



психотерапевт,  
доктор наук

# ПИТЕР А. ЛЕВИН

ВОСПИТЫВАЕМ,  
НЕ ТРАВМИРУЯ

Руководство для родителей по развитию  
в детях уверенности, стойкости и оптимизма



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Питер А. Левин**  
**Воспитываем, не травмируя.**  
**Руководство для родителей по**  
**развитию в детях уверенности,**  
**стойкости и оптимизма**  
**Серия «Питер Левин. Главные**  
**книги о психологической травме»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68752224](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68752224)*

*Воспитываем, не травмируя: руководство для родителей по развитию в детях уверенности, стойкости и оптимизма: Эксмо; Москва; 2023  
ISBN 978-5-04-179057-8*

**Аннотация**

Частый вопрос родителей к психологам – как воспитать здорового и счастливого ребенка и помочь ему безболезненно справляться с возможными неприятностями? Чуткое детское восприятие подвержено последствиям стрессовых ситуаций и порой даже «рядовое» происшествие способно пагубно повлиять на психику ребенка.

Питер Левин, психотерапевт, доктор медицины и биологической физики, и Мэгги Клайн, семейный и детский психолог, создали подробное руководство, которое поможет

родителям развить в ребенке эмоциональную устойчивость, уверенность в себе и оптимизм, чтобы предотвратить травмирующие последствия любых, даже самых трудных, жизненных ситуаций.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Посвящения и благодарности	10
От Питера А. Левина	10
От Мэгги Клайн	12
Предисловие	13
1	16
Реальные примеры из жизни детей, которых мы знали	22
Травма – это не только само событие	27
Рецепт травмы	34
Рецепт эмоциональной устойчивости	37
2	39
Как оказать надлежащую поддержку страдающему ребенку	41
Простые шаги для выработки эмоциональной устойчивости	43
Развиваем успокаивающее присутствие	45
Знакомимся с собственными ощущениями	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49

**Питер А. Левин,  
Мэгги Клайн  
Воспитываем, не  
травмируя: руководство  
для родителей по развитию  
в детях уверенности,  
стойкости и оптимизма**

Copyright © 2008 by Peter A. Levine and Maggie Kline.

© Цветкова Е., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

**\* \* \***

**Отзывы специалистов в области  
медицины, науки и здравоохранения  
о книге «Воспитываем, не травмируя»**

«Питер Левин и Мэгги Клайн проделали блестящую ра-

боту, помогая родителям и всем остальным понять, какие бывают виды травм, с которыми могут столкнуться дети. Мне пришлось немало потрудиться с моими собственными травматическими событиями детства, и я смогла опробовать многие из тех простых упражнений, которые предложены в этой книге. Я действительно почувствовала облегчение и умиротворение, каких никогда раньше не испытывала. Я очень ценю эту книгу и надеюсь, что вы тоже оцените ее по достоинству».

*Вайолет Оклендер, д-р философии,  
автор книги «Окна в мир ребенка.  
Руководство по детской психотерапии»  
[М.: Класс, 2015]*

«Если вы когда-нибудь задумывались над тем, как помочь детям ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, то для вас эта книга – просто находка».

*Сандра Блейкли, соавтор книги  
«У тела есть свой ум» (The Body Has a Mind of Its Own)*

«Эта книга обязательна для каждого родителя, учителя, тренера и лидера любого молодежного движения. Она помогает нам понять этапы развития ребенка и более адекватно и чутко относиться к каждому этапу. Это новаторская работа, новаторское осмысление и новаторский триумф. Все здесь – здравый смысл, ясный и простой».

*Мира Ротенберг, из предисловия к книге*

«Данная книга – это важный инструмент, облегчающий родителям и всем взрослым взаимодействие с детьми, пережившими травму. Понимание того, что травма – это часть жизни, должно послужить для нас сигналом о необходимости подготовиться к неизбежному».

*Рон Скраггс, спортивный тренер,  
отец и дедушка*

«Поистине замечательная книга, которая отражает суть того, что значит быть травмированным ребенком, и одновременно помогает нам понять, признать и облегчить естественную способность ребенка к исцелению. Написанная с глубоким чувством сострадания и мудрости, эта книга предлагает ясное видение проблемы тем, кто заботится о детях».

*Джон Стюарт, доктор философии,  
автор книги «За пределами тайм-аута»  
(Beyond Time Out); клинический директор,  
MSE/МНС; факультет детской психиатрии,  
медицинский центр штата Мэн;  
консультант государственных школ*

«Говорят, что некоторые книги по своей самобытности “ломают стереотипы”. Эта идет дальше: она создает свою собственную методику, за которую все, кто заботится о здо-

ровье и счастье детей, будут благодарны».

*Габор Матэ, врач, автор книги*

*«Не упускайте своих детей:*

*почему родители должны быть важнее,*

*чем ровесники» [М.: Ресурс, 2018]*

«Это самый ценный метод из тех, что я нашла, чтобы помочь детям восстановить их жизненный тонус, облегчить симптоматику и развить устойчивость к будущим угрозам. Жаль, что я не обладала этими навыками, когда Американский Красный Крест назначил меня в специальную группу реагирования Пентагона в Вашингтоне, округ Колумбия, после 11 сентября».

*Лиза Р. Ладью, MSW, LISW,*

*старший советник (сооснователь и бывший директор),*

*Национальный институт массовых катастроф в институте Айовы*

«Это один из самых ценных подарков, который можно сделать друзьям, коллегам, родителям, родственникам и другим людям, заботящимся о детях. Это наш выбор для Книги года».

*Международная организация*

*по научному предупреждению насилия*

«Что может вдохновлять больше, чем возможность обучить наших детей тому, как раскрыть их врожденную эмоци-



ональную устойчивость, как избавиться от травматического опыта и вернуть спокойствие? Я благодарна авторам за жизнь детей, которых они поддерживают своими добрыми делами».

