

Стюарт Шенкер
Тереза Баркер

Само- регуляция



как помочь ребенку
(и себе)
справляться
со стрессом

САМО- РЕГУЛЯЦІЯ



Стюарт Шенкер
Тереза Баркер

САМО- РЕГУЛЯЦИЯ

Как помочь ребенку (и себе)
справляться со стрессом



ИНФОРМАЦИЯ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

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

Издание охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой её части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Шенкер, Стюарт

Саморегуляция : как помочь ребенку (и себе) справиться со стрессом / Стюарт Шенкер, Тереза Баркер ; пер. с англ. Л. Третьяк. — Минск : Попурри, 2021.

ISBN 978-985-15-5212-8.

Автор книги, ученый с мировым именем, утверждает, что даже самое безобидное, раздражающее или тревожное поведение имеет объяснение.

Исследования Шенкера показали, что и у детей, и у взрослых способность вести полноценную, счастливую жизнь зависит от способности к саморегуляции, которая, в свою очередь, является ключевым фактором управления своим психоэмоциональным состоянием в стрессовой ситуации.

Автор развенчивает распространенное заблуждение, что трудности с концентрацией внимания, контролем своих эмоций или выполнением сложных задач свидетельствуют о лени, слабости характера, отсутствии самодисциплины или нежелании держать себя в руках. Всему причина неспособность справиться со стрессом. Уменьшите стрессовую нагрузку на организм – и проблемы исчезнут сами собой.

Для широкого круга читателей.

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

© Cover Images. Shutterstock.com

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

Посвящается моей жене и детям

ВСТУПЛЕНИЕ

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

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

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

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

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

При должном понимании и терпении со стороны взрослых любой ребенок может стать сознательной, развитой личностью и вести полноценную, значимую жизнь. Однако наше восприятие порождает стереотипы о «трудных детях» — наряду с нашими родительскими надеждами, мечтами, переживаниями и страхами. Не поймите меня

неправильно: некоторые дети действительно требуют много сил и внимания. Но зачастую наши негативные суждения о ребенке — всего лишь защитный механизм, способ переложить вину за имеющиеся у нас проблемы на «природу» или «гены». Это может сделать ребенка более нервным, тревожным, дерзким, агрессивным, непослушным или апатичным. Так быть не должно.

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

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

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

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

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

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

Взгляд с правильного ракурса

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

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

Я искренне хотел понять, почему эта картина считается потрясающим художественным шедевром, прочел заметки о ее истории, изучил, когда и где Рембрандт ее написал. Но я мог бы годами ходить в галерею, изо дня в день изучать это произведение искусства, но так и не раскрыть его секрет. А все потому, что всегда смотрел бы на него с неправильного ракурса.

Эта книга покажет вам, с какого ракурса следует смотреть на поведение своего ребенка, как реагировать на его потребности и как научить ребенка помогать себе, что, помимо всего прочего, укрепит ваши отношения. Она не о том, как приучить ребенка «хорошо себя вести» — перестать говорить или делать вещи, которые раздражают

вас или окружающих либо создают проблемы для него самого. Она о том, как кардинально изменить его умонастроение, повысить концентрацию внимания, улучшить способность заводить друзей и испытывать эмпатию, а также развивать высшие ценности и качества, жизненно важные для настоящего и будущего благополучия вашего ребенка.

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

Понять, что ребенок испытывает сильный стресс и почему он его испытывает, нелегко, особенно в наши дни, когда на детей воздействует множество скрытых стрессоров. Слишком часто мы

считаем, что нужно просто попросить ребенка успокоиться — несмотря на то, что это никогда не срабатывает. Не существует «волшебной таблетки» или простого, универсального рецепта саморегуляции, все дети разные, к тому же их потребности постоянно меняются, и то, что работало на прошлой неделе, может не работать сегодня. И все-таки, овладев первыми четырьмя шагами, вы сможете экспериментировать и выяснять, что подходит для вашего ребенка, а что — нет. И самое главное, ваш ребенок тоже сможет.

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

Самоконтроль заключается в подавлении своих импульсов (порывов), а саморегуляция — в выявлении причин этих импульсов (порывов), снижении их интенсивности и, в случае необходимости, в способности им противостоять. Из-за недостатка знаний или неверного толкования эти два понятия часто отождествляются. Саморегуляция не только в корне отличается от самоконтроля — она делает проявление самоконтроля возможным или, наоборот, нецелесообразным. Без понимания этого фундаментального отличия мы рискуем увеличить количество факторов стресса, воздействующих на ребенка, вместо того чтобы помочь ему сформировать жизненно важные навыки саморегуляции.

Методика *Self-Reg* рассматривает «проблемное» поведение как признак сильнейшего стресса. Подумайте о чрезвычайно импульсивном, неуравновешенном, взбалмошном или раздражительном ребенке, которому сложно контролировать свои эмоции, который не может выносить отчаяние, который сдается при малейшей трудности, которому сложно сосредоточиться, у которого проблемы с выстраиванием отношений или проявлением эмпатии. Поведение, которое автоматически наводит нас на мысль, что этот ребенок «плохой», «ленивый» или «заторможенный», часто свидетельствует о том, что у него не осталось «топлива в баке» —

энергетических ресурсов, чтобы управлять своим психоэмоциональным состоянием. Поэтому сначала нужно выявить факторы, вызывающие стресс у конкретного ребенка, потом снизить их влияние, чтобы уменьшить стрессовую нагрузку на организм, а потом научить ребенка самостоятельно со всем этим справляться. И в этом вам поможет данная книга.

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

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

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

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

ЧАСТЬ I

САМОРЕГУЛЯЦИЯ: КЛЮЧЕВАЯ
РОЛЬ В ОБУЧЕНИИ И ЖИЗНИ

ГЛАВА 1

ЗНАЧЕНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Больше старайся!

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

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

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

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

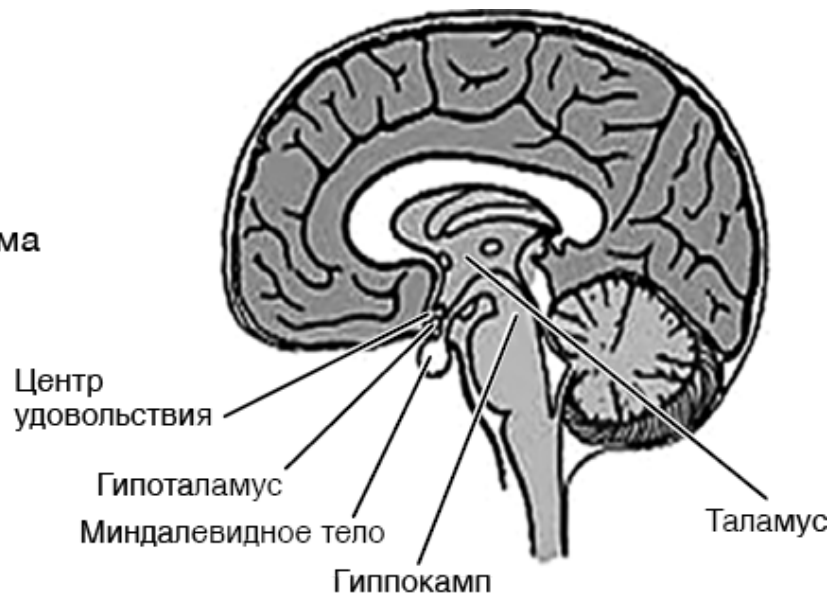
Чем больше мы осознаём растущее психоэмоциональное напряжение и чем лучше понимаем, как разорвать этот цикл, тем лучше владеем собой — другими словами, справляемся с мириадами стрессов в нашей жизни. Вегетативная нервная система (ВНС) реагирует на стресс метаболическими процессами, потребляющими энергию, а затем запускает компенсаторные процессы, способствующие

восстановлению и росту. Чем больше стрессовая нагрузка на организм, тем хуже идет процесс восстановления, вследствие чего у нас истощаются энергетические ресурсы, и нам все труднее держать себя в руках. Как только мы понимаем естественную реакцию мозга на стресс и начинаем практиковать методику *Self-Reg*, необходимость в активном самоконтроле, как правило, отпадает.

Открытия нейробиологов развенчивают укоренившиеся мифы об истоках поведения

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

- Примитивный (рептильный) мозг
- Лимбическая система
- Неокортекс



Лимбическая система

Одним из крупнейших прорывов в изучении саморегуляции стало открытие лимбической системы, которую Джозеф Леду назвал «эмоциональным мозгом». Это комплекс структур, расположенный

ниже префронтальной коры (ПФК); его основные структуры — миндалевидное тело, гиппокамп, гипоталамус и стриатум. Лимбическая система, и в частности миндалевидное тело и центр удовольствия (в вентральном стриатуме), отвечает за наши эмоции и порывы. Она играет ключевую роль в формировании воспоминаний и эмоциональных ассоциаций, связанных с этими воспоминаниями, — как положительных, так и отрицательных. Любовь, желание, страх, стыд, гнев и травмы делят здесь общий «неврологический кров».

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

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

мозга на любые стрессоры, которые наша лимбическая система считает угрозой. Когда мы способны успокоить эту реакцию, начинают синхронизироваться все остальные процессы саморегуляции.

Три слагаемых гармонии: триединый мозг

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

- Примитивный (рептильный) мозг
- Лимбическая система
- Неокортекс



Триединый мозг

Сейчас модель Маклина признается слишком упрощенной, но, тем не менее, она помогает понять разницу между самоконтролем и

саморегуляцией на уровне нейрофизиологии. Самоконтроль — это прежде всего феномен неокортекса, поддерживаемый небольшим количеством систем ПФК, в то время как саморегуляция задействует системы мозга млекопитающего и рептильного мозга — системы, которые не только активируются независимо от префронтальных функций и даже раньше их, но и могут серьезно ограничивать деятельность выполняющих эти префронтальные функции систем.

Бдительный мозг: всегда на страже

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

Холодная погода — классический пример одного из стресс-факторов окружающей среды, которые отслеживает и на которые реагирует наша ВНС. Если таких внешних факторов слишком много, то под воздействием эмоциональных, социальных и когнитивных стрессоров лимбическая система может стать гиперчувствительной. Она регистрирует малейший признак опасности как угрозу и, прежде чем мозг успеет решить, реальная это угроза или нет, поднимает тревогу — что-то вроде того, как в автомобиле срабатывает сигнализация от случайного прикосновения или вибрации. Иными словами, запускает реакцию «бей или беги», вызывающую выброс определенных нейрорхимических соединений. Если это не срабатывает, мозг «замирает» — имитирует модель поведения некоторых животных «притвориться мертвым». Самая древняя часть мозга, рептильный мозг, реагирует на опасность, вырабатывая адреналин и запуская сложную нейрорхимическую цепь, что приводит к выбросу кортизола.

Такие нейрорхимические соединения повышают частоту сердечных сокращений, артериальное давление и интенсивность дыхания, чтобы

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

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

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

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

Как мы уже сказали, в режиме «бей или беги» происходит отток энергии от систем, считающихся второстепенными, например пищеварительной. Вялость после сытного обеда — наглядный пример того, сколько энергии отнимает пищеварение: примерно 15–20 процентов всей энергии организма. Такое же количество энергии требуется мозгу для поддержания нормальной повседневной

деятельности. Процесс усвоения пищи занимает от четырех часов до двух дней и является энергозатратным: чтобы обеспечить в желудочно-кишечном тракте химический баланс, необходимый для производства энзимов, расщепляющих и распределяющих по организму питательные вещества, нужно много времени и ресурсов. Другие функции организма, которые замедляются или приостанавливаются во время стресса, включают, в числе прочих, работу иммунной системы, клеточный рост и восстановление, приток крови к капиллярам (поэтому при ранении вы вряд ли истечете кровью до смерти) и репродукцию.

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

Вспомните, в какую ярость вас привело поведение вашего восьмилетнего ребенка, когда он снова сделал то, что вы тысячу раз говорили ему не делать. Насколько хорошо вы контролировали свою речь, не говоря уж о мыслях? В пылу страсти мы, как правило, плохо соображаем, потому что бал правят мозг млекопитающего и рептильный мозг, подавляя левую сторону нашей ПФК. В результате мы утрачиваем все ее замечательно структурированные функции: речь, рефлексивное мышление, чтение мыслей и других сигналов, эмпатию и, конечно же, самоконтроль!

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

нашего тела будут восприняты адекватно, если вообще будут восприняты, еще меньше.

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

Саморегуляция: как мозг регулирует и балансирует нервное возбуждение

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

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

Саморегуляция процессов нервного возбуждения



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

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

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

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

При хроническом гипо- или гипервозбуждении происходит серьезный крен в сторону примитивного мозга. У ребенка наблюдаются значительные трудности с концентрацией внимания и осознанием того, что происходит вокруг него и даже с ним. Повышается склонность к уходу в себя, импульсивности и/или агрессии (против себя и окружающих). Хроническая заторможенность или гиперактивность свидетельствует не о том, что ребенок «трудный» или недостаточно старается, а о том, что у него зашкаливает уровень стресса.

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

На войне с собой: высокая цена внутренней борьбы

Хроническое состояние повышенного нервного возбуждения делает лимбическую «сигнализацию» настолько чувствительной, что она срабатывает от малейшего стрессора. А так как эта система направлена

в первую очередь на поиск угроз, даже несуществующих, у человека полностью изменяется мировосприятие. Это наглядно иллюстрируют эксперименты, в ходе которых страдающие от хронического гипо- или гипервозбуждения дети, которым показывали фотографии актеров, часто называли нейтральные выражения лиц «недобрыми».

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

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

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

Господствующая на протяжении 2500 лет идея о войне между нашими исполнительными функциями и нашими импульсами служит идеальной метафорой состояния, когда мы бичуем себя за отсутствие самоконтроля. Эта идея, в частности, состоит в том, что самоконтроль — это нечто вроде мышцы, которую можно развивать через упорство, решимость и самодисциплину, что поможет нам одерживать победы в этой войне, будь то со своим ребенком, партнером или работой. Другими словами, мы должны учиться справляться с чувством

дискомфорта, не поддаваясь ему. Но цена этой победы всегда высока, и в данном случае речь идет об огромных потерях энергетических ресурсов.

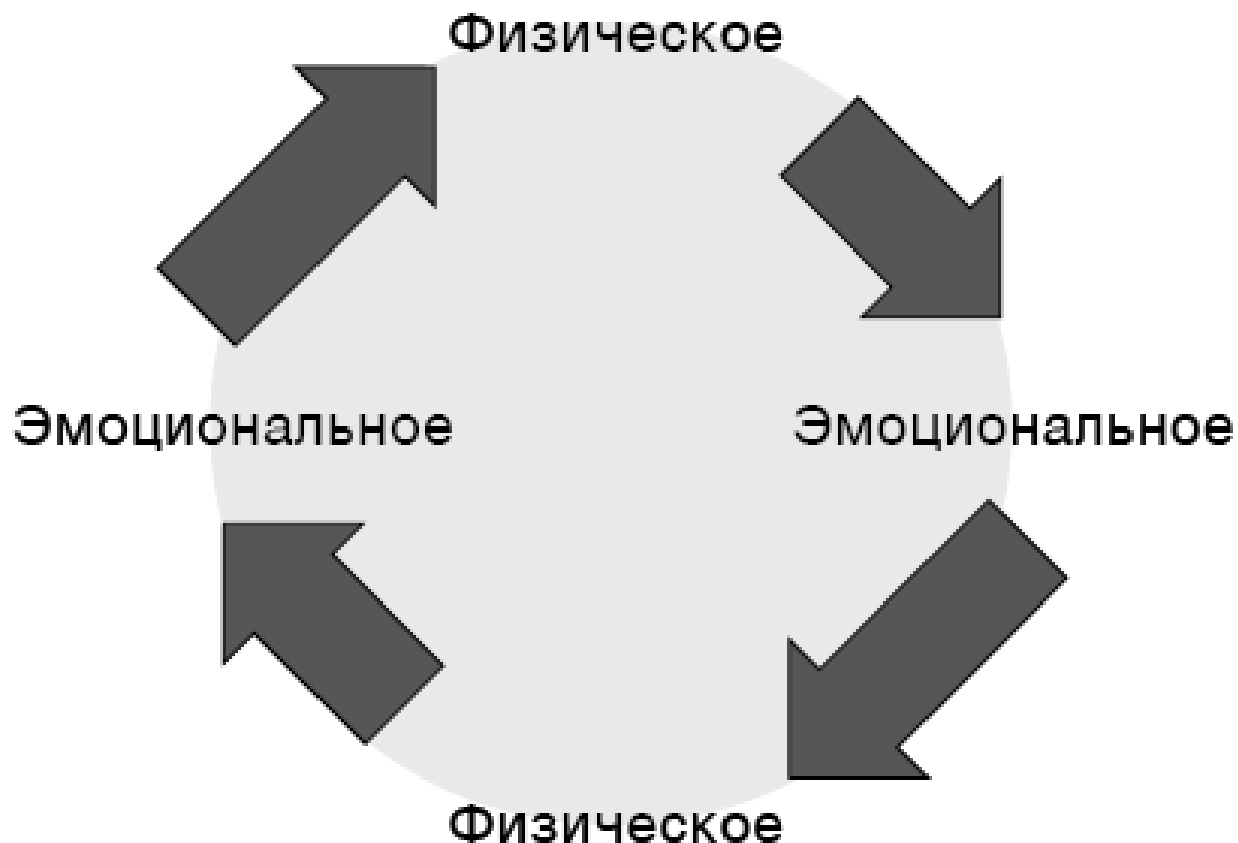
Э тот урон рано или поздно начнет ощущаться и может вылиться в эмоциональный срыв или проблемы с физическим, ментальным или душевным здоровьем. Научно доказано, что стресс повышает импульсивность и снижает способность контролировать свое поведение и состояние. Вместо того чтобы игнорировать бурные эмоции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

Цикл стресса: когда его необходимо прервать

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

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

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



Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием

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

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

К примеру, покалывание во всем теле или болезненные ощущения, связанные с выбросом адреналина, могут вызывать эмоциональные ассоциации в виде внезапного чувства страха или тревоги. Аналогичным образом внезапный страх или тревога может спровоцировать неприятные физические ощущения. В состоянии хронического стресса выброс адреналина происходит постоянно. Усилия по сохранению самоконтроля и попытки взять себя в руки могут еще больше вывести нас из равновесия, так как реакции

физического и эмоционального возбуждения взаимно усиливают друг друга и истощают наши и без того истощенные стрессом ресурсы. Всплески импульсивности слишком часто воспринимаются как моменты слабости, тогда как на самом деле это признаки физиологической цепи событий — активации и деактивации различных процессов регуляции.

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

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

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

Родители — важнейшие помощники в процессе саморегуляции

Бернис и Этна: на перекрестке самоконтроля и саморегуляции

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

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

Бернис представила нам наглядный пример того, что я называю «родительской дихотомией саморегуляции/самоконтроля». Она сразу же признала важность саморегуляции для своей дочери, но для себя считала необходимым сохранять самоконтроль: ради блага ребенка! Она поняла, что ее дочь испытывает сильнейший стресс из-за воздействия ряда биологических, эмоциональных и социальных факторов, но чувствовала себя ответственной и фактически виноватой в тревожности Этны и была уверена, что должна стараться держать себя в руках.

Со временем Бернис все-таки признала, что ей необходимо развивать саморегуляцию не меньше, чем ее дочери. Она решила ходить вместе с Этной на йогу. В молодости Бернис занималась йогой — до того как стала матерью — и находила ее очень успокаивающей и приятной. Поэтому отныне мать и дочь раз в

неделю пристегивали к своим рюкзакам коврики для йоги и отправлялись на занятия.

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

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

Self-Reg: пять ключевых шагов к изменению поведения

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

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

1. Читайте сигналы и переосмысливайте поведение.
2. Идентифицируйте стрессоры.
3. Уменьшайте стресс.

4. Слушайте себя. Осознавайте свое внутреннее состояние.
5. Реагируйте. Выясните, что помогает вам успокоиться, отдохнуть и восстановиться.

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

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

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

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

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

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

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

альтернатив, и ваша задача — помочь своему ребенку найти то, что ему подходит и помогает.

Нам нужна не сила, а безопасность

Вполне естественно предполагать, что, когда вы, скажем, просыпаетесь среди ночи и не можете потом уснуть, причиной тому являются насущные проблемы. Но это не так. Тревожное пробуждение свидетельствует о том, что во время сна у вас сработала внутренняя «сигнализация». Скорее всего, вы легли спать в состоянии высокого психоэмоционального напряжения и уснули, не сняв его. Что бы ни включило вашу внутреннюю «сигнализацию», она привела вас в состояние бодрствования, с колотящимся сердцем, учащенным дыханием и повышенным давлением. Именно прилив адреналина не дает вам уснуть и подпитывает ваши волнения и тревоги. А как насчет тех систем ПФК, которые должны проанализировать и отместить эти волнения и тревоги? Забудьте о них. Они отключены.

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

Так уж мы устроены, что крайне редко обращаем внимание на низкий уровень жизненной энергии и высокий уровень психоэмоционального напряжения. Подозреваю, что на то есть веская эволюционная

причина: в условиях дикой природы, несомненно, лучше фокусироваться на угрозе, чем на своем внутреннем состоянии. Проблема в том, что сегодня мы живем в такой стрессогенной среде, что можем, сами того не зная, испытывать чрезмерный или хронический стресс.

