

## ГЛАВА 1

# *Как разобраться в физиологии вашего ребенка и почему это важно?*

*Мы заботимся о нервной системе друга  
друга в той же мере, что и о своей соб-  
ственной.*

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 воспитательнице 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 реагировать 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, будто дети способны осознанно управлять своим поведением. Не так давно мне попалось 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 вершушку 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 внеш-

ние 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 разобрался 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 самодостаточности.

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 словами, 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 дети боятся 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 отвечаю.

- 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 впусую 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 отважно 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 учили индивидуальные особенности девочки. 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 «снизувверх». 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, становиться 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, компенсируя 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 захотели. 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 необхо-

димости 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 нервная 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 во вне 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.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книги, бесплатные главы и новинки:

