

Даниэлле Граф
Катя Зайде

Самый
любимый
ребёнок
в мире

СВОДИТ
МЕНЯ С УМА!

как пережить фазу упрямства
без стресса и драм

продано
250 000
экземпляров



Baby Boom! Лучшие книги для родителей

Даниэлле Граф

**Самый любимый ребенок в мире
сводит меня с ума. Как пережить
фазу упрямства без стресса и драм**

«ЭКСМО»

2016

УДК 159.922.788.8

Граф Д.

Самый любимый ребенок в мире сводит меня с ума. Как пережить фазу упрямства без стресса и драм / Д. Граф — «Эксмо», 2016 — (Baby Boom! Лучшие книги для родителей)

ISBN 978-5-04-098733-7

Если ваш малыш вдруг стал совершенно неуправляемым, капризным и непослушным, не стоит сразу сходить с ума, кричать на него и наказывать! Такую фазу упрямства проходят все без исключения дети, и задача родителей – помочь им правильно пережить этот непростой, но важный для дальнейшего развития период. Даниэлле Граф и Катя Зайде, создатели главного блога для родителей в Германии, объясняют, что происходит в голове у вашего малыша и влияет на его поведение и характер, опираясь на исследования психологов и новейшие открытия нейробиологии. А множество практических рекомендаций и полезных советов станут вашей «скорой помощью» на пути к воспитанию здорового и счастливого малыша.

УДК 159.922.788.8

ISBN 978-5-04-098733-7

© Граф Д., 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

Отзывы	5
Введение	7
Детский гнев	11
Малыш сердится: просыпается стремление к самостоятельности	11
Детский мозг работает иначе	15
Как научиться сдерживать чувства	17
Почувствовать себя в шкуре другого	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Даниэлле Граф, Катя Зайде Самый любимый ребенок в мире сводит меня с ума: как пережить фазу упрямства без стресса и драм

*Нашим любимым детям, которые каждый день доводят нас до
белого каления и помогают нам снова и снова расти*

ОТЗЫВЫ

«Читатели полюбили эту книгу. Ее нельзя было назвать по-другому».

Клаудиа Фукс, газета «Berliner Zeitung»

«Прекрасное руководство для родителей, позволяющее им немного расслабиться в конце трудного дня».

Журнал «BILD»

«[...] это, бесспорно, лучшая книга-справочник для родителей, какую я когда-либо читал».

klitzekleinedinge.com

«Мне очень понравилась книга, и я буду рекомендовать ее своим друзьям снова и снова. Она написана с обаянием и юмором, в ней приводятся конкретные ситуации, на которых объясняется, как работает мозг маленького человека и ПОЧЕМУ это происходит именно так. Когда взрослые поймут и усвоят это, «фаза упрямства» станет просто благословением для их собственного развития. Большое вам спасибо за книгу!»

Альмира

«Книга помогла мне иначе посмотреть на себя, на моего ребенка и нашу совместную жизнь, а также переосмыслить наши отношения»

Дениза Кернер (wasliestdu.de)

«Безусловно рекомендуемое и необходимое чтение для родителей с детьми от года. Она так невероятно хорошо написана, и так здорово сразу понимать, что творится в головах у детей и как спокойно и эффективно реагировать, чтобы избежать ненужных конфликтов и ссор. [...] Просто супер! Большое спасибо за книгу!»

Джулия

«Это лучшая книга и лучший блог, посвященные теме воспитания детей и гармоничной жизни в семье, из тех, что можно найти сегодня на рынке. Я считаю, ее нужно прочесть каждому взрослому. Наконец-то нашлись авторы, которые не изображают детей маленькими тираними, преследующими одну-единственную цель – позлить родителей. Все должны купить ее. Книга стоит каждого потраченного на нее цента».

DDH

«Вне всякого сомнения, это самая удачная книга о маленьких детях, какую только можно себе представить. [...] Эта книга – истинное сокровище, наполненная пониманием, смелостью, ценными советами и любовью, любовью, любовью».

Дженнифер Шварк

«Как социальный педагог, положив руку на сердце, я могу порекомендовать эту книгу каждому, кто имеет дело с детьми дошкольного возраста или грудными младенцами. Прекрасные практические советы без умничанья. Если кто-то хоть отчасти попробует обращаться с детьми и видеть их так, как описано в этой книге, ему будет нетрудно вырастить следующее поколение, и нам за это воздастся».

mayl90

«Я вообще-то купила книгу для своей дочери, но села на перроне, начала читать и не смогла оторваться. К сожалению, у меня не было ее, когда я воспитывала своих детей, иначе я бы делала все по-другому – гораздо лучше. Особенно информативной была для меня глава о развитии детского мозга. Я советую всем, кто хочет понять своих детей, купить эту книгу. Она помогла мне наладить контакт с внуком, и я иногда думаю, что и ему она пошла на пользу».

kreta-delfin

«[...] радость и облегчение одновременно».

Сапа Денолд (mamaskind.de)

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- как поощрять стремление ребенка к самостоятельности
- почему перевод с «детского» языка на «взрослый» необходим для взаимопонимания
- что делать, если утренние сборы в садик превращаются в катастрофу
- почему малыш кусается и дерется без причины
- как научить ребенка правильно выражать эмоции

Введение

– Ага! Вот она и добила своего, – сказала я, подмигнув своему отцу. – Ты пошел у нее на поводу и превратился в настоящего подкаблучника. Ведь ты делаешь именно то, чего она от тебя хочет!

Отец посмотрел на меня с непониманием. Видимо, он сомневался, что я вникла в ситуацию.

