

Стюарт Шенкер
Тереза Баркер

Само- регуляция



как помочь ребенку
(и себе)
справляться
со стрессом

Стюарт Шенкер

**Саморегуляция. Как
помочь ребенку (и себе)
справляться со стрессом**

«Попурри»

2015

Шенкер С.

Саморегуляция. Как помочь ребенку (и себе) справляться со стрессом / С. Шенкер — «Попурри», 2015

ISBN 978-985-15-5212-8

Автор книги, ученый с мировым именем, утверждает, что даже самое безобидное, раздражающее или тревожное поведение имеет объяснение. Исследования Шенкера показали, что и у детей, и у взрослых способность вести полноценную, счастливую жизнь зависит от способности к саморегуляции, которая, в свою очередь, является ключевым фактором управления своим психоэмоциональным состоянием в стрессовой ситуации. Автор развенчивает распространенное заблуждение, что трудности с концентрацией внимания, контролем своих эмоций или выполнением сложных задач свидетельствуют о лени, слабости характера, отсутствии самодисциплины или нежелании держать себя в руках. Всеу причина неспособность справляться со стрессом. Уменьшите стрессовую нагрузку на организм – и проблемы исчезнут сами собой. Для широкого круга читателей.

ISBN 978-985-15-5212-8

© Шенкер С., 2015

© Попурри, 2015

Содержание

Вступление	6
Часть I	10
Глава 1	10
Глава 2	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Стюарт Шенкер

Саморегуляция: как помочь ребенку (и себе) справиться со стрессом

Посвящается моей жене и детям



SELF-REG: HOW TO HELP YOUR CHILD (AND YOU) BREAK THE STRESS CYCLE
AND SUCCESSFULLY ENGAGE WITH LIFE © 2015 by V & S Corp., Inc.

Перевод с английского выполнила Людмила Третьяк по изданию: Dr. Stuart Shanker, with
Teresa Barker. Self-Reg: How to Help Your Child (and You) Break the Stress Cycle and Successfully
Engage with Life. – Penguin Random House Canada

© Cover Images. Shutterstock.com

© Перевод, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2021

Вступление

Я сбился со счета, сколько детей мне пришлось консультировать за время своей практики в Канаде, США и по всему миру, – тысячи, десятки тысяч. И среди них я ни разу не встречал плохого ребенка.

Дети могут быть эгоистичными, бесчувственными, вредными, капризными, крикливыми, непоседливыми, непослушными, агрессивными. Список можно продолжать до бесконечности. Я знаю – я сам отец. Но чтобы ребенок был плохим? Никогда.

Нам всем присуще навешивать на детей ярлыки «плохих». И какие бы слова мы при этом ни использовали – «неуправляемый», «невозможный», «проблемный» ребенок или клинические термины вроде «синдром дефицита внимания и гиперактивности» (СДВГ) и «оппозиционное вызывающее расстройство» (ОВР), – наши суждения и умозаключения могут быть весьма категоричными.

Однажды я встретил на улице соседа, прогуливавшегося со своим четырехлетним сыном и собакой. Я наклонился, чтобы погладить собаку, и она на меня огрызнулась. Сосед криво улыбнулся и извиняющимся тоном сказал: «Альфа еще щенок». Зато когда малыш отругал собаку и шлепнул ее по носу, отец очень разозлился. То есть щенку, по его мнению, можно было вести себя неподобающим образом, а его четырехлетнему сыну – нет. В пылу эмоций мы все иногда относимся к своим детям несправедливо.

«Неподобающее» поведение ребенка является выражением его неспособности адекватно отвечать на все, что в данный момент происходит с ним и вокруг него, – звуки, шум, отвлекающие моменты, дискомфорт, эмоции. Тем не менее мы реагируем на эти проблемы так, как будто они связаны с характером или темпераментом ребенка. Что еще хуже, дети начинают в это верить.

При должном понимании и терпении со стороны взрослых любой ребенок может стать сознательной, развитой личностью и вести полноценную, значимую жизнь. Однако наше восприятие порождает стереотипы о «трудных детях» – наряду с нашими родительскими надеждами, мечтами, переживаниями и страхами. Не поймите меня неправильно: некоторые дети действительно требуют много сил и внимания. Но зачастую наши негативные суждения о ребенке – всего лишь защитный механизм, способ переложить вину за имеющиеся у нас проблемы на «природу» или «гены». Это может сделать ребенка более нервным, тревожным, дерзким, агрессивным, непослушным или апатичным. Так быть не должно.

Однажды я поделился этими мыслями на конференции, где выступал перед двухтысячной аудиторией воспитателей дошкольных учреждений, и с заднего ряда раздался голос: «Вы знаете, у меня есть плохой ребенок. Его отец тоже “плохой парень”. А дед по линии отца – вообще испорченный тип». Все рассмеялись. Я же был заинтригован и подумал: «Что ж, всегда есть исключения из правил. Я действительно хочу познакомиться с этим ребенком». Воспитательница организовала нам встречу, и как только малыш влетел в комнату, стало понятно: то, что она считала плохим поведением, на самом деле было реакцией на стресс.

Ребенок был чувствителен к шуму: не успев сесть, он два раза подскочил, испугавшись каких-то звуков в коридоре. Кроме того, он постоянно шурился, что свидетельствовало о его чувствительности к искусственному свету, а возможно, и о проблемах с визуальной обработкой информации. То, как он скукожился на стуле, навело меня на мысль о том, что ему трудно сидеть прямо или расслабиться на жестком пластиковом стуле. Корень его проблем крылся в биологии. В подобных обстоятельствах повышенный голос или строгое выражение лица лишь усиливает нервозность и стресс, а со временем такое привычное взаимодействие может сделать ребенка непослушным или дерзким.

Похоже, это был именно тот случай. Обладали ли отец и дед мальчика такой же биологической чувствительностью? Сталкивались ли они в детстве с чрезмерной строгостью взрослых, способной привести к проблемам в поведении, которые, на первый взгляд, лишь подтверждают мнение «Видите? Я вам говорила, что он плохой ребенок?»