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

ГЛАВА 2

НЕ ОДНО И ТО ЖЕ

Саморегуляция и самоконтроль

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

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

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

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

Я с сочувствием наблюдал за происходящим и вспоминал собственный родительский опыт. Думаю, мы все иногда раздражаемся на своих детей и ничего не можем с этим поделать. «Почему тебя надо звать тысячу раз?», «Почему тебе так трудно вымыть за собой

тарелку?», «Как ты можешь говорить такое своей матери?» и т. д. Но что, если воспринимать эти стенания не как упреки, а как настоящие вопросы?

В тот вечер, когда у меня на глазах разыгрывалась семейная драма, на смотровой площадке было много маленьких детей, которые вполне спокойно себя вели. Тогда почему этот ребенок никак не мог уgomониться? Почему усилия его родителей оказывались тщетными? Почему сейчас? Вот в чем вопрос.

Возможно, малышу было трудно находиться в маленьком, переполненном помещении, и он передвигался по нему, чтобы чувствовать себя в безопасности? А может быть, ему было неудобно сидеть на твердой деревянной скамейке или скучно смотреть, как тренируются гимнастки, — зато так весело бегать и прыгать самому? Список предположений можно продолжать. Как бы то ни было, поведение ребенка красноречиво свидетельствовало о том, что он испытывает сильный стресс. И чем больше родители пытались его утихомирить, тем больше он сопротивлялся и тем больше они приходили в отчаяние.

На самом деле ни поведение мальчика, ни реакция его родителей не отражали отсутствие силы воли или самоконтроля. Каждый из них был на взводе. Нам всем знакомо это чувство. Существует ли способ изменить эту психологическую борьбу по перетягиванию каната и, самое главное, ее результат? Ответ — да, но для этого мы должны кардинально изменить свое мышление, сделав упор не на самоконтроль, а на саморегуляцию.

Разницу между этими двумя понятиями не всегда понимают даже специалисты. Что касается родителей, мы вроде как логично полагаем, что когда поведение нашего ребенка или наши реакции выходят из-под контроля — значит, контроля не хватает. Но, делая упор на контроле, мы также упускаем возможность — закончить разговор, или начать потенциально конструктивное взаимодействие, или отметить какой-то ценный поучительный момент. Методика *Self-Reg*, напротив, дарит нам такую возможность. И начинать нужно с вопроса: «Почему сейчас?»

Как я уже говорил, очень важно проводить сознательное различие между самоконтролем и саморегуляцией. В противном случае объяснение по умолчанию таково, что дети бывают либо «хорошими», либо «плохими». Отсюда вытекают ошибочные представления о генах, характере, обучаемости и жизненном потенциале ребенка.

«Исследование маршмеллоу» и миф о самоконтроле

В 1963 году американский психолог и профессор Стэнфордского университета Уолтер Мишель провел простой эксперимент, ставший всемирно известным доказательством важности самоконтроля для достижения ребенком жизненных успехов. В исследовании приняли участие 600 детей от четырех до шести лет. По результатам этого и дальнейших исследований Мишель пришел к выводу, что дети, способные устоять перед соблазном съесть маршмеллоу, если им обещают позже дать еще больше маршмеллоу, в будущем опережают своих сверстников во всех областях. Они лучше учатся в школе, чаще поступают в высшие учебные заведения, имеют меньше проблем со здоровьем — и физическим, и ментальным,— реже совершают бездумные, рискованные поступки, нарушают закон или страдают наркозависимостью и в целом больше довольны жизнью.

Другими словами, «исследование маршмеллоу» подтверждало распространенное убеждение, что самоконтроль является ключом к будущему успеху. А возраст его участников служил доказательством того, что низкий уровень самоконтроля можно определить уже в относительно раннем возрасте. Оба этих вывода подпитывали надежду на то, что в случае своевременного вмешательства мы можем исправить ситуацию, то есть развить у ребенка самоконтроль и обеспечить ему успешное будущее. Это, в свою очередь, привело к классической модификации поведения, ставшей основой воспитания, образования и профессиональной подготовки подрастающего поколения.

Задача «отсрочки вознаграждения» (delay of gratification) даже стала темой гуляющей по интернету песни из популярной детской

телепрограммы «Улица Сезам»¹. Но далеко не все знают, что выполнением этой задачи можно манипулировать. Если ребенка (а также подростка, студента и даже взрослого) сначала переутомить или расстроить, то шансы, что он не устоит перед искушением, значительно возрастают — даже если раньше таких проблем не возникало. Аналогичный эффект производят шум, большое скопление людей, сильные запахи и негативные мысли или эмоции.

На первый взгляд задача с маршмеллоу может показаться безобидным развлечением, но на самом деле это тест на способность справляться со стрессом, и у многих детей она вызывает невероятный стресс. Ребенка оставляют одного в совершенно пустой комнате, и ему ничего не остается, кроме как сидеть за столом на неудобном стуле, уставившись на помещенный в поле его зрения маршмеллоу. Добавьте сюда стресс от ожидания незнакомого взрослого, который должен вернуться с вознаграждением, но когда это произойдет — неизвестно. Понаблюдайте за страданиями детей во время этого испытания, и вы поймете, что оно им кажется вечностью.

Так что это самый обычный стресс-тест — вариант сурдобарокамеры для астронавтов, адаптированный для четырехлетних детей.

Современная наука говорит, что реакция ребенка на экстремальную ситуацию зависит в первую очередь от уровня возбуждения его нервной системы: от того, насколько он был спокоен, прежде чем перед ним появилось блюдо с маршмеллоу, и от того, насколько грамотно его проинструктировали. В действительности тот факт, что какой-то ребенок решил съесть маршмеллоу, не дожидаясь, пока принесут дополнительную порцию, не столь важен. Важно, почему он так поступил. Именно это имеет непосредственное отношение к саморегуляции, и именно здесь кроются возможности коррекции поведения и формирования способности успешно справляться с неблагоприятными факторами.

Мы с вами уже знаем, как мозг реагирует на стрессоры, запуская метаболические процессы, потребляющие жизненную энергию, а затем — метаболические процессы, противодействующие первым и восполняющие запас ресурсов. Эти механизмы постоянно

уравновешивают друг друга, обеспечивая стабильную внутреннюю среду. Они поддерживают температуру нашего тела на уровне примерно 36.6 градусов — утром она, как правило, чуть ниже, во второй половине дня выше. Если нам становится слишком жарко, мы восстанавливаем баланс, выделяя тепло и пот. Если же нам становится слишком холодно, мы дрожим или у нас стучат зубы.

Все эти процессы требуют энергии, и самой энергоемкой в этом плане является «тревожная сигнализация» лимбической системы — нашего «эмоционального мозга»: мы реагируем на угрозу, а затем восстанавливаемся. Для удобства объяснения мне нравится проводить аналогию с педалями газа и тормоза в автомобиле: когда миндалевидное тело регистрирует что-то как опасность, гипоталамус жмет на газ; когда миндалевидное тело «дает отбой», гипоталамус жмет на тормоз. Проблема в том, что если миндалевидное тело слишком часто бьет тревогу, гипоталамус постоянно «газует», в результате чего тормоза и тормозные колодки изнашиваются: система восстановления утрачивает свою эффективность. Когда это происходит, вы начинаете замечать проблемы: поведенческие, когнитивные, физиологические, социальные и эмоциональные. Саморегуляция успокаивает эмоциональный мозг, снимает нервное возбуждение и выключает «сигнализацию», обеспечивая сбалансированное взаимодействие этой двойной реакции и восстановительных процессов.

Важный момент: если ребенок находится в очень плохом психоэмоциональном состоянии, ему значительно труднее противостоять сильному порыву, будь то желание съесть маршмеллоу или побегать, когда сказано сидеть спокойно. Вдохновившись выводами «исследования маршмеллоу» о самоконтроле, вы упускаете этот критически важный момент, поскольку не принимаете в расчет биологический факт, что «спокойствие» в состоянии стресса отнимает массу энергии. И чем сильнее стресс, тем больше энергозатраты. Более того, если вы фокусируетесь на самоконтроле как на цели, вы, скорее всего, будете вести себя таким образом, что это только увеличит стрессовую нагрузку на ребенка и усугубит ситуацию.

Неугомонный карапуз на уроке гимнастики — наглядный тому пример. Когда уговоры не помогли, родители перешли к более жестким мерам — от резких окриков до применения физической силы, что только усилило стрессовую реакцию их сына. В самых тяжелых случаях жесткое поведение родителей может вызвать у ребенка реакцию «замри», которая ошибочно воспринимается как консенсус. Родитель думает: «Ну наконец-то до него дошло! Теперь он знает, что я говорю дело». К сожалению, в состоянии «замри» ребенок с трудом понимает, что вы говорите. Чем сильнее стресс, тем сильнее реакция «бей, беги или замри». И чем чаще она срабатывает, тем больше расшатывается нервная система.

Разница между саморегуляцией и самоконтролем выходит далеко за пределы простой семантики. Слова и идеи обладают огромной силой, и в данном случае ошибочная идея о силе воли и самоконтроле искажает наше понимание детей и ограничивает видение их потенциала. В результате мы ошибочно полагаем, что причина, по которой маленький ребенок не может устоять перед искушением съесть маршмеллоу, заключается в отсутствии силы воли и самоконтроля.

Еще одно распространенное заблуждение состоит в том, что самоконтроль прививается методом кнута и пряника. Оно берет начало из бихевиористской концепции, выдвинутой в прошлом столетии американским психологом Джоном Уотсоном, согласно которой мы можем смоделировать характер любого ребенка по любому образцу и подобию, используя научно обоснованную систему наказаний и поощрений. И начинать эту работу надо с пеленок, со своей реакции на плач проснувшегося ночью младенца: если вы встанете его успокоить или покормить, в дальнейшем это будет поощрять подобное поведение; ребенок должен успокаиваться сам, и самый эффективный способ научить его этому — не реагировать на его капризы.

По этой логике, «исследование маршмеллоу» свидетельствует о том, что если у четырехлетнего ребенка нет силы воли — значит, родители не научили его сдерживать или контролировать свое естественное желание немедленного вознаграждения. Эти ошибочные теории прочно укоренились в общепринятых взглядах на воспитание детей, и

лишь в последние годы мы начинаем осознавать пагубность такого мировоззрения.

Мы наблюдаем взрывной рост числа детей, страдающих всевозможными психологическими, поведенческими и социальными проблемами, которые раньше было принято связывать с низким уровнем самоконтроля, но сегодня мы понимаем, что это проблемы с саморегуляцией. К примеру, за эпидемией детского ожирения и диабета стоит нечто большее, чем тяга к нездоровой пище.

Нечто более фундаментальное выводит наших детей из равновесия, и это не усиление самоконтроля. Самоконтроль не формирует и не восстанавливает навыки владения и управления собой, необходимые для успешной повседневной деятельности и крепкого здоровья. Пока мы это не поймем, мы рискуем увеличить количество факторов, ухудшающих саморегуляцию своего ребенка.

От драйва до срыва: стресс управляет поведением

Безусловно, самый любопытный вывод многочисленных вариаций «исследования маршмеллоу» состоит в том, что личной эффективностью можно манипулировать, увеличивая уровень стресса. При этом изучались самые разные стрессоры. Например, испытуемых просили подумать о чем-то или взглянуть на что-то, что нарушает их душевное равновесие; подвергали воздействию сильного шума или запаха во время выполнения задачи; помещали в слишком жаркое, слишком холодное или слишком тесное помещение; проводили тестирование, когда люди были голодны или не выспались.

Езда с пустым баком

Стрессоры бывают всевозможных форм и размеров, в том числе экологические, физические, когнитивные, эмоциональные и социальные. И все они влияют на процессы саморегуляции. Дайте ребенку задание, требующее концентрации, посадите его на неудобный стул, в шумной аудитории, рядом с беспокойным одноклассником — и миссия может оказаться невыполнимой.

Отправьте его в школу без полноценного завтрака или ночного сна, и у него будет еще выше уровень стресса и еще ниже уровень жизненной энергии. Вспомните, когда у вашего ребенка в последний раз был нервный срыв даже в, казалось бы, спокойной домашней обстановке. Поищите факторы стресса — и вы их найдете.

Ситуация усугубляется тем, что эти многочисленные стрессоры тесно переплетаются между собой. Как правило, мы наблюдаем стандартный сценарий. Происходит что-то, что вызывает у ребенка беспокойство. Беспокойство ведет к нервному напряжению, а нервное напряжение отнимает жизненную энергию. В результате ребенку все труднее улавливать сигналы социального окружения, что усиливает беспокойство и ухудшает взаимодействие с окружающими. Если напряжение продолжает нарастать, а энергия — истощаться, ребенок приближается к грани нервного срыва. Эти циклы происходят на протяжении всего дня, но их интенсивность зависит от индивидуальных особенностей, чувствительности, темперамента и стрессоустойчивости ребенка.

Дети, испытывающие сильный стресс, обычно не способны описать свое состояние словами, но мы можем судить о нем по их поведению, настроению, неспособности слушать или ладить с другими детьми. Одни дети уязвимы к факторам окружающей среды — звукам, запахам, яркому свету, неудобному стулу или обуви, — что может проявляться в трудностях с концентрацией внимания или в раздражительности. Другие дети относительно невосприимчивы к факторам окружающей среды и непринужденны в социальном плане, но крайне остро реагируют на эмоциональные встряски, такие как, например, развод родителей. Третьи страдают от недосыпания, недостатка физической активности и неправильного питания — «тройка лидеров» из стресс-факторов современной жизни. Но основная причина во всех случаях одна и та же: дети испытывают сильнейший стресс, лишаящий их энергии и сил справиться со своим состоянием.

И проблема не только в этом. Когда у организма заканчивается «топливо в баке», он начинает работать на адреналине и кортизоле. Вот почему дети становятся такими взбалмошными, взвинченными

или гиперактивными, и им это дается так же трудно, как и нам. Это определенно не тот тип поведения, которым ребенок может управлять, «если действительно захочет», потому что он не хочет так себя вести. В гиперактивном или взвинченном состоянии отдел мозга, отвечающий за сознательное поведение, отключается. Я даже не уверен, что тот малыш в гимнастическом зале слышал и уж тем более понимал, чего от него требовали родители, потому что отдел мозга, отвечающий за активное слушание, в состоянии перевозбуждения тоже отключается.

Рефрейминг поведения ребенка для ответа на вопрос «Почему сейчас?»

Как только вы признаете, что «трудное поведение» ребенка вызвано чрезмерным стрессом, ваше отношение к ситуации кардинально меняется. В методике *Self-Reg* это называется рефреймингом, или изменением восприятия поведения ребенка. Научившись отличать плохое поведение от поведения в состоянии стресса, вы способны вести себя осмысленно, а не реагировать на какие-то выходы автоматически. Вместо того чтобы раздражаться, вы стараетесь понять, что происходит. Вместо того чтобы ругать или читать нотации, вы слушаете — всеми органами чувств. Вместо того чтобы своей неадекватной реакцией усугублять стресс и энергетическое истощение ребенка, вы помогаете ему успокоиться, прийти в себя и восстановиться. Вот в чем суть методики *Self-Reg*.

Self-Reg базируется на развитии саморегуляции в пяти важнейших сферах: физической, когнитивной, эмоциональной, социальной и просоциальной. Все эти сферы тесно взаимосвязаны друг с другом, и все они содержат ответы на вопрос «Почему сейчас?». Исключение составляют только совсем маленькие дети, для которых социальные и просоциальные стрессоры являются несущественными.

Вот лишь некоторые признаки сильного стресса, которые ошибочно принимаются за плохое поведение или скверный характер.

Ребенок...

- ...плохо засыпает или спит;
- ...по утрам сильно капризничает или скандалит;
- ...легко расстраивается по малейшему поводу и с трудом успокаивается;
- ...имеет резкие перепады настроения — то плачет, то смеется;
- ...испытывает трудности с концентрацией внимания и иногда даже не слышит ваш голос;
- ...слишком часто злится либо выглядит подавленным, испуганным или встревоженным.

Обвинения, укоры, нагоняи или другие формы наказания за подобное поведение только ухудшают положение дел. Наказание само по себе становится стрессором. А если наказание достаточно суровое, у ребенка, как я уже говорил, может сработать реакция «замри». Внешне она напоминает самоконтроль, но это полная противоположность самоконтролю: организм находится в состоянии шока и не в состоянии на что-либо реагировать.

Когда же мы начинаем смотреть на поведение с точки зрения саморегуляции в состоянии стресса, нервного возбуждения и энергетического истощения, а не с точки зрения самоконтроля и послушания, то получаем совершенно иной результат. Иногда он достигается удивительно простыми методами, такими как понижение голоса, наведение порядка в комнате ребенка или изменение освещения. В других случаях мы имеем дело с глубинными комплексными проблемами, которые могут вызывать у детей не меньшее замешательство, чем у нас. Как бы то ни было, рефрейминг поведения ребенка мгновенно изменяет ситуацию в сторону большего взаимопонимания и положительных, устойчивых сдвигов.

Стивен

Родители Стивена с самого начала знали, что их сын потребует дополнительного терпения, внимания и ухода. Вследствие тяжелых родов у него были критически низкие показатели по шкале Апгар — желтуха, учащенное дыхание и сердцебиение,

расстройство нервной системы, — и первые четыре дня своей жизни он провел в отделении интенсивной терапии для новорожденных под лампой для снижения уровня билирубина. К тому же у ребенка оказалась необычайная чувствительность (мы называем это гиперчувствительностью) к свету, вкусу и запахам и пониженная чувствительность (гипочувствительность) к прикосновениям и речи — в целом слух у него был хорошим, но он плохо различал тональности голоса и комбинации звуков. И эти симптомы прогрессировали по мере повышения стресса или утомляемости.

Неудивительно, что первый год Стивена был трудным. Он плохо ел и спал, зато много плакал и был очень беспокойным. Педиатр порекомендовал его родителям обратиться к нам, чтобы вместе выявить факторы, вызывающие у ребенка стресс, и разработать стратегии их нейтрализации. Родители узнали, что, когда они смягчают голос и замедляют речь, движения и жесты, Стивен ведет себя более спокойно. Они научились «укачивать» его истерики и старались избегать общественных мест, таких как супермаркет, где слишком большая сенсорная нагрузка.

К двум годам Стивен все еще был крайне нервным и беспокойным, но он начал засыпать в одно и то же время и спать всю ночь без пробуждений. Он стал хорошо кушать и, что самое главное, души не чаял в своих родителях. При звуке маминого голоса он расплывался в улыбке, а на ручках у папы обычно успокаивался.

В следующие пару лет, когда Стивен пошел в садик, возникли новые трудности. Занятия и игры, которые другие дети находили увлекательными, Стивена утомляли. Его низкая чувствительность к речи означала, что он не реагировал на какие-то банальные вещи, например на тон голоса, которым с ним разговаривали. Одних людей это обескураживало, других — раздражало. Дома родители понимали сына и выработали мягкий, комфортный для него стиль общения. Но в социальной среде постоянно возникали напряженные моменты и недоразумения, и страсти накалялись.

Кроме того, у Стивена были проблемы с мелкой моторикой. Простые занятия вроде рисования или игры с конструктором легко выводили его из себя. В результате элементарная учебно-познавательная деятельность превращалась для него и для всех, кто с ним взаимодействовал, в источник головной боли — и стресса.

К счастью, у ребенка была хорошо развита крупная моторика. К своему первому дню рождения он не только ходил, но и бегал. Его родители регулярно брали его на долгие прогулки, и с каждым разом он проходил все большее расстояние, прежде чем попроситься на руки и вернуться к машине. Стивен обожал подвижные контактные игры. В три года он уже делал сальто, а в четыре больше всего на свете хотел научиться кататься на коньках и играть в хоккей. Этот ребенок испытывал то, что мы называем сенсорным голодом, и ему было необходимо много двигаться, чтобы восполнять нехватку телесных ощущений. После занятий спортом у него значительно улучшалось общее психоэмоциональное состояние, аппетит и сон.

К пяти годам Стивен был активным ребенком, но в социальном взаимодействии постоянно возникали неприятности. Дома он был спокойным, милым и покладистым, а в школе заводился с пол-оборота и с трудом выстраивал отношения с другими детьми. Он не умел себя вести с товарищами по игре и мог забрать у них игрушки, толкнуть или ударить. Его мать пробовала приглашать детей к ним домой, чтобы они играли под ее присмотром, но Стивен все равно вел себя безобразно. В итоге за ним закрепилась репутация хулигана и драчуна, которого никто не приглашал на дни рождения и другие мероприятия.

Стивену было трудно усидеть на месте, участвовать в групповых играх с правилами или следовать инструкциям. Он плохо улавливал социальные сигналы, что вело к их неправильному пониманию и, соответственно, к неадекватному поведению. К пяти годам Стивена исключили из детского спортивного клуба, детского клуба художественного творчества,

летнего лагеря для дошкольников и старшей группы детского сада. Он либо просто отказывался участвовать в групповых видах деятельности, либо вел себя так, что в скором времени его просили уйти.