Было воскресенье. Мы только что вернулись из торгового центра, ужасно усталые. Больше всего нам хотелось упасть на диван и отключиться на час-другой, но тут выяснилось, что мы забыли купить масло для пирога. Мы устраивали грандиозную вечеринку в честь дня рождения, и моя мама уже возилась на кухне, готовя тесто. Ей срочно требовалось масло, поэтому кто-то из нас должен был сбегать в магазин.

– Разве ты не можешь сходить сама? – спросил папа маму. – Мне нужно немного отдохнуть, я совершенно измотан.

– Разумеется, я бы сходила, – ответила мама. – Но ты же видишь, что я занята готовкой. Сходи-ка за маслом ты. Прошу тебя, будь так добр!

Отец со вздохом поднялся и снова надел туфли, бормоча себе в бороду, что на этот раз возьмет машину, потому что ему не хочется снова тащиться через весь квартал пешком.

– Ты же не поедешь на машине за пачкой масла? – в ужасе крикнула мама из кухни. – Кроме того, мы так удачно запарковались: она стоит прямо перед дверью. Не забудь, что завтра нужно будет укладывать в багажник вещи для праздника, поэтому машина должна стоять как можно ближе к дому.

– И то верно, – согласился папа. – Я об этом не подумал.

– Ты можешь сходить в маленький магазинчик на углу, – продолжала мама. – Там все немного дороже, но тебе не придется идти так далеко. А потом уж валяйся на диване сколько угодно – у меня будет все, что нужно для готовки.

Отец на минутку задумался, прикидывая, насколько это предложение приемлемо, а потом сказал:

– Да, пожалуй, я так и сделаю. Ну, пока!

Я вслед за папой надела туфли, намереваясь составить ему компанию. Когда мы выходили из дома, я сказала ему:

– Ну вот... Она снова добила своего! Ты пошел у нее на поводу и превратился в настоящего подкаблучника. Ведь ты делаешь именно то, чего она от тебя хочет!

Он посмотрел на меня растерянно.

– Разве? Мы же просто нашли вариант, приемлемый для нас обоих. Мы пришли к компромиссу. Ведь именно так поступают люди, связанные семейными узами.

Возможно, вы спросите, какое отношение имеет эта история к возрасту упрямства у детей. Может быть, вы даже взглянули на обложку, чтобы убедиться, ту ли книгу купили. Да, да, все верно! Вы не ошиблись. Но приведенный разговор, с моей точки зрения, заслуживает внимания. Он напомнил мне о диалоге, который произошел недавно между мной и моим двухлетним сыном, хоть он и излагал свои аргументы не так красноречиво.

По пути из детского сада, где он провел весь день, мы зашли на детскую площадку. Нас сопровождал дедушка, заглянувший в гости. Он необыкновенный, очень активный, отзывчивый и любящий дед, и мой сын без ума от него. Я хотела воспользоваться моментом и на пять минут отскочить в ближайший магазин, чтобы купить упаковку йогурта. Но мой сын воспротивился.

Сын (*немного обеспокоенно*): Я тоже хочу!

Мама: Ты хочешь пойти со мной в магазин?

Сын (*плаксиво*): Да-а-а-а!

Мама: Ну нет. Я только куплю йогурт и тут же вернусь. Через минуту. А ты пока поиграй с дедушкой около песочницы.

Сын (*еще более обеспокоенно*): Нет. Хочу с тобой!

Мама (*со вздохом*): Ну ладно. Но тогда я посажу тебя в коляску. Так будет быстрее, чем идти пешком.

Сын (*начиная плакать*): Нет. Хочу на ручки!

Мама (*немного нервничая*): Ну пожалуйста! Мне так тяжело тебя нести. И к тому же как я тогда буду нести покупки?

Сын (*громко плача*): Я понесу-у-у-у.

Мама (*пытаясь перекрычать плач*): Ты хочешь сам нести покупки?

Сын (*немного успокоившись*): Да-а-а-а!

Мама (*сдаваясь*): Ну ладно, пошли.

Когда я брала сына на руки, мой папа подмигнул мне:

– Ну вот, он добился своего. Теперь ты делаешь именно то, чего он хочет.

Сказочка о детях-тиранах и о взрослых-всезнайках

На самом деле различие между двумя приведенными выше диалогами невелико. Разве что мой маленький сын пока не очень хорошо владеет речью и способен изъясняться лишь отрывочными фразами, поэтому он не смог рассказать, почему для него было так важно пойти со мной. Он еще не в состоянии подкреплять свои желания аргументами, как моя мама в разговоре с папой. Однако в целом его манера спорить была очень похожа на спор между взрослыми. При общении с сыном я, как и мой папа, пошла на компромисс, чтобы учесть потребности всех сторон.

Значимая разница между двумя диалогами состоит в том, что при ведении переговоров со взрослыми мы считаем нормальным и правильным принимать во внимание желания обеих сторон. Однако в общении родителей и маленьких детей все проходит по-другому. Сегодня принято считать, что малыши, которые плача и крича предъявляют нам свои желания, таким образом стремятся манипулировать нами, чтобы добиться своего во что бы то ни стало. Взрослые должны не идти у них на поводу, а, наоборот, – последовательно давать отпор маленьким тиранам.

Чем сильнее наши дети якобы намеренно упорствуют, упрямятся и капризничают (и даже начинают драться, кусаться или плевать, когда им не удастся словами выразить требуемое), тем больше растет наша неуверенность. Так ли хорош метод воспитания, который мы выбрали? Что, если из нашего ребенка все же вырастет маленький тиран, как нам предсказывают окружающие? Разве мы не должны устанавливать границы? Ведь дети не будут вечно жить в уютном семейном гнездышке – в один прекрасный день им придется выйти в большой мир и влиться в общество. Им нужно учиться приспосабливаться к различным социальным группам. В детском саду или в школе, да и позже, на работе, им нельзя будет чрезмерно выделяться и привлекать внимание. В книжных магазинах постоянно появляются новые труды, чьи авторы дают умные советы родителям и пропагандируют возврат к старым добрым методам отучения детей от упрямого поведения. Например, некая Аннетт Каст-Цан советует неуверенным родителям регулярно отправлять своих чад в отдельную комнату, когда те проявляют упрямство, чтобы они в одиночестве «подумали над своим поведением»¹. Микаэль Уинтерхофф или Бернард

¹ Каст-Цан

Буэб² пишут, насколько важно как можно раньше дать детям понять, что они обязаны подчиняться взрослым и что никто не будет терпеть их эгоистичное поведение.