Моей первостепенной задачей было позаботиться о сидящем передо мной малыше и помочь измученной воспитательнице увидеть и понять значение его поведенческих сигналов. Я аккуратно закрыл дверь класса, выключил лампы, находившиеся непосредственно над нами (они не только слепили глаза, но и издавали постоянное гудение), и понизил голос. Ребенок прямо на глазах расслабился, у него смягчилось выражение лица, и воспитательница прошептала: «О боже!»

Такова стандартная реакция взрослых, когда они выясняют, что проблема ребенка не является непоправимой. Предубеждение о плохой наследственности мгновенно развеялось, когда воспитательница поняла, что мальчик просто очень чувствителен к звуку и свету. У нее сразу же изменилось отношение к этому ребенку. Изменилось и выражение лица: если раньше она хмурилась, то теперь улыбка ощущалась в ее взгляде. У нее изменился голос – с ледяного на мелодичный, а жесты стали плавными и ритмичными, а не резкими и отрывистыми. Она смотрела прямо на мальчика, а не на меня. Между ними возникла внутренняя связь, и его поза, выражение лица и тон голоса «зеркалили» происходившие с ней перемены.

Такая трансформация стала результатом не только взгляда на ребенка с другого ракурса, но и изменения всей динамики «педагог – ребенок». Воспитательница перестала ориентироваться на стереотипы и даже свое эго и впервые по-настоящему увидела этого ребенка – таким, какой он есть. Теперь она знала, как его учить. В свою очередь, мальчик понятия не имел, что он так чувствителен к шуму и свету и что именно эта особенность делала его трудноуправляемым. Это была его реальность, которую он привык считать «нормой». Теперь же ему могли помочь, во-первых, понять, когда и почему он становится гиперактивным и рассеянным, а во-вторых, узнать, что с этим делать, чтобы оставаться спокойным, усидчивым, внимательным и сосредоточенным.

Взгляд с правильного ракурса

Среди родителей, читающих эту книгу, нет ни одного, кто в детстве сам бы не оказывался в подобной ситуации. И, возможно, не раз! Мы всеми силами стараемся помочь своим детям и дать им не только необходимые материальные блага, но и жизненные навыки для достижения успеха – однако, увы, слишком часто терпим фиаско и по понятным причинам расстраиваемся или злимся. Мы знаем, что наши чада делают то, что не очень благоразумно или полезно, и недоумеваем, почему это до них не доходит. У нас, как и у той воспитательницы, самые добрые намерения, но одних намерений недостаточно. Эта книга начинается с рефрейминга, или переосмысления поведения детей и, как следствие, нашего собственного поведения.

Когда я учился в магистратуре, мой руководитель, Питер Хакер, любитель творчества Рембрандта, пригласил меня на выставку этого художника. Придя в галерею раньше условленного времени, я двадцать минут скрупулезно изучал автопортрет Рембрандта и, хоть убейте, не мог понять, вокруг чего такая шумиха. Когда пришел Питер и спросил у меня о впечатлениях, я ответил, что они весьма размытые. Питер улыбнулся и отошел от картины, пристально вглядываясь в пол. Потом он указал на маленькую точку, попросил меня на нее стать и взглянуть на картину еще раз. Эффект был разительным. Благодаря правильному ракурсу я мгновенно увидел и в полной мере ощутил силу гения Рембрандта.

Я искренне хотел понять, почему эта картина считается потрясающим художественным шедевром, прочел заметки о ее истории, изучил, когда и где Рембрандт ее написал. Но я мог

бы годами ходить в галерею, изо дня в день изучать это произведение искусства, но так и не раскрыть его секрет. А все потому, что всегда смотрел бы на него с неправильного ракурса.

Эта книга покажет вам, с какого ракурса следует смотреть на поведение своего ребенка, как реагировать на его потребности и как научить ребенка помогать себе, что, помимо всего прочего, укрепит ваши отношения. Она не о том, как приучить ребенка «хорошо себя вести» – перестать говорить или делать вещи, которые раздражают вас или окружающих либо создают проблемы для него самого. Она о том, как кардинально изменить его умонастроение, повысить концентрацию внимания, улучшить способность заводить друзей и испытывать эмпатию, а также развивать высшие ценности и качества, жизненно важные для настоящего и будущего благополучия вашего ребенка.

Данный труд является результатом научной революции в нашем понимании саморегуляции. Термин «саморегуляция» имеет множество, чуть ли не сотни, трактовок, но в исходной, психологической трактовке он означает нашу способность справляться со стрессами, которым мы подвергаемся. В свою очередь, термин «стресс» в своем первоначальном смысле означает факторы, стимулы и раздражители, требующие от нас затрат энергии на поддержание душевного равновесия. Это не только психосоциальные стрессы, с которыми мы все знакомы, например профессиональные обязанности или общественное мнение, но и, как в случае с тем маленьким мальчиком, негативное влияние окружающей среды в виде звуковых или визуальных раздражителей. Это наши эмоции – положительные и отрицательные; это стереотипы и шаблоны, которые нам трудно распознать; это необходимость справляться со стрессом других людей. А для слишком многих современных детей – то, чем они занимаются или не занимаются в свое свободное время. При чрезмерной стрессовой нагрузке на детский организм у него снижаются иммунитет и способность к самовосстановлению, а реакция на стрессоры, даже относительно незначительные, – наоборот, усиливается и обостряется. Разработанная нами техника *Self-Reg* представляет собой пятишаговую методику решения подобных проблем: 1) признать что ребенок испытывает сильный стресс; 2) выявить стрессоры, т. е. факторы, вызывающие стресс; 3) исключить эти стрессоры или снизить их воздействие на организм ребенка; 4) помочь ему стать осведомленным, поддержать, когда ему это нужно; 5) помочь ему выработать приемы саморегуляции.

Понять, что ребенок испытывает сильный стресс и почему он его испытывает, нелегко, особенно в наши дни, когда на детей воздействует множество скрытых стрессоров. Слишком часто мы считаем, что нужно просто попросить ребенка успокоиться – несмотря на то, что это никогда не срабатывает. Не существует «волшебной таблетки» или простого, универсального рецепта саморегуляции, все дети разные, к тому же их потребности постоянно меняются, и то, что работало на прошлой неделе, может не работать сегодня. И все-таки, овладев первыми четырьмя шагами, вы сможете экспериментировать и выяснять, что подходит для вашего ребенка, а что – нет. И самое главное, ваш ребенок тоже сможет.