*Пеппер Блэк, руководитель программ,  
Калифорнийский университет в Беркли*

# Посвящения и благодарности

## От Питера А. Левина

Книга посвящена моим крестникам: Джейкобу, Джаде и Оссиану. Участие в вашей жизни на всех ее этапах было огромным даром. Вы, как и многие другие младенцы, малыши, дети и подростки, с которыми я сталкивался на своем пути, дали мне знаний об исцелении больше, чем все академические тексты. Эту книгу я посвящаю вам – с глубочайшей признательностью и страстной надеждой на то, что все, чему я научился у вас, можно передать всем мамам и папам, чтобы они могли правильно провести своих детей через невзгоды, поражения и величайшие триумфы жизни. И бесконечная благодарность всем детям мира; вы – наша надежда на будущее.

Я также глубоко признателен своим студентам (многие из которых теперь являются моими коллегами). Моя благодарность Ане Довалле, ортопеду: я высоко ценю ее чуткость при работе с травмированными младенцами. Я благодарю Джулиану Довалле (теперь молодую женщину, находящуюся на пути к блестящей актерской и писательской карьере), которая в возрасте одиннадцати лет нарисовала иллюстрации, размещенные на этих страницах. Я благодарю Лори Хагер,

которая помогла отредактировать стихи. И наконец, огромная благодарность Мэгги Клайн, моей самой талантливой, творческой и озорной коллеге. Я в неоплатном долгу перед ней за ее поддержку, преданность делу, самоотверженность и тяжелый труд.

# От Мэгги Клайн

Я посвящаю эту книгу своему сыну Джейку, который показал мне, что нужно детям для того, чтобы быть уверенными, радостными и жизнестойкими. Я благодарна ему за его щедрую душу, поддержку и упорство в решении жизненных проблем.

Я хочу выразить искреннюю признательность всем детям и подросткам, с которыми я работала и играла на протяжении многих лет, как в школах, так и во время частной практики. Я благодарна им за смелость, открытость, искренность и непосредственность, за то, что они научили меня слушать, следовать их примеру и верить в их врожденную способность к исцелению даже самых серьезных ран. И особенно я хочу поблагодарить Питера Левина, который создал и развил метод Соматического переживания® для предотвращения и лечения травм. Его наставничество, мудрость, страсть, вдохновение и любовь глубоко и навсегда изменили мою личную и профессиональную жизнь. Его видение будущего детей во всем мире – это больше чем просто видение, это ясный и простой путь, который родители могут пройти шаг за шагом, уменьшая ненужные страдания. Я очень благодарна ему за его великодушие и заботу обо всех детях.

# Предисловие

## Сказка наших времен

Это случилось давным-давно в одном прекрасном королевстве.

Король, правивший этим королевством, был очень мудрым, добрым, но несчастным человеком. У короля была дочь, которую он очень любил, – умная и красивая восьмилетняя девочка. Но эта маленькая девочка никогда не покидала дворец, отказывалась выходить на улицу и отчаянно плакала всякий раз, когда видела собаку или просто слышала лай.

Тогда король издал указ: «Никаких собак в королевстве», и все собаки были изгнаны. Но это не облегчило болезненного страха его дочери, а другие дети были очень опечалены этим приказом. Принцесса все так же отказывалась покидать дворец. И король написал воззвание: «Любой, кто сможет заставить мою дочь выйти из дворца, получит половину моего королевства».

В деревне жили Старый Волшебник и Мудрая Женщина – Питер Левин и его дорогая подруга Мэгги Клайн. Они объявили, что могут помочь. Король согласился. Питер и Мэгги

пришли во дворец и объяснили, что ребенок пострадал от пережитой им травмы (когда девочке было четыре года, ее укусила собака). Используя мудрость, которую вы найдете в этой книге, они приступили к исцелению девочки от ее недуга. К удивлению и радости короля, принцесса начала выходить из дворца и вскоре попросила завести щенка.

Королевство ликовало. Все собаки вернулись, и дети снова могли играть со своими любимыми питомцами. Никто не любил свою собаку больше, чем принцесса. «Теперь, – сказал король Питеру и Мэгги, – половина моего королевства принадлежит вам».

«Нам не нужна половина вашего королевства, – ответили они. – У нас свое королевство, которое находится внутри нас. Но мы хотим поговорить со всеми родителями в вашей стране, чтобы научить их предотвращать и преодолевать психические травмы их детей. Король был поражен и обрадован: «Ну конечно! Ваше желание будет исполнено немедленно». Как он повелел, так и сделали.

После этого страна стала счастливой. Это была страна, где хулиганы, драки и страх практически исчезли, а дети могли свободно учиться и любили это делать. Это была страна, где даже войны и посягательства сексуального характера были устранены во втором, третьем и четвертом поколениях.

Питер Левин и Мэгги Клайн – это замечательные люди. Книга содержит их драгоценные дары: простые объяснения, вдохновенные практические упражнения и яркие примеры,

почерпнутые у детей, которых они знали и которым помогали. Их знания и участливое отношение к детям на всех стадиях их развития поражают. Они прекрасно понимают не только детей, но и их родителей. Питер и Мэгги учат нас понимать и уважать боль наших детей, их радости и страхи, чтобы воспитать более счастливое, уверенное и жизнерадостное поколение детей, подростков и взрослых. Эта книга обязательна для каждого родителя, учителя, тренера и лидера любого молодежного движения. Она помогает нам понять этапы развития ребенка и более адекватно и чутко относиться к каждому этапу. Это новаторская работа, новаторское осмысление и новаторский триумф. Все здесь – здоровый смысл, ясный и простой.

