

Мона Делахук

Чего хочет мой ♥ ребенок



Нейропсихология о том, как понять потребности своих детей и построить гармоничные отношения

МИО

Мона Делахук
Чего хочет мой ребенок.
Нейропсихология о том,
как понять потребности
своих детей и построить
гармоничные отношения

Серия «Воспитание
сердцем и умом (МИФ)»

Серия «МИФ Детство»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70201558

*Мона Делахук. Чего хочет мой ребенок? Нейропсихология о том,
как понять потребности своих детей и построить гармоничные*

отношения: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2024

ISBN 9785001959328

Аннотация

За более чем тридцатилетний опыт работы в качестве клинического психолога доктор Мона Делахук видела, как бесчисленное множество обезумевших родителей входили

в дверь ее кабинета. В большинстве случаев эти родители – заботливые, сострадательные и проникательные люди – прочитали все книги по воспитанию детей на полках, но они все еще находятся в раздражении и замешательстве, задаваясь вопросом, почему они не могут исправить разрушительное поведение своего ребенка.

В этой книге доктор Делахук предлагает новый подход к воспитанию, который фокусируется на уникальной нейробиологии ребенка. Опираясь на последние исследования в области неврологии и поливагальной теории, которая обеспечивает основу для понимания взаимосвязи между нашей нервной системой и нашими чувствами и эмоциями, она рассказывает, как родители могут переключить внимание с решения проблемного поведения на понимание того, что лежит в основе этого поведения. Вместо подхода «сверху вниз», предполагающего, что мозг управляет телом, она выступает за подход «снизу вверх» или «тело вверх», который учитывает существенную роль всей нервной системы с акцентом на сенсорную обработку.

Для кого эта книга

Для неравнодушных родителей.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Введение. Индивидуальный подход в воспитании	7
Часть I. Воспитание мозга и тела – что это такое?	23
Глава 1. Как разобраться в физиологии вашего ребенка и почему это важно?	23
Глава 2. Нейроцепция и поиск чувства безопасности и любви	49
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Мона Деллахук
Чего хочет мой ребенок.
Нейропсихология о том,
как понять потребности
своих детей и построить
гармоничные отношения

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Author: Mona Delahooke

Original title: BRAIN-BODY PARENTING: How to Stop Managing Behavior and Start Raising Joyful, Resilient Kids

© 2022 by Mona Delahooke Consulting, LLC. All rights reserved.

Published by arrangement with Harper Wave, an imprint of HarperCollinsPublishers

© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2024

* * *

*Моей матери, Кларе, чья любовь – фундамент
всей моей жизни*

Введение. Индивидуальный подход в воспитании

Услышав голос Джанин по телефону, я сразу поняла, что она ужасно расстроена.

Она сорвалась на своего четырехлетнего сына Джулиана. То, что началось как обычный поход по магазинам, вышло из-под контроля и закончилось катастрофой на стоянке у местного магазина «Таргет», заставив Джанин кипеть от злости и стыда.

Эти эмоции не до конца улеглись даже к следующему утру, когда Джанин сидела на диване в моем кабинете и рассказывала о том, что произошло. Ее никак не назовешь новичком в воспитании детей. До того как стать мамой, она десять лет преподавала в начальной школе, добилась в классе немалых успехов и получила множество учительских наград. Что касается Джулиана, он был не по годам развитым ребенком: в одиннадцать месяцев начал ходить, а к своему первому дню рождения уже говорил несколько слов. Но он не всегда мог контролировать свои эмоции и выполнять указания. Зачастую он почти не слушался мать, даже если она поощряла его за хорошее поведение.

В тот день мать и сын стояли в очереди к кассе. Внезапно Джулиан схватил со стойки шоколадный батончик. «Положи

на место, пожалуйста!» – попросила Джанин.

Когда Джулиан отказался, Джанин неосознанно переключилась в режим, который хорошо помогал ей справляться со вспышками непослушания в классе. Сначала она попыталась отвлечь сына. Затем, когда это не сработало, сказала, что если он не положит батончик, то не получит сегодня наклейку для своего листка поведения. Джанин изо всех сил старалась вести себя последовательно и спокойно. Но чем больше она уговаривала сына, тем больше он с ней спорил.

Наконец Джулиан разозлился и швырнул шоколадку в лицо кассирше.

«Джулиан! – воскликнула Джанин. – Ты такой плохой!» Она быстро извинилась перед кассиршей и, бросив тележку с покупками, понесла рыдающего сына на стоянку. Там она затолкала его в автокресло, а потом тоже расплакалась. «Я сама себя не узнавала, – делилась со мной Джанин на следующий день. – Чувствую себя страшно виноватой». Она назвала сына плохим, хотя на самом деле прекрасно знала, что это не так. В спокойном состоянии он был любящим, нежным и вежливым мальчиком.

Почему Джанин, несмотря на все усилия, не удалось успокоить сына? Почему ситуация так быстро вышла из-под контроля? Что Джанин могла бы сделать по-другому? Пожалуй, каждый человек, так или иначе имевший дело с воспитанием детей, не раз попадал в подобные ситуации. Я работаю детским психологом более тридцати лет и за это время встре-

чала бесчисленное множество таких родителей, как Джанин: заботливые, эмпатичные, вдумчивые, они делают все, чтобы их дети хорошо себя чувствовали и добивались успехов, но все время задаются вопросом, что же они упускают. Снова и снова я слышу одни и те же слова: «Мы делаем все так, как пишут в книгах по воспитанию детей! Почему это не работает?»

Подобные вопросы, которыми задавались многие поколения матерей и отцов, могут возникнуть и у вас. Почему моя дочь меня не слушает и с ней невозможно договориться? Почему мой сын ведет себя так непредсказуемо? Почему он так разборчив в еде? Почему дочка не спит всю ночь спокойно? Как нам установить адекватные границы? Как определить, не требую ли я от ребенка слишком много или, наоборот, слишком мало? И вот, пожалуй, самый важный вопрос – его я услышала тогда от Джанин, как и от множества родителей до и после. Почему я продолжаю терять самообладание с ребенком, хотя прекрасно знаю, что этого делать нельзя?

Помимо одинаковых вопросов и опасений, большинство родителей объединяет одно и то же искреннее желание вырастить своих детей уравновешенными, уверенными в себе, счастливыми и независимыми людьми. Но как это сделать? Чьих советов о воспитании лучше придерживаться? Сегодня на родителей со всех сторон сыплются самые разные рекомендации. Советы дают все, от инфлюэнсеров из социальных сетей и дружелюбных (или осуждающих) соседей

до школьных специалистов и спикеров TED, не говоря уже о десятках статей, выпадающих в поиске Google. Вы можете выбирать между осознанным родительством, теорией привязанности, теорией свободного выгула и добрым десятком других воспитательных теорий. Которая из них лучше? И как лучше реагировать на проблемное поведение – дать ребенку тайм-аут? Обсудить ситуацию? Не обращать внимания? Остановиться и сосчитать до трех? Предпринять что-нибудь еще?