Такие качества, как самообладание (самоконтроль) и сила воли, восхваляются еще со времен Платона. Считается, что они помогают противостоять соблазнам и справляться с жизненными испытаниями и трудностями. Это во многом сформировало наши представления о детях и их воспитании. Однако классические философы и их последователи упускали либо не знали одну важную вещь.

Самоконтроль заключается в подавлении своих импульсов (порывов), а саморегуляция – в выявлении причин этих импульсов (порывов), снижении их интенсивности и, в случае необходимости, в способности им противостоять. Из-за недостатка знаний или неверного толкования эти два понятия часто отождествляются. Саморегуляция не только в корне отличается от самоконтроля – она делает проявление самоконтроля возможным или, наоборот, нецелесообразным. Без понимания этого фундаментального отличия мы рискуем увеличить количество

факторов стресса, воздействующих на ребенка, вместо того чтобы помочь ему сформировать жизненно важные навыки саморегуляции.

Методика *Self-Reg* рассматривает «проблемное» поведение как признак сильнейшего стресса. Подумайте о чрезвычайно импульсивном, неуравновешенном, взбалмошном или раздражительном ребенке, которому сложно контролировать свои эмоции, который не может выносить отчаяние, который сдастся при малейшей трудности, которому сложно сосредоточиться, у которого проблемы с выстраиванием отношений или проявлением эмпатии. Поведение, которое автоматически наводит нас на мысль, что этот ребенок «плохой», «ленивый» или «заторможенный», часто свидетельствует о том, что у него не осталось «топлива в баке» – энергетических ресурсов, чтобы управлять своим психоэмоциональным состоянием. Поэтому сначала нужно выявить факторы, вызывающие стресс у конкретного ребенка, потом снизить их влияние, чтобы уменьшить стрессовую нагрузку на организм, а потом научить ребенка самостоятельно со всем этим справляться. И в этом вам поможет данная книга.

Начнем с того, как нам выявлять и нейтрализовывать собственные стрессоры, а также оставаться спокойными и внимательными при взаимодействии с ребенком. Когда мы злимся, тревожимся или сходим с ума от выходок ребенка, мы должны остановиться и спросить себя: «С чем это на самом деле связано? Что я упускаю?» Иногда нам придется признать: «Я был(а) неправ(а)». Это нелегко. Но это необходимо.

Я поддерживал контакт с воспитательницей детского сада, о которой рассказывал выше, и однажды она сказала, что после того знаменательного дня изменилось не только ее взаимодействие с тем мальчиком и другими детьми в группе – изменилась вся ее жизнь. Изменились ее отношения с родными и друзьями. Изменилась она сама.

Почему? Разве раньше она была черствой, эмоционально выгоревшей или готовой отказаться от этого ребенка? Ничего подобного. Это был хороший, любящий свое дело педагог. И тем не менее этот хороший, любящий свое дело педагог пришел к выводу, что с ребенком «что-то не так». Таких выводов делать нельзя. С ребенком действительно может что-то происходить, и эта книга о том, как распознать это «что-то» – как понять глубинную причину проблемы и решить ее.

Наша методика предназначена не только для «трудных» детей. Она подходит для всех детей – и для всех родителей. И сегодня она актуальна как никогда.

Часть I

Саморегуляция: ключевая роль в обучении и жизни

Глава 1

Значение саморегуляции

Больше старайся!

Мы слышим это все время. Мы говорим это себе. Развивай силу воли, следи за тем, что ты ешь, пьешь, говоришь своему начальнику или делаешь в свободное время. Занимайся физическими упражнениями. Контролируй свои расходы. Сопроотивляйся бесконечным соблазнам, а если не получается – больше старайся.

Вот что постоянно твердят нам, и вот что постоянно твердим мы, пытаюсь помочь своим детям преуспеть. Но им, как и многим из нас, кажется, что чем больше стараешься, тем труднее сохранять самообладание и тем более отдаленной становится цель. Мы ругаем себя за слабость, и дети поступают точно так же. В результате – самобичевание вкупе со стыдом перечеркивают все то хорошее, что мы стремимся дать им в школе и в жизни.

Передовые открытия в области нейробиологии объясняют, почему мы ведем себя так, а не иначе, и почему иногда крайне сложно вести себя так, как хочется. Эти же открытия рассказывают нам, как можно изменить свое поведение, а также доказывают неэффективность самоконтроля: чем больше мы сосредотачиваемся на самоконтроле и чем сильнее мы к нему стремимся, тем хуже результат.

Не поймите меня неправильно. Самоконтроль – это, несомненно, важное качество. Все мы знаем о людях, достигших вершин успеха в своей области, которые являются образцом выдержки и самообладания. Но гораздо важнее способность управлять своим состоянием в стрессовых ситуациях – саморегуляция. И у успешных людей она развита очень хорошо.

Чем больше мы осознаём растущее психоэмоциональное напряжение и чем лучше понимаем, как разорвать этот цикл, тем лучше владеем собой – другими словами, справляемся с мириадами стрессов в нашей жизни. Вегетативная нервная система (ВНС) реагирует на стресс метаболическими процессами, потребляющими энергию, а затем запускает компенсаторные процессы, способствующие восстановлению и росту. Чем больше стрессовая нагрузка на организм, тем хуже идет процесс восстановления, вследствие чего у нас истощаются энергетические ресурсы, и нам все труднее держать себя в руках. Как только мы понимаем естественную реакцию мозга на стресс и начинаем практиковать методику *Self-Reg*, необходимость в активном самоконтроле, как правило, отпадает.

Открытия нейробиологов развенчивают укоренившиеся мифы об истоках поведения

Объяснение низкого уровня самоконтроля слабостью духа – самый пагубный аспект удивительно древнего убеждения, господствующего в общественном сознании уже тысячи лет, что самоконтроль является признаком силы и характера. Репутация «слабака» служит источником молчаливого осуждения и самоосуждения. Современная наука утверждает, что такое убеждение не только архаично, но и в корне неверно.