В связи с таким разбросом мнений встает вопрос: должны ли мы отучать ребенка от стремления к удовлетворению своих желаний, чтобы он умел приспосабливаться к меняющимся условиям жизни в будущем? Мы твердо заявляем: «Нет!» В нашей книге мы хотим развенчать старые мифы о маленьких тиранах и убедить родителей (а также дедушек и бабушек) в необходимости воспитания, ориентированного на удовлетворение ребенком своих потребностей. Этого подхода нужно придерживаться и после годовалого возраста. Мы хотим научить их без проблем справляться с детьми в период так называемого «возраста упрямства». Вовсе не нужно постоянно ссориться с ребенком из-за каждой мелочи. Нет необходимости ругаться с ним! Мы обещаем вам, что, когда вы прочитаете эту книгу до конца, то в следующий раз, если ваш малыш начнет вопить у полок со сладостями в супермаркете или биться в истерику, требуя купить ему игрушку, вы сможете реагировать на такие эксцессы с любовью и пониманием, а не выходить из себя. Вы будете стоять рядом и думать: «Мне совсем не нужно сердиться!» Когда ваш ребенок бросает тарелку с недоеденным ужином на пол, отказывается по утрам надевать ботинки, кусается, валяется в постели по утрам, снова и снова сует пальцы в розетку или швыряется песком на игровой площадке – вы будете знать, почему он это делает и как нужно себя вести, чтобы успокоить его.

Для научного обоснования наших утверждений мы перелопатили уйму книг, прочитали множество статей и ознакомились с различными статистическими данными. Мы собрали новейшую информацию из области психологии, нейробиологии и поведенческих дисциплин по изучению привязанности, а также включили в свою книгу отзывы многих известных ученых. Все они сходятся во мнении, что тот метод воспитания, который пропагандируют Каст-Цан или Уинтерхофф, – предполагающий похвалу за хорошее поведение и негативные последствия (наказания) за плохие поступки, – почти не работает на практике. Скорее он ведет к ослаблению прочной связи между членами семьи и к возможному психологическим побочным эффектам. Если родители хотят избежать этого, они должны пересмотреть свой подход к воспитанию.

Чтобы показать, как это происходит, сначала мы изучим основные характеристики нервной системы маленьких детей. Мы вкратце расскажем, как работает их мозг, и объясним, почему дети не могут поступать иначе: почему они выходят из себя из-за поломанного печенья или не выносят мусорное ведро, хотя родители постоянно напоминают об этом. Возможно, научная информация о развитии детского мозга покажется вам избыточной, а теории – ненужными. Но мы полагаем, что родителям очень важно знать, как функционирует нервная система малышей, чтобы понимать их поведение. Мы обещаем, что эта глава станет для вас откровением!

При ведении переговоров со взрослыми мы считаем нормальным и правильным принимать во внимание желания обеих сторон. Однако в общении родителей и маленьких детей все проходит по-другому.

Проработав теоретическую часть, мы объясним, почему непослушание детей так выводит родителей из себя. Путем разбора типичных ситуаций, в которых родители злятся на своих отпрысков, мы покажем, как на нас влияет наш собственный, вынесенный из детства опыт и почему взрослым часто так тяжело держать себя в руках. Этот момент особенно важен, ведь гнев родителей способствует возникновению классических ситуаций непослушания не меньше, чем отсутствие ряда нейробиологических структур в мозге детей. Можно даже утверждать, что многие конфликтные ситуации возникают в повседневной жизни лишь потому, что

² Буэб

не только дети, но *сами родители проявляют упрямство*. Тот факт, что до недавнего времени никто не рассматривал тему гнева взрослых, свидетельствует, по нашему мнению, о широком распространении ошибочного взгляда на детей. Принято считать, что они должны изменяться, приспосабливаться и воспитываться, в то время как взрослые по умолчанию правы и поэтому им не нужно работать над собой. В нашей книге мы хотим расширить это узкое представление. Мы покажем, что гармония в семье возникает только тогда, когда все ее члены, независимо от возраста, вносят равный вклад в построение межличностных отношений и в равной же степени получают от них отдачу.

Наконец мы поразмышляем, какие границы считать разумными, как тактично и вежливо обращаться с рассерженным ребенком, когда важно настоять на соблюдении правил, чтобы позволить малышу не только добиваться удовлетворения своих желаний, но и принимать во внимание интересы других людей.

В практической части мы опишем наиболее часто встречающиеся конфликтные ситуации. Мы дадим вам проверенные советы, помогающие предупредить возникновение таких случаев, пережить их, дать ребенку возможность выйти из них без потерь или повернуть их так, чтобы ваши пожелания были выполнены.

Мы будем делиться не только собственным опытом, переживаниями и размышлениями, но и приведем выдержки из нашего блога «Самый любимый ребенок в мире сводит меня с ума», который и дал название этой книге. Более трех с половиной лет мы общаемся с читателями (наш сайт посещает около 200 000 человек в месяц), которые ежедневно делятся с нами большими и малыми заботами, интересными историями, трогательными и философскими наблюдениями из жизни своих семей. В приведенных примерах изменены имена, а сами истории немного сокращены. Поскольку постоянное уточнение «читатель/читательница» усложняет процесс восприятия, мы отказались от него ради плавности повествования.