Мира Ротенберг. Автор книги

*«Дети с изумрудными глазами:*

*истории о необыкновенных мальчиках и девочках»;*

*сооснователь и почетный директор*

*Blue Berry Treatment Centers, Бруклин, Нью-Йорк*

# Травма – это жизненная реальия

Плохая новость заключается в том, что травмирующие переживания – это реальность жизни. Хорошая, что эмоциональная устойчивость – также одна из ее реалий. Проще говоря, жизнестойкость – это адаптивная способность, которой мы все обладаем и которая позволяет нам оправиться от стресса и чувства страха, беспомощности и подавленности. Эмоциональная устойчивость сродни гибкости и эластичности, как у металлической пружины, вроде детской игрушки-пружинки. Если развести ее концы в стороны, катушка затем естественным образом вернется к своему первоначальному размеру и форме. Конечно, если вы будете растягивать эту пружину много-много раз (или приложите слишком большое усилие), она в конечном итоге потеряет свою эластичность.

Однако люди (особенно молодежь) не должны терять свою гибкость и способность к восстановлению из-за «эксплуатационного износа». Напротив, мы обладаем способностью наращивать и повышать свою эмоциональную устойчивость по мере того, как сталкиваемся со стрессами и тяготами жизни. Жизнерадостные дети склонны быть смелыми. Это не означает, что их привлекают опасные ситуации, скорее они про-



сто открыты, любопытны и исследуют свой мир с удовольствием и радостным энтузиазмом. И в своих изысканиях они неизбежно имеют свою долю грохота и падений, столкновений и конфликтов.

Когда эмоционально устойчивые дети встречаются с катаклизмами, они скорее открыты, чем закрыты. Открытость на самом деле является чертой, которая больше всего характеризует эмоционально устойчивых детей. Они открыты для других детей и с удовольствием делятся с ними. В то же время они способны устанавливать границы своего личного пространства и своих владений. Они находятся в контакте со своими чувствами, выражая и передавая их способом, соответствующим их возрасту. И самое главное, когда случаются плохие вещи, они обладают удивительной способностью (в случае поддержки извне) быстро их преодолевать. Они – это те счастливые, жизнерадостные дети, какими мы все хотели бы быть.

Их самые большие проблемы возникают из-за событий, которые могут быть потенциально травмирующими. Давайте углубимся в то, какие жизненные обстоятельства могут вызывать у наших детей сверхтрудные для них реакции.

Травма может явиться результатом событий, которые носят явно экстраординарный характер, такие как насилие и растление, но она также может быть результатом «рядовых» событий. На самом деле, такие распространенные вещи, как несчастные случаи, падения, медицинские процедуры и раз-

воды, могут привести к тому, что дети замкнутся, потеряют уверенность в себе или у них разовьются тревога и фобии. Дети, пережившие травмирующий опыт, могут также проявлять поведенческие проблемы, в том числе агрессию, гиперактивность и, по мере взросления, различные виды зависимостей.

Хорошая новость заключается в том, что под руководством равнодушных родителей, воспитателей и попечителей, готовых обучиться необходимым навыкам, детей из группы риска можно распознать и навсегда избавить от психологических шрамов, вне зависимости от того, насколько разрушительными могли быть или казаться произошедшие события.

Родители порой сталкиваются с противоречием между необходимостью защищать своих детей и необходимостью предоставлять им возможность рисковать, поскольку это укрепляет их уверенность в себе и адаптивные способности. Это сложный компромисс, потому что в период формирования собственного мира, когда неизбежно происходит нечто неожиданное, дети могут быть этим травмированы. Как бы вы ни старались обезопасить свой дом для детей, дети, движимые своим любопытством, все равно будут исследовать его и в конечном счете пострадают. Именно *так* они учатся, и у них *будет* своя доля падений, ожогов, электрических ударов, укусов животных и других столкновений с беспощадными силами природы. Как бы мы ни старались, мы не можем

закрыть наших детей в непроницаемом (и хорошо изолированном) пузыре безопасности.

Наши дети часто подвергаются воздействию потенциально травмирующих событий. Но родителям не стоит отчаиваться. Вполне возможно свести к минимуму последствия «рядовых» ситуаций, упомянутых выше, а также последствия чрезвычайных событий природного и техногенного характера, включая насилие, войну, терроризм и растление. Не смешны ли мы, предполагая, что взрослые могут «травмообезопасить» своих детей? Не думаем. *Помните, что, хотя боли нельзя избежать... и травма – это реальность жизни... но такой же реальностью является и жизнестойкость, способность отпружинить обратно.*

В этой книге вы познакомитесь с практическими способами, позволяющими максимально повысить эмоциональную устойчивость вашего ребенка, восстановить его равновесие после предельного стресса. Вооружившись этим «рецептом эмоциональной устойчивости», родители и другие взрослые, несущие ответственность за ребенка, смогут защитить своих детей от травмирующих переживаний, а также в целом повысить их устойчивость к повседневному стрессу, сделав более сильными, заботливыми, радостными и сострадательными людьми.

Слово «травма» регулярно появляется в заголовках журналов и газет. Разрушительное воздействие травмы на эмоциональное и физическое благополучие детей, их умствен-

ное развитие и поведение получает наконец то признание, которого оно заслуживает. С 11 сентября 2001 года началась настоящая информационная кампания по поводу того, как можно справиться с этой катастрофой.

Однако, несмотря на такое внимание, очень мало было написано об общих причинах, профилактике и немедикаментозном лечении травмы. Вместо этого основное внимание уделялось диагностике и лечению различных симптомов заболевания. «Травма – это, пожалуй, самая избегаемая, игнорируемая, принижаемая, отрицаемая, неправильно понятая и неизлеченная причина человеческих страданий»<sup>1</sup>. К счастью, вы – родители, тети и дяди, бабушки и дедушки, воспитывающие и защищающие детей, – в состоянии предотвратить или хотя бы смягчить разрушительные последствия травматических переживаний.