Мальчика постоянно выделяли как «трудного» ребенка, хотя в спокойном расположении духа он был вполне милым и старательным. Если родители реагировали на взлеты и падения Стивена словами поддержки и утешения, то учителя и воспитатели только ругали и наказывали. Моменты, когда он старался быть на высоте, оставались незамеченными и случались все реже и реже. Неудивительно, что к семи годам ребенок проявлял все признаки заниженной самооценки, и это лишь усиливало его нежелание признавать свои проступки, нередко приводившие взрослых в ярость.

Родители Стивена, несмотря на беззаветную любовь к сыну, испытывали за него тревогу, которая нарастала с каждой новой проблемой или неприятностью. Но они продолжали заботиться о том, чтобы снизить уровень его стресса, например ограничивали просмотр телевизора и следили за режимом сна и отдыха. А когда у Стивена случался нервный срыв, они вместо жесткости проявляли терпение, и со временем ребенок стал быстрее оправляться от таких приступов.

Я упомянул о том, что в четыре года Стивен умолял научить его кататься на коньках и играть в хоккей, но вскоре стало понятно, что в силу своей повышенной возбудимости он не может этого делать — выносить стрессогенные аспекты командных видов спорта, слушать тренера и даже спокойно надеть форму и коньки. И все же с помощью родителей ему удалось одолеть эти трудности. Вместо того чтобы злиться, когда приходилось по десять раз перешнуровывать ботинки, потому что они то жали, то сидели слишком свободно, родители Стивена терпеливо возились со шнурками и спрашивали у сына, удобно ему теперь или нет. Каким-то образом они интуитивно понимали, что его нервозность вызвана реальным или воображаемым дискомфортом, причиняемым коньками.

Кроме того, они нашли учителей, тренеров и других специалистов, готовых работать со Стивеном, для того чтобы минимизировать стрессовую нагрузку в течение дня, а также научить его справляться с нервозностью и фокусироваться на обучении. Так, тренер по хоккею на первых порах использовал в качестве поддержки на льду юмор и опоры, а товарищи по команде дружно подбадривали Стивена и праздновали вместе с ним его маленькие победы. Ну и отчаянное желание малыша кататься на коньках само по себе было мощным мотиватором.

Была еще воспитательница детского сада, одна из тех талантливых от природы педагогов, которая знала, как облегчить ребенку его первый опыт расставания с мамой. Поняв, что Стивен очень негативно реагирует на шум и крики детей, она организовала в группе тихий уголок, где при необходимости можно было укрыться и отдохнуть.

В начальной школе учительница предприняла дополнительные шаги для уменьшения количества отвлекающих моментов в классе, чтобы Стивен мог более эффективно направлять свою энергию на обучение чтению, которое давалось ему с трудом. Опять же, важным шагом было уменьшение количества стрессоров, что облегчало овладение умениями и навыками.

Снижение физической и эмоциональной нагрузки на организм помогло Стивену стать более спокойным и усидчивым и научиться многим важным вещам: сосредотачиваться и внимательно слушать учителя или тренера; эффективно мыслить и планировать день; понимать, что думают и чувствуют другие дети; осознавать влияние своих слов и действий на окружающих. Залогом всех этих достижений, включая последнее, была отнюдь не сила воли. Направить свою энергию в нужное русло ребенку позволила саморегуляция.

Со временем Стивен научился распознавать свои стрессоры, контролировать свои эмоции, понимать связь между своим физическим состоянием, настроением и способностью справляться со стрессом и переключаться с негодования и злости на более конструктивные способы решения проблем.

Другими словами, он научился управлять собой. Это был трудный путь, но в конце концов Стивену удалось прийти к академическим и спортивным успехам. В подростковом возрасте он стал капитаном школьной команды по хоккею и бесспорным лидером в классе. Кто бы мог подумать — я имею в виду приверженцев «исследования маршмеллоу» или моделей модификации поведения, — что такой «проблемный» ребенок может вырасти в сильную личность с высокими нравственными ценностями, твердым характером и безупречной выдержкой?

Стивен — не исключение из правил. Какие бы проблемы ни были у вашего ребенка, саморегуляция является единственным ключевым фактором положительных сдвигов и роста. Развитие саморегуляции — это процесс. В ходе него кардинально изменяется поведение ребенка, а также улучшаются ваши взаимоотношения и другие важные аспекты. Но главное — восстанавливаются и увеличиваются внутренние ресурсы ребенка. И ваши тоже.

Буллить или холить: выбор за вами

Методика *Self-Reg* базируется на принципе, что ребенок развивает способность к саморегуляции только через поддержку и содействие. Это не то же самое, что «ребенок развивает самоконтроль только через наш неусыпный контроль».

Суть *Self-Reg* — в понимании и улучшении внутренних процессов регуляции возбуждения, а не в управлении поведением как таковом, и в критически важной роли взрослого как «внешнего регулятора», помогающего ребенку справляться со своим психоэмоциональным состоянием до тех пор, пока он сам не сможет это делать. Привести ребенка в состояние гипервозбуждения или, наоборот, упадка сил и апатии (что мы называем гиповозбуждением) могут самые разные ситуации. Когда такое случается, важно помочь ребенку успокоиться и восстановить душевное равновесие, а не усугублять проблему.

Стивен — прекрасный тому пример. Чтобы стать опытным хоккеистом, ему потребовались годы упорных тренировок; но эта история не о выдержке. Главная причина, по которой Стивен проводил столько времени на льду, по крайней мере на первых порах, заключалась в том, что это приносило ему облегчение. Большинство детей выбирают какое-то занятие не потому, что хотят «быть лучшими», а потому, что это занятие, будь то кулинария, рисование или игра на фортепиано, улучшает их физическое и душевное состояние.

Как я уже говорил, Стивену далеко не сразу удалось добиться прогресса. Это был долгий и трудный путь, полный радостей и горестей, достижений и срывов, успехов и неудач. Неудачи, как правило, провоцировались физическими факторами — болезнью, переутомлением или недосыпанием. Когда Стивену было плохо или некомфортно, он снова начинал вести себя как маленький ребенок: раздражался, психовал, грубил, его поведение становилось агрессивным, воинственным или иррациональным. Ему было трудно совладать с сильными эмоциями; плюс, как и все дети, он еще не в полной мере испытывал чувства стыда и вины. Однако серьезные срывы всегда были результатом реакции окружающих на его поведение в одной из таких ситуаций. Именно количество подобных случаев вызвало у меня желание написать эту книгу.

Меняем «кнут и пряник» на набор инструментов саморегуляции

По большому счету, история Стивена — о сдвиге мировоззренческой парадигмы его родителей, который произошел после того, как они сделали методику *Self-Reg* основой своей родительской философии и повседневного взаимодействия с ребенком. Они научились реагировать на его «психи» так же, как делали это, когда он был маленьким: утешали и успокаивали, а не ругали или злились. Однажды я спросил маму Стивена, как ей удается сохранять такое спокойствие во время этих «бурь», на что она мне ответила: «На самом деле он не осознаёт,

что говорит или делает, а просто по-своему дает мне понять, что ему плохо». Это и есть ключ к рефреймингу.

Мы склонны слишком серьезно относиться к тому, что говорит ребенок во взвинченном психоэмоциональном состоянии. Мы так привыкли к языку как к основному способу общения, что слушаем только слова, а не тон голоса. Но если отвлечься от того, что говорит ребенок, и послушать, как он это говорит, мы услышим крики и вопли израненной души. В такие моменты ребенок — и даже подросток — нуждается в том, чтобы мы вернулись к роли внешнего регулятора.

Родители Стивена работали с ним и над развитием самоконтроля, но они заметили, что, когда он высыпался, хорошо ел, занимался спортом и практиковал *Self-Reg*, проблем с самоконтролем обычно не возникало. С возрастом Стивен стал лучше понимать свое состояние, чувствовал, когда у него нарастает утомление или нервное напряжение, и знал, что с этим делать. Накануне важной игры он мог даже пропустить вечеринку, чтобы хорошо выспаться и быть в форме.

Родительские будни полны напряжения и стресса. В младенчестве наши чада постоянно требуют внимания и заботы, плачут в самое неподходящее время и просыпаются по ночам, из-за чего мы страдаем от хронического недосыпания и усталости. В детстве и отрочестве мы продолжаем бороться с перепадами их настроения и постоянно меняющимися предпочтениями. Или, что еще хуже, с детскими истериками в общественных местах, действующими на нервы и отнимающими жизненную энергию — как у нас, так и у них. В результате малейшая искра разочарования или гнева вызывает эмоциональный пожар.

И лишь в последние несколько лет наука и клиническая практика дали нам ясное понимание биологии настроения и поведения, ключевой роли саморегуляции, ее умений и навыков, а также инструментов для их формирования. Развивать саморегуляцию никогда не поздно — и никогда не рано. Это естественный процесс, который начинается с рождения.

ГЛАВА 3

ВАЖНЫЙ ПОСРЕДНИК

Нервная регуляция и промежуточный мозг

Выдающийся американский биолог Стивен Джей Гулд утверждал, что все человеческие младенцы рождаются раньше срока. То есть на первом жизненном этапе это в прямом смысле слова «эмбрионы, находящиеся вне матки». «Человеческие детеныши рождаются эмбрионами и остаются эмбрионами еще около девяти месяцев», — писал Гулд в своей книге «Со времен Дарвина». Эта идея в корне меняет подход к делу. Всякий раз, когда я начинаю с нее свое выступление перед родителями, в аудитории неизменно раздается дружный вздох изумления. Однако, в отличие от представителей остального животного мира, мозг человека невероятно долго остается в удивительно незрелом состоянии.

Мы рождаемся беспомощными. Мы приходим в этот мир неспособными себя накормить, выполнить элементарные гигиенические процедуры и даже ходить. Способность к саморегуляции практически отсутствует, о чем нам говорит частый и пронзительный плач ребенка. Тем не менее такова характерная черта нашего биологического вида. Почему же природа оставила незавершенным такое важное дело, как формирование мозга новорожденного? И какое это имеет отношение к родительским обязанностям?

Объяснение кроется в двух равнозначных свойствах, каждое из которых давало древним людям значительное эволюционное преимущество перед всеми другими биологическими видами. Первое свойство — способность передвигаться на двух ногах (прямохождение), а второе — большой мозг. Прямохождение имело массу достоинств в плане энергоэффективности. Одним из главных было освобождение рук, что позволило нашим предкам создавать усовершенствованные орудия труда и охоты. Кроме того, передвижение на двух конечностях повлекло за собой целый ряд анатомических изменений, важнейшее из которых — увеличение

размеров мозга, что сделало возможным весь дальнейший технологический и социальный прогресс.

Правда, была одна проблема. Женщины не могли родить ребенка с таким большим мозгом, не утратив способности к прямохождению. И природа приняла гениальное решение: завершить формирование мозга после рождения ребенка. За сорок недель голова эмбриона достигает максимального размера, при котором может пройти через родовые пути и не причинить серьезного вреда женской анатомии. (Однажды, когда я объяснял эту идею достаточно внушительной аудитории, с заднего ряда раздался голос: «Природа зашла слишком далеко!»)

По мере того как человеческий мозг эволюционировал и рос, процент новорожденных детей с полноценно развитым мозгом, наоборот, сокращался. Сегодня мозг новорожденного ребенка примерно в четыре раза меньше мозга взрослого человека. Рождение провоцирует такое стремительное и бурное развитие нервной системы, какого не наблюдается на протяжении всей жизни. Аксоны и дендриты — корни и отростки нейронов — начинают зарождаться, разветвляться и формировать связи между различными участками мозга. Контакты между нейронами называются синапсами, и в первый год жизни их ежесекундно образуются сотни. Научное название этого процесса — избыточный синаптогенез — говорит само за себя. Формирование нейронных связей зависит в первую очередь от взаимодействия ребенка с родителями или опекунами.

На восьмом месяце жизни мозг начинает удалять лишние синапсы и укреплять важные связи. Ребенок совершает все меньше беспорядочных и все больше произвольных движений — исследует мир, ползает, дотягивается до предметов, берет их в руки, трясет, растягивает. Период активного синаптического роста и прунинга продолжается примерно до четырех лет, а к шести с половиной годам мозг формируется в среднем на 95 процентов. Этот процесс лежит в основе всех остальных аспектов развития ребенка. Соответственно, его нарушения могут привести к целому ряду проблем с физическим и ментальным здоровьем.

Реакция на стресс в буквальном смысле слова программируется в первые годы нашей жизни. Нейронные системы и связи, отвечающие за речь, эмоциональное и социальное развитие, мышление и поведение, закладываются в процессе общения ребенка со взрослыми. Понятно, что мы как родители склонны в первую очередь обращать внимание на насущные физические и практические потребности новорожденного, но психологическая забота на этом раннем жизненном этапе является неотъемлемой частью глубинных и сложных неврологических процессов. С момента рождения ребенка незавершенное дело развития его мозга переходит от природы к нам. Понимание этих физиологических особенностей и передовые достижения науки о мозге в корне меняют наши представления о своей роли в развитии детей через тесное и постоянное взаимодействие с ними.

Рождение: шокирующий старт (и буря эмоций) для всех

Давайте поговорим о шоке, который испытывает организм ребенка. После девяти месяцев относительно тихого и спокойного пребывания в утробе матери плод внезапно выбрасывается через узкий и травмоопасный проход в среду, полную незнакомых ощущений: свет, шум, воздух, холод, прикосновения рук и сухого полотенца к коже. Потом его трясут, шлепают, взвешивают, измеряют пульс, мышечный тонус и рефлекс, закапывают в глаза капли, делают инъекции витамина К и прививку и прокалывают пятку, чтобы взять кровь на анализ.

Кроме того, новорожденный испытывает массу незнакомых и не всегда комфортных внутренних ощущений. Дыхание — само по себе совершенно новый опыт. В материнской утробе кислород и питательные вещества поставляются плоду прямо в кровоток через пуповину; через нее же удаляются отходы жизнедеятельности и углекислый газ из околоплодного пузыря.

Природа позаботилась о том, чтобы новорожденный обладал рефлексом для поддержания всех этих процессов, но такая

деятельность требует немалых физиологических усилий. Добавьте сюда доминирующую модель поведения младенца — плач. Громкий, пронзительный и изматывающий.

Несмотря на кардинальные изменения во внутренней и внешней среде, потребности ребенка на протяжении первого года жизни остаются такими же, как и в утробе матери. Он по-прежнему нуждается в тепле, заботе и безопасности, только теперь ему надо как-то сообщать о своих потребностях взрослым — при том, что коммуникативные способности, а также способность регулировать и восстанавливать свое психоэмоциональное состояние, ограничены.

Главное на этапе раннего ухода — успокоить младенца, потому что каждый раз, когда он пугается и плачет, его нервная система потребляет большое количество энергии. Испуг — это детская реакция «бей или беги», вызывающая мышечное напряжение во всем теле, от головы до пят. Ребенок может размахивать ручками, ножками или выгибать спину; у него повышаются пульс, давление и частота дыхания. Чтобы скомпенсировать потери энергии, мозг вырабатывает восстановительные нейрогормоны, а если стресс слишком сильный, замедляет или отключает некоторые процессы, в том числе иммунную систему и механизм роста. Такое энергосберегающее ингибирование становится дополнительным стрессором. Как результат, в состоянии хронического стресса может, например, замедляться пищеварение, что лишает ребенка столь необходимых ему питательных веществ.

У взрослых стрессовую реакцию могут вызывать мысли, воспоминания и эмоции, а также внешние события. В младенчестве нас беспокоят главным образом факторы, вызывающие дискомфорт, и мы выражаем это беспокойство простыми эмоциями вроде испуга или гнева. Это самые примитивные реакции мозга на опасность, реальную или воображаемую, которые управляются системами древних отделов мозга. Эти системы активируются в последнем триместре беременности и никогда не «уходят в оффлайн»: они мониторят окружающую среду на наличие угроз даже в утробе матери и когда ребенок спит.

Возбуждение в физиологическом контексте означает степень реагирования — физического и эмоционального — на внутренние и внешние раздражители (стимулы). Когда ребенок часто пугается, кричит, плачет и не имеет возможности восстановить деятельность нервной системы и запасы жизненной энергии, он быстро входит в состояние гипервозбудимости, то есть повышенного физиологического и психологического напряжения, что ведет к еще большей нервозности. Одни дети, страдающие гипервозбудимостью, становятся пассивными и/или вялыми (детская версия реакции «беги»), другие — наоборот, агрессивными и/или раздражительными (детская версия реакции «бей»).

Мелани: младенец в бистро

Рейчел и Саймон обратились ко мне по поводу расстройства сна у их трехмесячной дочери Мелани, которая спала не больше шести часов в сутки. Обычно дети в таком возрасте спят около пятнадцати часов в сутки. По просьбе родителей мы договорились встретиться в бистро неподалеку от их дома. Я думал, что мы будем втроем, а Мелани останется с няней, но, к моему удивлению, они заявили в бистро всем семейством, с Мелани в съемной корзине от прогулочной коляски. Когда я высказал свое удивление по этому поводу, родители со смехом сказали, что приходят сюда каждый день, потому что это единственное место, где Мелани ведет себя спокойно. Как только они переступают порог бистро, она сразу же засыпает и спит все время, пока они там находятся, — что произошло и во время нашей встречи.

На первый взгляд, в этой семейной традиции и в привычке ребенка засыпать в общественном месте нет ничего тревожного, если бы не одно «но»: родители Мелани обратились ко мне из-за ее проблем со сном.

Я, естественно, понимал, почему им так нравилось брать ее с собой в ресторан. Это была возможность отдохнуть от

домашней кутерьмы и плача, простой способ уложить ребенка спать, а самим спокойно насладиться трапезой, прерываемой лишь восхищенными репликами посетителей насчет того, какой у них ангельский ребенок.

Рейчел и Саймон рассказали мне, что они пробовали сократить время дневного сна Мелани в надежде, что она будет раньше засыпать вечером и лучше спать ночью. Они пробовали включать ей успокаивающие мелодии и звуки и даже переставили ее кроватку в свою спальню. Но все безрезультатно.

Понимание физиологических особенностей мозга новорожденного дает возможность по-новому взглянуть на ситуацию и переосмыслить ее. Скорее всего, шум-гам в бистро действовал на Мелани слишком сильно, и сон был примитивным механизмом защиты от чрезмерного количества стрессоров. То есть обстановка бистро не убаюкивала Мелани, а угнетала — и, следовательно, лишь усугубляла проблему. Малышка не получала качественного восстановительного сна, необходимого для стремительно развивающегося мозга и организма, а ее симпатическая нервная система была хронически перевозбуждена.

Мелани не только плохо засыпала, но и, казалось, не хотела этого делать. Достаточно распространенное явление среди маленьких детей, которое не всегда правильно интерпретируют. Если ребенок сопротивляется, когда мы начинаем укладывать его спать — находится в состоянии повышенного нервного возбуждения, — вполне логично прийти к выводу, что ему еще не хочется спать и нет смысла всех мучить.

Такой феномен борьбы со сном, когда он больше всего необходим, встречается не только у детей, но и у подростков и даже взрослых. Но почему трехмесячный ребенок хронически борется со сном? Необходимо было понять, по какой причине образовался такой поведенческий паттерн и, что более важно, как его разрушить. Симбиоз концепции Гулда и методики *Self-Reg* подсказал нам совершенно неожиданное решение.

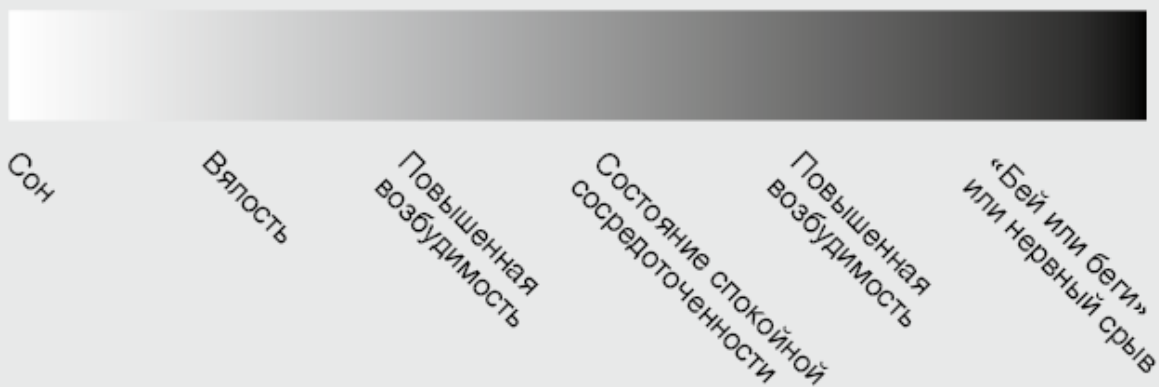
Родители Мелани упомянули о том, что они пытались сократить и даже исключить ее дневной сон, полагая, что именно в нем кроется причина всех бед. Эта идея стала чуть ли не массовым наваждением. Многие родители мурыжат ребенка до позднего вечера или плотно кормят на ночь, чтобы он крепко спал до самого утра. Но ведь на самом деле Мелани надо было спать и днем и ночью. Но как этого добиться? Если рассматривать ситуацию исключительно как проблему со сном, то стандартным решением будет концентрация на сне и подготовке к нему. *Self-Reg* смещает фокус на гиперактивность, вследствие чего появляется иная задача: разорвать замкнутый круг, истощающий жизненные ресурсы ребенка. Этот процесс следует начинать со своеобразного энергетического аудита — а затем внедрять шаги, помогающие ребенку более экономно расходовать энергию на протяжении дня. Мелани нужно было не только больше спать, чтобы иметь больше энергии, но и иметь больше энергии, чтобы регулировать нервное возбуждение и больше спать.

Сон был аспектом, беспокоившим родителей Мелани, но в действительности он являлся признаком сильного стресса. Очень важно учиться распознавать у своего ребенка признаки сильного стресса, помня о том, что каждый ребенок уникален. И методика *Self-Reg* начинается именно с этого шага. Корневая причина проблем с поведением — низкий уровень жизненной энергии, недостаточный для нормальной саморегуляции, что может проявляться самым разным образом. Например, Мелани спала мало, но в нашей практике были случаи, когда дети спали слишком много. Одни дети постоянно плачут, другие не плачут вообще. Одни становятся очень напряженными, когда их берут на руки, другие — сразу «обмякают». Эти вариации бесконечны и не обязательно говорят о том, что ребенок не чувствует себя в безопасности. Но к ним всегда следует относиться серьезно.

Цикл активации нервной системы: энергетические подъемы и спады

В течение дня маленький ребенок проходит через разные состояния возбуждения. В этом заключается роль симпатической и парасимпатической нервной системы, отвечающая требованиям расходования и восполнения жизненной энергии. Сон — состояние наименьшей активности нервной системы (см. рисунок ниже), сжигающее энергию только для поддержания базовых функций жизнедеятельности и восстановления. Нервный срыв — состояние максимального возбуждения и максимальных энергозатрат. Одним из знакомых всем признаков нервного срыва является истерика; но ребенок, чья нервная система перевозбуждена, может в качестве защитного механизма отключать или притуплять свои реакции на раздражители. Это то, что мы наблюдали у Мелани. В любом случае нервная система пытается регулировать уровень возбуждения, чтобы вернуться к «золотой середине» покоя.

Симпатическая/парасимпатическая нервная система

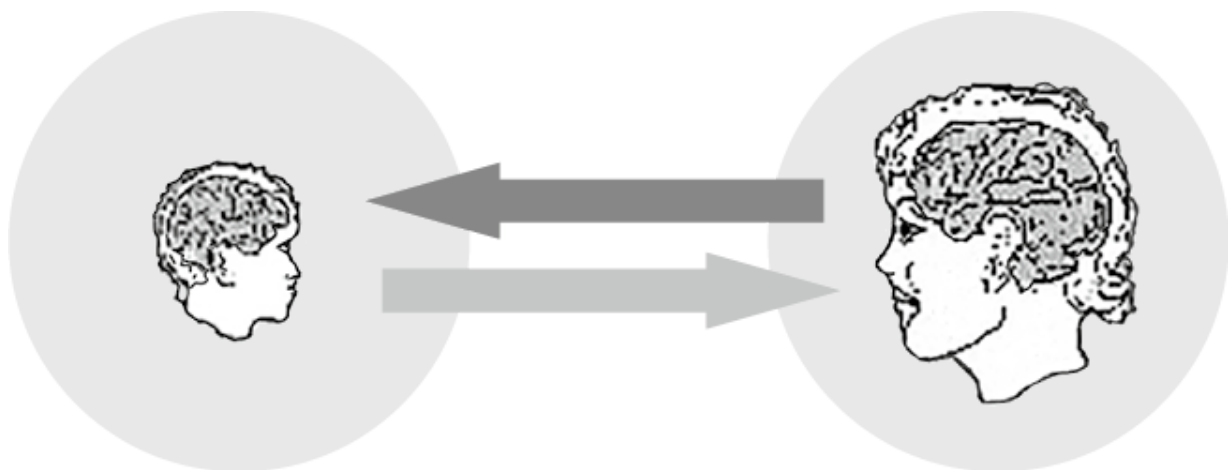


Симпатическая нервная система высвобождает адреналин и кортизол, а также мобилизует энергию для регуляции уровня возбуждения

Появление промежуточного мозга: завершающий этап формирования детского мозга

Если ребенок — «эмбрион, находящийся вне утробы матери», тогда что замещает пуповину и ее роль в нервной регуляции? Считайте этот орган чем-то вроде Bluetooth или беспроводного соединения, посредством которого осуществляется связь между мозгом младенца и мозгом ухаживающего за ним взрослого. Этот интуитивный канал коммуникации, носящий название промежуточного мозга, устанавливается и поддерживается прикосновениями, взглядом, голосом и особенно совместными эмоциями.

Промежуточный мозг



Родитель и ребенок постоянно взаимодействуют друг с другом через «беспроводное соединение» промежуточного мозга

Промежуточный мозг обеспечивает нейронные и нейробиологические связи для регуляции нервной деятельности, которые у новорожденных еще плохо развиты, через «подключение» к мозгу более высокого уровня.

Младенец появляется на свет с ограниченным набором способов самоуспокоения. Важнейшим из них является сосательный рефлекс. В зависимости от уровня стрессовой нагрузки ребенок может просто тихо лежать, глядя в никуда, или, наоборот, быть очень беспокойным и плаксивым. Неудивительно, что маленькие дети резко переходят из

одного психоэмоционального состояния в другое, — они просто неспособны регулировать эти переходы в силу неразвитости своего мозга. Роль регулятора выполняем мы, взрослые, повышая уровень нервного возбуждения ребенка во время игры или кормления и снижая его перед отходом ко сну.

Мозг более высокого уровня — давайте называть его просто мамой или папой — читает сигналы, посылаемые ребенком: выражение его лица, позу, движения, звуки — и ведет себя соответствующим образом, чтобы взбодрить или успокоить малыша в зависимости от вида деятельности (кормление, игра, познание мира, отдых, подготовка ко сну). И природа должным образом об этом позаботилась.

Дети обладают врожденным любопытством. Однако всех новорожденных необходимо осмысленно вовлекать в процесс познания окружающего мира и взаимодействия с родителями, а всем родителям — учиться это делать. Так, если наступает время кормления или социального взаимодействия, а ребенок «застыл» и ни на что не реагирует, маме или папе следует его расшевелить, повышая интенсивность собственных улыбок, звуков, жестов и т. п. Если это время сна, а малыш перевозбужден, надо его, наоборот, успокоить старыми добрыми методами: искупать, спеть колыбельную, почитать сказку или мягко покачать. В данном случае сложность заключается в том, что все дети разные в плане того, какие ощущения они находят бодрящими, успокаивающими, неприятными или утомительными.

Обычно ребенок вовлекается во взаимодействие ритмичным тоном вашего голоса и нежным касанием, широкой улыбкой и искрящимися глазами. Эти сигналы активируют его нервную систему, помогая мобилизовать энергию для социального взаимодействия, посредством которого младенец развивает эмоции и учится понимать значение выражений лица, звуков, жестов и слов. Аналогичным образом мягкие, успокаивающие звуки или ласки снижают уровень возбуждения малыша, давая ему возможность отдохнуть и восстановить силы.

Другими словами, вы реагируете на потребности своего ребенка таким же образом, как на собственные. Можно даже сказать, что, реагируя на потребности своего ребенка, вы реагируете и на

собственные потребности, поскольку промежуточный мозг обеспечивает двустороннюю связь. Реакции родителя (опекуна) — не только когнитивные, но и физиологические. Вы не просто знаете, что чувствует ваш ребенок, но и чувствуете это. Когда ваш ребенок расстраивается, вы тоже расстраиваетесь; когда ваш ребенок злится или пугается, вы тоже злитесь или пугаетесь; успокаивая своего ребенка, вы в буквальном смысле слова успокаиваете себя.

Согласно теории о «левом и правом мозге», полушария мозга отвечают за разные типы мышления. Левое полушарие ассоциируется с логическим, рациональным, объективным мышлением и, самое главное, с речью; правое — с интуитивным, субъективным мышлением, основанным на сигналах, которые мы считываем, часто подсознательно, по языку тела, выражению лица, тону голоса, позе и движениям другого человека. Хотя оба полушария гораздо более интегрированы, чем считалось раньше, модель «левого и правого мозга» пригодится нам для объяснения различных форм коммуникации, о которых пойдет речь в этой книге.

На начальном этапе промежуточный мозг работает как «правополушарный» канал коммуникации между родителем и ребенком, осуществляя передачу тактильных ощущений, звуков, взглядов и даже запахов. К концу первого года жизни в игру вступает левое полушарие: появляется речь. Всего за пару лет речь становится доминирующей формой коммуникации, хотя «правополушарные» формы коммуникации негласно функционируют всегда, формируя наши чувства и отношение к другим людям.

Этот интимный обмен информацией помогает установить так называемое «базовое состояние возбуждения» ребенка — «холостой ход» его мозга. В двигателе холостой ход означает режим с минимальными нагрузкой и расходом топлива, позволяющий обеспечивать стабильную работу системы. Это сугубо индивидуальный стандарт, который часто приходится регулировать в зависимости от внешних факторов, например сезонных изменений температуры окружающей среды, и внутренних, уникальных особенностей двигателя.

«Холостой ход» ребенка должен генерировать достаточно энергии для осуществления метаболических и клеточных процессов, необходимых для нормальной работы иммунной системы, роста и восстановления. Однако при продолжительном стрессе обороты «холостого хода» повышаются, то есть повышается базовый уровень возбуждения. Стресс может быть как физиологическим (голод, недосыпание или биологическая чувствительность), так и эмоциональным (страх, гнев или негативные впечатления). Чем сильнее стресс, тем выше базовый уровень возбуждения, тем больше энергии сжигается в состоянии покоя и тем острее реакция на стрессоры.

Младенцы по-разному реагируют на повышение базового уровня возбуждения. При продолжительном стрессе они могут становиться апатичными, или, наоборот, раздражительными, или чередовать эти два состояния, иногда ежеминутно.

Базовый уровень возбуждения формируется в промежуточном мозге в результате взаимодействия биологии и опыта, который в значительной степени определяется вашим поведением и характером отношений с ребенком. У некоторых детей от природы очень чувствительная нервная система; они быстро возбуждаются и с трудом успокаиваются. Это то, что мы наблюдали у Мелани.

Простые изменения творят чудеса

Продолжение истории о ребенке в бистро

Родители Мелани по-новому взглянули на свою домашнюю обстановку, образ жизни и времяпровождение с Мелани. Было резонно предположить, что комбинация врожденной чувствительности, хронического недосыпания и сильного стресса повысили базовый уровень возбуждения ребенка, что делало его еще более нервным и беспокойным. Это означало, что даже во время сна частота дыхания и сердечного ритма

Мелани была выше нормы. При появлении стрессора ее сердце начинало биться еще чаще, и пульс оставался учащенным даже после того, как стресс проходил, что, в свою очередь, постоянно сигнализировало примитивному мозгу об опасности, и он постоянно включал защитную реакцию, что, в свою очередь, еще больше активировало нервную систему — и так далее, по замкнутому кругу. Все эти признаки свидетельствовали о том, что повышенный уровень возбуждения стал естественным базовым состоянием Мелани.

Мелани не только с трудом успокаивалась, но и, казалось, действительно не любила то, что могло бы ее расслабить и успокоить. Возможно, она просто привыкла находиться в состоянии повышенного возбуждения; возможно, ее мозг млекопитающего говорил что-то вроде: «Я не хочу сдавать свои позиции» или «Это кажется незнакомым и пугающим». К сожалению, наша нервная система запрограммирована везде искать сигналы опасности, даже если ее нет. Хронический стресс истощал запасы жизненной энергии Мелани, а восполнялись они с большим трудом.

Как успокоить гиперактивного ребенка

Приобретенная склонность Мелани мало спать и много плакать — пример феномена повышенной нервной возбудимости. Стратегии уменьшения стресса для гиперактивного ребенка, как и для любого другого, начинаются с шагов по созданию спокойной и уютной домашней обстановки, максимально приближенной к идиллической утробе матери. Рейчел и Саймон согласились осуществить все необходимые преобразования, включая и мое предложение (встреченное дружными стонами) превратить зал в «утробу матери».

Для начала они выключили телевизор. Есть семьи, где телевизор работает целый день; это был именно тот случай, и утренняя рутина часто сдвигалась звуками взрывов из новостных репортажей, испуганными криками людей и встревоженными голосами дикторов. Рейчел, по профессии художник-оформитель, сказала, что ей

нравилось работать с включенным телевизором — он был чем-то вроде фонового шума. Но теперь она заметила, как Мелани реагирует на внезапное увеличение громкости во время рекламных заставок или на звук сирены и резкий тон голоса. Иногда малышка пугалась звука бытовых приборов, таких как пылесос или блендер, или дверного звонка. Даже некоторые запахи пришлось убрать. К примеру, запах хвои, напоминавший родителям о времени, когда они ходили в походы, ребенка, похоже, раздражал. Шаг за шагом Рейчел и Саймон выявили и убрали вещи, негативно влиявшие на Мелани, и уже через несколько недель она спала по шестнадцать часов в сутки, в том числе и днем! Это не значит, что мы все срочно должны превратить свой зал в «утробу матери». Главное — научиться замечать у ребенка признаки испуга, сильного стресса и нарастающего нервного возбуждения. Вместо того чтобы заглушать проблему со сном успокоительными или другими средствами, Рейчел и Саймон сократили количество стрессоров для Мелани, продолжая успокаивающее взаимодействие, и вскоре она стала менее нервной и более восприимчивой к успокаивающим приемам. Бессонница Мелани оказалась тревожным сигналом, который помог ее родителям понять истинную причину проблем и особенности своего ребенка.

«Беспроводное соединение» промежуточного мозга можно в каком-то смысле считать основным инструментом методики *Self-Reg*. Мы можем использовать его осознанно, чтобы помогать своему ребенку справляться с психоэмоциональными перепадами, а со временем научиться владеть и управлять своим состоянием. Совместный опыт и эмоциональная близость не только обогащают детско-родительские отношения, но и улучшают способность детей к здоровым отношениям и успешной социализации.

Связь, которая нас успокаивает, утешает и исцеляет

Мое знакомство с силой промежуточного мозга произошло на тренинге под руководством Стэнли Гринспена. Он показал мне снятое им видео о молодой паре и их четырехлетней дочери с аутизмом. В

начале ролика девочка бесцельно блуждает, не обращая внимания на родителей и происходящее вокруг. Она рассеянно берет игрушку, играет с ней какое-то время, а потом меняет на другую. Через несколько минут голос Гринспена за кадром произносит, что он хотел бы увидеть какое-то взаимодействие, и на лице у матери появляется то, что приматологи называют «испуганным оскалом», — выражение беспокойства, а не удовольствия.

На этом кадре Гринспен приостановил запись и попросил меня высказать свое мнение об уровне развития ребенка и его жизненных перспективах. Мне было очень тяжело смотреть это видео и видеть, как мать отчаянно и безуспешно жаждет контакта со своим ребенком, в то время как отец сидит на диване, физически и эмоционально отстраненный от всего этого действия и явно находящийся его невыносимым. Ситуация выглядела безрадостной, поэтому мои оценки и прогнозы были пессимистичными. В дальнейшем я часто давал упражнение Гринспена своим студентам и слушателям, и все они высказывались в таком же мрачном духе.

Гринспен возобновил запись, и я, будто зачарованный, наблюдал за тем, как он почти мгновенно изменил всю динамику взаимодействия, помогая родителям настроиться на своего ребенка. Для этого им нужно было замедлить речь и движения, смягчить голос и терпеливо ждать, пока девочка на них отреагирует. На моих глазах ребенок не только впервые узнал обоих родителей, но и пришел от них в полный восторг. Малышка с огромным удовольствием поиграла с родителями в прятки и даже начала говорить. Видео закончилось трогательным моментом семейной идиллии, при просмотре которого у меня до сих пор на глаза наворачиваются слезы.

Этот пример наглядно продемонстрировал мне силу промежуточного мозга. Два мозга, между которыми до сих пор не существовало связи, вдруг стали работать в унисон, даря друг другу радость и душевный покой — и все благодаря «беспроводному соединению». И это было больше, чем связь, это было зарождение привязанности и любви. Наука пока не может до конца объяснить феномен промежуточного мозга, но работа Гринспена, исследования, проводимые сотрудниками нашего института, и другие задокументированные факты

свидетельствуют о том, что промежуточный мозг играет существенную роль в нервной регуляции.

С помощью сложных инструментов микроанализа видеоматериалов ученые смогли доказать, что широкая, искренняя, любящая улыбка мамы или папы вызывает у ребенка удовольствие и стимулирует прилив энергии. Эта позитивная реакция младенца немедленно передается обратно родителю посредством широкой улыбки, в результате чего оба приходят, выражаясь научным языком, в «симбиотическое состояние повышенного возбуждения». Другими словами, радость, доставляемая друг другу, поднимает настроение обоим.

Обратное тоже имеет место. Выдающийся детский психолог Эдвард Троник провел один из самых известных психологических экспериментов нашего времени, чтобы изучить влияние выражения лица матери на эмоциональное состояние младенца (так называемый эксперимент Троника, или эксперимент с каменным лицом). Во время эксперимента мать начинала играть с ребенком так, как она обычно это делала, что создавало у малыша приятное состояние психоэмоционального возбуждения. Через какое-то время мать просили резко отвернуться и повернуться с нейтральным, «каменным» выражением лица, сохраняя его несколько минут.

В эксперименте участвовали восьмимесячные дети — к этому возрасту они обладают достаточно развитыми коммуникативными навыками, но еще не говорят. В каждой паре испытуемых ребенок реагировал на «каменное» лицо матери одинаково: сначала отчаянно пытался вернуть расположение мамы всеми имеющимися в его арсенале улыбками, ужимками и жестами, а когда она оставалась безучастной, начинал проявлять тревогу и недовольство.

Эти научные открытия объясняют значение промежуточного мозга в нашей жизни. Они дают понять, почему мы испытываем такую потребность друг в друге, и что эта потребность не только эмоциональная, но и нейробиологическая. Они объясняют, почему мы так расстраиваемся, когда расстраивается наш ребенок, и почему мы по-настоящему счастливы только в моменты эмоциональной близости.

Наш мозг, как и мозг ребенка, реагирует на эти моменты близости выбросом нейрого르몬ов удовольствия, и ничто другое в этом мире не дает подобного эффекта. Так что промежуточный мозг удовлетворяет базовые потребности не только ребенка, но и родителя.

В отличие от пуповины, промежуточный мозг не утрачивает своих функций. Он поддерживает тесную и прочную связь между родителями и детьми на протяжении всей жизни и в каком-то смысле становится основой близких отношений с другими людьми.

Эксперимент Троника стал фундаментальным прорывом в системе социального взаимодействия. Когда на нужды ребенка не реагируют, одни дети становятся замкнутыми и притихшими, в то время как другие раздражаются и злятся. При восстановлении эмоционального контакта они достаточно быстро приходят в себя и успокаиваются. Если ребенок не успокаивается, это может быть признаком более глубокой проблемы.

Социальное взаимодействие — не просто выученная стратегия выживания в дополнение к уже имеющимся у нас способам самоуспокоения. Мы созданы, чтобы обмениваться друг с другом энергией. Мы — не просто копытные, которые вместе пасутся на лугу, а социальные существа, поддерживающие и защищающие друг друга посредством взглядов, прикосновений, одобрительных возгласов и душевных бесед, наряду с совместным использованием материальными благами.

Ребенок, лишенный подобного опыта, может иметь проблемы с кормлением и сном, задержку физического и ментального развития, трудности с моторикой и коммуникацией и даже сердечно-сосудистые или аутоиммунные расстройства. У такого ребенка все время срабатывает «тревожная сигнализация», то есть непрерывно выделяются адреналин и кортизол. Постоянная нагрузка на нервную систему ведет к невидимым изменениям на клеточном уровне, которые могут подорвать здоровье и выносливость ребенка или иметь негативные последствия в будущем.

Развитие саморегуляции, и в частности методика *Self-Reg*, может помочь детям и подросткам стать более спокойными и перестать

сжигать запасы жизненной энергии быстрее, чем они восстанавливаются. Когда у организма заканчивается «топливо в баке», рептильный мозг начинает блокировать работу систем или брать энергию из резервных запасов, еще больше их истощая. Природа дала нам, взрослым, мозг более высокого уровня, чтобы руководить рептильным мозгом детей до тех пор, пока они не смогут делать это самостоятельно. Так что промежуточный мозг совершенно необходим для их физического и ментального благополучия.

Что мешает промежуточному мозгу?

Успешному функционированию промежуточного мозга может препятствовать ряд факторов. Например, тяжелая болезнь отца или матери скорее всего негативно отразится на их способности к двустороннему психическому диалогу. Физическое отсутствие родителя по понятным причинам делает невозможной связь между ним и ребенком.

Очень пагубным фактором является сильный стресс, испытываемый родителем. По своему опыту могу сказать, что один из главных источников родительского стресса — заикленность на самоконтроле. Просто удивительно, сколько родителей обращаются в нашу клинику, искренне обеспокоенные тем, что, «идя на поводу» у капризов ребенка, они могут подорвать его способность к самоконтролю или что своим плачем ребенок намеренно ими манипулирует. Уже одно недовольство поведением своего ребенка вызывает стресс.

Мы уделяем такое внимание промежуточному мозгу, чтобы помочь ребенку научиться справляться со стрессовой нагрузкой, а не «развивать самоконтроль» или социализироваться. Самоконтроль — это во многом социальный конструкт, как в отношении того, какое поведение считается в разных культурах желаемым, так и в отношении того, где и когда от ребенка ожидается проявление самоконтроля. Детям действительно необходимы рамки; отсутствие рамок само по себе является стрессором и ведет к проблемам с саморегуляцией. Поэтому самоконтроль, несомненно, важен для успешного социального функционирования. Но это не саморегуляция.

Ключевым аспектом в методике *Self-Reg* и в понимании промежуточного мозга становится биология, потому что именно биологические факторы часто затрудняют тесное двустороннее взаимодействие — а других способов сообщить о своем состоянии у младенцев не так уж много. К примеру, гиперчувствительный ребенок иногда не переносит даже блеск в глазах родителей или нежное прикосновение, хотя обычно они вызывают у него позитивное возбуждение. А ребенок, который не выспался, голоден или устал от предшествующей деятельности, может быть менее отзывчивым и коммуникабельным.

Родители от природы склонны принимать эти трудности близко к сердцу. Между тем важно научиться избегать обвинений, самобичевания или уныния и стать объективным наблюдателем — как потребностей ребенка, так и собственных потребностей. Чем лучше мы понимаем, что истощает энергетические ресурсы нашего ребенка, тем лучше выстраиваем с ним взаимодействие. Методика *Self-Reg* поддерживает родителей в этих усилиях и тем самым укрепляет их связь с детьми.

Отношения как база формирования саморегуляции

Отношения с ребенком являются средой, в которой мы оба изменяемся и растем. Это фундаментальный тезис современных научных исследований развития детей. Нейровизуализация и сложные психофизиологические технологии, наряду с наблюдениями за взаимодействием ребенка и родителя в режиме реального времени, значительно продвинули понимание уникальной силы детско-родительских отношений. Но главное — приблизили нас к точному пониманию того, на чем основывается саморегуляция: ребенок развивает способность к саморегуляции через поддержку и содействие. Оказывать поддержку и содействие — не значит контролировать. Это значит регулировать психоэмоциональное состояние ребенка, пока он сам не научится это делать. Ведь именно этим вы занимаетесь, когда мягко укачиваете своего малыша, чтобы

успокоить, или когда поете ему колыбельную, чтобы помочь поскорее уснуть, или когда придумываете разные игры, чтобы его развлечь.

Как-то я выступал с публичной лекцией на эту тему, и один из слушателей, автослесарь, подошел ко мне после ее окончания и сказал: «В общем, надо смотреть на повадки своего ребенка, как на индикаторы работы двигателя». Мне понравилась эта метафора, и с тех пор я использую ее в своей работе с родителями, учителями и непосредственно с детьми. Она всем понятна и помогает увидеть в проблемном поведении ребенка признаки того, что, по тем или иным причинам, его «двигатель» перегревается. Хронически капризный младенец; ребенок, который не может успокоиться; нервный, раздражительный подросток — все это индикаторы перегрузки нервной системы и всего организма. Другие тревожные сигналы включают проблемы с вниманием или обучением, бурные эмоциональные реакции, гнев, агрессию, слабые социальные навыки. Но, учитывая индивидуальную вариабельность, являющуюся отличительным свойством нашего вида, сначала нам нужно научиться распознавать показатели работы «двигателя» конкретного ребенка, а уж потом оценивать, эффективна ли данная практика для данного ребенка в данное время.

Так как работает этот двигатель?

ГЛАВА 4

ПОД СЕНЬЮ БАОБАБА

Пятисферная модель саморегуляции

Джонатану недавно исполнилось пять лет, и он всего месяц ходил в детский сад, когда его матери снова позвонила заведующая. Это был очередной жуткий, кошмарный, очень-очень плохой день. Придя за сыном, мать нашла его в кабинете заведующей, несчастного, зареванного и взбудораженного.

Воспитательница объяснила, что на протяжении всего утренника Джонатан хныкал и капризничал, после возвращения в группу поставил другому ребенку подножку, а потом вообще отказался заниматься какой-либо деятельностью. В обед он дурачился и отбирал еду у других детей, а когда всех попросили одеться, чтобы пойти на прогулку, категорически отказался это делать и стал носиться с дикими воплями, пока не врезался в стол, взыв от боли. Когда воспитательница попыталась с ним поговорить, он отвел глаза в сторону и вообще ее не слушал. Тогда она отвела его к заведующей. В который раз.

Вскоре после этого случая я пришел в садик, чтобы познакомиться с Джонатаном. Я никогда не видел такого нервного и пугливого ребенка. Он вздрагивал от малейшего шума в коридоре и напомнил мне одного из моих котов. Нэн, его мать, рассказала мне, что Джонатан всегда казался более чувствительным к шуму, чем остальные дети. Когда их приглашали на дни рождения, она тащила его туда в буквальном смысле слова силком, и он практически сразу начинал проситься домой. Очевидно, этот был ребенок, который любил тишину. Нэн надеялась, что Джонатану понравится ходить в садик, но каждое утро превращалось в пытку и для него, и для нее.

Гиперчувствительный слух был не единственной особенностью Джонатана. Его пугали физические ощущения в собственном теле, например биение сердца. Ему было трудно справляться с определенными эмоциями. Когда он злился или печалился, то делал

это, что называется, на полную катушку. Социальные взаимодействия и требования приводили его в замешательство. Поэтому первым делом надо было определить весь спектр факторов, вызывавших у Джонатана стресс.

Просто взять и составить список стрессоров, а потом по очереди с ними разбираться не представлялось возможным. Трудности Джонатана с саморегуляцией — и это характерно для всех детей — были вызваны мультипликативным эффектом, при котором один стрессор, например шумный утренник, делал его более чувствительным к другим стрессорам. В переполненном помещении он значительно острее реагировал на шум и свет; во взвинченном состоянии его болевой порог настолько понижался, что малейшая шишка вызывала дикий крик. После возвращения в группу один стрессор за другим, как снежный ком, довели ребенка до нервного срыва. Мультипликативный эффект характерен для всех нас, но дети, в силу нехватки жизненного опыта и навыков, не могут справиться с ним самостоятельно.

Наша команда была удивлена результатами широкомасштабного исследования, которое мы проводили в школах и других детских учреждениях на предмет того, сколько детей страдают от проблем, обусловленных стрессом. Я не хочу сказать, что сегодня мы наблюдаем бум клинических проблем — хотя официальная статистика это подтверждает, — но мы наблюдаем поколение детей, в жизни которых слишком много стресса. Уже совсем маленькие дети демонстрируют признаки нервного истощения и ухудшения психофизического здоровья, что в дальнейшем повышает у них риск развития более серьезных проблем.

Факторов стресса достаточно: предстоящая контрольная по математике, строгий голос учителя, ссора с другом. Лимбическая система ребенка постоянно находится на взводе и делает то, что ей положено делать, — бьет тревогу. По сути, она бьет тревогу на всех фронтах. Стрессоры, «тревожная сигнализация» и защитная реакция образуют замкнутый круг, и организм продолжает терять жизненную энергию.

Школа и спорт стали чрезвычайно конкурентной средой, социальные сети исказили понятия дружбы и социального взаимодействия, а возможности для отдыха и восстановления, например игры на свежем воздухе и полноценный досуг, практически исчезли из жизни современных детей. Факторы стресса настолько переплелись, что задача уже не в том, чтобы находить отдельные стрессоры и поочередно устранять их (образно говоря, удалять занозы одну за другой), а в том, чтобы распутать паутину стресса, в которую попал ребенок.

Пять сфер стресса и саморегуляции

Факторов стресса огромное множество, но их можно разделить на пять основных категорий, или сфер. Эта классификация позволяет определить вид стресса, который негативно сказывается на поведении ребенка. После этого можно выявлять конкретный стрессор и его источник, находить способы уменьшения этого стресса и помогать своему ребенку учиться делать то же самое.

В силу такой многокомпонентной структуры саморегуляция является динамической системой; это означает, что изменение одного компонента влечет за собой изменение других компонентов и всей системы. Все пять сфер влияют друг на друга и создают сложную, но целостную, взаимосвязанную систему. В то же время каждая сфера представляет собой отдельную систему, в которой всегда присутствуют энергозатраты и нервное напряжение.

Биологическая сфера

Биологическая сфера включает нервную систему, а также физиологические процессы сжигания и восстановления энергии. Энергетический баланс значительно варьируется в зависимости от особенностей организма и ситуации. Эмоции тоже имеют биологическую подоплеку, так как запускают биохимические реакции, вызывающие у нас прилив или упадок сил; особенно это касается сильных эмоций, как положительных, так и отрицательных.

К стрессорам биологической сферы можно отнести неправильное питание, недостаток сна или физической активности, проблемы с моторикой и сенсорной моторикой (ребенку трудно бегать или спускаться по лестнице, не держась за поручни), шум, свет, запахи, тактильные ощущения и другие виды раздражителей, загрязняющие вещества, аллергены, сильную жару и холод.

Признаки стресса в биологической сфере проявляются в виде вялости, гиперактивности, трудности переключения с более активной деятельности на менее активную, хронических желудочных или головных болей, чувствительности к шуму или звуку, в том числе к громкости и тону голоса, неусидчивости, неуклюжести или неразвитости моторных навыков, таких как держание карандаша, паникерства и повышенной тревожности.

Многие дети даже не знают, что значит чувствовать себя спокойными или энергичными (но без гипервозбудимости). Наша задача — помочь им научиться различать свои физические ощущения в разных состояниях (спокойствия, тревоги, увлеченности, перевозбуждения / упадка сил) и предпринимать шаги для улучшения своего самочувствия.

Эмоциональная сфера

Она охватывает весь спектр эмоций, которыми бурлит наша повседневная жизнь. Формирование эмоциональной сферы начинается с самого рождения и, что называется, с чистого листа. Маленькие дети еще не понимают бурные эмоции (положительные или отрицательные) и не умеют ими управлять; они не умеют скрывать или сдерживать свои эмоции и эффективно выражать свои чувства. Кроме того, нейронные связи настолько сильны, что эмоции могут влиять на интенсивность физических ощущений, например боли, повышая или снижая чувствительность ребенка к биологическим стрессорам. Темперамент тоже имеет значение: один ребенок приходит от дождливого дня в уныние, а другой — в восторг от возможности пошлепать по лужам.

Стрессоры этой сферы включают сильные, новые или смешанные эмоции и эмоциональные трудности. Сильные отрицательные эмоции отнимают много энергии — как у детей, так и у их родителей. Положительные эмоции обычно вызывают прилив сил и душевный подъем, хотя иногда бывают слишком волнительными. Задача родителя — помочь ребенку понять, когда его (или чьи-то) эмоции бьют через край, и научиться вести себя более спокойно и сдержанно.

Когнитивная сфера

Когнитивная сфера связана с мышлением и познанием и включает в себя такие ментальные процессы, как память, внимание, обработка информации, логика, решение проблем и самосознание. Эффективное мышление требует эффективного внимания. Оптимальная саморегуляция в этой сфере означает, что ребенок способен игнорировать отвлекающие моменты, произвольно направлять и переключать свое внимание, последовательно излагать мысли, одновременно держать в уме несколько фрагментов информации, а также планировать и осуществлять шаги по достижению цели.

К когнитивным стрессорам можно отнести ограниченную осознанность внутренних и/или внешних раздражителей; сложную для восприятия сенсорную информацию (визуальную, аудиальную или тактильную); сложный для понимания опыт чувственного восприятия окружающего мира (сенсорный опыт); информацию, поданную слишком быстро или слишком медленно; слишком абстрактную информацию или информацию, предполагающую наличие базовых концепций, которых у ребенка еще нет, и требующую непосильной для него концентрации.

Признаками сильного стресса в когнитивной сфере являются проблемы с концентрацией и переключением внимания, трудности в обучении, слабое самосознание, неумение справляться с фрустрацией и слабая мотивация. Как правило, ребенок, имеющий проблемы в когнитивной сфере, страдает от воздействия биологических и/или эмоциональных стрессоров, и выявление источников дополнительного стресса помогает высвободить энергию для когнитивных задач.

Социальная сфера

Эта сфера касается не только способности управлять своим мышлением и поведением в ситуациях социального взаимодействия. Она также включает социальный интеллект, навыки межличностных отношений и способность формировать и применять социально приемлемые модели поведения. Ребенок с оптимальной саморегуляцией в этой сфере способен улавливать социальные сигналы, в том числе невербальные, такие как выражение лица или тон голоса другого человека, понимать эти сигналы и должным образом на них реагировать; вести разговор; налаживать общение и понимать, как эмоции влияют на поведение людей.

Стресс могут вызывать такие факторы, как затруднительные или напряженные социальные ситуации, межличностные конфликты, травматический опыт и социальные конфликты, вытекающие из непонимания ребенком результата своих действий и поступков. Многие родители с удивлением узнают, что их собственные ожидания, мнения или переживания по поводу социальной жизни и друзей своего ребенка могут быть дополнительными стрессорами.

Признаками стресса в социальной сфере являются проблемы с установлением или поддержанием дружеских отношений; трудности с групповыми видами деятельности или общением; трудности с пониманием социальных сигналов; намеренное или вынужденное избегание социальных контактов; социальная агрессия или социофобия; буллинг, или травля (как со стороны ребенка, так и по отношению к нему).

Просоциальная сфера

Просоциальная сфера включает такие качества, как эмпатия (сострадание, сопереживание), самоотдача, внутренние стандарты и ценности, коллективизм, социальная ответственность и альтруизм. Ребенок с оптимальной саморегуляцией в этой сфере способен произвольно переключаться с «Я-концепции» на «Мы-концепцию». Он способен настраиваться на других людей, читать их сигналы, распознавать их потребности и при необходимости отодвигать свои

желания на второй план. Знание групповой динамики и способность идти на компромисс, сотрудничать, учиться и приносить пользу себе и другим в коллективной среде, например в классе или клубе, — это тоже признаки успеха в просоциальной сфере. К ней же относятся аспекты духовного, эстетического, нравственного и интеллектуального развития.

Стресс могут вызывать такие факторы, как необходимость иметь дело с сильными эмоциями других людей, просьба подумать о других, а не о себе, конфликт между личными ценностями и групповыми нормами, моральная дилемма и чувство вины. В данном случае стрессоры воздействуют не только на ребенка, но и на окружающих его людей, а иногда и на целую группу, вследствие чего ему приходится помогать сохранять спокойствие и эффективность не только себе, но и другим.

Признаки стресса в просоциальной сфере часто накладываются на те, которые мы ассоциируем с социальной сферой, начиная с отсутствия эмпатии, очевидного в ситуациях группового взаимодействия, и заканчивая замкнутостью, агрессивностью или неадекватностью.

Бесконечное многообразие стрессоров выливается в типичные проблемы с поведением

Каждая из пяти сфер представляет собой отдельную область потенциальных стрессоров. Ключевое слово — потенциальных. Станет ли какой-то раздражитель стрессором, зависит от целого ряда факторов, включая реакцию организма на этот раздражитель, которая может образовать паттерн. Типичные признаки энергетического истощения и нервного перенапряжения во всех сферах одинаковы и включают раздражительность, невнимательность, замкнутость, маниакальность, непоседливость, агрессивность или вспыльчивость. Иногда поведение ребенка явно указывает на то, что источником стресса является какая-то одна сфера, и только после того, как вы соберете все фрагменты пазла, начинает вырисовываться общая картина. Нередко она отличается от ожидаемой, как это было в случае с пятнадцатилетним подростком Дамьеном.

Дамьен и катастрофа с ужином

Ужин на День благодарения стал последней каплей, переполнившей чашу терпения родителей Дамьена. Не успели все сесть за праздничный стол, как Дамьен вдруг подскочил и удалился в свою комнату. Он часто так делал: придя домой со школы, напрямик направлялся в свою комнату, а потом отказывался выходить к столу. Родители сдались и приносили еду к нему в комнату, где он ел, уткнувшись в компьютер. Они уже давно перестали читать ему лекции о правилах хорошего тона, о их желании проводить вместе время — обо всем.

Тем не менее им удалось привести Дамьена к нам в клинику, чтобы проконсультироваться со специалистами. Наш врач-психиатр Юнис Ли начала сеанс с непринужденной беседы о том, как семья Дамьена провела прошлый вечер. Они ходили в ресторан, и когда Юнис поинтересовалась, что они заказывали, Дамьен сказал, что заказал гамбургер, хотя хотел стейк. Юнис спросила его, почему он не заказал себе стейк.

— Ну, знаете, из-за всех этих дел, — ответил Дамьен, жестом показывая, как режет мясо с помощью ножа и вилки.

— Ты имеешь в виду, что не заказал стейк, потому что не хотел его резать?

— Да.

— А почему тебе так сложно пользоваться ножом и вилкой?

— Из-за их звука по тарелке.

Как вы понимаете, в этот момент в уме Юнис вспыхнула лампочка.

— Ты поэтому ушел из-за стола на День благодарения?

— Да, конечно.

— И ты поэтому всегда уходишь из-за стола?

— Не всегда: я остаюсь, когда мама делает сэндвичи или что-нибудь, что едят руками.

Дамьен страдал мизофонией — непереносимостью определенных звуков. Болезненную реакцию может вызывать не только звук столовых приборов, но и относительно негромкие звуки: жевание, глотание, дыхание другого человека. Мы до сих пор не до конца понимаем нейробиологию этого состояния, но ясно то, что комбинация слуховой гиперчувствительности, физического и эмоционального возбуждения, социального стресса и прошлого опыта может сделать обычные звуки очень сильным стрессором. Реакция на них варьируется от раздражения и злости до паники и желания сбежать.

Но почему Дамьен просто не сказал своим родителям, что его так раздражает звук столовых приборов? Когда мы задали ему этот вопрос, он ответил: «Но я говорил им тысячу раз». Парень был уверен, что говорил об этом, хотя на самом деле не сказал ни слова. Дети часто сообщают нам о сильном дискомфорте с помощью языка тела и своих поступков, и, если мы не реагируем на это сообщение, решают проблему по мере своих сил и возможностей.

Стрессором может быть что угодно. Особенно проблематична для детей ситуация, когда что-то вызывает у них стресс, а у взрослых, с которыми они взаимодействуют, — нет. В результате слишком многие учителя и тренеры воспринимают стрессовую реакцию своих подопечных как плохое поведение.

Многообразие поведенческих реакций детей в состоянии стресса нередко приводит взрослых к убеждению, что ребенок специально капризничает или ведет себя вызывающе. Взрослых, страдающих мизофонией, часто называют невротиками. На детей же вешают ярлык «трудных» — по сути, за проявление защитной реакции. Один ребенок упрямится, другой плачет, третий убегает, четвертый бунтует, пятый проходит через все вышеперечисленные состояния по очереди. Обычно подобные выходки провоцируются каким-то стрессором — и, как правило, не одним.

Постскрипtum к истории о Дамьене тоже поучительный. Вскоре после знакомства с ним мы с женой и детьми пошли в ресторан той же сети. Мои дети выросли в сельской местности и не могли выносить весь этот шум-гам; им обоим хотелось поскорее уйти. Нам всем хотелось поскорее уйти. Я невольно подумал о Дамьене. Как он смог высидеть за столом до конца ужина? К слову, с завтраком и другими приемами пищи у него проблем не возникало. Чем объяснялся тот факт, что в одних ситуациях его чувствительность к звуку была невыносимой, а в других — управляемой?

Способность ребенка справляться с проблемой зависит от целого ряда факторов всех пяти сфер. Возможно, Дамьен не сбежал из ресторана, потому что поход туда был для него развлечением и улучшал его эмоциональное состояние. Физическое состояние тоже, скорее всего, сыграло роль. Для посещения нашей клиники в Торонто Дамьена на три дня освободили от занятий; возможно, поездка приносила ему не только радость, но и облегчение от шумной школьной среды.

Решение проблемы в случае с Дамьеном не ограничивалось исключением столовых приборов и переходом на фуршетные блюда. Нужно было выявить все факторы, которые вызывали у него стресс, и изучить механизм их взаимодействия. Именно комплексный подход к проблеме лежит в основе методики *Self-Reg*.

Формула гармонии/дисгармонии: пять сфер x мультипликативный эффект = цикл стресса

У Джонатана, который отчаянно пытался сбежать с детского утренника, стрессовая реакция «бей или беги» сработала во всех пяти сферах: он стал задиристым по отношению к другим детям, грубым с воспитательницей, более чувствительным к боли от удара о стол, и все это вылилось в нервный срыв с безутешными рыданиями. У Дамьена катализатором реакции «бей или беги» был звук столовых приборов,

после чего стрессоры из разных сфер вдруг начинали создавать что-то вроде эффекта домино, усиливая действие друг друга.



Мультипликативный эффект: пять сфер саморегуляции и цикл стресса

Один из самых полезных инструментов, который мы разработали для работы с семьями, — это концепция цикла стресса, проиллюстрированная выше. Когда ребенок подвергается стрессовому воздействию в какой-то сфере, то, в зависимости от его энергетического и психоэмоционального состояния, дальнейшее усиление стресса скорее всего запустит цикл нарастающего перевозбуждения, который без помощи внешней тормозной системы может быстро выйти из-под контроля.