Нам хотелось бы поблагодарить врачей и читателей нашего блога Нину Ангенендт, Иордис Граф и Рикарду Вулленкорд, которые помогали нам советами при написании глав о строении детского мозга и о психологических предпосылках возникновения родительского гнева, а также нашу подругу Летицию, которая дала нам «волшебный пендель» к написанию этой книги.

Мы – Катя и Даниэлле, чья жизнь ежедневно обогащается (а иногда во много раз усложняется) благодаря общению с нашими детьми (в общей сложности, у нас их пятеро), переживающих свой лучший возраст, возраст упрямства, между двумя и семью годами. Мы чрезвычайно ценим наше общение в работе над блогом. На протяжении многих лет оно не прерывалось ни на один день, а теперь, после совместного написания нашей первой книги, превратилось в важный фактор, привносящий в нашу жизнь много ярких красок.

Пришло время рассказать, чем же завершился случай, приведенный в начале книги. Мой маленький сын очень помог мне с покупками. После того как я отнесла его в магазин, выполнив таким образом его требование, он был готов признать и мои потребности. Он позволил взять себя за руку и спокойно шел рядом. Он помог мне загрузить упаковки йогурта в тележку, потом с трудом поднял их на конвейерную ленту у кассы и тщательно расставил стаканчики в пакете. Пакет он нес, как и было оговорено, сам и с гордостью дотащил его до детской площадки. И хотя изначально я планировала совершить покупки самостоятельно, чтобы сэкономить время, эти полчаса, проведенные с сыном, можно описать одной фразой: это было удивительно прекрасно.

Многие конфликтные ситуации возникают в повседневной жизни лишь потому, что не только дети, но сами родители проявляют упрямство.

Детский гнев

Малыш сердится: просыпается стремление к самостоятельности

Когда младенцы превращаются в маленьких детей, в какой-то момент они понимают, что не все их желания и предпочтения совпадают с намерениями окружающих и не всегда будут исполняться, как это было раньше. В самом начале своей жизни малыши уже сталкиваются с такими чувствами как гнев, грусть, разочарование и даже страх. Часто родители удивляются, почему так называемое упрямство проявляется у детей уже в таком раннем возрасте. Ведь, насколько мы помним, обретение самостоятельности начинается с двух лет. Между тем многие уже с 11-месячного возраста (самое позднее – после первого года) начинают замечать, что дети ни с того ни с сего выходят из себя из-за мелочей и кричат в приступе гнева. Вот что пишет Джулия, 29 лет:

«Моему сыну Паулю год. В последнее время я снова и снова наблюдаю классическую ситуацию упрямства. Вчера, например, я разрешила ему съесть один маленький шоколадный батончик. Он любит шоколад. Едва съев выданную ему сладость, Пауль подбежал к шкафу и, хныча, попросил дать ему еще. Когда я спокойно, в дружелюбном тоне сообщила ему, что больше шоколада он не получит, хныканье переросло в нытье, а потом мой сын упал на пол и громко заплакал. Сначала я хотела игнорировать его капризы, но он кричал все громче и ревел все сильнее. Он дрыгал ногами, разбрасывал руки во все стороны и орал как резаный. Припадок гнева усиливался, и в какой-то момент я даже забеспокоилась, что у мальчика началась настоящая истерика, которая может плохо закончиться. Я попыталась поговорить с Паулем и спокойно объяснить, почему не хочу давать ему второй шоколадный батончик, но, казалось, он совсем не слышит меня. Его как будто окружала непроницаемая оболочка. Я попыталась взять его на руки. Часто мне не удается это сделать, так как Пауль начинает кричать еще яростнее и даже бить меня. Но вчера он дошел до исступления. Я все же взяла его на руки и нежно обняла, после чего ему сразу стало лучше. Нет, он не перестал плакать и продолжал кричать во все горло, но в конце концов лег около меня, свернулся калачиком и больше не дрыгал так сильно ногами и не размахивал руками. Через какое-то время, которое показалось мне вечностью, мой сын наконец успокоился».

Такие ситуации, конечно же, знакомы всем родителям детей от года до четырех. Чаше всего малыши выходят из себя мгновенно и устраивают истерику из-за совершеннейших пустяков. Вы слишком рано уводите ребенка с игровой площадки, а он хочет поиграть еще, или же сын или дочь злятся из-за того, что за завтраком вы налили молоко в синий, а не в красный стакан. Гнев и длительность приступа ярости часто повергает взрослых в беспомощное состояние. Почему же, черт возьми, нашим детям так сложно держать себя в руках?

Мозг как строительно-испытательный полигон

Чтобы объяснить, почему такие дети, как Пауль, часто выходят из себя даже из-за мелочей, мы должны сперва познакомиться со строением человеческого мозга и изучить функции каждого отдела центрального органа нервной системы.

В целом наш мозг можно разделить на два основных отдела: эмоциональный и когнитивный³. Нейрологи выделяют гораздо больше областей, но нам достаточно общего деления. Давайте представим, что боковым зрением мы видим какую-то тень, которая приближается к нам сзади. Наш эмоциональный мозг – по-научному он называется лимбической системой – подает нам сигнал немедленно отпрыгнуть в сторону. Только через секунду, после того как когнитивный мозг (неокортекс) обработал поступившую зрительную информацию, мы понимаем, что это всего лишь собака, которая гонится за голубем. На этом примере можно прекрасно продемонстрировать работу обоих отделов мозга: один заставляет нас непроизвольно и быстро реагировать на возможную опасность, а другой рационально анализирует поступившую информацию и позволяет принимать осознанные решения. Именно из-за этого разделения обязанностей возникает одна из основных проблем у детей в возрасте обретения самостоятельности.