Чтобы сделать как можно больше доброго для детей, о которых вы заботитесь, сначала вам нужно научиться распознавать корни травмы. Далее мы более подробно рассмотрим саму травму – ее мифы и реальность. Таким образом, вы поймете, что заставляет ребенка оставаться в состоянии стресса, даже если реальная опасность миновала.

*Эта книга научит вас тому, как помочь детям замечать болезненные ощущения и чувства и проходить через них.* Ваши новые знания помогут устранить страх из их переживаний, что позволит детям оправиться от травмы и других трудных чувств. В книгу включены примеры из реальной

жизни для иллюстрации того, как вы можете поддержать детей в их восстановлении после травмирующего опыта.

Приобретая простые навыки для облегчения или предотвращения симптомов травмы, вы научитесь распознавать ее признаки. Хотя излагаемые здесь базовые принципы, которые должны применяться добросовестными воспитателями, служат «эмоциональной первой помощью», бывают ситуации, когда необходимо профессиональное консультирование. Мы поможем вам понять, когда это может понадобиться.

# Реальные примеры из жизни детей, которых мы знали

Заглянув в миры пяти разных детей, вы получите ясное представление о масштабах травмирующего опыта, с которым ребенок может столкнуться в любом возрасте. Описанные ситуации могут даже напомнить вам что-то из жизни ваших собственных детей! Когда вы прочтете ниже о проблемных ситуациях нескольких детей, вы узнаете, что же вызвало подобное поведение.

Лиза истерически плачет каждый раз, когда семья готовится сесть в машину.

Карлос, болезненно застенчивый пятнадцатилетний подросток, постоянно прогуливает занятия. «Я больше не хочу постоянно бояться, – говорит он. – Все, чего я хочу, – это чувствовать себя нормальным».

Каждое утро Сара послушно приходит в свой второй класс; неизменно к 11 часам утра она оказывается в кабинете медсестры, жалуясь на боль в животе, хотя никаких медицинских причин не обнаруживается.

Кертис, добродушный и пользующийся популярностью ученик средней школы, говорит своей матери, что ему хочется пнуть кого-нибудь – кого угодно! Он понятия не имеет, откуда берется это желание. Вскоре он начинает вести себя агрессивно, запугивая своего младшего брата.

Родители трехлетнего Кевина обеспокоены его «гиперактивностью» и «поведением, похожим на аутизм» в стрессовых ситуациях. Он периодически ложится на пол, напрягает свое тело, притворяясь умирающим, и затем как бы медленно возвращается к жизни, говоря: «Спаси меня... спаси меня!»

Что общего у этих ребят? Как возникли их симптомы? Исчезнут ли они или со временем усугубятся? Чтобы ответить на эти вопросы, давайте посмотрим, с чего начались их проблемы.

Начнем с Лизы и ее истеричных рыданий. Когда ей было три года, она сидела на заднем сиденье семейного микроавтобуса, пристегнутая ремнем безопасности, и вдруг в них сзади врезалась машина. Никто не пострадал. Автомобиль был едва поцарапан, и авария считалась незначительной – мелким ДТП. Истерики маленькой Лизы не связали с аварией, потому что прошло несколько недель, прежде чем у нее прошло оцепенение. Начальными симптомами, проявившимися у девочки, были необычно спокойное поведение в сочетании с плохим аппетитом. Ее родители думали, что она «пережила это», когда к ней вернулся аппетит. Но теперь прежние ее симптомы сменились на слезы испуга, возникавшие всякий раз, когда Лиза приближалась к семейной машине.

Если Лиза пережила единичный эпизод, симптомы Карлоса развивались в течение долгого времени. Более пяти лет его запугивал эмоционально неуравновешенный свод-

ный брат-инвалид. Никто не вмешивался. Его родители считали это «нормальным» соперничеством между братьями. Они понятия не имели, что Карлос боится своего брата. Он никому об этом не говорил, боясь, что родители будут упрекать его в непонимании инвалида. Он пытался поделиться своим страхом с матерью, но та отмахнулась от него и посоветовала быть более терпимым.

Никто, кроме старшей сестры Карлоса, которая сама находилась в стрессе из-за происходящего в семье, не видел его боли и затруднительной ситуации. Тем временем Карлос день и ночь мечтал стать профессиональным борцом-рес-тлером, но у него едва хватало сил или уверенности, чтобы встать с постели и пойти в школу. Только после того, как Карлос в школе раскрыл свой план самоубийства, его родители наконец осознали тяжелую эмоциональную нагрузку, которую постоянно испытывал их сын.

Следующий ребенок, упомянутый выше, – это Сара, которая очень волновалась из-за перехода во второй класс. После веселого шопинга с мамой, где они выбирали новую одежду для школы, ей внезапно сказали о разводе родителей. Ее радость по поводу школы смешалась с паникой и грустью. «Бабочки» в ее животе превратились в тугие скрученные узлы. Неудивительно, что она стала самым частым гостем школьной медсестры!

Однажды утром, ожидая школьный автобус, Кертис стал свидетелем стрельбы из машины, после чего на тротуаре



осталась одна жертва. На автобусной остановке Кертис был с небольшой группой одноклассников, и все они, придя в школу, получили консультацию психолога. Проходили дни, а Кертис все равно выглядел встревоженным.

Последним, о ком мы рассказали выше, был Кевин. Он родился в результате кесарева сечения и сразу перенес операцию по спасению жизни. Он родился с аномалиями, требующими немедленного восстановления кишечника и прямой кишки.

Часто детям требуются медицинские и хирургические процедуры, которые делают жизнь возможной, но эти же самые процедуры могут иметь длительные эмоциональные и поведенческие последствия из-за нанесенной ими травмы.