- **Примитивный (рептильный) мозг**
- **Лимбическая система**
- **Неокортекс**



Одним из крупнейших прорывов в изучении саморегуляции стало открытие лимбической системы, которую Джозеф Леду назвал «эмоциональным мозгом». Это комплекс структур, расположенный ниже префронтальной коры (ПФК); его основные структуры – миндалевидное тело, гиппокамп, гипоталамус и стриатум. Лимбическая система, и в частности миндалевидное тело и центр удовольствия (в вентральном стриатуме), отвечает за наши эмоции и порывы. Она играет ключевую роль в формировании воспоминаний и эмоциональных ассоциаций, связанных с этими воспоминаниями, – как положительных, так и отрицательных. Любовь, желание, страх, стыд, гнев и травмы делят здесь общий «неврологический кров».

Раньше считалось, что мозг представляет собой своеобразную иерархию, в которой «вышестоящие» исполнительные системы ПФК управляют импульсами «нижестоящей» лимбической системы. Из этого следовало, что потакание своим желаниям и порывам свидетельствует о слишком слабой ПФК, неспособной подавлять (ингибировать) импульсы лимбической системы. Допотопная и неоспоримая идея силы воли и самоконтроля идеально вписывалась в эту концепцию. Единственное спасение от этих бед еще со времен Сократа видели – и часто видят до сих пор – в укреплении исполнительных систем самоконтроля через жесткую практику и дисциплину. В этой парадигме тренировка самоотречения – сопротивление искушению и «примитивным» инстинктам – это что-то вроде «качания пресса» самоконтроля.

Однако передовые достижения в области науки о мозге, сделанные за последние два десятилетия, открывают нам совершенно иную картину. Способность префронтальной коры играть рациональную, ингибиторную роль, например оценивать вероятность немедленного вознаграждения и долгосрочной выгоды или предстоящих потерь, значительно снижается при сильной стрессовой нагрузке на организм. Гипоталамус, признанный главным органом управления, играет ключевую роль в регуляции многих жизненно важных систем и процессов (иммунная система, температура тела, голод, жажда, утомляемость, циркадные ритмы, пульс, дыхание, пищеварение, метаболизм, клеточное восстановление) и даже таких аспектов, как слух, речь, «чтение» социальных и эмоциональных сигналов других людей, выполнение родительских обязанностей и привязанности. Все эти многообразные функции связаны с самой примитивной реакцией мозга на любые стрессоры, которые наша лимбическая система считает угрозой. Когда мы способны успокоить эту реакцию, начинают синхронизироваться все остальные процессы саморегуляции.

Три слагаемых гармонии: триединый мозг

В 1960-е годы Пол Маклин, нейробиолог из Йельского университета, разработал теоретическую модель мозга, представляющую интерес и по сей день. Согласно этой триединой модели, в действительности у нас не один, а три разных мозга, которые формировались в разные периоды человеческой эволюции и, соответственно, накладывались друг на друга слоями. Верхний слой – это мозг человека, или неокортекс. Он отвечает за функции более высокого порядка: язык, мышление, «чтение» эмоциональных сигналов и самоконтроль. Под ним находится гораздо более древний мозг млекопитающего, или лимбическая система, отвечающая за эмоциональную сферу. И наконец, в нижней части расположен наиболее древний и примитивный рептильный мозг, тесно взаимодействующий с лимбической системой в регуляции наших реакций в экстренных ситуациях.

- **Примитивный (рептильный) мозг**
- **Лимбическая система**
- **Неокортекс**



Сейчас модель Маклина признается слишком упрощенной, но, тем не менее, она помогает понять разницу между самоконтролем и саморегуляцией на уровне нейрофизиологии. Самоконтроль – это прежде всего феномен неокортекса, поддерживаемый небольшим количеством систем ПФК, в то время как саморегуляция задействует системы мозга млекопитающего и рептильного мозга – системы, которые не только активируются независимо от префронтальных функций и даже раньше их, но и могут серьезно ограничивать деятельность выполняющих эти префронтальные функции систем.

Бдительный мозг: всегда на страже

Гипоталамус контролирует нашу внутреннюю среду – к примеру, следит за температурой тела, уровнем сахара в крови и за тем, чтобы во время сна одни системы отдыхали и восстанавливались, а другие – «ремонтировались» и исцелялись. Если температура окружающей среды внезапно падает, гипоталамус запускает метаболическую реакцию, генерирующую выработку организмом тепла: дыхание и пульс учащаются, мы дрожим, у нас стучат зубы. Все эти процессы потребляют значительное количество энергии.

Холодная погода – классический пример одного из стресс-факторов окружающей среды, которые отслеживает и на которые реагирует наша ВНС. Если таких внешних факторов слишком много, то под воздействием эмоциональных, социальных и когнитивных стрессоров лимбическая система может стать гиперчувствительной. Она регистрирует малейший признак

опасности как угрозу и, прежде чем мозг успевает решить, реальная это угроза или нет, поднимает тревогу – что-то вроде того, как в автомобиле срабатывает сигнализация от случайного прикосновения или вибрации. Иными словами, запускает реакцию «бей или беги», вызывающую выброс определенных нейрохимических соединений. Если это не срабатывает, мозг «замирает» – имитирует модель поведения некоторых животных «притвориться мертвым». Самая древняя часть мозга, рептильный мозг, реагирует на опасность, вырабатывая адреналин и запуская сложную нейрохимическую цепь, что приводит к выбросу кортизола.

Такие нейрохимические соединения повышают частоту сердечных сокращений, артериальное давление и интенсивность дыхания, чтобы доставить к основным мышцам глюкозу и кислород (легкие, горло и нос полностью открываются). Происходит мощный прилив энергии. Активизируется метаболизм: жир поступает в кровоток из жировых клеток, а глюкоза – из печени. Усиливается «боевая готовность»: расширяются зрачки, встают дыбом волосы (из-за этого наши предки казались более крупными и грозными, чем мы), открываются потовые железы как часть механизма охлаждения и высвобождаются эндорфины, снижая болевую чувствительность. Это именно то, что необходимо в экстремальной ситуации, требующей мгновенной реакции: сражаться или убежать.

Такая «сигнализация» была создана еще в древние времена для предупреждения рептилий и млекопитающих об опасности в дикой природе. Она очень примитивна, по крайней мере по меркам современной жизни, поскольку одинаково реагирует и на реального, и на мнимого врага, скажем, в онлайн-игре: в обоих случаях происходит выброс адреналина. В результате эта система – и наша реакция на стресс – постоянно активирована, что может нарушить нормальное функционирование органов и систем организма и даже вызвать повреждение клеток мозга.