Эмоциональный мозг

Лимбическая система исторически принадлежит к более старым отделам мозга и состоит из различных частей, или зон. В отличие от неокортекса (новой коры), ее структура характеризуется скорее рудиментарным строением, то есть составляющие ее нейроны реагируют непосредственно на внешний раздражитель. Благодаря простой структуре обработка информации здесь происходит в мгновение ока – мы непрерывно и неосознанно получаем поток информации из окружающего мира, а лимбическая система анализирует ее в доли секунды и делает вывод, представляет ли тот она хоть какую-то опасность для нашей жизни. Этот отдел мозга связывает нас с животным миром, нашими предками, от которых мы произошли. Благодаря ему мы реагируем на различные стимулы так, как это делают звери, – инстинктивно. В интернете много веселых видеороликов о людях, которые незаметно кладут огурец позади кошки, а потом со смехом наблюдают, как животное в страхе подпрыгивает и убегает прочь, заметив периферическим зрением «опасность». Понятно, что лимбическая система кошки путает огурец со змеей, что повергает животное в состояние паники.

Одна из основных задач лимбической системы заключается в переработке эмоций, потому этот отдел и назван «эмоциональным мозгом». В процессе взросления человек переживает многочисленные ситуации и эмоции, при которых в лимбической системе активируются отделы, отвечающие за те или иные состояния. Воспоминания о различных эмоциях и ситуациях хранятся именно там. Например, если ребенок постоянно испытывает страх при виде собаки, то это воспоминание сохраняется в соответствующих отделах эмоционального мозга и может отложиться там на всю жизнь. Такой человек каждый раз при встрече с собакой будет реагировать на нее страхом и паникой. Если же ребенок, наоборот, вырос вместе с домашней дружелюбной собакой, то с образом животного у него связаны положительные эмоции.

Лимбическая система также управляет физиологическими реакциями организма и его функциями, такими как покраснение кожи, сердцебиение, дыхание, чувство равновесия, температура тела и сон. Поэтому неудивительно, что человек, боящийся собак, начинает потеть,

³ Серван-Шрайбер

когда к нему бежит большой пес. Возможно, он даже не заснет ночью, так как его будет преследовать воспоминание о стрессовой ситуации.

Когнитивный мозг

Более молодая часть человеческого мозга называется неокортекс (новая кора). Она состоит из серого вещества, которое и придает нашему мозгу такой своеобразный «складчатый» вид. Неокортекс окружает лимбическую систему, то есть эмоциональный мозг, заключая его в такую защитную капсулу. Неокортекс часто называют когнитивным мозгом, так как он функционирует чрезвычайно рационально и точно. Он дает человеку возможность мыслить логически и аналитически, взвешивая достоинства и недостатки ситуации. Когнитивный мозг помогает детям найти правильное слово в разговоре, выбрать больше сладостей при дележке мармеладных мишек и не спутать порядок действий во время одевания (т. е. сначала надеть нижнее белье, а потом уже джинсы). Неокортекс также позволяет сохранять спокойствие после первого испуга в опасных ситуациях. В отличие от кошек, которые убегают от огурца, люди могут контролировать свои животные инстинктивные порывы, когда когнитивный мозг признает раздражитель неопасным.

Очень важная и наиболее развитая область когнитивного мозга расположена в лобной части чуть выше уровня глаз и называется префронтальной корой. Мы к ней будем возвращаться снова и снова, потому что именно эта часть мозга управляет теми функциями тела, которые делают нас людьми и отличают от животных. С ее помощью мы можем контролировать вспышки агрессии, концентрироваться в течение долгого времени на одном занятии, строить планы на будущее, а также принимать решения, основанные на моральных принципах и чувстве сопереживания.

Интересно, что наш эмоциональный мозг способен иногда, так сказать, отключать когнитивный. Ученые сходятся во мнении, что с эволюционной точки зрения это оправданно. Если человек при собирании ягод не замечает, что к нему подкрадывается хищный зверь, то он вскоре умрет. Поэтому эмоциональный мозг всегда начеку. Он мониторит окружающий мир и сразу поднимает тревогу, если в пределах видимости появляется что-то странное и подозрительное. В этом случае мысли собирателей ягод о поиске пропитания тут же блокируются эмоциональным мозгом, разговоры между членами группы прекращаются, к тому же в этот момент мысли и слова теряют значение. Даже если кому-то захочется что-то сказать, он просто не сможет открыть рот. При виде опасности собиратели ягод инстинктивно вскочат и схватятся за оружие, чтобы отразить нападение дикого зверя. Даже в современном мире этот дар природы чрезвычайно важен для человека. Мы можем беспечно прогуливаться по улице, наслаждаясь музыкой или фильмом из смартфона, но, как только появляется опасность – например, из-за поворота выезжает велосипедист или раздается резкий звук, – мы тут же поднимаем голову и реагируем на сигнал не раздумывая. Даже в таких ситуациях эмоциональный мозг прерывает деятельность когнитивного.

В процессе взросления человек переживает многочисленные ситуации и эмоции, при которых в лимбической системе активируются отделы, отвечающие за те или иные состояния.

В утрированном виде картина выглядит так: если взрослого человека обуревают сильные чувства (например, страх), то эмоциональный мозг берет верх над когнитивным и начинает управлять нашими действиями, что может продолжаться довольно долго. В результате человек с трудом концентрируется на долгосрочных целях и не в состоянии воплощать свои планы в жизнь, так как префронтальная кора ограничена в выполнении своих функций. В стрессовых

ситуациях он, вероятно, будет реагировать более агрессивно и несдержанно, чем в тех случаях, когда между двумя разными отделами мозга сохраняется здоровый баланс управления телом.