За исключением стрельбы, свидетелем которой был Кертис, и серьезной операции, проведенной Кевину при рождении, описанные выше ситуации не являются экстраординарными; они случаются со многими детьми. Хотя все события были разными, каждое из них ошеломило этих детей и вызвало чувство беспомощности. Каждый был травмирован происшедшим и своими переживаниями. Откуда мы это знаем? Ответ довольно прост. Каждый ребенок продолжал жить так, как будто это событие все еще происходит. Они «застряли» во времени, а их тела реагировали на сигнал тревоги, который был запущен в травматический момент. Хотя эти дети могут не помнить само событие (или их родители могут не связывать с ним симптоматику ребенка), их игра,

поведение и жалобы на то или иное физическое состояние показывают их борьбу и попытку справиться с новыми и пугающими чувствами.

Приведенные примеры демонстрируют широту и глубину распространенных ситуаций, которые могут быть ошеломляющими для детей. В этой книге будут приведены примеры и рекомендации по оказанию первой помощи в различных ситуациях, для различных возрастов и для разных этапов жизни ребенка.

# **Травма – это не только само событие**

Травма возникает, когда интенсивное переживание обрушивается на ребенка как гром среди ясного неба, ошеломляя, изменяя его и разрывая его связи с телом, умом и духом. Любые механизмы совладания, которые могли быть у ребенка, подорваны, и он чувствует себя совершенно беспомощным, как если бы кто-то внезапно сбил его с ног. Травма также может быть результатом постоянного страха и нервного напряжения. Длительные стрессовые реакции истощают ребенка, разрушая его здоровье, жизненные силы и уверенность в себе. Именно так обстояло дело с Карлосом и его братом, который издевался над ним.

Травма – это противоположность обретению силы. Восприимчивость к травмам у разных детей различна и зависит от целого ряда факторов: возраста, качества ранней привязанности, анамнеза травматического опыта и генетической предрасположенности.

Так, обычные события, которые могут совершенно не затронуть ребенка старшего возраста или взрослого, могут подавлять маленького ребенка. Обычно считается, что тяжесть травматических симптомов равна тяжести самого события. Хотя величина стрессора, безусловно, является важным фактором, она не определяет травму. Первостепенное значение здесь имеет способность ребенка к адаптации. Кро-

ме того, «травма заключается не в самом событии, а скорее в его воздействии на нервную систему»<sup>2</sup>. Основа травмы от «единичного события» (в отличие от постоянного отсутствия заботы или жестокого обращения) в первую очередь *физиологична*, а не психологична.

Под «физиологичностью» мы подразумеваем инстинктивность первичных реакций в стрессовых ситуациях. Главная функция нашего мозга – это выживание! Мы запрограммированы на это. В основе травматической реакции лежит наше 280-миллионнолетнее наследие, которое располагается в самых древних и глубоких структурах мозга. Когда эти примитивные части мозга воспринимают опасность, они автоматически активируют выброс необычайного количества энергии, например, в виде адреналина, который позволяет матери поднять автомобиль для спасения застрявшего ребенка. Мы лично знаем женщину, чья рука застряла под колесом грузовика, когда ей было восемь лет. Спасателям не удалось помочь ей, пока они не доставили на место происшествия ее отца. Мощный, выплеск энергии позволил ему вытащить своего ребенка.

Эта бездонная энергия выживания, которая есть во всех нас, вызывает учащенное сердцебиение и более двадцати других физиологических реакций, которые призваны подготовить нас к защите себя и своих близких. Эти быстрые бессознательные изменения включают в себя перенаправление кровотока от органов пищеварения и кожи в крупные дви-

гательные мышцы, ответственные за бег, быстрое и неглубокое дыхание и сокращение слюноотделения. Зрачки расширяются, увеличивая способность глаз к восприятию большего количества информации. Повышается способность крови к свертыванию, в то время как вербальная способность снижается. Мышцы приходят в повышенный тонус, что заставляет вашего ребенка мелко дрожать. Иногда, при столкновении со смертельной угрозой или длительным стрессом, некоторые мышцы могут отказать из-за испытываемого страха, а тело отключиться из-за перегрузки.

## **Страх собственных реакций**

Когда ребенок или взрослый испытывает дискомфорт от своих ощущений или чувств, сами реакции, которые должны иметь физическое преимущество, могут пугать. Это особенно показательно, когда из-за размера, возраста или других факторов уязвимости человек либо не может двигаться, либо движение ему невыгодно в данной ситуации. Например, младенец или маленький ребенок не имеет возможности убежать от источника опасности или угрозы. Однако ребенку более старшего возраста или взрослому также может потребоваться оставаться неподвижным, например, в случае операции, изнасилования или растления. Здесь нет сознательного выбора. Мы биологически запрограммированы на то, чтобы оцепенеть (или обмякнуть), когда бегство или борьба

ба либо невозможны, либо воспринимаются как невозможные. Оцепенение и коллапс – это последняя реакция нашего организма на неизбежную угрозу, даже если эта угроза – микроб в нашей крови. Младенцы и дети из-за их незащитности особенно подвержены оцепенению и, следовательно, травматическому воздействию. Вот почему так важно умение взрослого оказать эмоциональную первую помощь испуганному ребенку. Родительская поддержка может постепенно вывести ребенка из острого стресса к уверенности в себе и даже к радости.

Несмотря на оцепенение, физиологические механизмы, которые готовят тело к бегству, все еще могут быть «полностью заряжены», хотя тело и выглядит инертным. Мышцы, которые были готовы к действию в момент угрозы, оказываются в состоянии неподвижности, или шока. При шоке кожа бледная, а глаза пустые. Дыхание поверхностное и быстрое или просто поверхностное. Чувство времени искажено. Однако в глубине этой ситуации беспомощности содержится огромная жизненная энергия. Она затаилась и ждет, чтобы завершить начатое действие. Кроме того, очень маленькие дети склонны миновать стадию активных реакций, становясь вместо этого неподвижными. Даже если опасность миновала, простое напоминание о произошедшем может посылать точно такие же тревожные сигналы, которые будут снова мчаться по телу, пока оно не отключится. Когда это происходит, мы можем видеть, что ребенок становится угрюмым, подав-

ленным, плаксивым, приставучим или замкнутым.