Кроме того, наш гипоталамус замедляет или отключает все функции, не являющиеся жизненно важными в борьбе с опасностью, чтобы направить сэкономленную энергию на реакцию «бей или беги». Перечень этих «второстепенных» функций впечатляет и является ключом к пониманию того, почему так трудно себя контролировать, когда это больше всего необходимо.

Реакция «бей или беги» истощает энергетические и другие ресурсы организма

Как мы уже сказали, в режиме «бей или беги» происходит отток энергии от систем, считающихся второстепенными, например пищеварительной. Вялость после сытного обеда – наглядный пример того, сколько энергии отнимает пищеварение: примерно 15–20 процентов всей энергии организма. Такое же количество энергии требуется мозгу для поддержания нормальной повседневной деятельности. Процесс усвоения пищи занимает от четырех часов до двух дней и является энергозатратным: чтобы обеспечить в желудочно-кишечном тракте химический баланс, необходимый для производства энзимов, расщепляющих и распределяющих по организму питательные вещества, нужно много времени и ресурсов. Другие функции организма, которые замедляются или приостанавливаются во время стресса, включают, в числе прочих, работу иммунной системы, клеточный рост и восстановление, приток крови к капиллярам (поэтому при ранении вы вряд ли истечете кровью до смерти) и репродукцию.

Возможно, вы недоумеваете, каким образом все вышеперечисленное может объяснить то, что сегодня вы вышли из себя или съели лишний кусок торта, который собирались оставить на тарелке, либо выходки вашего ребенка или его мандраж перед контрольной по математике. Ответ в том, как реакция «бей или беги» влияет на наши рациональные, ингибиторные функции, поддерживаемые ПФК.

Вспомните, в какую ярость вас привело поведение вашего восьмилетнего ребенка, когда он снова сделал то, что вы тысячу раз говорили ему не делать. Насколько хорошо вы контроли-

ровали свою речь, не говоря уж о мыслях? В пылу страсти мы, как правило, плохо соображаем, потому что бал правят мозг млекопитающего и рептильный мозг, подавляя левую сторону нашей ПФК. В результате мы утрачиваем все ее замечательно структурированные функции: речь, рефлексивное мышление, чтение мыслей и других сигналов, эмпатию и, конечно же, самоконтроль!

Специалистами в области молекулярной биологии совершаются удивительные открытия, в том числе и о функциях, выключающихся в режиме «бей или беги». Так, внезапный сильный стресс вызывает спазм мышц среднего уха, снижая способность ребенка к восприятию речи и усиливая его чувствительность к низкочастотным звукам. Для млекопитающих и рептилий это вопрос выживания: подобные звуки могут исходить от хищника, скрывающегося в кустах. Для нас же это служит объяснением того, почему наш расстроенный или рассеянный ребенок ведет себя как истукан, пока мы не станем прямо перед ним. А когда мы это сделаем, шансы на то, что тон нашего голоса и язык нашего тела будут восприняты адекватно, если вообще будут восприняты, еще меньше.

В режиме «бей или беги» современный мозг остается в плену своих древних собратьев и примитивных инстинктов выживания загнанного в угол животного.

Саморегуляция: как мозг регулирует и балансирует нервное возбуждение

Автономная нервная система (АНС) регулирует переходы между состояниями возбуждения – от минимального уровня возбуждения (крепкий сон) до максимального (истерика).

Регуляция возбуждения – вспомогательная функция активации вегетативной нервной системы (ВНС), что делает нас более возбужденными, и ингибирования парасимпатической нервной системы (ПНС), что замедляет наше восприятие. Проще говоря, это что-то вроде педалей газа и тормоза, на которые жмет мозг. Что именно необходимо в конкретной ситуации – активация или восстановление, – зависит от задачи и, конечно же, от наших ресурсов. В течение дня мы курсируем по шкале возбуждения, как по американским горкам. Когда возбуждение растет, потребление энергии, естественно, тоже растет; когда возбуждение спадает, мы восстанавливаем свои ресурсы.



Чем более сильный стресс испытывает ребенок, тем труднее его мозгу справиться с этими переходами. Функция восстановления работает все хуже, и ребенок может «застрять» в состоянии гипо- или гипервозбуждения. Пример первого случая – «копуша», второго – «шило в одном месте».

Пожалуй, самая серьезная ситуация возникает тогда, когда реакция «бей или беги» становится обостренной, или сенсibilизированной. В результате ребенок не только вздрагивает от малейшего шороха, но и отдаляется от нас. Родители склонны считать такое поведение чем-то вроде неприятия или неприязни, но на самом деле оно является следствием ряда естественных биологических реакций на угрозу:

1. Социальная вовлеченность.
2. «Бей или беги» (симпатическое возбуждение).
3. «Замри» (парасимпатическое возбуждение).
4. Диссоциация (состояние отстраненности – «как будто это происходит не со мной»).

Такая иерархия стрессовых реакций – от «новейшей» системы в ПФК, социальной вовлеченности, до древних механизмов реагирования на угрозу – соответствует триединой модели мозга Маклина. Когда социальная вовлеченность недоступна или недостаточна, мозг переключается на режим «бей или беги». В этом состоянии социальное взаимодействие не только игнорируется, но и может стать стрессором, т. е. ребенок или «убегает» от нас, или «сражается» с нами – даже тогда, когда мы являемся именно тем ресурсом, который ему необходим. Если опасность сохраняется, мозг переключается на режим «замри», чтобы сэкономить энергию для последней попытки выжить. Последняя стадия, диссоциация, – это скорее механизм уменьшения психической и физической боли, чем механизм выживания.

При хроническом гипо- или гипервозбуждении происходит серьезный крен в сторону примитивного мозга. У ребенка наблюдаются значительные трудности с концентрацией внимания и осознанием того, что происходит вокруг него и даже с ним. Повышается склонность к уходу в себя, импульсивности и/или агрессии (против себя и окружающих). Хроническая

заторможенность или гиперактивность свидетельствует не о том, что ребенок «трудный» или недостаточно старается, а о том, что у него зашкаливает уровень стресса.