Конечно, родители хотят для своих детей самого хорошего. Однако многие из тех, с кем я встречаюсь в своей практике, часто не вполне понимают, что это значит. И здесь нет ничего удивительного. Имея столько вариантов на выбор, как узнать, чьей мудрости можно доверять? За тридцать лет работы с детьми и их родителями я пришла к выводу, что универсального подхода к успешному воспитанию просто не существует. Самое главное – это не правила, а сам ребенок. *Важно не разобратсья в чужих советах, а понять, как наши воспитательные приемы воздействуют на нашего ребенка.* Составив представление о том, как ребенок взаимодействует с окружающим миром и людьми, мы найдем более точные и полезные ответы на распространенные родительские вопросы.

Проблема в том, что слишком часто мы ставим на первое место не самого ребенка, а его *поведение*. Мы думаем в первую очередь о том, как *решить проблему*, а не о том,

как *развивать отношения и выстраивать связи*.

Я расскажу, как сместить фокус с самого поведения на его *причину* и как перенаправить усилия: вместо того чтобы разбираться в том или ином воспитательном подходе, разобратсья в своем ребенке. Моя цель – помочь адаптировать ваши воспитательные усилия к индивидуальным потребностям ребенка и создать связь, которая поможет ему обрести большую стрессоустойчивость.

Короче говоря, главное в воспитании – это не теория и не гипотетический подход. Главное – это вы и ваш ребенок. Эта книга позволит вам взглянуть на ситуацию иначе. Вместо того чтобы пытаться управлять поведением, вы научитесь воспринимать его как подсказку, помогающую понять внутреннюю реальность ребенка – его сенсорный опыт, чувства и эмоции.

В большинстве книг о воспитании детей предлагается реагировать на поведение ребенка по принципу «сверху вниз», то есть обращаться к его мозгу: обсуждать, убеждать, поощрять, предлагать вознаграждение или предупреждать о последствиях. Такой подход обычно оставляет родителям только два варианта: уговаривать или наказывать. Когнитивные (мыслительные) способности ребенка здесь, безусловно, признаются. Однако работа нервной системы не учитывается – другими словами, игнорируется связь между мозгом и телом. А между тем нервная система охватывает все тело и отправляет обратную связь в мозг. В этой книге я исхо-

жу из того, что для понимания ребенка тело и мозг одинаково важны, и показываю, как воспитывать детей, опираясь не только на психологию, но и на биологию.

Важно заранее отметить, что в основе изложенного на этих страницах подхода лежат не только мои собственные мысли и наблюдения, но и передовые достижения нейробиологии. При этом в книге я объединила свой опыт клинического психолога и матери.

Учась на психолога, я привыкла в первую очередь уделять внимание диагностике, то есть соотносить психологические симптомы с подходящими диагнозами. Но когда у меня появился собственный ребенок, я обнаружила, что подход «сверху вниз», о котором я узнала в магистратуре, и методы, апеллировавшие к разуму ребенка, не всегда работают. По крайней мере, они совершенно не помогали мне успокоить мою малышку, когда она плакала часами напролет, или убедить мою тревожную десятилетку, что да, она вполне переживет ночевку в доме подруги. Поэтому спустя десять лет практики я решила сойти с привычного пути, чтобы найти более подходящие ответы на вопросы, которые задавали мне родители и с которыми я сама столкнулась как мать. То, что я обнаружила, коренным образом изменило мою практику и мое отношение к воспитанию детей.

Я решила вернуться к самому началу. Традиционная программа, по которой я обучалась, давала сравнительно мало сведений о развитии младенцев и о том, как им помочь. По-

этому я записалась на два учебных курса, посвященных психическому здоровью младенцев. Я провела три года в госпитале, клинике и дошкольных учреждениях, изучая детей младшего возраста. Этот опыт открыл мне глаза на решающую роль раннего развития.

Я также выяснила, как *индивидуальные различия в организме каждого ребенка* влияют на его развитие и его взаимодействие с родителями и другими взрослыми. Работая в междисциплинарных командах, в состав которых входили педиатры, логопеды, физиотерапевты, эрготерапевты, педагоги, психологи и, самое главное, родители, я узнала, как свойственная ребенку *телесно ориентированная* интерпретация мира влияет на его развитие и ранние отношения.

Традиционно во главе угла стоял подход «сверху вниз», ориентированный на мозг ребенка. Однако единственный доступный младенцу канал коммуникации – это тело. Сосредоточив внимание на телесном опыте ребенка (подход «снизу вверх»), предвещающем развитие мышления и формирование понятий, я научилась лучше понимать детей на каждой стадии развития.

Я продолжала исследовать и узнавать новое. Мне посчастливилось учиться у двух первопроходцев в области раннего детского развития: психиатра Стэнли Гринспена и психолога Серены Видер. Это авторы одной из первых клинических моделей раннего вмешательства, учитывавшей работу не только мозга, но и тела. Они исходили из того, что ребен-

ку в первую очередь необходимо помочь успокоиться – отрегулировать *тело*. Только после этого разговоры, убеждения или поощрения могут иметь какой-то успех.

Более того, в основе их модели лежала мысль, что успешно «отрегулировать» тело могут только гармоничные, наполненные любовью, надежные отношения. Это объясняет, почему подход «сверху вниз», усвоенный мною во время учебы на психолога, так часто не приносил никаких результатов. Важная роль обратной связи тела и ее глубокое воздействие на *отношения* упускались из виду. Оставалось незамеченным и влияние отношений на поведение детей. Тогда, в 1990-е годы, ученые собирали новую информацию о человеческом мозге с такой скоростью, что в научных кругах этот период получил название «десятилетие мозга».

Как оказалось, то, что я узнала о важной роли отношений, подтверждалось и открытиями из области недавно сформировавшейся реляционной нейробиологии. Это направление, изучающее связь межличностных отношений с развитием мозга, основал психиатр Дэн Сигел. Другой психиатр, Брюс Перри, разработал нейросеквенциальную модель терапии (НМТ), во многом перекликавшуюся с тем, что я узнала от Стэнли Гринспена и Серены Видер о значении позитивных отношений и спокойного, «отрегулированного» тела в процессе обучения и роста. Конни Лиллас – медсестра, специалист по вопросам брака и семьи и исследователь – совместно с коллегами разработала нейрореляцион-

ную структуру (Neurorelational Framework, NRF), в которой также много внимания было уделено роли межличностных отношений в развитии мозга. Недавно я познакомилась с исследованиями нейробиолога Лизы Фельдман Барретт, разработавшей теорию сконструированных эмоций, в которой особое значение придается воздействию глубинных сигналов тела на основные чувства и эмоции.

Но больше всего на меня как на профессионала и родителя повлияли новаторские работы нейробиолога доктора Стивена Порджеса. В своей поливагальной теории, впервые представленной в 1994 году, он опирается на особенности человеческой эволюции и элегантно объясняет, как и почему люди реагируют на различные жизненные обстоятельства. Его исследования пролили новый свет на работу вегетативной нервной системы – великой информационной магистрали, соединяющей мозг и тело, – и ее воздействие на физиологию, эмоции и поведение человека.