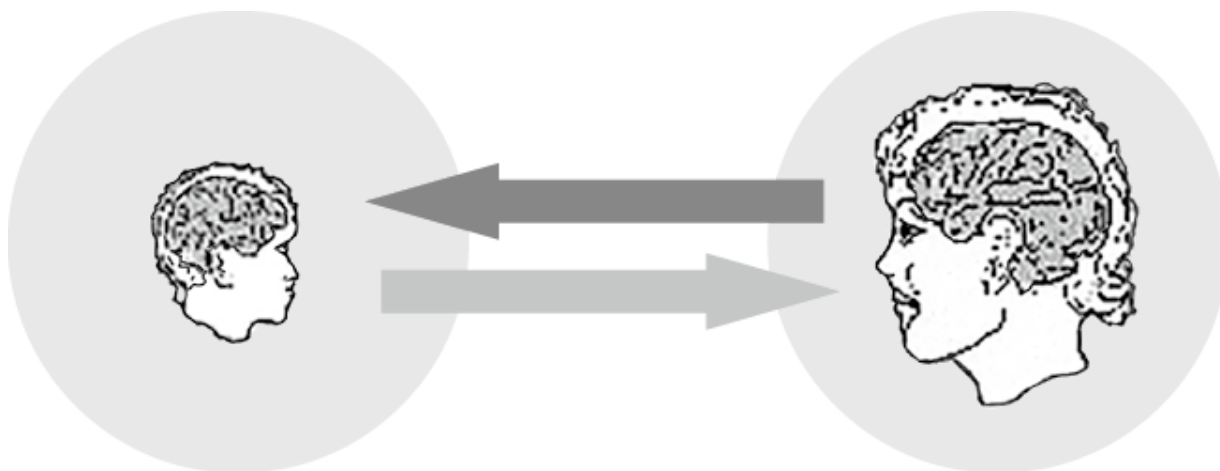
Цикл стресса может спровоцировать любой фактор любой сферы, но наиболее подвержен воздействию стрессоров организм, находящийся в состоянии «низкий уровень энергии, высокий уровень напряжения».

Как только такой цикл возникает, порог стрессоустойчивости падает во всех пяти сферах, в результате чего ребенок становится еще более реактивным, а количество факторов, вызывающих у него обостренную реакцию, растет в геометрической прогрессии.

Чем дольше ребенок находится в состоянии низкого уровня энергии и высокого уровня напряжения, тем сложнее ему справиться со стрессом. И чем больше он пытается это делать, тем больше истощает свои и без того скудные энергетические запасы.

Родителям бывает очень трудно сохранять самообладание и выполнять положенную им роль регулирующего «тормоза». В какой-то момент слова и поступки нашего чада настолько выводят нас из себя, что мы начинаем транслировать свои стрессоры и перевозбуждение через промежуточный мозг, усугубляя ситуацию. Это одна из причин, по которым наши попытки успокоить ребенка нередко заканчиваются конфликтом.

Взаимодействие циклов стресса через промежуточный мозг



Общение между родителем и ребенком может вызывать нарастающее нервное перевозбуждение у обоих

Двусторонний цикл стресса



При возникновении двустороннего цикла нарастающего стресса промежуточный мозг тоже дает сбой. Вместо того чтобы регулировать

возбуждение, он его усиливает; результат — полное нервное истощение, которое выливается в град криков, слез, угроз или взаимных обвинений. Вот почему мы посвящаем столько усилий разработке стратегий разрушения цикла стресса. Механизмы борьбы со стрессом бывают разными, но все они начинаются с одного и того же шага: вернуть ребенка — и себя — к балансу энергии и напряжения, то есть к состоянию энергетического и душевного равновесия.

Отсюда вопрос: как конкретно это сделать?

Поездка в Пилбару: под сенью баобаба

Самый ценный урок о том как разрушить цикл стресса, я получил во время поездки в Австралию. Я отправился в Пилбару, штат Западная Австралия, вместе с Мишель Скотт, комиссаром по делам детей в Западной Австралии, чтобы понаблюдать за работой ее агентства с различными детскими организациями. Пилбара — огромный регион с удивительными пейзажами, от обширных пляжей вдоль побережья Индийского океана до захватывающих дух скальных образований и причудливых каньонов. Считается, что именно здесь сорок или пятьдесят тысяч лет назад поселились первые аборигены, и этот регион до сих пор остается местом силы с уникальной природой и мощной, целительной энергетикой.

В первый же вечер меня познакомили с местным целителем Стэном, который работал с трудными подростками. Это был крепкий коренастый мужчина лет шестидесяти, от него веяло спокойствием и добротой. На следующий день мы встретились с ним в школе Робурна, маленького городка с населением меньше тысячи человек, в общине аборигенов, где много «неблагополучных» детей.

Какое-то время Стэн рассказывал о своих подопечных; в основном это были дети, которые пытались причинить вред себе или окружающим либо страдали от какой-то зависимости (обычно от алкоголизма или токсикомании). После этого он предложил мне взглянуть на его клинику, и мы отправились на двадцатиминутную

прогулку вдоль реки Хардинг по нетронутой местности, наполненной щебетом птиц и звуками дикой природы.

Клиника оказалась совсем не зданием. Это была поляна под сенью огромного древнего боаба (австралийского баобаба). Диаметр дерева поражал: чтобы его обхватить, понадобилось бы не меньше десяти взрослых. Вся эта картина создавала какое-то нереальное ощущение — как будто мы находились в другом мире или на другой планете. Это место не было тихим — наоборот, оно было наполнено хохотом кукабар, криками цапель и голосами других птиц. И тем не менее я редко где испытывал такое умиротворение.

Мы со Стэном устроились под деревом, цветущим в ту пору пышным цветом, и просто молча сидели, вбирая в себя эту безмятежность. Не знаю, сколько прошло времени, но в какой-то момент я поймал себя на мысли о новых стратегиях, которые мы еще не использовали в своей работе, — и внезапно почувствовал себя свежим, отдохнувшим и полным новых идей, что было нетипично для конца долгого дня. Когда я сказал об этом Стэну, он ответил, что именно так поступал с угрюмыми или взвинченными подростками: просто терпеливо ждал, пока им захочется поговорить. В конце концов они все открывались, хотя иногда это занимало целый день. Беседа получалась непринужденной, Стэн внимательно слушал, что этого подростка беспокоит, какой он хотел бы видеть свою жизнь и как к этому прийти. Тому дереву, наверно, больше 1500 лет, и я невольно думаю о том, сколько тысяч молодых людей обрели душевный покой под его кроной, в компании этого и других мудрых представителей старшего поколения.

Вот это клиника! Вот это урок! Когда ребенка что-то тревожит, мы испытываем почти рефлекторную потребность попытаться развеять его тревоги доводами рассудка. Проблема в том, что системы мозга, обрабатывающие доводы рассудка, в состоянии нервного перевозбуждения отключаются. До ребенка действительно не доходит, что вы ему говорите. Поэтому первым делом надо вернуть эти системы в рабочий режим. Всем детям иногда нужно посидеть рядом с нами под метафорическим деревом баобаба. Это первая и важнейшая

функция промежуточного мозга — транслировать ощущение безопасности и покоя, необходимое для восстановления сил. Оно поможет разорвать цикл стресса. Только после этого можно приступать к практике *Self-Reg* и развитию саморегуляции — как у ребенка, так и у себя.

ЧАСТЬ II

—
ПЯТЬ СФЕР

ГЛАВА 5

ПИТАНИЕ, СОН, ИГРА

Биологическая сфера

Заняться биологической сферой — значит навсегда изменить взгляд на поведение своего ребенка, и на собственное поведение тоже! Это значит переключиться с «вертикальной» (авторитарной) позиции управления поведением, подразумевающей, что ребенок должен беспрекословно подчиняться взрослому, на «горизонтальную» (демократическую) позицию понимания поведения. Суть последней состоит в том, чтобы вместо попыток контролировать или пресекать «трудное» поведение остановиться и подумать, не является ли оно признаком гипо- или гипервозбуждения, и, если является, выявить и нейтрализовать провоцирующие это состояние факторы. Другими словами, коммуникация между родителем и ребенком должна быть двусторонней, как и нервное возбуждение, которое они оба испытывают. Мэри и Роузи служат идеальным примером такого случая.

Мэри и Роузи

Мэри с трудом сдерживала слезы, рассказывая мне о своих проблемах с десятилетней дочерью. Роузи не хотела слушать никакие разумные доводы: что бы ей мать ни сказала, все заканчивалось тем, что они «лаяли» друг на друга, Роузи психовала и потом часами дулась. Однажды Мэри даже написала дочери письмо, чтобы объяснить, почему ее тревожили эти гневные тирады, но позже нашла его на кухонном столе разорванным на мелкие клочки.

Проблемы, из-за которых между Роузи и ее матерью постоянно вспыхивали ссоры, сводились к типичному списку родительских жалоб, главным образом бытового характера. «Она не идет ужинать, когда я ее зову, — сказала Мэри. — Или ничего не ест,

когда наконец приходит. Или не надевает то, что я ей подготовила. Но самые сильные скандалы всегда происходят вечером, перед отходом ко сну, и почти всегда на пустом месте». Так, всего несколько дней назад Роузи подняла крик, что Мэри убрала ее комнату и передвинула все ее вещи. А Мэри в тот день даже не заходила в комнату Роузи.

Я спросил у Мэри, как она реагировала на такое поведение. «Я сказала ей, что не собираюсь это терпеть. Что если она не перестанет на меня кричать, то на неделю останется без планшета. Потом был месяц! А потом, после очередного скандала, я сказала, что верну планшет в магазин!» На мой вопрос, действительно ли она забирала на следующий день планшет, Мэри потупилась и смущенно ответила: «Ну, она вела себя намного лучше, поэтому я разрешала его оставить».

Заключалась ли проблема в непоследовательности Мэри? Возможно, Роузи знала, что мать все равно не исполнит свои угрозы? Как бы то ни было, ни угрозы, ни мольбы, ни наказания, ни поощрения не помогли изменить поведение девочки, и ее отношения с матерью только ухудшались.

Первое, что рекомендует нам в подобной ситуации методика *Self-Reg*, — это задаться вопросом, связана ли данная проблема с дисциплиной. С каким поведением мы имеем дело: плохим или стрессовым? Это существенное отличие.

Плохое поведение и стрессовое поведение

Концепция плохого поведения фундаментально связана с концепциями волеизъявления, выбора и сознательности. Предполагается, что ребенок сознательно решил поступить определенным образом, при этом он мог поступить иначе — и даже знал, что ему следует поступить иначе. Концепция стрессового поведения, напротив, базируется на физиологии. Имеется в виду, что в состоянии стресса ребенок не отдает себе отчета в своих действиях и не способен принимать рациональные решения. Он нападает на вас (словесно, если

не физически) или замыкается (эмоционально, если не физически), потому что его нервная система, подстегиваемая чувством опасности, переключается на режим «бей или беги».

Существует несколько простых способов отличить плохое поведение от стрессового. Спросите ребенка, почему он поступил так-то и так-то. Если он вам объяснит — независимо от доводов, — то, скорее всего, он знал, что делал. Или попросите ребенка сказать, что он не знал, что поступает неправильно, и понаблюдайте за его реакцией. Если у него на лице появится выражение замешательства, страха, гнева или глубокого страдания, если ваш ребенок отводит глаза или ему трудно даже просто на вас взглянуть, это свидетельствует о перевозбуждении или стрессовом поведении.

Понимать разницу между плохим и стрессовым поведением очень важно, потому что если вы примените технику кнута и пряника к стрессовому поведению, то можете усугубить ситуацию, повысив стрессовую нагрузку ребенка. Кроме того, вы упустите возможность помочь своему ребенку развить тип самосознания, необходимый для формирования саморегуляции.

Инцидент с майкой: сдержанность вместо властности

Казалось очевидным, что Мэри описывала стрессовое поведение. То, что Роузи была глуха к разумным доводам и начинала вести себя иррационально, а потом с трудом помнила, что она говорила или делала во время бурных ссор, говорило о реакции «бей или беги». Поэтому вместо того, чтобы пытаться «образумить» дочь, Мэри следовало сначала снизить уровень ее нервного возбуждения, а уже потом выяснять причины этих нервных срывов.

Я порекомендовал Мэри в следующий раз избегать дисциплинарных угроз — и разумных доводов тоже. «Не пытайтесь ничего объяснять, — сказал я ей. — Вместо этого сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов и расслабьте шею и плечи. Выключите свет, сядьте или лягте рядом с Роузи и мягко погладьте ее по голове, или по руке, или по

спине. Если вам захочется что-нибудь сказать, просто скажите своей дочери, как сильно вы ее любите. На следующий день, когда она успокоится, можете вернуться к тому, о чем вы хотели поговорить вечером».

Через пару дней Мэри выдалась возможность опробовать новый подход. Роузи попросила купить ей красную майку, потому что все девочки в классе носили красные майки. В магазине не оказалось красной майки нужного размера, поэтому Мэри купила серую и отдала ее дочери, когда та пришла домой со школы. Взглянув на майку, Роузи не произнесла ни слова, но вечером обрушилась на Мэри с криками: «Как ты могла купить мне серую майку? Она ужасная! Ты никогда не делаешь то, что я тебя прошу. Я тебя ненавижу!»

Мэри чуть не огрызнулась. Но на этот раз она сдержалась и сделала несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов. На этот раз вместо попыток объяснить, почему она купила серую майку, а не красную, или читать нотации, Мэри мягко ответила, что они поговорят об этом завтра. Прервав нарастающую у обеих злость, она вышла из комнаты и постаралась успокоиться. Почувствовав себя лучше, она вернулась к дочери, легла рядом с ней и погладила ее по спине, как это нравилось Роузи. В считанные минуты Роузи успокоилась, а перед тем, как уснуть, обняла Мэри и пробормотала: «Я тебя люблю, мамочка». На следующее утро, когда Мэри собиралась сказать, что после школы они вместе сходят в другой магазин, Роузи спустилась завтракать в новой серой майке.

Противодействие эффекту лимбического резонанса

Имей мы возможность подключить Мэри и Роузи к аппарату сканирования мозга во время одной из их вечерних стычек, мы увидели бы нечто интересное в крошечной области мозга, расположенной между префронтальной корой (ПФК) и лимбической системой. Это передняя поясная кора (ППК), связанная с одной (ростральной) стороны с ПФК, а с другой (вентральной) — с лимбической системой. Когда мы в своей нейроработатории сканируем

мозг перевозбужденных детей, их лимбическая (вентральная) сторона светится, как новогодняя елка, в то время как сторона ПФК (ростральная) практически не подает сигналов. Это означает, что лимбическая система доминирует, а ПФК, отвечающая за разум и логику, не оказывает существенного влияния на поведение ребенка.

Вот какую картину мы бы увидели у Роузи. И точно такую же картину мы бы увидели в ППК Мэри. Причина этого синхронизма кроется в феномене, который называется лимбическим резонансом. Наши лимбические системы запрограммированы созвучно реагировать на другие лимбические системы, находящиеся в состоянии возбуждения — как позитивного, так и негативного. Вот почему так заразителен смех; вот почему, когда кто-то кричит, нам сразу же хочется крикнуть в ответ; вот в чем причина инцидентов на дороге; и вот почему так быстро случаются размолвки во время СМС-переписки.

Лимбическая система не утруждается анализом источника потенциальной угрозы, даже если этот источник — любимая дочь; в том, что касается безопасности, угроза есть угроза. У Мэри такая лимбическая реакция вызывала бурю негативных эмоций. Она чувствовала себя отвергнутой, недооцененной, нелюбимой — и просто злой.

Раньше Мэри считала своим долгом отвечать на то, что Роузи говорила ей в пылу эмоций. Теперь она понимала, что в эти моменты ПФК Роузи находится в режиме *ожидания* — а с ней и способность ясно мыслить, осознавать свои слова и управлять своим поведением.

Успокоившись, Мэри смогла противостоять эффекту лимбического резонанса, вернуть свою ПФК в режим онлайн и разорвать собственный цикл стресса, усугублявший стресс дочери через промежуточный мозг. После этого Роузи тоже смогла успокоиться и не только быстро уснуть, но также почувствовать и выразить свою глубокую любовь к матери.

Когда лимбическая система успокаивается, способность к социальному взаимодействию возвращается. Роузи испытывала острую потребность в успокаивающем присутствии Мэри — и

наконец смогла его ощутить. Ее лимбическая система переключилась с тисков примитивных отрицательных эмоций на теплые воспоминания о любящем, заботливом присутствии мамы в первые месяцы и годы жизни. Все ее тело расслабилось, и она погрузилась в безмятежный сон.

Мэри чувствовала, что во взаимодействии с Роузи надо что-то менять, особенно в преддверии ее переходного возраста. Она знала, что ведет себя неправильно и неэффективно. Научившись успокаивать свою дочь, она не решила все проблемы, но сделала первый шаг в нужном направлении.

Поскольку биологическая сфера является преобладающей, а понимание специфики функционирования нервной системы требует специальных знаний, которыми обладают не все родители, мы разработали пошаговую методику, которая поможет вам последовательно пройти через тот же процесс познания и открытий, через который прошла Мэри. Сразу выявить факторы, вызывающие у ребенка стресс, удастся крайне редко; обычно это делается с помощью так называемого «гипотетического тестирования», или, проще говоря, методом проб и ошибок.

Шаг 1: читайте сигналы, переосмысливайте поведение

Когда мы с Мэри обсуждали эпизод с майкой и я поинтересовался, как сработал новый подход, она призналась, что ей было невероятно трудно сдержаться и не закричать на Роузи.

Раньше Мэри считала, что ей нужна новая техника для управления поведением своего ребенка в сложных ситуациях, но в действительности ей нужно было научиться читать сигналы и переосмысливать поведение своего ребенка.

Поведение Роузи было явным правополушарным проявлением дистресса. Мэри удалось так быстро успокоить Роузи потому, что она отреагировала на ситуацию правополушарной коммуникацией. Выключив свет, понизив голос и глядя дочь по спине, Мэри посылала

сообщения той части мозга Роузи, которая была непосредственно связана с нейронными системами, вовлеченными в эмоциональное возбуждение.

При этом Мэри восстанавливала связь в обоих направлениях. Вот почему методика *Self-Reg* базируется на «горизонтальном», или «двустороннем», взаимодействии. Теперь правое полушарие Мэри было способно воспринимать сообщения, посылаемые правым полушарием Роузи: «Я напугана. Мне больно. Я не знаю, как это остановить». И теперь мать посылала ответное сообщение: «Я здесь. Я о тебе позабочусь. Я тебя люблю».

Изменения, которые переживала Мэри, начав практиковать нашу методику, были не просто когнитивным сдвигом. Конечно, очень важно научиться смотреть на ситуацию под другим углом: сначала понять, что дело не в плохом, а в стрессовом поведении, а затем соответствующим образом скорректировать свою реакцию. Однако изменения касались в первую очередь доступа к сигналам правого полушария мозга, которые в разгар конфликта лимбических систем блокируются. На первых порах вы не столько анализируете поведение своего ребенка, сколько чувствуете, что ему плохо. И длинный список функций, которые отключаются в состоянии нервного перевозбуждения, включает и эту завуалированную способность сочувствовать. Возможно, на самом деле она даже отключается одной из первых.

Но когнитивный сдвиг определенно был: отклонения в поведении, наблюдаемые Мэри у десятилетней дочери, коренились в проблемах с нервной системой Роузи, которые всплыли еще в возрасте трех недель. Мэри объяснила, что девочка каждый вечер в шесть часов становилась очень беспокойной и оставалась в таком состоянии на протяжении двух или более часов. Это стало таким регулярным паттерном, что по нему можно было сверять часы. Вечерние выходы десятилетней Роузи поразительно напоминали ее беспокойное поведение в младенчестве.

Признаки проблем с нервной регуляцией были у Роузи с первого месяца жизни, но в десять лет все решили, что она «трудная» и «плохо себя ведет». Младенца сложно уличить в манипулятивном поведении

— мы знаем, что он не виноват в том, что капризничает. Однако по мере взросления своего чада мы склонны становиться нетерпимыми к этим капризам. Дети могут быть «беспокойными» по самым разным причинам. Вот почему, когда ребенок еще грудничок, мы проверяем, чтобы он не был мокрым, голодным или испуганным. В случае с Роузи имеет смысл задуматься о сенсорных проблемах. В своей работе я наблюдаю значительный рост числа детей — и взрослых — с сенсорными проблемами, которые часто игнорируются. Между тем такие люди не просто чувствительны к различным раздражителям, включая свет, звуки, запахи и ощущения, но просто не могут их переносить и доходят до полного нервного истощения.

В младенчестве Роузи была крайне чувствительна к шуму, запахам и грубым поверхностям. В десять лет она категорически отказывалась идти с родителями в ресторан, жаловалась на шум или запахи, которые они создают, и очень скрупулезно выбирала себе одежду, уделяя особое внимание качеству ткани на ощупь. В контексте саморегуляции у Мэри появился новый способ читать сигналы о дискомфорте, испытываемом Роузи, и понимать причины «психов» дочери. Критическим в переосмыслении (рефрейминге) поведения Роузи был момент, когда мать признала, что проблема возникает не на пустом месте.

Одни дети гиперчувствительны к прикосновению рубашки к телу, внутренним швам носков, шуму вентилятора над головой или тиканью часов. Другие, наоборот, невосприимчивы — гипочувствительны — к сенсорным сигналам: к тому, что происходит не только вокруг них, но и с ними. Последнее обычно касается маленьких детей: они не осознают внутренние ощущения, сигнализирующие о том, что энергетические запасы на исходе и нужно поспать, одеться или поесть. Но мы наблюдали достаточно много случаев, когда дети постарше и подростки не ощущали холода, усталости и даже голода.

Так что стоявшая перед Мэри задача не была уникальной. Чтение биологических сигналов в поведении ребенка начинается с его рождения, но, если не понимать разницы между «трудным» и стрессовым поведением, эти сигналы можно интерпретировать неправильно. Многие родители только спустя годы признают, что у их

ребенка могут быть проблемы с нервной регуляцией. Момент «ага!» наступает тогда, когда родитель открывает для себя новый способ восприятия поведения — рефрейминг. Начать практиковать методику *Self-Reg* никогда не поздно, но чем раньше вы научитесь читать сигналы своего ребенка, переосмысливать его поведение и должным образом на него реагировать, тем быстрее ребенок вовлечется в этот процесс и научится владеть и управлять собой — во многих случаях гораздо быстрее, чем это представлялось возможным.

Шаг 2: станьте детективом по расследованию стресса

Выявите стрессоры: ищите паттерны и источники

Согласно классическому научному определению, разработанному Уолтером Брэдфордом Кэнноном в начале двадцатого века, стрессор — это любой фактор, который нарушает гомеостаз, или внутренний баланс организма, необходимый для борьбы с внешними воздействиями и обеспечения внутренних потребностей, таких как рост, размножение, иммунитет и восстановление тканей. В биологической области стрессорами могут быть сильная жара или сильный холод, громкий шум, яркий свет, скопление людей, резкие запахи, новые или необычные впечатления и звуки, определенные движения, а также неспособность выполнить определенные движения. Все дети разные в том, что касается стрессоров и реакции на них.

Чутко заботиться о своем ребенке — значит распознавать у него признаки сильного стресса и выяснять, главным образом методом проб и ошибок, что оказывает успокаивающий эффект, а что — обратный. Когда у нас родился сын, мы с женой очень тщательно подошли к вопросу развития его мозга. Придя в магазин, мы целый час изучали развивающие игрушки для младенцев и выбрали мобиль, поскольку он, как следовало из надписи на упаковке, «разрабатывался нейробиологами для максимальной стимуляции детского мозга». Эта игрушка представляла собой карусель из разных геометрических фигур, которые, благодаря двигателю на батарейках, медленно вращались над детской кроваткой.

Как только мы установили эту карусель, сын ясно дал понять, что она ему не нравится. Он повернулся на бок и уткнулся головой в ограждение кровати! Полные решимости «стимулировать зарождающиеся нейронные связи» своего ребенка, мы перевернули его на спину. На этот раз его реакцией были крепко зажмуренные глаза. Мы снова пошли в магазин и купили более «навороченный» мобиль. При вращении он светился и издавал разные звуки, а также имел несколько скоростных режимов, чтобы можно было выбрать «наиболее подходящий для мозга вашего ребенка».

В итоге нам удалось лишь вызвать вопли протеста у своего бедного ребенка, который находил всю эту стимуляцию обременительной. К счастью, мы сдались. Мы забросили мобили в кладовку и вернулись к старой доброй — и подозреваю, доисторической — технике «Смешные рожицы». Она сработала на ура.

Через три года у нас родилась дочь. Мобили по-прежнему пылились в кладовке, но чисто из научного интереса я решил посмотреть, будет ли дочь реагировать на них так же, как сын. К моему удивлению, она радостно гугукала, рассматривала фигурки и цвета, положительно реагировала на звуки и, вдоволь наигравшись, засыпала. То, что у одного ребенка вызывало стресс, другого, наоборот, успокаивало.

Когда нас тревожит или даже раздражает поведение ребенка, мы должны спросить себя: «Какой стресс-фактор провоцирует такое поведение?» В случае с мобилями нам помогла реакция сына. В случае с Роузи могло показаться, что девочка просто боялась быть осмеянной за серую майку. Но тогда почему она сама надела ее на следующее утро?

Методика *Self-Reg* возвращает нас к замечаниям Мэри о том, что Роузи каждый вечер выходила из себя, и почти всегда без какой-либо видимой причины. Это позволяет предположить, что за день девочка становилась перевозбужденной и могла взорваться от любого раздражителя. Но более важный вопрос состоял в том, почему она становилась перевозбужденной. Возможно, источником нарастающего напряжения был эмоциональный и социальный стресс, который Роузи

испытывала в школе? Вполне вероятно, но, следуя методике *Self-Reg*, мы всегда анализируем все пять сфер, начиная с биологической.

Чтобы выяснить причину перевозбуждения ребенка, родителю не нужно быть ученым, неврологом или нейробиологом, но придется стать кем-то вроде детектива по расследованию стресса. Если вы придерживаетесь дисциплинарного подхода — значит, уже решили, что ваш ребенок сознательно ведет себя эгоистично или непослушно и его нужно держать в ежовых рукавицах. Иначе говоря, решили быть строгими и не оставлять такое поведение безнаказанным. Если же вы подозреваете, что имеете дело со стрессовым поведением, то вам нужны спокойствие и рассудительность. Необходимо выявить возможные стрессоры и, во-первых, не становиться стрессором самому, а во-вторых, поискать паттерны, то есть повторяющиеся реакции или закономерности в поведении ребенка.

Ваш ребенок взбудораживается после того, как поиграет в компьютерные игры или переест сладкого? Он возвращается с тренировки довольным или раздраженным? Он идет на школьное мероприятие с радостью — или находит миллион отговорок, чтобы туда не идти? Какое у него обычно настроение после общения с конкретным другом — хорошее или плохое? А какое у него состояние — бодрое или вялое?

Тот факт, что самые сильные нервные срывы случались у Роузи по вечерам, свидетельствовал о накопившемся за день напряжении; он также мог быть признаком недостатка нейрогормонов, помогающих мозгу снижать уровень нервного возбуждения. Сейчас Мэри могла проанализировать и сравнить дни срывов и относительного спокойствия. Она также проанализировала свою типичную ответную реакцию на поведение дочери: в какие дни или в какое время дня она была менее терпимой, более восприимчивой к выходкам Роузи и легче выходила из себя?

Поскольку биологическая сфера является центральной в энергообеспечении мозга и всего организма, необходимо проверить основные источники энергии и ее возобновления. Если они истощены — значит, имеет место биологический стрессор. Способность ребенка

к саморегуляции начинается с восполнения энергетических ресурсов, необходимых для нормальной работы нервной системы в течение дня, — и всех пяти сфер. Базовые компоненты биологической сферы следующие:

- сон;
- питание и пищевые привычки;
- физическая активность;
- телесная осознанность;
- состояние здоровья или имеющиеся отклонения.

Перечисленные биологические факторы — ключевые источники энергии, выносливости, стрессоустойчивости и саморегуляции — и, следовательно, ключевые зоны уязвимости. Гипоталамус реагирует не только на испуг, но и на слабость, и, когда это происходит, ребенок быстро попадает в заколдованный круг нарастающего цикла стресса, запускающий ответные реакции во всех пяти сферах — то есть во всем организме. Что касается Роузи, то еще с младенчества было понятно, что существенное влияние на ее поведение оказывает сон. Чем меньше она спала ночью, тем более нервной и вспыльчивой была на протяжении дня. В десять лет эта тенденция сохранялась. После вечерних скандалов Роузи спала на два-три часа меньше, в результате чего на следующий день чувствовала себя еще более уставшей и уязвимой. Череда таких дней и ночей запускает изматывающий цикл недосыпания и перевозбуждения, который трудно разорвать.

Качество сна имеет не меньшее значение, чем его продолжительность, кроме того, существует такое понятие, как восстановительный сон. Ребенок должен не просто спать, как это было в случае с Мелани, а находиться в состоянии низкого уровня возбуждения. Воздействие света, особенно синего спектра, перед самым сном может нарушить выработку нейрогормонов, обеспечивающих это расслабленное состояние. Мэри, как и многие современные родители, разрешала Роузи поиграть на планшете, прежде чем выключить свет, ошибочно полагая, что это помогает дочери разрядиться и расслабиться.

Шаг 3: уменьшите стресс

Уменьшение стресса может показаться достаточно простым делом. Если ребенок чувствителен к шуму — значит, надо приглушить звук. Дома или в обстановке, где ваши желания играют главенствующую роль, это действительно достаточно просто. Намного сложнее контролировать звук и другие источники стресса в общественных местах, например в школе. С точки зрения сенсорного стресса шум в школе является очень серьезной проблемой. Уровни децибел и реверберации в классах, кафетериях, спортивных залах и коридорах в прямом смысле слова зашкаливают. Это переутомляет нервную систему ребенка, чувствительного к шуму, влияя на концентрацию внимания, поведение и настроение. То же касается других общественных мест, от детских площадок до торговых центров и ресторанов. Избежать шума в современном мире практически невозможно.

Детям с повышенной чувствительностью к звукам могут помочь беруши, блокирующие шум наушники и замена громких звуковых сигналов на тихие мелодии и рингтоны. При чувствительности к жестким поверхностям или чрезмерной подвижности ребенка попробуйте заменить ему сиденье или стул. Существенно снизить сенсорную стимуляцию может визуально менее «громкая» или оживленная обстановка. По возможности учитывайте это при выборе ресторанов и других мест семейного досуга.

Существует и другой, более действенный способ уменьшения стрессовой нагрузки на организм ребенка. Чувствительность к тому или иному фактору варьируется в зависимости от общего уровня стресса. Соответственно, снижение общего уровня стресса помогает восполнить запасы жизненной энергии и направить ее на противодействие отдельным стрессорам. Так, когда Роузи высыпалась и чувствовала себя отдохнувшей, она вполне могла справиться с дискомфортом и раздражителями. Когда ребенка раздражает то, что он нормально воспринимал всю неделю, родители полагают, что он капризничает и плохо себя ведет, тогда как на самом деле у него повысился общий уровень стресса.

Шаг 4: практикуйте рефлексии, развивайте самопознание

Цель методики *Self-Reg* — помочь детям научиться распознавать состояние низкого уровня энергии и высокого уровня напряжения и знать, как с ним справиться. Для этого они должны различать у себя гипо- и гиперактивность, но это возможно лишь в том случае, если они знают, что значит быть спокойными. Проблема в том, что, если ребенок все время в состоянии «гипер», это становится его нормой. К сожалению, гиперактивные дети терпеть не могут упражнения на осознанность, которые могли бы помочь им научиться успокаиваться. Поэтому важно убедиться в том, что они получают удовольствие от этого опыта. Быть спокойными и наслаждаться состоянием спокойствия — две стороны одной медали. Когда Мэри вышла в коридор, чтобы глубоко подышать, по ее словам, у нее в уме «что-то перещелкнуло». Иными словами, резко изменилась мозговая активность. Нейробиологи называют этот эффект «нелинейным переходом» — в данном случае от верхней, или дорсомедиальной, части префронтальной коры головного мозга (dmPFC) к нижней, или вентромедиальной (vmPFC). Первая участвует в наших мыслительных процессах и внутренних диалогах, вторая — в осознании того, что происходит с нами и вокруг нас. Исследования показывают, что глубокое, ровное дыхание может переключать мозговую активность с одной нейронной сети на другую.

Чем больше мы практикуем полное присутствие здесь и сейчас, тем больше протаптываем тропу от dmPFC к vmPFC и тем легче осуществляется сознательный переход к более спокойному состоянию. Именно этого мы хотим от своих детей, когда просим их успокоиться. Но чтобы они могли это сделать, требуется практика — сначала ребенок должен «протоптать» в своем мозге тропу от dmPFC к vmPFC. Если его базовый уровень возбуждения находится на отметке «гипер», угрозы и наказания — в лучшем случае — не будут иметь положительного эффекта.

Чтобы помочь детям овладеть техниками осознанности и с удовольствием их практиковать, мы разработали пятишаговую

методику.

1. Объясните ребенку, что это поможет ему научиться владеть и управлять собой.
2. Убедитесь, что ребенку удобно.
3. Помогите ребенку сфокусироваться на том, что он делает.
4. Помогите ребенку осознать связь между этой деятельностью и состоянием ума и тела.
5. Начните с малого и сделайте практику осознанности ежедневной.

Предположим, вы хотите, чтобы ваш ребенок выполнил дыхательное упражнение.

1. Для начала расскажите ему простым и доступным для его возраста языком, что воздух поступает из носа в легкие; что в легких есть большая мышца, которая втягивает свежий воздух и выталкивает отработанный; что легкие защищены ребрами, которые при вдохе расширяются, а при выдохе — сжимаются. Объясните, что глубокий вдох дает нам прилив энергии и сил, а глубокий выдох помогает успокоиться и избавиться от переживаний.

2. Убедитесь, что ребенку комфортно. Дыхательные упражнения лучше выполнять лежа на спине или сидя на стуле, с прямой спиной, но в расслабленном состоянии.

3. Помогите ребенку сосредоточиться на своем дыхании: спросите, чувствует ли он, как на вдохе прохладный воздух проходит через нос, а на выдохе теплый воздух выходит через рот. Чувствует ли он, как его легкие надуваются, словно воздушный шарик?

4. Далее помогите ребенку заметить, как осознанное дыхание действует на его разум. Предположим, вашего ребенка что-то беспокоит. Выполните вместе с ним дыхательное упражнение, сделав около десяти глубоких осознанных вдохов и выдохов, а потом поинтересуйтесь, ослабло ли его беспокойство — или, возможно, вообще прошло? Беспокойство продолжает возвращаться? Попробуйте снова переключить внимание ребенка на дыхание и посмотрите,

удастся ли в итоге достичь более спокойного состояния, избавиться от беспокойства.

5. При желании можете установить таймер, начав с пары минут и постепенно увеличивая время практики.

Самосознание играет центральную роль в способности ребенка к саморегуляции. Если он не осознает, что на самом деле чувствует, то просто не может с этим справиться. То же касается и нас, родителей, но в круговерти дел и забот мы часто вообще не думаем о своем состоянии.

Когда наши дети были маленькими, мы регулярно водили их в детскую пиццерию в получасе езды от нашего дома; но эти «выходы в свет» всегда заканчивались какой-нибудь катастрофой. Иногда проблемы начинались с первой же секунды, как только мы садились в машину, потому что дети начинали ругаться и ссориться по пустякам. Иногда развязка наступала в конце вечера, когда оба ребенка в мгновение ока превращались из перевозбужденных в неуправляемых.

«Счастливый» и «перевозбужденный» — это такие же разные вещи, как «трудный» и «перевозбужденный», и эту разницу важно понимать. Наши дети, привыкшие к тишине загородной жизни, в ресторане моментально становились взвинченными, как и все остальные дети. Сначала их невозможно было уговорить, чтобы они спокойно съели свою пиццу, а потом — вытащить из детской зоны. Обратная дорога тоже была сущим кошмаром. В конце концов моя жена решила прекратить наши совместные походы в ресторан. Но то, что она сказала, озвучив свое решение, заставило меня задуматься об одном из аспектов шага 4, который мы часто упускаем.

Она сказала, что ненавидит эти поездки. Когда я спросил почему, она выдала мне целую тираду. Оказалось, что моя жена ненавидела в той пиццерии все: шум, суету, неудобные столы и стулья, яркий свет, сильные запахи, но больше всего то, как все это сказывалось на поведении наших детей. Ей сразу же хотелось оттуда уйти, но она старалась себя пересилить и терпеть столько, сколько сможет. На мой вопрос, зачем было терпеть такие мучения, жена не сразу нашлась, что ответить. «Ну, дети так радовались и веселились», — наконец сказала

она. Но если они так радовались и веселились, тогда почему эти поездки всегда заканчивались семейными ссорами?

Важно помнить, что семейный досуг должен приносить радость и пользу всем членам семьи. Существует масса возможностей для спокойного, восстановительного отдыха. Это может быть поездка в парк с одеялами и фрисби, или прогулка по лесу за цветами и листьями, или поход на пляж с ведерками и лопаткой. На самом деле масса возможностей существует даже у вас дома. Вместо походов в ресторан моя жена учредила «Воскресный вечер пиццы», и каждую неделю мы готовили какую-нибудь новую пиццу. Точнее, не одну, а четыре — каждый придумывал свой шедевр. Это превратилось в своего рода конкурс: мы экспериментировали, пробовали пиццы друг друга и выбирали победителя. Это было весело, это было вкусно, и это оставляло нас абсолютно спокойными — и сытыми!

Настоящий урок в данном случае состоит в том, что родителям не меньше, чем детям, необходимо развивать осознанность и знать, какая деятельность приводит их в состояние низкого уровня энергии и высокого уровня напряжения. Ведь в таком состоянии вы, как и ваш ребенок, более уязвимы к неблагоприятным факторам и больше подвержены нервным срывам.

Шаг 5: выясните, что вашего ребенка успокаивает

Еще одно важное различие, о котором вы и ваш ребенок узнаете в процессе освоения методики *Self-Reg*, — это различие между состояниями «тихий» и «спокойный». Многие родители спрашивают, что делать, чтобы ребенок во время полета или поездки был спокойным, хотя на самом деле они имеют в виду, что он должен быть тихим.

Видеоигры оказывают явный утихомивающий эффект: ребенок сидит уткнувшись в экран и никого не беспокоит. Но не следует ошибочно полагать, что эти игры успокаивают ребенка: просто посмотрите на его реакцию, когда вы выключаете гаджет. То же касается и медикаментозных средств, которые просто подавляют

гиперактивность или импульсивность детей (и приносят некоторое облегчение взрослым).

Спокойствие кардинально отличается от увлеченности фильмом или видеоигрой. Спокойный ребенок расслаблен, осознает происходящее с ним и вокруг него и наслаждается этим состоянием. Таким образом, физический, когнитивный и эмоциональный компоненты — основные характеристики спокойствия. Но поскольку все дети разные, вам предстоит выяснить, что находит успокаивающим именно ваш ребенок. Это, пожалуй, самый сложный, но в то же время приятный аспект вашей «детективной» деятельности. Важно отметить, что простой приказ успокоиться редко имеет успех, хотя если вы произнесете его достаточно резким тоном, то ребенок, конечно, может и притихнуть. Если бы в этот момент вы могли заглянуть в его мозг с помощью технологий визуализации, применяемых в нашей нейроработатории, то увидели бы нечто примечательное. Даже если ребенок притих, его лимбическая система, лобные и теменные доли, таламус и другие нейронные сети мозга млекопитающего находятся в режиме повышенной активности. Когда ребенок спокоен, эти системы приглушены. Более того, изменяется тип мозговых волн: в «тихом» состоянии наблюдаются всплески бета-волн, что является признаком возбуждения, тогда как в «спокойном» мы видим медленные и ритмичные альфа-, тета- и гамма-волны, свидетельствующие о глубоком расслаблении.

То, что помогает успокоиться вам, может не подойти вашему ребенку. Примером, опять же, служит опыт Роузи и ее мамы. Мэри долгое время занималась йогой Айенгара и призналась, что утренняя воскресная практика была ее любимым моментом недели. Казалось бы, что могло быть более очевидным, чем привлечь к занятиям йогой дочь, особенно ранним вечером, когда та только начинала заводиться? Йога, конечно, очень эффективный способ обретения душевного равновесия, но Роузи ее терпеть не могла. Ей не нравились никакие расслабляющие асаны (позы), и она становилась просто невыносимой.

Другие стандартные идеи для снятия стресса вроде пальчиковых игрушек в случае с Роузи тоже не работали. Однако к тому времени она сама стала детективом по расследованию стресса и нашла то, что

идеально подходило именно ей, — бисероплетение. Она могла заниматься им часами и потом всегда была спокойной и хорошо спала. Но важно помнить, что это был пятый шаг методики *Self-Reg*, и Роузи уже знала, что значит чувствовать себя спокойной, а не только понимала значение этого слова в контексте саморегуляции.

Наверное, самое интересное, что мы выяснили в процессе своей исследовательской и практической деятельности, — то, что эти пять шагов эффективны для детей всех возрастов. Подросткам, испытывающим давние проблемы с саморегуляцией, может потребоваться больше времени, чтобы найти подходящие для себя техники осознанности, и больше подробностей о том, как работают саморегуляция и методика *Self-Reg*. Но количество и последовательность этапов, через которые вам и вашему ребенку необходимо пройти, в любом случае остаются неизменными.

ГЛАВА 6

МОНСТР НА ЧЕРДАКЕ

Эмоциональная сфера

Многие родители, рассказывая об эмоциональных качелях своих детей, используют одни и те же характеристики: «это невыносимо», «это выводит из себя», «проблема кажется нерешаемой», «это обескураживает», «это выходит за все рамки», «это недопустимо» и, чаще всего, «это пугает». Что же нас так пугает в эмоциях наших детей? Приведу знакомый всем перечень бед: «Мой десятилетний ребенок ведет себя как двухлетний»; «Мой ребенок психует и не может объяснить почему»; «Мой ребенок так злится или расстраивается, что мы не в силах это выносить». Другие типичные комментарии: «так взвинчивается, что его невозможно успокоить», «ничем не интересуется», «вечно всем недоволен», «скачет от одной эмоции к другой, как шарик для пинбола», «не чувствует того, что он должен чувствовать». И напоследок резюме одного изможденного родителя: «Эмоциональные вспышки моего ребенка просто лишены всякого смысла».

