким уровням, но и делаю это проактивно. Это значит, что я применяю ее до урока, до выполнения задания, до мероприятия. И тогда ученики настраиваются на успех. Они ТОЧНО знают, на что похоже поведение верхних уровней, и я обнаружил, что стоит им помочь сформировать это представление, как они начинают к нему стремиться. Тогда работа учителя приносит удовольствие. Больше времени тратится на то, чтобы похвалить за правильный выбор, чем на разбор ошибок. Вот почему это исключительная система! Процесс преподавания становится приятным!»

*Керри Вайснер, учитель, Данкан, Британская Колумбия, Канада*

УЧИТЕЛЬ  
**XXI**  
ВЕКА



# ДИСЦИ- ПЛИНА БЕЗ СТРЕССА

**УЧИТЕЛЯМ  
И РОДИТЕЛЯМ:  
КАК БЕЗ НАКАЗАНИЙ  
И ПООЩРЕНИЙ  
РАЗВИВАТЬ В ДЕТЯХ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ  
И ЖЕЛАНИЕ УЧИТЬСЯ**

**Д-Р МАРВИН МАРШАЛЛ**



ЭКМО  
Москва  
2014

УДК 372.3/.4  
ББК 74.1  
М 30

Dr. Marvin Marshall  
DISCIPLINE WITHOUT STRESS

Punishments or Rewards:  
How Teachers and Parents Promote Responsibility & Learning

Copyright © 2012 by Marvin Marshall  
Translation rights arranged through Deanna Leah, HBG Productions, Chico CA  
www.hbgproductions.com

Перевод *И. Антипкиной*

Художественное оформление *П. Петрова*

**Маршалл, Марвин.**

М 30 Дисциплина без стресса. Учителям и родителям: как без наказаний и поощрений развивать в детях ответственность и желание учиться / Марвин Маршалл ; [пер. с англ. И. В. Антипкиной]. — Москва : Эксмо, 2014. — 416 с. — (Учитель XXI века).

ISBN 978-5-699-74689-7

Мировой бестселлер для учителей и родителей! Революционная стратегия воспитания и взаимодействия с детьми! Доктор Марвин Маршалл — американский преподаватель и писатель, широко известный во всем мире. Большой педагогический опыт позволил доктору Маршаллу разработать систему «Дисциплина без стресса», которая опирается не на внешние источники мотивации, а на побуждение детей к работе над собой. Основная идея: ребенок способен изменить себя сам, задача учителей и родителей — деликатно контролировать этот процесс.

Прочитав книгу, вы сможете: действовать значительно эффективнее как учитель и воспитатель; улучшить взаимоотношения с детьми и атмосферу в детском коллективе; помочь детям стать более успешными и мотивированными; поддерживать безукоризненную дисциплину среди подопечных; способствовать хорошей учебе, не прибегая к подкупам и угрозам.

УДК 372.3/.4  
ББК 74.1

ISBN 978-5-699-74689-7

© Антипкина И.В., перевод на русский язык, 2014  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

*Посвящается моим ученикам  
из младших, средних и старших классов,  
которые научили меня тому,  
что никто не хочет терпеть неудачи  
и попадать в неприятности  
и что дети хотят быть ответственными,  
просто слишком многие взрослые  
пытаются помочь им  
непродуктивными способами.*