Работа доктора Порджеса в области нейронауки создала теоретическую базу, объединившую тело и мозг и позволившую более полно разобраться в причинах детского поведения. Поливагальная теория подвела научную основу под мои наблюдения об исключительной важности любящих и гармоничных отношений, отвечающих индивидуальным особенностям нервной системы каждого ребенка. Я почувствовала себя более уверенно, открыв эту точку зрения, хотя она заметно отличалась от теории управления поведением, ко-

торой меня изначально учили. Из выводов, сделанных всеми этими учеными и терапевтами, сложилась главная идея моей книги: правильная телесная регуляция помогает поддерживать здоровые, полные любви отношения. Это помогает ребенку мыслить, рассуждать и формировать представления так, чтобы гибко решать возникающие жизненные задачи. Разобравшись во взаимосвязях мозга и тела, я прекратила попытки избавиться от разрушительного детского поведения и начала рассматривать его как сигнал, с помощью которого тело сообщает о своих потребностях.

Я подробно описала этот сдвиг в своей книге «Что стоит за воспитанием» (*Beyond Behaviors*, 2019), где предложила изменить нашу реакцию на сложное поведение детей и рассказала о новых способах поддержать их. Она нашла отклик у многих людей: со мной связывались родители, учителя, специалисты в области психического здоровья и терапевты со всего мира, которым оказался близок запрос на смену парадигмы в области образования и психологии. Этот общественный консенсус совпал с ростом движения за нейроразнообразие, которое призывает с уважением относиться к индивидуальным различиям, а не патологизировать их как расстройства, требующие коррекции. В новой парадигме, которую я выстраиваю, отношения между родителем и ребенком – главный, священный компонент детского развития.

И в этот захватывающий момент я продолжаю развивать свои идеи в книге «Чего хочет мой ребенок?» и открывать

новые аспекты связи между мозгом и телом. Моя задача – заложить новые основы для понимания детского поведения и дать родителям пошаговый план для воспитания радостных и стрессоустойчивых детей.

В этой книге вы не найдете исчерпывающего обзора нейрофизиологических исследований и теорий. Скорее в ней будет то, что лично я взяла из этой зарождающейся области науки и применяла в реальной жизни как психолог и мать. Это мое переложение научных выводов для практического использования. Мои объяснения касаются лишь самой поверхности зарождающейся науки, и я позволила себе определенную вольность, упрощая концепции, чтобы сделать их доступными. Нейронаука очень быстро развивается, поэтому следите за обновлениями. В конце книги вы найдете словарь, в который включены некоторые важные научные понятия.

Наука не должна ограничиваться лабораториями и медицинскими журналами. Мы можем принести ее в наши кухни и гостиные, чтобы сделать жизнь проще, улучшить отношения и руководствоваться ею в своих родительских решениях. (Если у вас возникнет желание, рекомендую ознакомиться с первоисточниками, приведенными в библиографии и примечаниях.)

Опираясь на данные нейронауки, я изменила свой подход. Вместо того чтобы влиять на поведение детей, я предлагаю родителям лучше понять их (и самих себя) и выстроить бо-

лее гармоничные и целостные отношения, для начала признав связь между мозгом и телом ребенка.

Осознав, что мозг ребенка не работает отдельно от тела, мы открываем для себя новые воспитательные возможности. Понимание связи между мозгом и телом, лежащей в основе любого поведения, дает нам новый, адаптированный под конкретного ребенка план, с которым мы сверяемся, принимая родительские решения. Более двадцати лет я, опираясь на эти принципы, помогаю родителям решать распространенные воспитательные проблемы.

Вместо того чтобы ставить диагнозы, мы постараемся понять, какие физиологические причины стоят за тем или иным поведением. Вместо того чтобы искать недостатки, мы будем прислушиваться к сигналам тела и находить в нем нужные подсказки. Рассматривая поведение, настроения и действия ребенка как отражение работы его нервной системы, мы выработаем *индивидуальный подход* к воспитанию и получим план важных родительских решений.

Обо всем этом я начала рассказывать Джанин, маме Джулиана, когда она пришла ко мне после скандала в магазине «Таргет», глубоко расстроенная тем, что никак не могла успокоить сына и успокоиться сама. Не ее вина, что в педагогическом колледже ей ничего не рассказывали о влиянии стресса на нервную систему. Нельзя винить ее и в том, что педиатр Джулиана решил, что «волевой» характер мальчика мешает ему справляться с разочарованиями, и порекомен-

довал Джанин использовать систему поощрений и последствий, чтобы прекратить «плохое» поведение и добиться послушания. Более того, подобные методы до сих пор продолжают рекомендовать многие мои коллеги – психологи и педагоги.

Я объяснила Джанин, что ее сын не специально испытывал ее терпение и отказывался слушаться не из вредности – он просто реагировал на стресс. В подобных ситуациях не имеет смысла наказывать ребенка или пытаться чем-либо его подкупить. Наша задача – найти подходящий воспитательный прием, чтобы успокоить нервную систему ребенка и помочь ему нормально жить, взаимодействовать с окружающими и учиться. Именно на этом строится гуманный, целостный и вполне действенный воспитательный метод, которым я с ней поделилась и о котором буду рассказывать далее в этой книге.

В следующих главах мы изучим ключевые понятия индивидуального подхода к воспитанию. Мы узнаем:

- как найти в поведении ребенка подсказки, указывающие на его уникальную платформу (упрощенное название для связи мозга и тела);
- как концепция нейроцепции (термин доктора Порджеса – я буду называть это детектором телесной безопасности) помогает нам понять субъективные переживания ребенка;
- как распознать, что стоит за поведением: осознанное на-

мерение или физиологический (телесный) стресс;

- как налаженная связь между родителем и ребенком помогает ребенку развить способность к саморегуляции;
- почему родителям важно заботиться о себе и как любящее присутствие взрослого обеспечивает спокойствие и безопасность ребенка на физиологическом уровне;
- как понимание interoцепции – ощущений, поступающих изнутри тела, – способствует вашему взаимодействию и помогает вашему ребенку осознать свои чувства и эмоции и разобраться в них;
- как использовать платформу и все остальные концепции для повышения стрессоустойчивости и решения распространенных воспитательных проблем в любом возрасте, от младенчества до ранних подростковых лет.

ПОМОЧЬ РОДИТЕЛЯМ, А НЕ ЗАДАТЬ ИМ ЕЩЕ БОЛЬШЕ РАБОТЫ

Возможно, вы подумали: «Звучит неплохо, но, похоже, для этого придется сильно потрудиться». Прежде чем мы пойдем дальше, позвольте заверить: я не ставлю перед собой цель сделать ваше родительское бремя еще тяжелее – наоборот, я хочу облегчить его. Я не собираюсь приносить в вашу жизнь лишние стрессы и тревоги, давить на вас или требовать от вас каких-то действий. Ничего подобного. Эта книга вовсе не о том, как стать суперродителем. Я работала с сот-

нями взрослых и убеждена: все они прикладывают максимум усилий, исходя из той информации, которая им доступна. Но здесь я расскажу о том, что нового вы выясните, взглянув на своего ребенка под другим углом. Никто не знает его так хорошо, как вы сами, и приемы из книги предназначены для того, чтобы вы выстроили с ним естественные, гармоничные отношения. Наша цель не изменить вашего ребенка, а помочь вам сделать ваши отношения по-настоящему личными и уникальными, опираясь на глубокое уважение к индивидуальности ваших детей, отраженной в их постоянно меняющемся мозге и теле.