Независимо от того, полон ли ваш ребенок энергии или впал в оцепенение, ваше руководство необходимо, чтобы смягчить его травматическую стрессовую реакцию и повысить его эмоциональную устойчивость. Более того, маленькие дети обычно защищают себя не простым убеганием, а бегством к защищающему их взрослому. Следовательно, чтобы помочь ребенку справиться с травмой, должен быть безопасный взрослый, который окажет поддержку. Родитель, обладающий навыками эмоциональной первой помощи, может помочь ребенку буквально «стряхнуть с себя все» и снова свободно вздохнуть.

Как действие энергии выживания и многочисленные изменения в физиологии влияют на наших детей с течением времени? Ответ на этот вопрос очень важен для понимания последствий травмы. Это зависит от того, что происходит во время и после ситуации опасности. Чтобы избежать травмы, избыточная энергия, мобилизованная для нашей защиты, должна быть израсходована. В этом и заключается вся проблема. Когда энергия разряжена не полностью, она не исчезает просто сама по себе; она остается как «память тела», создавая потенциал для повторяющихся травматических симптомов.

Чем младше ребенок, тем меньше у него ресурсов для самозащиты. Например, ребенок дошкольного или младшего школьного возраста не может убежать от злобной собаки или

бороться с ней, а младенцы не могут даже согреть себя. По этим причинам защита взрослых, которые уважают, понимают и удовлетворяют потребности детей в безопасности, тепле и спокойствии, имеет первостепенное значение в предотвращении травмы. Кроме того, взрослые часто могут обеспечить комфорт и безопасность, просто дав ребенку мягкую игрушку (животное, куклу), которая может выступать в качестве суррогатного друга. Эти предметы имеют особенно утешительный эффект, когда детей необходимо временно разделить с их родителями или когда ребенку нужно заснуть одному в своей комнате ночью. Взрослым подобные средства могут показаться глупыми, но маленького ребенка они могут спасти от психологического перенапряжения.

Взрослые, которые детьми получили подобную поддержку в момент, когда испугались чего-то, увидят в данной выше информации здравый смысл. Это означает, что потребности детей, как правило, замечаются и учитываются. Однако так было не всегда. Психиатр-эволюционист Дэниел Сигел, автор нашумевшей книги «Развивающийся ум» (*The Developing Mind*), обобщает результаты нейробиологических исследований, подчеркивая, насколько важна для детей безопасность, обеспечиваемая взрослыми. В раннем возрасте мозг развивает свой интеллект, эмоциональную устойчивость и способность к саморегуляции (восстановлению равновесия). Эти процессы происходят в рамках личных отношений между ребенком и воспитателем. Когда случаются



травматические события, импринтинг неврологических паттернов резко усиливается. Таким образом, когда взрослые изучают и практикуют простые инструменты эмоциональной первой помощи, которые мы предлагаем, они также вносят вклад в здоровое развитие мозга и поведение своих детей.

# Рецепт травмы

Вероятность развития травматических симптомов связана со степенью отключения человека во время события, а также с остаточной энергией выживания, первоначально мобилизованной для борьбы или бегства. Этот процесс самозащиты теперь будут действовать разрушительно. Таким образом, дети нуждаются в постоянной терпеливой поддержке, чтобы разрядить это сильно заряженное состояние и вернуться к здоровому, гибкому функционированию. Можно с уверенностью развеять миф о том, что младенцы и малыши «слишком малы», чтобы их затронули неблагоприятные события, или что «это не имеет значения, потому что они не будут об этом помнить». Теперь мы знаем, что младенцы, находящиеся еще внутриутробно, новорожденные и совсем маленькие дети подвергаются наибольшему риску стресса и психологических травм из-за их неразвитой нервной, мышечной и перцептивной систем.

Подобная уязвимость также свойственна детям старшего возраста, имеющим ограниченную подвижность из-за постоянной или временной инвалидности. К этой же категории относятся дети с физическими проблемами вследствие церебрального паралича, врожденных дефектов или задержки развития.

## **Причина, по которой наши тела не забывают: что рассказали нам исследования мозга**

Почему, как только угроза миновала, мы не чувствуем себя свободными от нее? Почему остается тревога и яркие воспоминания, изменяющие нас навсегда, если мы не получаем необходимой помощи?

Авторитетный невролог Антонио Дамасио, автор книг «Ошибка Декарта» (*Descartes' Error*) и «Ощущение того, что происходит» (*The Feeling of What Happens*), обнаружил, что эмоции имеют анатомическую проекцию в мозге, что необходимо для выживания<sup>3</sup>. То есть у эмоции страха есть специфическая нейронная схема, запечатленная в мозге и соответствующая определенным физическим ощущениям. Когда что-то, что мы видим, слышим, обоняем или пробуем на вкус, вызывает те же телесные ощущения, что и ранее пережитая опасная ситуация, эмоции страха и беспомощности вновь пробуждаются. Изначально переживание страха служило важной цели. Оно помогало организму быстро подготовиться к действию по плану «беги или замри». Однако впоследствии триггер вызывает подобный страх, даже если нет сознательной памяти о его происхождении. Так, частота сердечных сокращений быстро возрастает или резко падает, выделяется пот и возникает страдание, потому что ор-

ганизм полностью перестраивается, ошибочно принимая реакции тела за наличие исходной угрозы. И неосведомленные родители считают подобные эмоции необъяснимыми и странными.

# Рецепт эмоциональной устойчивости

Как мы уже объясняли ранее в этой главе, остается ли ребенок в подавленном состоянии или восстанавливается, зависит от того, что происходит во время и после опасной ситуации. Чтобы избежать травматизации, избыточная энергия, которую ваш ребенок мобилизовал в попытке защитить себя, *должна быть* израсходована.