Детей невозможно заставить «успокоиться», и угрозы наказания лишь усиливают стресс, который они испытывают. Дети не виноваты в том, что они находятся в состоянии гипо- или гипервозбуждения, равно как они не виноваты в том, что не могут успокоиться, поскольку не знают, как это сделать. Методика *Self-Reg* поможет им овладеть необходимыми инструментами и навыками саморегуляции.

На войне с собой: высокая цена внутренней борьбы

Хроническое состояние повышенного нервного возбуждения делает лимбическую «сигнализацию» настолько чувствительной, что она срабатывает от малейшего стрессора. А так как эта система направлена в первую очередь на поиск угроз, даже несуществующих, у человека полностью изменяется мировосприятие. Это наглядно иллюстрируют эксперименты, в ходе которых страдающие от хронического гипо- или гипервозбуждения дети, которым показывали фотографии актеров, часто называли нейтральные выражения лиц «недобрыми».

С эволюционной точки зрения, тревожная «сигнализация» – идеальная вещь для выживания в опасной среде. Проблема в том, что в современном мире она включается так часто и легко, что мы этого даже не замечаем.

Вспомните свой типичный рабочий день: звонит будильник, резко приводя вас в состояние гипервозбуждения, особенно если вы мало и плохо спали. Вы подсакиваете, несетесь поднимать и собирать детей, отводите/отвозите их в школу или детский сад, а потом отправляетесь на работу, пробираясь через толпы людей в общественном транспорте или через шум улицы и пробки в потоке машин на личном автомобиле. Рабочий день еще не начался, а вы уже испытываете сильную стрессовую нагрузку.

Возможно, кофе с пончиком вас успокаивает. Это объясняется физиологическими причинами, в том числе и положительными эмоциональными ассоциациями. Но в какой-то момент «заедание стресса» начинает выходить из-под контроля, и вы мучаетесь от чувства вины, пытаясь противостоять этим порывам. Уже одна борьба с соблазнами может перевести вас в режим «бей или беги» с частичной или полной утратой самоконтроля, а когда ваша ПФК возвращается в рабочее состояние, вы на себя злитесь, рискуя попасть в ту же ловушку стрессовой реакции.

Господствующая на протяжении 2500 лет идея о войне между нашими исполнительными функциями и нашими импульсами служит идеальной метафорой состояния, когда мы бичуем себя за отсутствие самоконтроля. Эта идея, в частности, состоит в том, что самоконтроль – это нечто вроде мышцы, которую можно развивать через упорство, решимость и самодисциплину, что поможет нам одерживать победы в этой войне, будь то со своим ребенком, партнером или работой. Другими словами, мы должны учиться справляться с чувством дискомфорта, не поддаваясь ему. Но цена этой победы всегда высока, и в данном случае речь идет об огромных потерях энергетических ресурсов.

Этот урон рано или поздно начнет ощущаться и может вылиться в эмоциональный срыв или проблемы с физическим, ментальным или душевным здоровьем. Научно доказано, что стресс повышает импульсивность и снижает способность контролировать свое поведение и состояние. Вместо того чтобы игнорировать бурные эмоции и порывы, нам следует их признавать и считать признаками чрезмерного стресса – постоянно включенной «тревожной сигнализации». Методика *Self-Reg* учит ее выключать.

Цикл стресса: когда его необходимо прервать

Суть *Self-Reg* не в том, чтобы обозначить реакцию или поведение, которые нам следует сдерживать или контролировать. И не в том, чтобы задаваться вопросом: «Почему я не могу контролировать этот импульс/порыв?» Мы должны задаваться вопросом: «Почему у меня возник этот импульс/порыв – почему сейчас?» Тогда саморегуляция будет эффективной, поспособствует позитивным и устойчивым изменениям.

Мы говорим не только о «заедании стресса». Это касается любых сильных ассоциаций, вызывающих нервное возбуждение – внезапную реакцию «бей, беги или замри», внезапные порывы, импульсы, сильные эмоции, острую потребность в чем-либо. Иногда стресс проявляется в виде таких состояний, как безотчетное чувство тревоги, страха или злости, навязчивые мысли, мрачное настроение.

Однако нервное возбуждение не есть зло. Благодаря ему мы осуществляем переходы от сна к бодрствованию, от рассеянности к внимательности, от игры к работе или учебе. Легкое возбуждение – это нормально и даже хорошо, и в течение дня мы проходим через несколько таких циклов. Активация нервной системы и ее циклический характер отражают чисто биологические состояния, не имеющие ничего общего с «плохим» или «хорошим» поведением.



Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием

И только когда цикл «заклинивает» на перевозбуждении, мы должны вмешаться и прервать его.

На самом деле в цикле стресса больше элементов, но об этом чуть позже. Начнем с простой версии, показывающей взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием (см. рисунок выше).

К примеру, покалывание во всем теле или болезненные ощущения, связанные с выбросом адреналина, могут вызывать эмоциональные ассоциации в виде внезапного чувства страха или тревоги. Аналогичным образом внезапный страх или тревога может спровоцировать неприятные физические ощущения. В состоянии хронического стресса выброс адреналина происходит постоянно. Усилия по сохранению самоконтроля и попытки взять себя в руки могут еще больше вывести нас из равновесия, так как реакции физического и эмоционального возбуждения взаимно усиливают друг друга и истощают наши и без того истощенные стрессом ресурсы. Всплески импульсивности слишком часто воспринимаются как моменты слабости, тогда как на самом деле это признаки физиологической цепи событий – активации и деактивации различных процессов регуляции.

Вместо того чтобы сдерживать свои импульсивные порывы посредством самоконтроля, *Self-Reg* учит нас распознавать источники этих порывов и прерывать «зависший» цикл стресса. Для начала бывает достаточно просто признать тесную взаимосвязь между эмоциональным и физическим состоянием.

Автомобиль оснащен системой индикаторов на приборной панели, которые предупреждают нас о перегреве двигателя, низком уровне масла и недостатке топлива в баке. У организма такой системы нет. Нет индикатора уровня стресса, сигнализирующего о том, что у нас стремительно истощаются запасы «топлива в баке» и перегревается «двигатель». Такими сигналами являются негативные чувства, мысли и поведенческие реакции. Они говорят нам о том, что мы испытываем чрезмерный стресс и находимся на пределе своих сил и возможностей.