И наконец, я не могу не упомянуть о том, как важно с уважением относиться к вашим собственным родительским ценностям, сложившимся под влиянием вашего происхождения и уникального жизненного опыта. Меня вырастили в Соединенных Штатах родители с двух разных континентов. Старший ребенок в семье и американка в первом поколении, я несу в себе их наследие. На ценностях и традициях, которые они передали мне, лежит отпечаток их родных культур. И я ожидаю, что вы точно так же адаптируете изложенные в этой книге сведения к традициям и культурным ценностям вашей семьи. Неважно, кто вы – родители младенца или подростка, одного ребенка или нескольких детей, – надеюсь, книга поможет вам обрести больше уверенности. И поскольку быть родителем – нелегкий труд, я добавила важную информацию о том, как относиться к себе с со-

чувствием и заботиться о себе на этом пути.

Чтобы понять, что стоит за поведением детей (а также их родителей), нужно разобраться, как работают мозг и тело. Эти знания изменили меня как мать и как психолога, а когда я начала делиться ими с клиентами, их жизнь тоже изменилась. Надеюсь, вы как родители станете меньше тревожиться и больше радоваться, меньше сомневаться, реже осуждать себя и переживать из-за своих родительских решений, а еще воспитаєте в своем ребенке стрессоустойчивость и наладите с ним связь, которая сохранится на всю жизнь.

Часть I. Воспитание мозга и тела – что это такое?

Глава 1. Как разобраться в физиологии вашего ребенка и почему это важно?

*Мы заботимся о нервной системе друг друга
в той же мере, что и о своей собственной.
Лиза Фельдман Барретт*

Леанда и Росс пришли в мой кабинет, потому что отчаянно нуждались в совете по поводу их дочери Джейд. Они оба, без сомнения, были хорошо подготовлены к родительской роли: Леанда работала детской медсестрой, а Росс – директором средней школы. Они изучали развитие детей и прочитали немало книг о воспитании. Первые годы их старшей дочери Марии прошли относительно гладко, и Джейд поначалу тоже была счастливым и хорошо адаптированным ребенком.

Но потом начался детский сад. С первых же дней Джейд сопротивлялась изо всех сил. Каждое утро, когда Росс привозил ее в детский сад и пытался там оставить, девочка умоляла его не уходить. Она кричала так громко, что воспи-

тательнице приходилось вмешиваться и силой отрывать ее от отца.

Чем дольше продолжалась эта ежедневная борьба, тем больше тревожились и недоумевали родители Джейд. Возможно, сопротивление дочери – признак какой-то серьезной проблемы? Или со временем она перерастет это? И что им делать – продолжать слушать воспитательниц? Те советовали просто оставлять Джейд и уходить, не обращая внимания на протесты, и уверяли, что через этот этап проходят все дети в детском саду. Или есть какая-то другая стратегия, которая принесет больше пользы? Больше всего родителям не давал покоя вопрос: почему воспитательные методы, которые так хорошо работали, когда они растили старшую дочь, совершенно не действовали с Джейд?

К моменту нашей встречи ежедневные протесты продолжались почти четыре месяца – и это несмотря на их заботливый стиль воспитания, открытое общение и множество советов из разных книг о воспитании детей. Леанда и Росс явно заботились о благополучии своего ребенка, но они испытывали сильный стресс и не понимали, что им делать. Как им помочь Джейд благополучно развиваться?

Советы, которые они получали от воспитателей Джейд, в целом укладывались в одни и те же общие рамки: им рекомендовали смотреть на *поведение*, а не на *ребенка*. Большинство воспитательных методик сосредоточено не на самих детях, а на их поведении и на том, как родителям следует реа-

гировать на разные виды поведения. Предлагается действовать, обращаясь к мозгу ребенка: убеждать, просить или поощрять, обещая награду.

У этой реактивной методики есть два неизбежных недостатка. Во-первых, она предлагает шаблонные ответы, адресованные не *конкретному*, а некоему усредненному ребенку. Во-вторых, она исходит из предпосылки, будто ребенок умышленно ведет себя тем или иным образом. Как будто в любой момент он контролирует ситуацию, а значит, *если приложит достаточно усилий*, сможет контролировать и себя.

Конкретные практические советы обычно зависят от общей направленности той или иной воспитательной теории: будьте позитивными (чаще хвалите ребенка); выражайте поддержку, но сохраняйте сильную позицию (авторитетный стиль); чаще позволяйте ребенку переживать неудачи (не будьте «родителем-вертолетом»); не проецируйте на ребенка собственные проблемы (станьте более сознательными); воспринимайте текущий опыт без осуждения (развивайте осознанность); научите ребенка говорить о своих чувствах (расскажите ему об эмоциях). Все эти методы могут быть полезны, но они не учитывают особенности вашего ребенка и его индивидуальные потребности в данный момент. Другими словами, неважно, насколько метод хорош в теории, если с ребенком он не срабатывает.

Кроме того, широко распространено заблуждение, буд-

то дети способны осознанно управлять своим поведением. Не так давно мне попало в интернете видео на тему «что сделать, чтобы малыши не закатывали истерики». Ролик набрал более миллиона просмотров на YouTube. Есть только одна проблема: вопреки распространенному мифу, малыши обычно не скандалят *специально*. Скорее «истерика» *в любом возрасте* сигнализируют, что канал связи между мозгом и телом перегружен, уязвим и не справляется с текущими задачами.

ПОМЕЩАЕМ ПОВЕДЕНИЕ В КОНТЕКСТ

Порой педагоги и другие специалисты, работающие с родителями, из лучших побуждений предполагают, что дети специально устраивают истерики. Это фундаментальное непонимание того, как у ребенка формируется механизм контроля над импульсами, эмоциями и поведением. Моя цель – поместить эти процессы в контекст, доступно объяснив принципы работы нервной системы человека, помочь родителям понять, каким образом дети развивают самоконтроль и эмоциональную гибкость и как способствовать этому развитию с учетом уникальных особенностей вашего ребенка и его базовой генетической схемы.

Вот моя самая популярная публикация в соцсетях за все время, что я их веду: *«Если способность контролировать эмоции и поведение окончательно развивается только*

к старшему юношескому возрасту, то почему мы требуем этого от дошкольников, а затем наказываем их, когда они не справляются?» Эти слова написаны поверх детского рисунка – нарисованного мелком солнышка. Их прочитали более двух миллионов человек. Я часто говорю об этом родителям возмущенно кричащих малышей. Почему мое утверждение вызвало такой резонанс? Возможно, потому, что эта простая истина снимает часть груза с родителей, и без того измученных самобичеванием и самокритикой. (На самом деле способность контролировать свои эмоции и поведение – не отдельный этап развития, а непрерывный процесс. В его основе лежит взаимодействие тела и мозга, которые постоянно оценивают происходящее вокруг и заботятся о нашей безопасности.)