# Содержание

<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....	21
<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	22
<b>БЛАГОДАРНОСТИ</b> .....	23
<b>ОБ ЭТОЙ КНИГЕ</b> .....	24
<i>Эта книга для меня?</i> .....	24
<i>Каким темам посвящена эта книга?</i> .....	24
<i>Где можно применять эти идеи?</i> .....	24
<i>Когда можно применять предложенные стратегии?</i> .....	24
<i>Почему вы написали эту книгу?</i> .....	24
<i>Как читать эту книгу?</i> .....	25
<i>В главе 1 рассказывается, как снизить уровень стресса</i> .....	25
<i>Глава 2 посвящена мотивации других</i> .....	26
<i>Глава 3 посвящена воспитанию ответственности</i> .....	26
<i>Глава 4 посвящена стимуляции стремления к обучению</i> .....	26
<i>В главе 5 описаны азы преподавания в классе</i> .....	27
<i>В главе 6 описаны самые важные родительские навыки</i> .....	27
<i>Эпилог, в котором доказывается, что бизнес — это ущербная модель для образования</i> .....	28
<b>ОБ АВТОРЕ</b> .....	29
<i>Написать автору можно по адресу:</i> .....	31
<b>ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ, ДОПОЛНЕННОМУ ИЗДАНИЮ</b> .....	32
<b>ДИСЦИПЛИНА БЕЗ СТРЕССА</b> .....	34
Проактивный подход (упреждающий метод) без принуждения и вседозволенности .....	34
<i>В программе используются следующие принципы</i> .....	38
<b>ПОЛЕЗНЫЕ СТАТЬИ</b>	
<b>ИСТОРИЯ ОДНОГО ДИРЕКТОРА</b> .....	41
<b>ПОИСК</b> .....	47

## ДИСЦИПЛИНА БЕЗ СТРЕССА

20 ЛЕТ В ПОИСКЕ .....	48
Три ПРАКТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПА.....	50
Три ФАЗЫ СИСТЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ .....	51
Фаза 1. Обучение пониманию иерархии уровней .....	51
Фаза 2. Вопросы ученикам об их поведении .....	53
Фаза 3. Моделирование изменений в поведении .....	54
ПОДАРОК НА ВСЮ ЖИЗНЬ .....	54
РАСПРОСТРАНИТЬ ИЕРАРХИЮ НА ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ.....	55
РЕЗУЛЬТАТЫ .....	57

## ПИСЬМА

<b>ОПЫТ УЧИТЕЛЯ И РОДИТЕЛЯ .....</b>	<b>61</b>
<b>ОПЫТ УЧИТЕЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ .....</b>	<b>63</b>
<b>ИСТОРИЯ УЧИТЕЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ.....</b>	<b>65</b>
<b>ИСТОРИЯ УЧИТЕЛЯ АЛГЕБРЫ .....</b>	<b>66</b>
<b>ИСТОРИЯ НОВОГО УЧИТЕЛЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ.....</b>	<b>67</b>
<b>ИСТОРИЯ ГОРОДСКОЙ ШКОЛЫ .....</b>	<b>69</b>
<b>ВОСПИТАНИЕ ХАРАКТЕРА .....</b>	<b>70</b>
<b>ИСТОРИЯ ОБ ОЦЕНКАХ И НАГРАДАХ .....</b>	<b>71</b>
<b>ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ ВЛИЯЮТ НА ВНУТРЕННЮЮ МОТИВАЦИЮ .....</b>	<b>72</b>

## ДИСЦИПЛИНА БЕЗ СТРЕССА

<b>ПРОЛОГ .....</b>	<b>75</b>
Обучающая модель. Дисциплина БЕЗ СТРЕССА.....	75
<i>Краткое описание .....</i>	<i>75</i>
Учебные планы, методики, управление классом и дисциплина .....	76
<b>СПИСОК ПРОЦЕДУР, КОТОРЫЕ НУЖНО ОТРАБОТАТЬ .....</b>	<b>80</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ. «ТЕЛЯЧЬЯ ТРОПА» .....</b>	<b>84</b>