Проблема в том, что дети и даже подростки далеко не всегда могут описать свои чувства, но это можно понять по их действиям – или бездействию. Как только мы научимся читать сигналы своих детей, мы сможем помочь им справиться с возбуждением, предприняв эффективные, разработанные и проверенные шаги. Однако многим родителям прежде необходимо признать значимость собственных сигналов, которые, в пылу заботы о своем чаде, они игнорируют или даже отрицают.

Родители – важнейшие помощники в процессе саморегуляции

Бернис и Этна: на перекрестке самоконтроля и саморегуляции

Бернис обратилась к нам по поводу своей двенадцатилетней дочери, страдающей повышенной тревожностью. Но Бернис сама была невероятно тревожной. Она все время ерзала и, судя по пятнам на пальцах, много курила. Это было вполне объяснимо: женщина переживала за свою дочь.

Бернис не относилась к тому типу матерей, которые ставят свои интересы выше интересов своих детей, но проблема заключалась в том, что она сама находилась в мертвой хватке цикла стресса и в постоянно взвинченном состоянии. У нее разладился сон, в том числе из-за беспокойства о деньгах, другом ребенке, браке и работе; она просыпалась среди ночи и не могла уснуть от тревожных мыслей. По ее словам, она была «на грани нервного срыва», и это состояние хронического напряжения делало ее еще более уязвимой к приступам беспокойства за Этну, когда у той случался плохой день. Замкнутый круг беспокойства, напряжения и переживаний все больше ее изматывал.

Бернис представила нам наглядный пример того, что я называю «родительской дихотомией саморегуляции/самоконтроля». Она сразу же признала важность саморегуляции для своей дочери, но для себя считала

необходимым сохранять самоконтроль: ради блага ребенка! Она поняла, что ее дочь испытывает сильнейший стресс из-за воздействия ряда биологических, эмоциональных и социальных факторов, но чувствовала себя ответственной и фактически виноватой в тревожности Этны и была уверена, что должна стараться держать себя в руках.

Со временем Бернис все-таки признала, что ей необходимо развивать саморегуляцию не меньше, чем ее дочери. Она решила ходить вместе с Этной на йогу. В молодости Бернис занималась йогой – до того как стала матерью – и находила ее очень успокаивающей и приятной. Поэтому отныне мать и дочь раз в неделю пристегивали к своим рюкзакам коврики для йоги и отправлялись на занятия.

Конечно, успехов удалось добиться не только дыхательными практиками. Во-первых, Бернис делала все возможное, что шло на пользу им обоим. Во-вторых, тот факт, что методика *Self-Reg* помогала Этне, творил чудеса с чувством беспомощности Бернис. Но главное, она признала необходимость практиковать эту методику вместе с дочерью.

В результате Бернис и Этна не только поправили свое психоэмоциональное состояние, но и сблизились друг с другом.

Self-Reg: пять ключевых шагов к изменению поведения

Парадигма самоконтроля представляет собой универсальную реакцию на все проблемы и вызовы. Саморегуляция же создает открытую, развернутую систему, призванную максимально эффективно распределять нашу энергию, чтобы помогать нам оставаться на высоте в любых обстоятельствах. Чем лучше мы понимаем саморегуляцию, тем больше способны превратить вызывающие поведенческие реакции в возможности активного взаимодействия.

Навыки саморегуляции могут освоить дети всех возрастов, и моя первоочередная цель – показать вам, как им в этом помочь. Подобно Бернис, вы научитесь читать сигналы своего ребенка, понимать значение его поведенческих реакций и вовлекать ребенка в процесс самопознания, а не пытаться подавлять или контролировать его мысли, чувства и действия. Вы поможете своему ребенку почувствовать, что значит быть спокойным, и научите его достигать этого состояния, когда он будет в этом нуждаться. Следующие пять ключевых элементов саморегуляции станут вашей второй натурой.

1. Читайте сигналы и переосмысливайте поведение.
2. Идентифицируйте стрессоры.
3. Уменьшайте стресс.
4. Слушайте себя. Осознавайте свое внутреннее состояние.
5. Реагируйте. Выясните, что помогает вам успокоиться, отдохнуть и восстановиться.

Каждый из этих пяти элементов можно практиковать в любое удобное вам время.

Читайте сигналы и переосмысливайте поведение. Значительная часть работы, которую мы собираемся проделать, будет направлена на понимание поведенческих реакций, которые обычно вызывают у вас беспокойство или раздражение. А начнем мы эту работу с себя – с того, как научиться читать собственные сигналы и признавать их тем, чем они на самом деле являются, будь то нервозность или суетливость.

Идентифицируйте стрессоры. Задайтесь вопросом: «Почему сейчас?» Стресс обычно связан с проблемами с работой или деньгами, социальными тревогами, перегружен-

ностью делами и нехваткой времени. Все это, конечно, стрессоры, но концепция стресса значительно шире и сложнее, особенно если мы обратимся к скрытым стрессорам. Кто-то негативно реагирует на шум или резкие звуки, кто-то – на свет или визуальную стимуляцию. К распространенным стрессорам относятся также запахи, поверхности, длительное нахождение в положении сидя или стоя и ожидание. Примечательно, что окружающая среда может быть весьма стрессогенной, и тем не менее мы сознательно блокируем эту информацию. Однако наши древние системы мониторинга, мозг млекопитающего и рептильный мозг, ее не блокируют; они ведут постоянный диалог с нашими внутренними рецепторами на предмет того, как нам справиться со всем этим стрессом.

Уменьшайте стресс. Если вы очень чувствительны к свету, замените стандартный выключатель диммером, позволяющим установить комфортный уровень освещенности. В нашей методике слово «диммер» используется в качестве универсальной метафоры – регулятора физических, эмоциональных, когнитивных и социальных стрессоров. Хотя в некоторых случаях удастся полностью исключить влияние стресс-фактора.

Слушайте себя. Осознавайте свое внутреннее состояние. Мы так привыкли жить в постоянном стрессе, что считаем это нормой, и нам в тысячу раз труднее спокойно посидеть на месте и сфокусироваться на своем дыхании – что, по идее, помогает успокоиться, – чем носиться как угорелым. Методика *Self-Reg* медленно, но уверенно развивает осознанность нашего внутреннего состояния, чтобы сделать этот переход не только терпимым, но и приятным. Конечная цель – понять причины, а не только симптомы чрезмерного стресса.