Большинству из нас никогда не рассказывали о *контексте* детского поведения – обычно нас учат *управлять* поведением. Но существует более широкая картина: в нее также включены *причины*, по которым люди делают то, что они делают. Представьте себе поведение как верхушку айсберга – примерно десятую часть, видимую над водой. Конечно, на самом деле это далеко не весь айсберг. Под водой скрывается гораздо больше, и эта невидимая часть гораздо более важна. Когда мы реагируем только на видимое поведение, мы упускаем из виду эту скрытую часть и игнорируем ценную информацию, которая могла бы помочь нам понять причины поведения и подсказать, что послужило для него спусковым

крючком. В нашей культуре мы привыкли строго осуждать неподобающее поведение, особенно у детей. Но теперь благодаря достижениям нейронауки нам открываются новые аспекты поведения, чувств и эмоций и мы можем понять, что за ними стоит.

Каким бы ни было поведение, оно гораздо сложнее, чем на первый взгляд. Наш мозг и тело постоянно общаются друг с другом – ведь мозг существует не сам по себе! Дети редко делают что-либо без причины или просто для того, чтобы усложнить жизнь родителям (хотя иногда кажется, что это именно так). Поведение наших детей – это сигнал из их внутреннего мира, указывающий на подводную часть айсберга. Это ценный источник необходимых сведений о теле и мозге ребенка. *Вместо того чтобы бороться с поведением, мы должны разобраться в нем. Так мы получим важную информацию о том, как наш ребенок воспринимает мир.*

Как бы вы ни пытались, никакие уговоры, награды и поощрения не смогут заставить (или приучить) ребенка контролировать то, чем он на самом деле не способен управлять. Но кое-что вы все-таки *можете* сделать. Не стоит сразу запрещать и делать замечания. Лучше постарайтесь понять, что именно проблемное поведение говорит вам о внутренних переживаниях вашего ребенка.

ПЛАТФОРМА

Поведение дает нам важные подсказки о состоянии автономной (вегетативной) нервной системы ребенка – уникальной двусторонней системы связи между телом и мозгом. *Это и есть нейронная платформа, на которой строится поведение человека.* Она обеспечивает постоянную взаимную обратную связь между телом и мозгом. Поэтому было бы неправильно рассматривать мышление или эмоциональные проявления ребенка отдельно от общего состояния его тела. Физическое состояние влияет на чувства, действия и мысли. Мы будем называть эту удивительную сложную систему **платформой**.

Мы никогда не бываем только телом или только мозгом – мы всегда и то и другое одновременно.

Каждый из нас непрерывно взаимодействует с окружающим миром, по-разному реагируя на него в зависимости от обстоятельств. Сталкиваясь с чем-то пугающим или угрожающим, мы занимаем оборонительную позицию. Чувствуя себя в безопасности, мы открыты и готовы сотрудничать. За многие годы работы с детьми я убедилась, что степень восприимчивости ребенка зависит от состояния его автономной нервной системы, платформы. *Прочная* платформа позволяет выстроить оптимальное поведение, развить гибкость, умение думать и принимать решения. Если же она

неустойчива, ребенок чаще ведет себя настороженно, чувствует страх, занимает оборонительную позицию. Поведение ребенка с неустойчивой платформой сбивает родителей с толку и создает проблемы. Например, малыш отказывается надевать носки или есть пищу зеленого цвета, дерется с братьями и сестрами, сердито швыряет пульт, когда ему говорят, что пора выключить телевизор. На первый взгляд, такое поведение говорит о негативизме, нежелании сотрудничать или невежливости. Другая крайность – когда дети замыкаются в себе, «отключаются», словно не обращая на нас никакого внимания. Но дело в том, что поведение, которое выглядит как оборонительное, на самом деле бывает защитным. В следующих главах мы обсудим это подробнее.

Еще один пример уязвимости – повышенная настороженность. В таком случае ребенок чрезмерно уступчив и стремится угодить другим сверх меры. Хотя подобное поведение часто поощряется, в действительности оно может говорить о неустойчивой платформе. Такие дети обычно тревожны, беспокойны и несговорчивы, они кричат, плачут, скандалят, убегают, дерутся или замыкаются в себе. Люди не всегда преднамеренно контролируют свои реакции – и дети тоже далеко не всегда сознательно *выбирают* подобное поведение. Скорее во многом внешние проявления служат для ребенка защитой от глубокого, подсознательно переживаемого чувства беспокойства или незащищенности.

Чтобы определить текущий уровень стрессоустойчивости

ребенка, следует обратить внимание на процесс под названием *аллостаз*, поддерживающий баланс и стабильность в нашем организме. Вам не обязательно запоминать этот научный термин! Нейробиолог и исследователь Лиза Фельдман Барретт нашла другой вариант, предложив называть непрерывное стремление к равновесию ресурсов и энергий *бюджетом тела*. Как финансовый бюджет отражает движение денег на счету, так и ваше тело следит за «приходом и расходом таких ресурсов, как вода, соль и глюкоза». Хотя мы не всегда осознаём свой метаболический телесный бюджет, любой пережитый нами опыт, в том числе наши чувства и действия, пополняет или расходует его запасы. Объятия, крепкий ночной сон, игры с друзьями и здоровое питание – все это идет в копилку. А вот если мы забываем поесть или выпить достаточно жидкости, спим неполноценно, если другие люди отвергают нас или относятся пренебрежительно – это уже статья расходов.

Удачное выражение доктора Барретт мы будем использовать и дальше. Представление о телесном бюджете поможет нам сориентироваться в принятии больших и малых родительских решений. Мы будем делать выбор, учитывая аллостаз ребенка – и наш собственный.

Родители постоянно сталкиваются с дилеммами. Как лучше поступить, когда перед ребенком встает проблема: подтолкнуть к тому, чтобы он разбирался сам, или пополнить бюджет через любящее и поддерживающее взаимодействие?

Платформа, на которой сказывается телесный бюджет, помогает нам принимать такие решения. В следующих главах мы узнаем, как использовать поведение ребенка и другие сигналы, чтобы выяснить, какие ресурсы доступны ему в целом и в конкретный момент. Для этого мы научимся расшифровывать вербальные и, что еще важнее, *невербальные сигналы*.

Вот основная мысль, которую я с удовольствием раскрою далее: лучшие воспитательные решения не нацелены только на поведение и мысли – они также учитывают *состояние тела и тот уникальный способ, которым ребенок непрерывно обрабатывает и интерпретирует данные, получаемые во взаимодействии с окружающим миром*.

Вот почему наши родительские стратегии не должны ограничиваться лишь попытками пресечь то или иное поведение. Вместо этого мы должны стараться укрепить платформу своего ребенка (и нашу собственную). Для начала надо задать себе важный вопрос: как адаптировать мои воспитательные методы к требованиям конкретного момента? Что поведение говорит о потребностях моего ребенка прямо сейчас? Нужно ли поговорить с дочерью, поддержать ее нужными словами? Или обнять сына и дать ему поплакать у себя на плече? Нужно ли обозначить границы и напомнить о последствиях? Или достаточно просто помочь ребенку вернуться на прочную платформу? Стоит ли подойти к делу «сверху вниз» и обсудить ситуацию вместе – или выбрать

телесно ориентированный подход «снизу вверх» и для начала позаботиться о прочности платформы? Или, может быть, лучше сочетать оба метода?