Возможно, это напомнило вам маленьких детей? Импульсивное желание ударить кого-то, бурные эмоциональные реакции, короткие периоды концентрации внимания и почти полное отсутствие планирования своих действий – имеют ли отношение эти типичные качества наших упрямцев к особенностям строения их мозга? Да, и очень большое, утверждают исследователи, гораздо больше, чем кажется поборникам разных теорий о детях-тиранах.

Детский мозг работает иначе

При рождении мозг ребенка уже полностью сформирован в анатомическом плане, но пройдет еще много времени, прежде чем он научится тому, что умеет мозг взрослого. Тем не менее новорожденные уже инстинктивно осознают свои основные потребности (питание, близость матери и сон) и требуют от находящегося рядом объекта привязанности исполнения своих основных желаний со знанием дела и часто довольно громко. Однако они пока не в состоянии понять, что именно им нужно в конкретный момент для полного счастья. Способность выполнять такие мыслительные операции они должны перенять от взрослых или от старших братьев и сестер. Каждый раз, когда объект привязанности совершает какое-либо действие, которое приносит ребенку приятное ощущение, в его мозге активируются нейроны, которые закрепляют воспоминание о причинно-следственной связи. Если новорожденный неосознанно реагирует на неприятное чувство в животе чмоканьем, ерзаньем и мотанием головы туда-сюда, мать видит в этих сигналах признаки голода и тотчас удовлетворяет его. Так у ребенка создается первая смысловая связь между этими событиями. Он узнает, что неприятное ощущение проходит после получения молока, и эта информация сохраняется в мозге. Приятное чувство во время кормления – близость объекта связи, визуальный контакт с ним, улыбка матери, тепло и сладкий вкус молока – осознается им как счастье. Такое чувство в совокупности с ощущением сытости создает положительную эмоциональную связь, которая способствует ее надежному сохранению в мозге.

Нейронные связи в когнитивном мозге образуются быстро, но у грудных и маленьких детей (в отличие от взрослых или детей старшего возраста) эмоциональный мозг пока еще достаточно сильно доминирует при принятии решений. Он заставляет младенцев действовать интуитивно, бессознательно и спонтанно, а также помогает им четко регистрировать изменения человеческой мимики, жестов и расшифровывать их значение. Однако он же вынуждает маленьких детей реагировать на происходящие события очень эмоционально и нерационально.

Чтобы обуздать эмоции, людям нужна префронтальная кора. Она дает нам возможность сохранять трезвый разум и представляет собой превосходный и чрезвычайно важный отдел мозга, позволяющий нам контролировать свое поведение. Только с его помощью мы можем, например, сдерживать импульсивные порывы ударить кого-то, когда что-либо приводит нас в ярость. Именно эта область у грудных и маленьких детей на раннем этапе развития рудиментарно. Нейронные связи сформированы лишь частично, поэтому им требуется время и тренировка, чтобы начать функционировать в полную силу. На это уходит – страшно подумать! – несколько лет.

Если маленький ребенок переживает стресс из-за того, что взрослые что-то запрещают ему, то эмоциональный мозг берет управление организмом на себя и блокирует рациональный, терпеливый мозг, не давая ему выполнять свои функции. Ребенок полностью оказывается во власти своих эмоций – он рассержен, он в ярости. Он падает на пол, кричит, плюется, дерется, дрыгает ногами и выходит из себя.

Пауль из приведенной выше истории был разочарован тем, что ему не дали второй шоколадный батончик. Это разочарование он и хотел выразить своими действиями, именно поэтому начал кричать и биться в истерике. Возможно, сначала он намеревался уговорить мать дать ему еще одну конфету, но когда она повторила свое твердое «нет!», мальчик упал на пол и заплакал. Это случилось не из-за упрямства, а потому что вторичный отказ усилил стрессовое состояние ребенка. Пауль оказался во власти своих чувств, его эмоциональный мозг взял на себя управление всеми реакциями тела, и возможность предотвратить стресс была полностью блокирована.

Родители могут достучаться до ребенка, изменив тон голоса, мимику, жесты.

Достучаться до ребенка в подобном состоянии при помощи слов не получится, так как только когнитивный мозг способен понимать речь. При стрессе он, грубо говоря, находится в нерабочем состоянии, он выключен. Ребенок не может воспринимать слова родителей, потому что эмоциональный мозг блокировал эту функцию. Неудивительно, что стандартные попытки родителей успокоить его с треском проваливаются – наши дети просто не понимают нас! Они и не *могут* нас понять, ведь та область мозга, которая отвечает за распознавание речи, в этот момент отключена и не функционирует. Мать Пауля совершенно правильно отметила впечатление, будто ребенок находится «за стеной тумана». Не в силах достучаться до мальчика, он инстинктивно выбрала другую методику, чтобы успокоить его: взяла его на руки и обняла. Благодаря физическому контакту с объектом связи мозг ребенка стал выделять гормон ослабления стресса окситоцин, и Пауль смог понемногу успокоиться.

Взять ребенка на руки – не всегда хороший способ. Часто дети, находящиеся во власти гнева, не хотят вступать ни с кем в физический контакт. Как же родителям успокоить ребенка, если он не позволяет к себе прикасаться? И тут на помощь приходит поистине удивительное качество эмоционального мозга: дело в том, что он необычайно точно воспринимает и расшифровывает сигналы *невербальной* коммуникации. Мимика, жесты, голос – все эти сигналы поступают прямо в эмоциональный мозг, в том числе и во время приступов гнева! Эврика!⁴

Поэтому родители могут достучаться до ребенка, изменив тон голоса, мимику, жесты. Возможно коротко повторить, «отзеркалить» чувства ребенка – эмоциональный мозг поймет это сообщение, и в детское сознание проникнет мысль о том, что взрослый признал его проблему и заинтересован в ее решении. Действуя подобным образом, можно помочь ребенку быстрее успокоиться. Мы рассмотрим этот аспект более подробно в последней части книги.