Реагируйте. Выясните, что вам помогает успокоиться, отдохнуть и восстановиться. Речь идет о стратегиях снижения психоэмоционального напряжения и восстановления запасов жизненной энергии. И здесь, опять-таки, не существует универсального рецепта или подхода. В этом смысле методика саморегуляции – сугубо индивидуальное путешествие. То, что одного успокаивает, другого выводит из себя. Вот почему важно проработать первые четыре шага. Научившись читать сигналы своего организма, вы сможете различать адаптивные и дезадаптивные стратегии борьбы со стрессом. Дезадаптивные стратегии называются так потому, что они приносят кратковременное облегчение, а потом оставляют нас еще более опустошенными, нервными и уязвимыми к гипо- или гипервозбуждению. Стратегии *Self-Reg* по своей природе адаптивны – то есть имеют продолжительный, устойчивый эффект, потому что они направлены на восстановление и поддержание баланса естественных систем саморегуляции организма.

Несомненным плюсом популярных сегодня практик осознанности является то, что они представляют собой эффективный – немедикаментозный – способ борьбы с тревожными симптомами. Но важно не упускать из виду, что тревожные симптомы вроде «беспокойного ума» являются признаками чрезмерного стресса. К тому же дыхательные практики и медитация тоже требуют индивидуального подхода, так как некоторым людям – особенно детям – трудно сосредоточиться на своем дыхании или внутреннем состоянии, что лишь усиливает их волнение и беспокойство. Как мы увидим, в некоторых случаях даже полезные техники могут быть контрпродуктивными для саморегуляции. Однако существует масса альтернатив, и ваша задача – помочь своему ребенку найти то, что ему подходит и помогает.

Нам нужна не сила, а безопасность

Вполне естественно предполагать, что, когда вы, скажем, просыпаетесь среди ночи и не можете потом уснуть, причиной тому являются насущные проблемы. Но это не так. Тревожное пробуждение свидетельствует о том, что во время сна у вас сработала внутренняя «сигнализация». Скорее всего, вы легли спать в состоянии высокого психоэмоционального напряжения и уснули, не сняв его. Что бы ни включило вашу внутреннюю «сигнализацию», она привела вас в состояние бодрствования, с колотящимся сердцем, учащенным дыханием и повышенным

давлением. Именно прилив адреналина не дает вам уснуть и подпитывает ваши волнения и тревоги. А как насчет тех систем ПФК, которые должны проанализировать и отместить эти волнения и тревоги? Забудьте о них. Они отключены.

Один из способов прервать замкнутый круг стрессовой реакции – глубокое, осознанное брюшное дыхание. Самые простые упражнения для успокоения ума включают выполнение медленных вдохов и выдохов с какой-нибудь приятной визуализацией и медитацию. Главное – получить так называемый мультипликационный эффект: вместо «волшебной таблетки» – одного метода развития саморегуляции – исследовать всевозможные виды деятельности (например физическую активность, музыку, искусство), помогающие осознать себя и свое поведение. Можно порисовать или послушать музыку, которую вы находите успокаивающей. В данном случае вы делаете это не для того, чтобы развеяться или отдохнуть, а для того, чтобы прервать цикл стресса. Сам акт переосмысления навязчивой мысли или беспокойства может мгновенно снять напряжение, что запускает восстановительные процессы и возвращает в рабочий режим ПФК.

Так уж мы устроены, что крайне редко обращаем внимание на низкий уровень жизненной энергии и высокий уровень психоэмоционального напряжения. Подозреваю, что на то есть веская эволюционная причина: в условиях дикой природы, несомненно, лучше фокусироваться на угрозе, чем на своем внутреннем состоянии. Проблема в том, что сегодня мы живем в такой стрессогенной среде, что можем, сами того не зная, испытывать чрезмерный или хронический стресс.

Методика *Self-Reg* помогает распознать нервное перевозбуждение и снять его. Суть не в том, чтобы наконец обрести силу и изгнать своих внутренних демонов, а в том, что по мере снижения стрессовой нагрузки на организм они исчезают сами собой.

Глава 2

Не одно и то же

Саморегуляция и самоконтроль

Это был вечер гимнастики. Я сгорал от нетерпения на смотровой площадке для родителей, куда в кои-то веки выбрался понаблюдать за тренировкой своей дочери. Для меня это была возможность отключиться от повседневных дел и увидеть, как мой восьмилетний ребенок делает то, о чем я не мог даже мечтать.

Справа от меня сидела молодая пара с трехлетним карапузом, у которого, образно говоря, было «шило в одном месте». Он постоянно вертелся, задавал бесчисленные вопросы, бегал по комнате, стучал в стекло, чтобы привлечь внимание своей сестры, и отчаянно пытался вовлечь в игру других детей. Родителей его поведение страшно раздражало, и я поймал себя на том, что считаю, сколько раз за пять минут они сказали «нет» (четырнадцать).

Эмоциональность их замечаний нарастала. Сначала мама и папа разговаривали с сыном достаточно мягким тоном, но вскоре вышли из себя и по-настоящему разозлились. Они хотели, чтобы он тихо сидел на скамейке, но для гиперактивного ребенка это было невыполнимой задачей. Ему скормили все здоровые перекусы, принесенные из дому, купили упаковку попкорна, дали видеоигру и даже что-то пообещали, но все это действовало не больше минуты.

В какой-то момент мать шлепнула ребенка по попе и силой усадила на скамейку. Малыш слегка поутих и изо всех сил старался быть примерным, но выдержал не больше двух минут. Украдкой взглянув на родителей и убедившись в том, что они заняты, он слез со скамейки и снова пошел носиться по комнате – но недолго! Этот сценарий повторялся, с переменным успехом, все два часа, пока шла тренировка.

Я с сочувствием наблюдал за происходящим и вспоминал собственный родительский опыт. Думаю, мы все иногда раздражаемся на своих детей и ничего не можем с этим поделать. «Почему тебя надо звать тысячу раз?», «Почему тебе так трудно вымыть за собой тарелку?», «Как ты можешь говорить такое своей матери?» и т. д. Но что, если воспринимать эти стенания не как упреки, а как настоящие вопросы?

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.