Каждый ребенок и каждая ситуация уникальны. В большинстве воспитательных программ эти важные вопросы не поднимаются. Чтобы ребенок мог извлечь пользу того, что мы хотим до него донести, ему нужна прочная платформа. А она такой не будет, если предлагать ребенку поощрения, закрывать глаза на некоторые виды поведения, наказывать, стыдить или делать выговоры. Но укрепить платформу можно, если мы остаемся рядом с ребенком и возвращаем доверительные отношения, которые опираются на стабильное и любящее присутствие родителей, *в точности отвечающее индивидуальным потребностям нашего ребенка*. При этом надо помнить, что родительская работа состоит в том, чтобы помочь ребенку стать максимально гибким и устойчивым. Мы должны дать ему прочный фундамент – наше надежное присутствие рядом с ним. Тогда можно ожидать от него большего и помогать ему осваивать новые навыки и получать новый опыт, обретая больше самостоятельности.

Попробуйте взглянуть на распространенные родительские трудности под другим углом. На самом деле поведенческие или эмоциональные проблемы – это нередко подсознательный адаптивный ответ на внутреннюю реальность ребенка. Таким способом его тело откликается на изменения, требующие подстройки или другой реакции, – иными слова-

ми, на стресс. Если рассматривать стресс как естественное приспособление тела к изменениям, то по особенностям поведения можно судить о том, как тело и мозг ребенка справляются с нашими требованиями. *И тогда мы увидим, что за так называемым плохим поведением стоит отрицательный бюджет тела. А «плохое поведение» – это подсознательная оборонительная реакция.*

Эти реалии жизни ребенка нередко скрыты от взрослых (обычно нам мешает разглядеть их досада из-за реакции детей). Они становятся очевидны, только когда мы спрашиваем себя: *почему ребенок поступает именно так и как эти действия и эмоции помогают ему справиться с ситуацией?* Ответ даст нам представление о силе человеческой адаптивности. Пора отказаться от того, чтобы выделять «хорошее» и «плохое» поведение – оно *адаптивно* и служит для родителей источником невероятно полезной информации.

Поведение дает ценные подсказки о состоянии платформы ребенка и о том, что именно ему от нас нужно. Стоит сменить угол зрения, и мы поймем: стараться избавиться от нежелательного поведения – ошибка. Вместо этого стоит задуматься, что оно сообщает о платформе. Вместо того чтобы просто велеть рыдающему малышу замолчать, мы догадываемся: плач говорит о том, что ребенок встревожен и ему нужна дополнительная поддержка. «Сиди за столом спокойно» – этот приказ лишен смысла, если ребенку необходимо подвигаться, чтобы справиться со стрессом. Если де-

ти бояться чего-то на первый взгляд совершенно не опасного – например, похода на футбольную тренировку или звука какой-то игрушки, – бесполезно говорить: «Здесь нет ничего страшного». Мы должны понять, о чем нам сообщает этот страх. *Поведение подсказывает, что происходит у ребенка внутри. В этот момент важно сделать паузу и подумать, что происходит на более глубоком уровне.* Поняв, как тело и мозг ребенка справляются с большими и маленькими жизненными вызовами, мы поможем ему и сделаем так, чтобы новый опыт не подавлял его, а, наоборот, способствовал росту и развитию.

Платформа как залог продуктивного вызова

Мы хотим видеть, как наши дети благополучно развиваются и приобретают все больше полезных навыков, будь то умение прикладываться к груди или глотать первые кусочки твердой пищи, первые самостоятельные шаги, первый день в школе или первая поездка в летний лагерь. Мы помогаем детям справляться с новым опытом и новыми ситуациями, сохраняя баланс. *Мы должны позаботиться о том, чтобы они сталкивались с достаточно сложными вызовами и могли развивать у себя новые сильные стороны, но при этом мы не должны перегружать их непосильными требованиями.* Для этого нам нужен так называемый *продуктивный вызов*. Я называю это просто *зоной вызова* – пространством, в котором наши дети обретают новые силы (потому что именно

так происходит рост), узнают новое и раскрывают свой потенциал при адекватном уровне поддержки. Как обнаружить это пространство? Нужно обращать внимание на многочисленные сигналы, которые подает тело ребенка.

Ребенок с истощенным телесным бюджетом обычно действует за пределами зоны вызова. Важно определить эту зону для каждого ребенка, потому что дети не могут вырасти устойчивыми, если их платформа постоянно перегружена – или, наоборот, если они получают слишком много поддержки от взрослых, которые оберегают их даже от посильных трудностей. В книге я предложу идеи и приведу примеры, которые помогут определить подходящую для вашего ребенка зону вызова в зависимости от обстоятельств. Вот на какие вопросы я отвечу.

- Что делать, когда у малыша (или у ребенка любого другого возраста) случаются истерики?
- Как справиться с соперничеством между братьями и сестрами?
- Как помочь ребенку крепко спать всю ночь?
- Что делать, когда ребенок не слушается или капризничает?
- Что делать, когда у ребенка возникают проблемы с учителями или сверстниками?
- Как определить, что поставленные нами границы не слишком жесткие и не слишком слабые?

Обнаружив подходящую для ребенка зону вызова, мы получаем ответы на эти и другие вопросы и обретаем уверенность в своих родительских решениях, индивидуально подбирая их для платформы каждого ребенка. Работа в зоне вызова формирует у ребенка *устойчивость к фрустрации*, то есть способность работать с фрустрацией вместо того, чтобы отчаиваться или впустую злиться. Устойчивый к фрустрации ребенок умеет откладывать удовольствие, ждать желаемого и сохраняет спокойствие, сталкиваясь с препятствиями.

Роль родителя в создании и укреплении платформы ребенка решающая. Но этот факт не должен усиливать тот стресс, который вы уже испытываете. Как мы увидим, укрепить платформу никогда не поздно. Каждое ваше взаимодействие с ребенком может повысить его восприимчивость и стрессоустойчивость. *Эта дверь всегда открыта: мы в любой момент способны создать условия, в которых наши дети будут развиваться благополучно.* И нам не обязательно делать все безупречно. К счастью, здесь достаточно места для ошибок – ведь это процесс познания. Не пытайтесь идеально сыграть свою родительскую роль. Это невозможно! Важно понимать, где мы попали мимо цели, исправить ситуацию и извлечь из нее уроки. Поступая так, мы вместе с детьми становимся сильнее.

Чем больше мы знаем о взаимосвязи мозга и тела, тем

больше понимаем, что состояние нервной системы ребенка должно определять наши родительские решения в каждый конкретный момент. Любой воспитательный подход должен учитывать три решающих фактора. Первый – состояние платформы вашего ребенка и вашей собственной платформы (от прочного до неустойчивого). Второй – его возрастные способности. Третий – уникальные качества ребенка. Это *индивидуальные различия*, от которых зависит, как дети обрабатывают информацию, поступающую к ним через органы чувств и изнутри тела. Далее мы будем возвращаться к этим трем понятиям, чтобы выяснить, как приспособить воспитательные методы к потребностям ребенка, как это сделали Леанда и Росс, когда их дочь Джейд упорно отказывалась ходить в детский сад.