Когда эта «аварийная» энергия была задействована не полностью и ее разрядка не произошла, она не уходит сама по себе и способна вызывать всевозможные неприятные симптомы, как вы вскоре увидите в истории Генри. Вы узнаете, как отвращение Генри к определенным продуктам и шумам вскоре исчезли, когда он израсходовал свою энергию тревоги, радостно «отпружинив назад» при помощи своих родителей. И навыки, которые использовали родители Генри, – это те же самые навыки, которые вы будете изучать на протяжении всей этой книги.

## ГЕНРИ

Мать четырехлетнего Генри беспокоилась, когда он отказался есть свои любимые продукты: арахисовое масло, желе и молоко. Когда мать ставила их перед Генри, он начинал волноваться, напрягался и отталкивал их. Еще более тревожным было то, что он начинал дрожать и плакать всякий раз, когда лаяла их

собака. Маме Генри никогда не приходило в голову, что эти реакции были напрямую связаны с «рядовым» инцидентом, который произошел почти год назад, когда малыша еще усаживали в высокий стульчик.

Сидя в своем высоком стуле и лакомясь любимой едой, Генри с гордостью протянул матери наполовину пустой стакан, чтобы мама налила еще молока. Стакан выскользнул и с грохотом упал на пол. Это испугало собаку, которая отпрыгнула и опрокинула высокий стульчик. Генри ударился головой об пол и лежал, задыхаясь. Мать закричала, а собака громко залаяла.

С точки зрения матери, отвращение Генри к еде и явный страх перед собакой были нелепыми. Однако с точки зрения травмы простые ассоциации обусловили его страх и отвращение к ранее любимой пище.

Как только Генри попрактиковался в контролируемом падении на подушки и выполнил некоторые советы, описанные в этой книге, он научился расслаблять свои мышцы, постепенно подчиняясь силе тяжести. До этого он просто не ел описанные продукты и плохо спал, когда по соседству лаяли собаки. Однако после нескольких игровых занятий этот малыш снова начал есть свою любимую еду и сам с удовольствием лаял на собаку, играя с ней. Другими словами, Генри использовал энергию, связанную с его защитой от падения, во время этих безопасных упражнений. Когда он обрел контроль над своим равновесием (с помощью своих родителей и под их защитой), его страх превратился в восторг.

## 2

# **Повышение эмоциональной устойчивости путем развития навыков сенсорной осознанности с помощью практики, практики и еще раз практики**

Для того чтобы развить в ребенке способность восстанавливаться после трудных ситуаций, вам сначала нужно изучить и попрактиковать несколько навыков. В этой главе представлены разнообразные упражнения, которые позволят вам и вашему ребенку открыть для себя богатый сенсорный ландшафт, существующий внутри тела. Мы надеемся, что данные упражнения развеселят и взбодрят вас. Будут также даны рекомендации, которые помогут родителям и детям освоить *новый* словарный запас для этой *новой* местности. Язык ощущений, передающихся из глубин мозга, мы будем называть «тело – мозг». Вы станете искусны в распознавании спонтанных внутренних сигналов и побуждений, которые возникают инстинктивно. Овладение этими навыками уменьшает разрыв между сознательными и бессознательными телесными процессами. Это *эмпирическое* знание ощущение

ний даст вам необходимые инструменты, чтобы помочь вашему страдающему ребенку, и позволит вам самим не потерять рассудок. Из этой главы вы узнаете, как настроиться на потребности и ритмы вашего ребенка. Также вы научитесь оттачивать свои навыки наблюдения, смотря и слушая, чтобы быть с ним на одной волне.



# Как оказать надлежащую поддержку страдающему ребенку

Чтобы предотвратить или свести к минимуму травму и снять стресс, важно убедиться, что *вас самих* не накрыло в результате случившегося с вашим ребенком несчастного случая. Разумеется, это не всегда так легко! Однако дети по своей природе одновременно хрупки и выносливы. При надлежащей поддержке они обычно способны оправиться от стрессовых событий и стать жизнерадостными, энергичными и гибкими. Поскольку способность к исцелению является *врожденной*, ваша роль как взрослого человека проста: вы должны помочь ребенку получить доступ к этой способности. Ваша задача во многом схожа с функцией пластыря или шины. Эти средства не заживляют рану, но защищают и поддерживают тело, пока оно восстанавливается. Приведенные здесь рекомендации, упражнения и пошаговые инструкции призваны помочь вам стать хорошим «лейкопластырем» для вашего ребенка.

Значимость самообладания взрослого человека трудно переоценить. Спокойствие принципиально важно! Когда ребенок пострадал или напуган, первоначальной реакцией взрослых могут быть страх или гнев. И это нормально. Однако подобная реакция может еще больше напугать вашего ребенка. А наша задача состоит в том, чтобы свести к мини-

мumu негативные чувства, испытываемые ребенком. Поэтому *сначала* следует позаботиться о своих собственных реакциях. Дайте себе время успокоиться, не нужно сразу ругаться или в тревоге бежать к ребенку, если только он действительно не находится в опасности.

Опыт работы с нашими взрослыми клиентами в терапии подтверждает, что часто самым пугающим моментом инцидента, пережитого в детстве, была реакция ужаса их родителей!

# Простые шаги для выработки эмоциональной устойчивости

Путь к спокойствию лежит через практику. Предлагаемые практические упражнения повысят вашу способность быстро и естественно восстанавливать равновесие. Как только ваше тело поймет, что «то, что идет вверх (заряд/возбуждение/страх), *может* спуститься вниз (разрядка/расслабление/безопасность)», вы встанете на путь к более устойчивой нервной системе, способной выдержать взлеты и падения. Вы станете похожи на высокий бамбук или тонкую иву, которая иногда сгибается до самой земли, но не ломается даже во время урагана! Когда ваше тело «ухватит это», вы станете в хорошем смысле «заразными», ведь через язык тела, выражение лица и тон голоса ваша собственная нервная система напрямую взаимодействует с нервной системой вашего ребенка. Вот как мы *на самом деле* общаемся с нашими детьми! Не наши слова оказывают наибольшее влияние, а невербальные сигналы, которые и создают чувство безопасности и доверия. Прежде чем вы сможете настроиться на ощущения, ритмы и эмоции вашего ребенка, вы должны сначала научиться настраиваться на свои собственные. Тогда ваше спокойствие сможет стать их спокойствием.