<b>Глава 1</b>	
<b>ОСЛАБЛЕНИЕ СТРЕССА</b> .....	86
ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ.....	86
ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ, ВЫБОР И РЕФЛЕКСИЯ.....	86
СИЛА ПОЗИТИВНОСТИ.....	88
ДЕЛАЙТЕ АКЦЕНТ НА ХОРОШЕМ.....	88
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ О ПОСЛЕДСТВИЯХ В СРАВНЕНИИ С ИНФОРМИРОВАНИЕМ.....	89
КОГДА ПРЕДУПРЕЖДАТЬ О ПОСЛЕДСТВИЯХ НЕОБХОДИМО.....	91
ПРОЕЦИРУЙТЕ ПОЗИТИВНЫЕ ОЖИДАНИЯ.....	93
СИЛА ВЫБОРА.....	97
НОВОЕ МЫШЛЕНИЕ: СВОБОДА ВЫБИРАТЬ СВОЮ РЕАКЦИЮ.....	97
<i>Ситуация</i> .....	97
<i>Стимул</i> .....	99
<i>Импульс</i> .....	102
ПОЗИЦИЯ ЖЕРТВЫ.....	103
ВАЖНАЯ РОЛЬ РЕФЛЕКСИИ.....	107
РЕФЛЕКСИЯ И ОБУЧЕНИЕ.....	108
РЕФЛЕКСИЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ ВОПРОСЫ.....	109
СОСТАВЛЕНИЕ ВОПРОСОВ.....	111
ОПАСНЫЕ МЕСТА.....	112
ВОПРОСЫ КАК СПОСОБ УМЕНЬШЕНИЯ СТРЕССА.....	113
НАВЫК.....	114
РЕЗЮМЕ.....	115
ПОЗИТИВНОСТЬ, ВЫБОР И РЕФЛЕКСИЯ. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ.....	117
<b>Глава 2</b>	
<b>МОТИВАЦИЯ</b> .....	119
МЕТОДЫ, КОТОРЫЕ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ.....	119
МЕТОД X И МЕТОД Y.....	119
<i>Метод X</i> .....	120
<i>Метод Y</i> .....	120
ВНЕШНЯЯ И ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ.....	125
РАЗЪЯСНЕНИЕ ТЕРМИНОВ.....	125

## ДИСЦИПЛИНА БЕЗ СТРЕССА

ВНЕШНЯЯ МОТИВАЦИЯ .....	126
ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ .....	128
<i>Люди сами выбирают свои поступки</i> .....	131
ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ .....	132
Вознаграждение как стимул .....	132
Признание как стимул .....	133
Награды за ожидаемые стандарты поведения .....	134
Почему мы используем вознаграждения .....	135
Еще немного о вознаграждениях .....	138
НАЛОЖЕННЫЕ НАКАЗАНИЯ .....	141
Теории и проблемы, связанные с <i>наложенными</i> наказаниями .....	141
Наложное наказание удовлетворяет наказывающего .....	146
Сила неиспользования наложенных наказаний .....	147
ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ И НАЛОЖЕННЫЕ НАКАЗАНИЯ: ДВЕ СТОРОНЫ ОДНОЙ МЕДАЛИ .....	150
Точка отсчета .....	150
Куда мы движемся .....	153
ВЫГОВОРЫ И УКАЗАНИЯ .....	154
Почтения других .....	154
Указания для себя .....	156
ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ .....	157
РЕЗЮМЕ И ВЫВОДЫ .....	159
Выводы .....	161

## **Глава 3**

<b>ПОВЫШАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ</b> .....	163
ДИСЦИПЛИНА .....	163
Дисциплина как возможность .....	163
ОБУЧАЮЩАЯ МОДЕЛЬ. СИСТЕМА ПОВЫШЕНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ .....	166
СИСТЕМА ПОВЫШЕНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ .....	168
ЧЕТЫРЕ КОНЦЕПЦИИ .....	168
МЕТАФОРА БАБОЧКИ ДЛЯ ОБЪЯСНЕНИЯ ИЕРАРХИИ .....	168