Как представление родителей о платформе помогло одному ребенку

Итак, Джейд постоянно просила отца не оставлять ее в детском саду. Поначалу родители воспринимали ежедневное сопротивление как доказательство того, что Джейд наотрез отказывается ходить в детский сад в принципе. Но я не разделяла их уверенность. Поговорив с воспитательницей Джейд, я выяснила: каждый раз после приезда девочка примерно час ведет себя тихо и грустит, но потом идет к своей подруге на игровую кухню. Там, по словам воспитательницы, они начинают оживленно болтать, вместе «готовить обед»

для других детей в группе, и Джейд превращается в совсем другого ребенка.

Я убедилась в этом сама, понаблюдав за девочкой в детском саду в течение нескольких дней. Определенно, там были моменты, которые ей нравились, но кое с чем она справлялась с трудом. По утрам она извивалась, пыталась убежать, цеплялась за отца и кричала – все это указывало на то, что приезд в детский сад сильно подрывает ее телесный бюджет. Никакие уговоры и стимулы (например, поощрительные наклейки или другие награды) не помогли исправить ситуацию. По-настоящему здесь требовалось только понимание того, как работает в текущей ситуации платформа ребенка.

Достаточно понаблюдав за Джейд и внимательно выслушав ее родителей, я предположила: ее поведение говорит не столько об осознанном желании любой ценой избежать детского сада, сколько о том, *что ее нервная система отчаянно пытается справиться со стрессом, который испытывает ее тело*. Поэтому задача не просто изменить поведение. Важно помочь Джейд на том уровне, на котором возникает поведение, укрепить платформу (связь мозга и тела) и перейти от уязвимой оборонительной позиции к устойчивой и открытой. Когда проблемное поведение прекратится само собой, это будет означать, что мы помогли ее платформе.

Мы встретились с воспитательницей Джейд и разработали план, в котором учли индивидуальные особенности девоч-

ки. Прежде всего договорились, что воспитательницы больше не будут каждое утро насильно отрывать Джейд от отца. Вместо этого мы решили изменить порядок действий, сделав проезд в детский сад более комфортным. Теперь вместо того, чтобы высаживать Джейд из машины в толпе других только что приехавших учеников, Росс начал привозить ее на пятнадцать минут раньше. Они вместе шли в тихое место рядом с общей комнатой. Там воспитательница наклонялась к Джейд и дружелюбно приветствовала ее, а затем несколько минут болтала с ее отцом. Так девочка получала время перестроиться и «разогреться». Помогая Джейд готовиться к новому дню, взрослые ждали, когда она сама даст сигнал, что готова попрощаться с отцом и присоединиться к другим детям. Воспитательница подстроилась под потребности своей подопечной, чутко и уважительно отнеслась к платформе девочки. Уже через неделю Джейд перестала просить отца не оставлять ее в саду и была готова заходить внутрь самостоятельно.

Всего через три недели – при этом ни о каких наградах или последствиях речь вообще не заходила – Джейд сама сказала отцу, что готова приезжать в сад как обычно, в одно время с другими детьми. Что изменилось? Вместо того чтобы уговаривать ее не капризничать и предлагать за это вознаграждение, мы поняли, что сначала нам нужно *укрепить ее платформу*.

Осознав это, родители Джейд разобрались, как поступать

в других подобных ситуациях. Девочка любила танцевать, но, когда ее привели в танцевальную студию в местном общественном центре, она застыла на входе в зал и начала упрашивать маму остаться с ней. Желая поддержать ее, мать перепробовала все популярные приемы: предложила ей назвать свою эмоцию, обсуждала с ней страх и как с ним бороться с помощью успокаивающих мыслей, напоминала, что мама будет недалеко – прямо за дверью. Обычно все это рекомендуют, чтобы помочь детям справиться с боязнью. Такие инструменты полезны и могут быть вполне эффективны, когда ребенок на физиологическом уровне достаточно спокоен и связи мозга с телом ничто не мешает. Но так же, как в случае с детским садом, Джейд в тот момент была просто к этому не готова.

В чем же проблема? Родители слишком рано перешли к методу «сверху вниз» в ситуации, требовавшей решения «снизу вверх». Как это исправить? Сосредоточиться на платформе! Поскольку родителей не пускали в танцевальный класс (они должны были ждать в соседней комнате), мать Джейд рассказала учительнице танцев, какое решение они нашли в детском саду. Преподавательница встретила Джейд незадолго до занятия и сказала, что ей нужна специальная помощница. Хватило нескольких минут общения (которое внесло солидный вклад в телесный бюджет): Джейд отправилась в танцкласс без мамы, держа учительницу за руку. Этот простой человеческий контакт помог укрепить платформу.

Девочка смогла спокойно и с удовольствием заниматься танцами.

Конечно, все дети разные. Однако если у вас есть представление о нервной системе ребенка, вам станет понятнее, как он воспринимает ваше с ним взаимодействие и то, о чем вы его просите. И умение как можно раньше увидеть потребность ребенка в эмоциональной поддержке в конце концов приводит к тому, что ребенок обретает способность завязывать дружбу, добиваться успехов в учебе, становится независимым и стрессоустойчивым и справляться с жизненными трудностями. Это требует времени и зависит от того, как отношения в жизни ребенка отражаются на его физиологии. Уделяя внимание платформе, прежде чем просить детей выполнить ту или иную просьбу, мы открываем новые горизонты в воспитании.

СТОП! ВЫ ЧТО, ПРЕДЛАГАЕТЕ ВО ВСЕМ ПОТАКАТЬ РЕБЕНКУ?

Родителям, больше привыкшим к традиционным методам воспитания, может показаться, что, ориентируясь на связь мозга и тела, мы должны постоянно нянчиться с ребенком и во всем ему потакать. Неужели индивидуальный подход означает, что мы должны все разрешать и не вправе требовать? Но разве у родителей не должно быть каких-то ожиданий?

Это отличные вопросы. Цель не в том, чтобы создать для ребенка тепличные условия, позволить ему делать что угодно без всяких последствий и никогда не покидать зону комфорта. На самом деле все в точности наоборот. Большинство родителей хотят, чтобы в будущем их ребенок стал независимым и мог крепко стоять на ногах. Отталкиваясь от знаний о нервной системе ребенка, вы начинаете понимать, в какие моменты лучше не настаивать и успокоить его, когда стоит изменить планы, чтобы он почувствовал себя более защищенным, а когда позволить ему самому справляться с трудностями. Чтобы обрести новые силы, людям приходится переживать некоторое напряжение и даже дискомфорт. *Самое главное – поддержка должна максимально соответствовать потребностям ребенка и обстоятельствам.* В противном случае, как показала история Джейд, попытки изменить поведение ребенка оказываются неудачными и даже приводят к противоположным результатам.