Сейчас нам важно объяснить, что мать Пауля очень помогла ему, просто повернувшись к ребенку. Рядом с ней ему удалось успокоиться относительно быстро. В возрасте от года до четырех саморегуляция в большинстве стрессовых ситуаций – невыполнимая задача для детского мозга. Поэтому таким детям требуется надежная поддержка извне, чтобы справиться с приступом гнева и выйти из стрессового состояния. Регуляция с помощью взрослых – одна из самых важных мер выработки у ребенка способности держать себя в руках.

⁴ Карп

Как научиться сдерживать чувства

Когда мозг оказывается в такой критической эмоциональной ситуации, как у Пауля, в организме обычно запускается процесс, называемый стрессорегуляцией (управление стрессом). Взрослые люди использовали бы для самоуспокоения определенные стратегии, методы и практики. Многим помогает внутренний диалог с собой или глубокое дыхание. Однако дети на такое не способны. Они принесли с собой в мир лишь базовые умения управлять эмоциями, сдерживаться, терпеть и контролировать стресс. Большая часть стратегий, направленных на регулирование стрессовых реакций, развивается у ребенка со временем, в процессе взросления. Во многом их развитию способствует помощь родителей или другого отзывчивого человека, тонко чувствующего состояние ребенка.

Даже младенцы умеют избегать неприятных раздражителей или привыкают сосать большой палец, чтобы успокоиться при незначительном стрессе. Однако чаще всего в неприятных ситуациях, когда к ним предъявляются слишком высокие требования, они начинают плакать. В таких случаях родители должны помочь им успокоиться через физический контакт, а еще лучше – через прикосновение к коже. Даже легкое покачивание и спокойный голос помогут снизить уровень стресса. Если же родителям не удастся понять своего ребенка и отреагировать на его потребности с тактом и сочувствием, то он будет плакать все сильнее и еще больше выходить из себя. Когда это тоже не помогает вызвать со стороны объекта связи ответные действия (например, родитель решил игнорировать плач, чтобы приучить ребенка засыпать в одиночестве), в конечном итоге это может привести к развитию панических состояний. Они пагубно воздействуют на нервную систему и нарушают работу механизма нервно-психической регуляции младенца. Стресс приводит в возбуждение симпатическую нервную систему, которая служит для подготовки организма к сражению или бегству (реакция «дерись или беги»). Младенец в силу незрелости своего организма еще не умеет выходить из подобных состояний, поэтому его мозг испытывает кризис и выдает острую реакцию на экстремальную ситуацию.

Психолог Карл-Хайнц Бриш описывает возникновение такой реакции следующим образом. Ребенок «совершенно неожиданно, ни с того ни с сего» замолкает и замирает. Это состояние также называют «отключением от действительности». По Бришу, мозг маленьких детей просто отключается из-за страха, боли или паники. Со стороны кажется, что дети как будто застревают. Мало кто скажет по их внешнему виду, что они испытывают страх или боль, однако внутри ребенок переживает сильнейший стресс. Детский мозг обладает одной особенностью, помогающей справиться со слишком большим стрессом. Это, по Бришу, «сильное возбуждение симпатической нервной системы с обратным знаком». Перевозбуждение системы, ответственной за подготовку организма к сражению или бегству, вызывает переключение управления организмом на другую систему – парасимпатическую, которая управляет процессами сна и расслабления. В критической ситуации, когда уровень стресса становится невыносимым, ребенок просто засыпает⁵. Отделенные чувства (например, страх и беспомощность) вместе с воспоминанием о пережитой ситуации (оставление одного в кровати) сохраняются в лимбической системе и могут через какое-то время вызвать необъяснимую антипатию к кому-либо или чему-либо или же чрезвычайно интенсивную реакцию организма на какое-то похожее событие.

Между первым и четвертым годом жизни, то есть как раз во время этапа обретения самостоятельности, находится активная и важная фаза – этап обучения борьбе со стрессом. Чтобы развить у себя эффективные стратегии этой борьбы, наши дети сначала учатся распознавать ситуации, вызывающие стресс. Для этого ребенок должен обладать достаточно зрелым когнитивным мозгом. При легком стрессе детям удастся привести себя в спокойное состоя-

⁵ Бриш

ние, упав на кровать в обнимку с любимым плюшевым мишкой. Также может помочь громкий крик, топание ногами или удары кулаками. Родители, которые пытаются в этом возрасте оградить ребенка от опасностей, потерь или препятствий, чтобы он не расстраивался или не злился лишний раз, возможно, лишают его шансов в будущем развить умение справляться с более сильными эмоциями.

Другие родители оставляют детей наедине с их гневом, полагая, что те сами должны учиться справляться с ним. Но это не тот случай: детский мозг может победить сильный стресс только одним способом – погружением организма в сон. Именно поэтому в таком возрасте еще важнее, чем в младенчестве, оказывать ребенку чуткую поддержку во время приступов гнева и нервного напряжения. Только *после* завершения этапа обретения самостоятельности, то есть самое раннее с пяти лет, у детей развиваются другие стратегии по борьбе со стрессом, и им уже не так сильно требуется помощь со стороны. Пока этот момент не настал, задача родителей – найти баланс, золотую середину между гиперопекой и полным игнорированием.