Первый шаг в этом процессе настройки состоит в том, чтобы понять важность переживания как приятных, так и

неприятных ощущений. Сначала мы позволяем им быть, а затем принимаем полностью. Это очень важно для того, чтобы стать более эмоционально устойчивыми, так как более глубокое переживание самих себя формирует ядро нашей личности. Именно начиная с нашего собственного дыхания и живота мы формируем наше самоощущение и помогаем нашим детям осознать их собственное.

Поначалу бывает трудно сосредоточиться на физических ощущениях. Но с каждым разом нам становится немного легче. Важно уметь терпеливо переносить дискомфорт в течение длительного времени, чтобы ощущение изменилось, а это неизбежно произойдет. Не менее важно уметь испытывать удовольствие и радость. По мере тренировок ваше тело становится способным вмещать все больше ощущений и эмоций без каких-либо травмирующих последствий. Взрослые, способные управлять своими чувствами и ощущениями, становятся образцами для своих детей.

# Развиваем успокаивающее присутствие

Если вы теряете равновесие в чрезвычайной ситуации, не нужно отчаиваться. Учитывая современные стрессы, как родитель или другой воспитатель может быть спокойным и жизнерадостным? Это *особенно* сложно в экстренной ситуации, когда, например, вы впервые наблюдаете акробатический прыжок своего малыша вниз с лестницы или сквозь витринное стекло!

*Чтобы стать более эмоционально устойчивыми и эффективными, жизненно важно получить практическое представление о том, как действуют ваши собственные инстинкты в условиях опасности или стресса.*

Так как же научиться быть оплотом хладнокровия, когда ваш ребенок плачет? Давайте начнем с изучения того, что происходит внутри «тела – мозга», когда вы и ваш ребенок напуганы или чрезмерно напряжены.

## Связь «тело – мозг»

Человек является обладателем триединого мозга. Это означает, что есть три части мозга, которые в идеале работают в гармонии. Неокортикальная, или новейшая часть

мозга отвечает за сложные навыки мышления, такие как решение проблем, планирование и восприятие, а также социальное функционирование. Мезэнцефалон (средний мозг) также называют эмоциональным мозгом<sup>1</sup>, потому что он обрабатывает воспоминания и чувства. Рептильный, или «низший» мозг отвечает за выживание, выполняя множество функций, обеспечивающих работу регуляторных механизмов базового существования, таких как частота сердечных сокращений и дыхание. Эти функции включают в себя также работу нервной системы, которая взаимодействует с сенсорными и моторными системами, чтобы быстро вывести нас из опасности. Эти части примитивного мозга образуют основную связь «тело – мозг».

Каждый отдел нашего мозга имеет специализированные функции и говорит на своем собственном языке. Мыслящий мозг говорит словами, а эмоциональный мозг использует язык чувств, таких как гнев, печаль, радость, отвращение и страх. Эти чувства и эмоции маленькие дети учатся обозначать легко. В отличие от мыслящих и чувствующих сегментов мозга, примитивный рептильный мозг говорит на незнакомом, но чрезвычайно важном языке *ощущений*.

Язык ощущений для многих является иностранным языком. К счастью, при небольшой практике его легко выучить. Изучать ощущения так же важно, как изучать основные правила выживания в незнакомом месте. Чтобы помочь ребенку, имеет смысл сначала познакомиться с миром собствен-

ных ощущений. Все, что для этого потребуется, – это свободное время, когда вас никто не отвлекает и вы можете прислушаться к тому, как чувствует себя ваше тело. Разброс ощущений может варьироваться от изменения давления или температуры кожи до вибраций, «бабочек» в животе, мышечного напряжения, сжатия или простора, дрожания, покалывания или тепла. Это язык низшего мозга, который действует, когда мы в опасности или когда происходят неожиданные изменения. Его фокус совершенно иной, чем то, к чему большинство из нас привыкло. Его сигналы могут поначалу казаться неприметными, едва уловимыми или странными из-за нашей привычки полагаться на обратную связь, которую мы получаем от языка, мыслей и эмоций.

Поскольку именно рептильный мозг обеспечивает наше выживание и гомеостаз, мудрый взрослый обязан подружиться с этим глубоким инстинктивным слоем сознания. Никаких компьютеров, специального оборудования или затрат не требуется. Все, что необходимо, – это время, внимание и желание. Ниже приведено несколько упражнений, позволяющих вам почувствовать этот язык ощущений. Помните: поскольку рептильный мозг не записывает слова, вы не можете выучить его язык в теории. Ощущения должны быть *пережиты*! Парадоксально, но чем инстинктивнее мы действуем, тем более полноценными людьми являемся.

## **Знакомимся с собственными ощущениями**

Хотя дети в силу возраста или в результате стресса могут быть не в состоянии выразить словами свои чувства, они знают, *как ощущается* шокирующее огорчение, и вы тоже знаете! Это ощущение ужаса в желудке, учащенное сердцебиение, стеснение в груди или комок в горле. Включите новости после катастрофы или послушайте, как случайный прохожий, только что ставший свидетелем несчастного случая, описывает пережитое: «У меня нет слов», «Такое чувство холода», «Мне нечем дышать», «Я просто парализован», «Мое сердце билось как сумасшедшее, но я не мог пошевелиться», «Мои ноги словно налились свинцом».



# 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.