У РОДИТЕЛЕЙ ТОЖЕ ЕСТЬ ПЛАТФОРМА

Нервная система есть у любого человека – взрослые не исключение. Платформы наших детей влияют на нас, а наши – на них. Как мы увидим дальше, когда речь идет о воспитании детей, состояние нашей собственной платформы тоже имеет значение. (В [главе 5](#) мы поговорим о том, как заботиться о себе и пополнять свой телесный бюджет, компен-

сируя постоянные «расходы», связанные с воспитанием детей.) Возможно, когда мы были детьми, родители не обращали особого внимания на нашу нервную систему. Они не считали нужным заботиться о наших эмоциональных потребностях, предпочитая вместо этого навешивать ярлыки и осуждать наше поведение и эмоции.

Многие из нас помнят, как родители говорили: «Ну не плачь – все совсем не так плохо», «А многим детям повезло меньше, чем тебе», «Да ладно тебе, тут вообще нечего бояться!» и тому подобное. Эти слова, произнесенные из лучших побуждений, имели незапланированные последствия: мы приучались не обращать внимания на стрессовые сигналы тела и даже не задумывались о чувствах, лежащих в основе поведения. Даже сейчас в нашей культуре воспитания и обучения, как правило, не принято искать глубинный смысл в «отрицательных» эмоциях или относиться к поведению как к индикатору телесного стресса. Со временем привычка недооценивать эти вполне естественные человеческие реакции на стресс может привести к различным проблемам со здоровьем, вызванным аллостатической нагрузкой или длительным напряжением. К ним относятся воспалительные заболевания, повышенное кровяное давление, сердечные заболевания, расстройства пищевого поведения, тревожность и депрессия. Предыдущие поколения делали все возможное с учетом доступной им информации. Но теперь мы гораздо больше знаем о том, как стресс проявляет

себя в организме человека. *Когда мы рассматриваем тело и мозг в совокупности, наши дети и наше здоровье и благополучие от этого только выигрывают.*

Я помню много неприятных моментов, причиной которых стала моя собственная не всегда достаточно прочная платформа. Один случай врезался в память особенно прочно. Я забирала детей из школы после очень напряженного дня в офисе. При этом я даже не осознавала, насколько накопившийся стресс расшатал мою платформу. Когда я приехала, моя четырехлетняя дочь заявила, что не хочет садиться в машину – ей хочется еще немного поиграть с друзьями. Она упрашивала меня, мы начали спорить, и я доказывала, что нужно ехать прямо сейчас. В считанные минуты моя платформа окончательно вышла из строя. Внезапно я потеряла контроль над эмоциями, схватила дочь и закричала на нее во весь голос. В следующий момент я подняла глаза и увидела неподалеку знакомую маму, которая ошеломленно смотрела на меня. (Спустя столько лет я все еще помню выражение ее лица!) Потом я сидела в машине и у меня внутри все переворачивалось. Что я наделала? Мои дети молча жались на заднем сиденье. Я напугала их. Меня переполняло сожаление и еще больше стыд. «Что за мать, – думала я, – и к тому же психолог, пугает собственных детей?»

Позднее в тот вечер я извинилась и предложила девочкам поговорить об их чувствах и воспоминаниях, связанных с этой ситуацией. Они меня поняли, но обсуждать это не за-

хотели. На следующий день я пошла в художественную студию неподалеку от офиса. Туда я иногда заглядывала, чтобы расписывать керамику – это занятие меня успокаивало. В тот день я написала на квадратной подставке «Обращаться осторожно» и имена трех своих дочерей. Сидя в студии, я пообещала себе никогда больше не терять терпения и не срывать на детей. Прошло много лет, но я все еще держу эту подставку на ночном столике как напоминание о своей уязвимости и о данном себе слове. Этот сувенир до сих пор напоминает мне о необходимости относиться к детям и к самой себе с любовью и сочувствием.

Именно эти две могущественные силы – любовь и сочувствие – лежат в основе методики воспитания, о которой я рассказываю. *Перейдя от попыток разобраться с поведением к попыткам понять его истоки и триггеры, мы перестаем управлять детьми и начинаем глубже их понимать.* В наших силах подходить к воспитанию открыто, вдумчиво и заинтересованно, по-новому наблюдая за собой и своими детьми. *Мы можем перестать метаться в попытках погасить все новые вспыхивающие проблемы, сделать паузу и поинтересоваться, что поведение наших детей говорит нам об их теле и мозге.*

РЕВОЛЮЦИОННЫЙ СДВИГ В ВОСПИТАНИИ: ОТ ПОВЕДЕНИЯ К НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ

Подведем итог: мы должны перестать концентрироваться на поведении детей, пора уделить внимание их нервной системе (и своей). Нам надо заботиться о физиологии и психологии (то есть о платформе) наших детей, оценивая их телесный бюджет и причины наблюдаемого нами поведения. *Как психолог я больше не занимаюсь коррекцией поведения. Теперь я работаю над поддержкой нервной системы и поиском глубинных источников проблем.*

Поняв, что психическое развитие связано с телесным, мы получаем множество новых позитивных воспитательных инструментов, основанных на бережном отношении к разуму и телу. Мы строим прочные платформы, *заботясь о природе ребенка*, и стремимся сделать так, чтобы наши усилия как можно точнее отвечали меняющимся потребностям детей, родителями которых нам повезло стать. И, со своей стороны, мы учимся находить индивидуальные решения для возникающих воспитательных проблем.

Наиболее важный фактор в укреплении нервной системы ребенка – понимание того, каким образом люди учатся чувствовать себя в безопасности в своем теле и в окружающем мире. В этом мы разберемся в [главе 2](#): выясним, как нерв-

ная система распознает, в какой ситуации мы находимся – опасной или безопасной, комфортной или угрожающей жизни (это явление называется нейроцепцией).

АНТИСТРЕССОВЫЙ СОВЕТ

Поведение детей (и наше собственное) – это проекция вовне сложной работы платформы, то есть системы связи между мозгом и телом. Стоит сделать паузу и разобраться, что поведение ребенка говорит нам о его платформе. Так мы получим первый ключ к повышению стрессоустойчивости.

Глава 2. Нейроцепция и поиск чувства безопасности и любви

Прежде чем дети смогут устойчиво изменить что-либо в своем поведении, они должны почувствовать, что их любят и они в безопасности.
Брюс Перри

Переехав на другой конец страны, Лестер и Хизер вскоре заметили, что их восьмилетний сын начал плохо спать. Поначалу Рэнди радовался тому, что у него теперь будет собственная спальня (в старом доме он делил комнату с младшей сестрой). Мальчик даже сам выбрал цвет краски для стен и покрывало с супергероями для своей кровати. Но вскоре после переезда Рэнди начал в тревоге просыпаться посреди ночи и часто приходил к родителям.

Кроме того, у него вдруг появилась необъяснимая тяга к чистоте: он начинал пылесосить ковер, если его сестра уронит пару крошек, а то и без всякой видимой причины. Поначалу родителей забавляла эта внезапная любовь к уборке. Затем у Рэнди появилась еще одна новая привычка: он много часов раскладывал игрушки сестры в определенном порядке. Тогда родители обратились ко мне.

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.