Знакомство с концепциями .....	169
Анализ упражнения .....	172
<i>Обработка концепций</i> .....	172
<i>Авторство</i> .....	172
<i>Осмысленность</i> .....	173
Как объяснять и преподавать уровни иерархии .....	173
<i>Уровень А – Анархия</i> .....	173
<i>Уровень В – Тирания/Буллинг</i> .....	174
<i>Уменьшение травли</i> .....	176
<i>Уровень С – Сотрудничество/Конформизм</i> .....	177
<i>Уровень D – Демократия</i> .....	180
<i>Упражнение со стулом</i> .....	182
Обзор концепций .....	185
<i>D – Демократия</i> .....	185
<i>C – Сотрудничество/Конформизм</i> .....	185
<i>B – Тирания/Буллинг</i> .....	186
<i>A – Анархия</i> .....	186
Основные пункты .....	186
Варьирование описаний концепций .....	186
<i>D – Демократия</i> .....	186
<i>C – Сотрудничество</i> .....	187
<i>B – Буллинг</i> .....	187
<i>A – Анархия</i> .....	187
Применение концепций и обучение им .....	187
Когнитивное и моральное развитие .....	190
Польза от преподавания иерархии уровней развития .....	191
Важные сведения об иерархии социального развития .....	197
Проверка на понимание .....	199
Мысленный настрой .....	200
Техники невмешательства .....	200
<i>Визуальные</i> .....	200
<i>Вербальные</i> .....	201
<i>Кинетические</i> .....	201
Вопросы как исследование .....	202
Как начать эффективные расспросы .....	203
Секрет в том, чтобы спрашивать .....	204
Предостережения .....	205

Дети постарше: предположить, а не спрашивать .....	206
Просто, но не легко.....	206
Интонация .....	208
Движения .....	209
УПРАЖНЕНИЕ — МАТЬ УМЕНИЯ .....	209
<b>МОДЕЛИРОВАНИЕ .....</b>	<b>211</b>
Обзор .....	211
Сначала попробуйте получить ответ.....	212
Последовательность и честность .....	213
Другие методы работы с направляемым выбором .....	214
Эссе.....	214
Самодиагностика .....	217
Повторная самодиагностика .....	218
Когда ничего не помогает .....	219
<b>РЕЗЮМЕ, ОБЗОР И ВЫВОД.....</b>	<b>220</b>
РЕЗЮМЕ.....	221
1. Обучение концепциям .....	221
2. Проверка на понимание.....	221
3. Моделирование (направляемый выбор) .....	222
Обзор .....	222
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ПОСЛУШАНИЕ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ .....</b>	<b>224</b>
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ДЛЯ СТИМУЛИРОВАНИЯ СТРЕМЛЕНИЯ К УЧЕБЕ.....</b>	<b>226</b>
<i>Пример 1. Иерархия на уроке математики .....</i>	<i>227</i>
<i>Пример 2. Используя аналогию с будильником, объясните, как важно придумать ритуал, чтобы приходить в школу вовремя.....</i>	<i>227</i>
<b>Глава 4</b>	
<b>КАК РАЗВИТЬ У ДЕТЕЙ ЖЕЛАНИЕ УЧИТЬСЯ .....</b>	<b>228</b>
Учебный климат.....	228
Взаимоотношения .....	230
Правила или ответственность? .....	230
Сокращение списка правил .....	231
Обязательства .....	233
Манеры .....	234

Процедуры .....	235
УМЕНЬШЕНИЕ ОБЕЗЛИЧЕННОСТИ .....	236
Учитель и ученик .....	236
Ученик и ученик .....	239
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ .....	240
СТРАТЕГИИ .....	243
КЛАССНЫЕ СОБРАНИЯ .....	243
Положительные взаимоотношения .....	244
РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ .....	244
Воспитание вежливости .....	246
Цели и задачи .....	247
Три части .....	247
Трудные ситуации .....	248
Длительность, время и частота .....	249
Создание физической обстановки .....	250
МЕБЕЛЬ .....	250
Учитель — помощник .....	250
ПРОГРАММА .....	251
ФОРМУЛИРОВКА ВОПРОСОВ .....	252
КАК ЗАКРЫТЬ СОБРАНИЕ .....	253
ПРОЦЕСС ОЦЕНКИ .....	254
Темы и источники .....	255
КАЧЕСТВО ОБУЧЕНИЯ: СОТРУДНИЧЕСТВО, А НЕ КОНКУРЕНЦИЯ .....	257
СОРЕВНОВАНИЕ .....	257
Радость от учебы .....	260
Начало процесса .....	260
Учить и учиться .....	262
Сотрудничество и качество .....	262
Дальнейшие улучшения .....	264
Совместная оценка .....	265
МЕНЬШЕ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА .....	267
ЗАДАЧИ .....	271
УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ И ИМПУЛЬСАМИ .....	271