Почувствовать себя в шкуре другого

Не только запреты могут рассердить ребенка и вызвать у него вспышку гнева. Иногда разные точки зрения на какое-то событие тоже приводят к конфликту с родителями. Штефан, 37 лет, рассказывает о типичной ситуации:

«Я и моя дочь Матильда (2 года) собирались пойти зимой на горку. Я хотел помочь ей одеться, чтобы побыстрее выйти на улицу и оказаться на площадке раньше всех. Я надел ей легинсы и носки, но дочь вдруг рассердилась на меня. Матильда хотела, чтобы носки оказались под легинсами каким-то особенным образом, а я не понимал, что нужно сделать, чтобы угодить ей. Я старался изо всех сил, но каждый раз надевал ей носки не так, как надо, поэтому нетерпение Матильды росло и она все больше злилась. После пятой попытки она закричала, заплакала и дернулась назад. Поскольку она сидела у меня на коленях, то ударила меня затылком прямо в нос. Теперь уже я вскрикнул от боли; у меня потекли слезы, а из носа закапала кровь. Но вместо того чтобы утешить меня или извиниться, Матильда принялась визжать, требуя, чтобы я надел ей носки как надо и немедленно! Я был так рассержен на нее, что и сам стал кричать. Я же, в конце концов, не ясновидящий и не могу читать ее мысли, поэтому пускай одевается сама! Разве она не заметила, что причинила мне боль?»

Мы изо всех сил стараемся принимать желания детей всерьез, но когда мы делаем что-то недостаточно быстро или неправильно, нам тотчас дают знать об этом. В такие моменты могут возникнуть сомнения: а правильно ли протекает процесс воспитания в целом, не совершают ли родители ошибку? Но никакой ошибки тут нет. Поведение Матильды вполне соответствует ее возрасту. Девочка еще не в состоянии посмотреть на происходящее глазами своего отца или почувствовать его боль. В своем возрасте она еще не прошла очень важный этап когнитивного развития: она не умеет видеть ситуацию глазами другого человека и обладает не очень развитой способностью к эмпатии.

Под эмпатией понимается способность представлять мысли и чувства другого человека и сопереживать им. Люди, обладающие хорошо развитой эмпатией, понимают, что плачущему человеку больно, и реагируют должным образом: например, начинают поглаживать его, обнимают или предлагают платок вытереть кровь.

Однако для того чтобы понимать чувства и мысли другого человека и правильно реагировать на них, у личности должны быть достаточно развиты определенные когнитивные и эмоциональные способности. По Фешбаху⁶, для развития эмпатии необходимо уметь определять эмоциональное состояние другого – расшифровывать значение выражения лица, жестов и поз людей и соотносить их с определенным чувством. Такие эмоциональные реакции, как плач, выражающий грусть, или сведенные в гнев брови, помогают ребенку понять, что чувствует другой человек. Но дети не рождаются с такой способностью – они осваивают ее, наблюдая за окружающими и слушая объяснения. Важно, чтобы родители постоянно и регулярно обращали внимание детей на чужие мимику и жесты, объясняя их значение. Можно показывать картинки в книгах или брать примеры из повседневной жизни. Родители и сами должны выражать свои чувства аутентичными мимическими движениями и жестами, то есть не притворяться и не

⁶ Фешбах

подделываться, чтобы у детей не откладывалась в памяти неверная информация. Отец, который смеется, пребывая в гневе, подает таким образом неверный сигнал.

Другая важная предпосылка для развития способности к эмпатии, по Фешбаху, – умение посмотреть на ситуацию с точки зрения другого человека (смена перспективы). Ребенок должен находиться на нужном уровне когнитивного развития, чтобы понять и признать простой факт: другие люди не всегда располагают информацией о его психологическом состоянии. Театральное представление, в котором крокодил прячется от Каспера за кустом, только тогда будет напряженным и интересным для ребенка, когда он понимает, что Каспер не видит крокодила и испугается, когда тот выпрыгнет из-за куста. Однако если ребенок не в состоянии понять точку зрения Каспера, то он удивится, почему тот испугался: ведь крокодил все это время находился за кустом. Умение посмотреть на ситуацию под другим углом зрения – важная веха процесса когнитивного развития личности, на достижение которой нельзя повлиять. Она наступает примерно к четырехлетнему возрасту, то есть к концу этапа обретения самостоятельности⁷.

Третья предпосылка для умения проявлять сострадание и сопереживать ближнему, по Фешбаху, – способность к эмоциональной реакции на чувства/действия других людей. Она, например, проявляется, когда ребенок обнимает своего товарища, чтобы утешить его. Такой дружеский жест нельзя натренировать или развить у ребенка, предъявляя ему соответствующие требования, так как речь идет о поведении, управляемом когнитивными процессами нервной системы. Чтобы проявлять настоящую эмпатию, искренне сопереживать близким, человек должен уметь чувствовать состояние других. Для этого ему самому необходимо для начала обрести определенный жизненный опыт. Тот, кто не знает, каково это – разбить нос, что именно помогает облегчить боль и остановить кровь, не сможет предложить своему ближнему никаких эмпатичных способов решения проблемы.

Так что нашим детям нужен полноценный набор всех имеющихся в наличии человеческих эмоций, а фаза самостоятельности – это предусмотренный природой этап, наилучший из всех возможных полигонов, позволяющий ребенку получить нужный опыт. Очень важно дать ребенку возможность пережить разные типы ощущений. Чтобы вырасти в полноценную здоровую личность, детям нужны не только приятные впечатления. Они должны также испытать поражение, узнать естественные границы и препятствия, ощутить боль, ревность и зависть. Наша задача как родителей состоит не в том, чтобы оберегать детей от боли, а чтобы правильно реагировать на их эмоции – с пониманием и сочувствием. Только ребенок, к которому проявляли участие, может впоследствии развить у себя способность к сопереживанию бедам других.

⁷ Хауг-Шнабель и коллеги

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.