Такое замешательство вполне понятно. Обычно вы знаете, что вашего ребенка переполняют эмоции — он их показывает, — но иногда вы об этом даже не догадываетесь. И даже если догадываетесь, то понятия не имеете, что с этим делать.

Чаще всего в затруднительных ситуациях родители пытаются поговорить со своим чадом по душам: помочь ему открыться, объяснить, что злость только ухудшает положение дел, или попробовать поднять его самооценку и уверенность в себе. Когда дети расстроены, родители стараются с ходу разобраться с ситуацией, используя рациональный, ориентированный на решение проблем подход. К сожалению, ребенку, охваченному сильными эмоциями, разумные доводы мало помогают, а призыв или приказ взять себя в руки только усиливает стресс. К тому же «описать то, что тревожит, своими словами», особенно находясь в эту минуту во власти тех самых

не до конца понятных и пугающих переживаний, ребенку не так-то просто.

Безусловно, важно помочь детям высказать свои тревоги и переживания. Но в состоянии гипервозбуждения это сложно и практически невозможно. Эмоции сплетаются в один сплошной клубок, и дети чувствуют себя не просто, скажем, злыми, а злыми, испуганными, пристыженными и взволнованными одновременно. Мы должны помочь им распутать этот клубок эмоций (процесс, называемый «эмоциональной дифференциацией»). Мы должны помочь им углубить и расширить эмоции, которые они испытывают. Мы должны помочь им осознать и сформулировать то, что они чувствуют. И для работы над этими критически важными аспектами «эмоциональной грамотности», или «эмоционального интеллекта», существуют очень эффективные методы. Однако нельзя подходить к эмоциональному развитию своих детей как к чисто левополушарному феномену: это не то, чему можно научить, и не то, что можно привить, читая вдохновляющие книги или просматривая вдохновляющие фильмы. Эмоциональный рост нужно чувствовать. И то, что дети чувствуют, — не просто какое-то субъективное переживание: это комплексный висцеральный опыт, охватывающий ум и тело.

Выброс нейрохимических соединений, вызванный эмоциями, напряжение, дрожь, боль и другие физические ощущения и возникающие вследствие этого воспоминания и ассоциации — вот силы, определяющие эмоциональный опыт и поведение вашего ребенка. При этом важно понимать, что происходит и обратный процесс: напряжение, дрожь, боль и другие физические ощущения также вызывают эмоции — как результат воспоминаний и ассоциаций. Физический и эмоциональный опыт тесно переплетаются друг с другом: именно с этого следует начинать работу над «эмоциональной грамотностью», или «эмоциональным интеллектом». В контексте саморегуляции биологический и эмоциональный факторы образуют эмоционально-физическую взаимосвязь.

Эмоции: что за мистические элементы человеческой психики?

На протяжении 2500 лет философы рассуждают о том, что такое эмоции, и до сих пор не могут прийти к единому мнению. Даже у ученых, психологов и психиатров нет универсального объяснения эмоций, которое могло бы упростить вам задачу, когда вы имеете дело со своим плачущим, обиженным, подавленным или разгневанным ребенком. Как бы мы ни толковали эмоции, они оказывают мощное воздействие на тело, и наоборот. В целом положительные эмоции заряжают энергией, а отрицательные отнимают ее. Эмоциональное состояние зависит от физического. Хорошо отдохнувшие дети, как правило, находятся в хорошем расположении духа, в то время как уставшие и невыспавшиеся больше подвержены отрицательным эмоциям. Счастливый, жизнерадостный и увлеченный ребенок легче справляется с академическими или социальными трудностями, чем несчастный, затравленный или хмурый.

Позитивный настрой улучшает возможности эмоционального роста и способность:

- управлять сильными эмоциями, как положительными (например, радостным волнением), так и отрицательными (например, страхом или гневом);
- оправляться от неудач, разочарований, экстренных ситуаций, смущения и других трудностей и уверенно, с оптимизмом двигаться вперед;
- экспериментировать и учиться, самостоятельно и вместе с другими людьми;
- гордиться своими усилиями и достижениями и ценить усилия и достижения других людей;
- ощущать более сильную связь с родителями как результат совместного опыта и эмоционального понимания.

И все же для решения эмоциональных проблем, равно как когнитивных и социальных, одной энергии недостаточно. Детям нужны положительные эмоции. Конечно, на начальном этапе их

количество ограничено (любопытство, интерес, счастье), но это та база, которая дает возможность исследовать более сложные эмоции и эмоциональные ситуации, помогая ребенку становиться целеустремленным и настойчивым, неунывающим и решительным, честным и сострадательным. Отрицательные эмоции оказывают противоположный эффект: они отнимают энергию, необходимую для исследования новой эмоциональной территории. Кроме того, отрицательные эмоции имеют свойство «расти». Так, хронический страх или уныние может быстро перерасти в чувство отчужденности или неловкости, озлобленность или цинизм, неприятие или пессимизм.

Негативный настрой ухудшает способность справляться от эмоциональных качелей, справляться с разочарованием или неудачами, поддерживать теплые межличностные отношения. Если ребенок-оптимист с готовностью берется за сложные, формирующие характер задачи, то ребенок-пессимист всячески избегает сложностей и риска. Если позитивный настрой позволяет ребенку переживать весь спектр эмоций, то негативный заставляет его подавлять свои эмоции — и не только отрицательные. Если позитивный настрой открывает ребенка навстречу новому эмоциональному опыту, даже пугающему, то негативный — закрывает. При этом пугающий опыт может включать в себя дружбу, любовь и эмоциональную близость.

Различия между позитивным и негативным умонастроением — еще один важный момент, который не учитывают приверженцы «исследования маршмелло». Негативный эмоциональный фон блокирует позитивные эмоции, позволяющие ребенку справиться с задачей, и в первую очередь — его уверенность в своих силах. Слишком часто лимбическая система является тем самым «маленьким голосом в голове», который твердит ребенку, что он не способен устоять перед искушением, поэтому нечего даже пытаться.

Методика *Self-Reg* может изменить умонастроение ребенка с негативного на позитивное. Она позволяет выявить возможные биологические и другие стрессоры; снизить стрессовую нагрузку на организм ребенка; заменить деструктивные, отнимающие энергию стратегии борьбы с негативом конструктивными; и, главное, помочь ребенку стать активным участником этих перемен.

Дуэт эмоциональной регуляции: резонанс и диссонанс

Эмоциональная регуляция начинается с рождения, хотя ученым до сих пор неизвестно, когда именно у младенцев возникают «настоящие» эмоции. Многие родители клянутся, что они умеют определять, в какой момент их трехмесячный малыш счастлив, но все-таки научные данные свидетельствуют о том, что первые несколько месяцев жизни ребенок дрейфует между двумя базовыми состояниями: недовольства и удовлетворенности.

Где-то в возрасте трех-шести месяцев у детей пробуждается то, что считается искренними эмоциями. Теперь наши чада показывают нам то, что они чувствуют, всевозможными способами — от улыбок, являющихся явным признаком счастья и других положительных эмоций, до плача, выражающего различные отрицательные эмоции. Вначале младенцы испытывают страх, счастье, гнев, интерес, любопытство, удивление, печаль. Но они еще не могут контролировать свои переживания, вследствие чего психологи считают эти первые эмоции разновидностью рефлексов, управляемых генами, унаследованными от далеких предков из-за их ключевой роли в выживании нашего рода.

Возможно, рефлекс страха призван вызывать у ребенка реакцию, заставляющую взрослых «бегать» вокруг него; радость призвана укреплять эмоциональную связь между младенцем и опекуном; гнев — говорить родителям, что им следует позаботиться о потребностях своего малыша, и немедленно; любопытство — поддерживать внимание ребенка к тому, что говорят или делают его родители, а также мотивировать к исследованию окружающего мира, начиная с родительских лиц; удивление — стимулировать интерес родителей к игре «ку-ку!», исключительно благотворно влияющей на детский мозг.

Такая эволюционная перспектива полезна, но она имеет ряд подводных камней. В частности, отношение к «базовым эмоциям» как к рефлексам может привести к ошибочному отождествлению регуляции с контролем. Если эти эмоции — всего лишь рефлексy, то

изменить их можно не больше, чем, скажем, рефлекс моргания, когда что-то попадает в глаз. Единственный способ не моргнуть — это сделать усилие воли. Следовательно, то же справедливо в отношении эмоций: если у ребенка проблемы с эмоциональным контролем — значит, он прилагает недостаточно усилий для управления своим состоянием. Но дело не в усилиях; наоборот, дети с эмоциональными проблемами часто прилагают слишком много усилий, чтобы не «выпустить пар».

В данном случае важно то, как эти рефлексы связаны с эмоциональным опытом, влияющим на развитие эмоциональной регуляции. Естественная, природная основа эмоциональной регуляции наглядно проявляется в раннем детстве, и контроль здесь ни при чем. Мама с папой успокаивают расстроенного младенца не призывами взять себя в руки и не разговорами о его чувствах — страхе, гневе, голоде или сильном стрессе, — а ласковым голосом и спокойным выражением лица, всем своим видом показывая, что все хорошо и бояться нечего. В другое время они усиливают радость или любопытство ребенка блестящими глазами, оживленным выражением лица, звуками и смехом. Это «правополушарная» коммуникация, и она необходима для развития у ребенка способности выражать свои эмоции. Конечно, маленькие дети еще ни о чем таком не знают, но их интуитивное правое полушарие способно улавливать настроения и эмоциональные состояния родителя, которые проявляются на его лице, в движениях и позе и передаются через двусторонний канал коммуникации, уже известный нам как промежуточный мозг. Своими реакциями на эмоции ребенка вы помогаете формировать его эмоционально-физическую взаимосвязь. Некоторым родителям трудно оставаться спокойными, когда их ребенок взрывается от гнева. Они нервничают или, что еще хуже, отстраняются эмоционально, если не физически. Маленький ребенок — и даже младенец — может начать ассоциировать пугающую реакцию родителей со своим бурным поведением, и в дальнейшем попытки подавить чувство гнева будут вызывать у него напряжение. И наоборот, восхищение родителей непосредственностью ребенка и их позитивная реакция, со смехом и

хлопаньем в ладоши, развивают у него приятные, радостные ассоциации.

Во всех этих ситуациях взаимодействия эмоции находят свое отражение в физических ощущениях. Это одна из причин, по которой у определенных детей так приглушены положительные эмоции или так бьют через край отрицательные. К примеру, некоторым родителям может быть не по душе детская непосредственность, и если они нервничают и делают замечания, то правое полушарие ребенка начинает ассоциировать свой эмоциональный подъем с недовольством родителя. В результате такая эмоционально-физическая ассоциация закрепляется, и вы даже не успеете заметить, как ребенок начнет подавлять свои душевные порывы. Или возьмите малыша, которого оставляют совсем одного, когда он чувствует себя испуганным или одиноким: с возрастом этих чувств будет достаточно, чтобы спровоцировать выброс адреналина и даже боли в животе, груди или головную боль.

Ассоциации могут формироваться и в обратном направлении: физические ощущения начинают ассоциироваться с определенными эмоциями. Например, если младенец плачет от голода, его мышцы напрягаются, что вызывает ощущение дискомфорта, и ребенок начинает злиться. Если родитель реагирует на эти первые признаки гнева криком или холодной отстраненностью, то физические ощущения и гнев, которые испытывает ребенок, усугубляются чувством беспомощности. С возрастом те же физические ощущения — к примеру, боль в животе — могут вызывать чувство гнева или беспомощности, оставляя родителей в полном недоумении — ведь буквально минуту назад ребенок казался таким счастливым.

Наш эмоциональный отклик может ослаблять или усиливать формируемые у ребенка ассоциации, и количество энергии, которое маленькие дети забирают у нас на регуляцию этих процессов, сильно варьируется. Здесь играют роль самые разные факторы: генетика, окружающая среда, последствия вирусов или колики. Единственное, что мы сегодня знаем точно, — это что одних детей намного легче успокоить или расшевелить, чем других. Но, независимо от особенностей и возраста ребенка, основной закон природы остается

неизменным: положительные эмоции «заряжают аккумулятор», помогая справляться с эмоциональными качелями; отрицательные отнимают жизненную энергию. Вот почему, облегчая переживания своего ребенка — помогая их прожить, а не игнорируя или преуменьшая, — вы существенно снижаете нагрузку на его нервную систему.

Три кита эмоциональной регуляции

Эмоциональная регуляция стандартно определяется как мониторинг, оценка и модификация эмоций. Другими словами, дети должны распознавать, когда они, скажем, чрезмерно встревожены или сердиты, анализировать, уместны ли их эмоции в данной ситуации, и, если нет, быть способными их унять или изменить. Каждый раз, когда я зачитываю это определение аудитории родителей и интересуюсь, насколько хорошо их дети выполняют вышперечисленные задачи, они только хмыкают или хватаются за голову. Это те навыки, которые мы все хотели бы видеть у своих детей — и которые так сложно сформировать.

Однажды я слушал выступление специалиста по психическому здоровью, которая работает в школе для детей с расстройствами «экстернализации» и «интернализации» (externalizing and internalizing disorders), то есть с поведенческими и эмоциональными проблемами. Чтобы помочь им определить, что́ они чувствуют, и познакомить с новыми словами, обозначающими разные эмоциональные состояния, она использует упрощенную эмоциональную диаграмму. В течение дня учителя периодически останавливают учеников и просят показать свое текущее состояние на этой диаграмме. Суть идеи в том, что, произвольно настраиваясь на свои эмоции, дети естественным образом узнают, когда они встревожены или рассержены, и могут применить успокаивающие техники (например глубоко подышать и сосчитать до десяти).

Этот подход, как и многие другие программы и техники социально-эмоционального обучения (social-emotional learning, SEL), фокусируется на развитии эмоциональной сферы и эмоционального

интеллекта. Однако и он не лишен недостатков, описанных выше. Достаточно часто трудности с регуляцией кроются в элементарном неведении: ребенок не знает — или отрицает, — что он тревожится или злится. Постоянное «дерганье за рукав» в данном случае малоэффективно. Более того, для ученика эта стратегия может стать слишком навязчивой и стрессовой и привести к ухудшению взаимоотношений с учителем.

И самый важный момент: левополушарные процессы, такие как речь, анализ и рефлексия, в состоянии гипервозбуждения частично или полностью отключаются. Другими словами, чем больше ребенок выходит из себя, накачиваясь адреналином, тем меньше он способен распознавать, анализировать и регулировать свои эмоции. Первым делом ему необходимо вернуться в спокойное состояние, и это должно быть приоритетом не только для него, но и для родителя (или учителя). Помогите ребенку успокоиться, а не пытайтесь мониторить, оценивать и модифицировать то, что он чувствует.

Дети нуждаются в нашей функции регулятора удивительно долго. В раннем возрасте она требуется им постоянно. Эмоциональные реакции детей очень импульсивны и кажутся им катастрофой — «либо пан, либо пропал». Но даже повзрослев, наши чада нередко обращаются к нам за помощью, когда их переполняют эмоции. И когда родители не знают, как успокоить или приободрить своих детей, они, естественно, находят ситуацию пугающей, невыносимой, нерешаемой или обескураживающей. Это происходит не потому, что у ребенка «плохие тормоза», и уж конечно, не потому, что он «недостаточно старается», а потому, что он не в состоянии осознавать свои или наши слова и действия.

Никакие разумные доводы, никакие призывы и мольбы в такой ситуации не помогут. Прежде чем вразумлять, надо успокоить. Прежде чем помогать ребенку учиться отслеживать, оценивать и регулировать свои эмоции, надо сосредоточиться на трех китах эмоциональной регуляции: распознавании, уменьшении, восстановлении. Распознайте признаки нарастающего стресса. Уменьшите стресс. Восстановите утраченные функции и ресурсы.

Эмоции не «все в голове»

Эмоционально-физическая взаимосвязь

Эмоциональное благополучие неотделимо от физического. Более того, механизмы, процессы и факторы биологической и эмоциональной сфер так тесно переплетены, что порой их сложно разграничить. Ребенок, который постоянно недосыпает, неправильно питается и мало двигается, получает недостаточно «топлива» для здорового, стабильного эмоционального функционирования. И наоборот, ребенок, испытывающий хронический или сильный эмоциональный дистресс, сжигает энергию, предназначенную для здорового функционирования мозга и всего организма, и в какой-то момент эмоциональное истощение начинает сказываться на физическом здоровье.

Перестановка в спальне Роузи — и новый срыв

Вскоре после того, как мы начали вместе работать, Мэри сообщила об очередной проблеме: у Роузи «кризис с переобустройством спальни». Вот уже несколько дней подряд Роузи каждый день переставляла мебель в своей комнате, но к вечеру была в слезах от новой обстановки. Мэри волновалась, чтобы это не переросло в обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), или невроз навязчивых состояний, но все ее попытки помочь лишь усугубляли ситуацию.

Судя по всему, дистресс Роузи вызывало нечто более значимое, чем неудачный дизайн, но поведенческих паттернов, позволяющих предположить наличие таких серьезных вещей, как ОКР, у нее не прослеживалось. Что еще могло быть стрессором? Возможно, вечное соперничество со старшей сестрой. У Роузи комната была меньше, на что она часто жаловалась; к тому же ее отправляли спать на час раньше сестры, и малышка негодовала, что пропускает «самое веселье».

Но так было всегда. Почему вдруг возникли эти эмоциональные вспышки? Почему сейчас?

Саморегуляция всегда начинается с биологических аспектов, и когда я стал расспрашивать Мэри о сне, питании, физической активности и общем состоянии здоровья дочери, она мгновенно определила возможные стрессоры. Самым очевидным из них был сильный грипп, от которого Роузи еще не оправилась. Накануне «кризиса с переобустройством спальни» ее четыре ночи тошнило, а это означало, что девочка находилась в изможденном физическом состоянии. К тому же она не ходила в школу, из-за чего отстала от учебной программы, не общалась с друзьями и чувствовала себя выбитой из колеи.

Суть этой истории такова, что мы должны всегда помнить о тесной, неразрывной связи между биологической и эмоциональной сферами. Эмоциональный стресс Роузи был существенным, но не единственным неблагоприятным фактором, провоцировавшим ее нервные срывы. Как бы то ни было и каким бы ни был этот букет факторов, энергетическое истощение Роузи спровоцировало у нее цикл стресса, в котором физические и эмоциональные стрессоры усиливали действие друг друга. Другими словами, у человека, находящегося в таком состоянии, напряжение усиливает нервозность, что еще больше усиливает напряжение, что еще больше усиливает нервозность (или в обратном порядке), и т. д. В итоге происходит сбой во всем организме.

Когда ребенка охватывают сильные эмоции, его уровень возбуждения взлетает, как ракета. Методика *Self-Reg* помогает вернуть этот уровень к норме, начиная со снятия физического напряжения, как вы это делали, когда ваш ребенок был маленьким. По мере уменьшения физического напряжения начнет спадать и эмоциональное — в результате все той же эмоционально-физической взаимосвязи. Как только нервная система вашего ребенка успокоится, он сможет услышать и осознать то, что вы отчаянно пытаетесь до него донести.

Факты, связанные с очередностью рождения Роузи, ее комнатой и режимом дня, были неизменной данностью, но аргументировать их не имело смысла. На данном этапе Мэри следовало полностью игнорировать эмоциональные аспекты и сфокусироваться на физических.

Вооружившись опытом успешного разрешения инцидента с майкой и новыми познаниями о стрессорах Роузи, Мэри отреагировала на очередной нервный срыв дочери мягкими объятиями и легким массажем. Никаких разговоров, никакого анализа — только массаж головы, плеч и спины. Через пятнадцать минут все как рукой сняло. Но самое примечательное, что на следующий вечер Роузи сама попросила маму сделать ей массаж. О ее комнате они поговорили только через пару дней, и все оказалось совсем не так серьезно, как опасалась Мэри, — Роузи разозлилась, потому что была уставшей и плохо себя чувствовала.

Мэри начала работу с дочерью с того, что помогла ей сосредоточиться на своих физических ощущениях, а не на эмоциях и чувствах. Благодаря этому Роузи научилась распознавать у себя сильное напряжение — когда она теряла контакт с собственным телом — и снимать его, восстанавливая этот контакт. Когда Мэри начинала массировать руки дочери, они были жесткими, как сухие спагетти, но уже через пару минут начинали расслабляться — как спагетти в процессе варки. Вскоре это превратилось в своеобразную игру: чувствуя себя напряженной, Роузи говорила матери, что у нее «руки как сухие спагетти». Еще через какое-то время девочка научилась помогать себе сама и, в силу эмоционально-физической взаимосвязи, стала лучше владеть своими эмоциями.

По мере снижения нервного возбуждения механизмы саморегуляции запускаются сами собой. Когда вы и ваш ребенок спокойно взаимодействуете, вы можете вместе выявить источники стресса, предпринять шаги по его уменьшению, определить, что вашего ребенка успокаивает, и помочь ему освоить все эти техники и приемы. Взаимосвязь между

физическим и эмоциональным состоянием — это универсальный код доступа к здоровью и благополучию, а в случае с Роузи — еще и ключевой фактор формирования способности к управлению своими эмоциями. Кроме того, развитие телесной осознанности способствует постоянному эмоциональному росту. Так что эмоциональная регуляция Роузи действительно началась с мониторинга — но не эмоций, а стресса и напряжения.

Содействие (или препятствование) эмоциональному росту

Саморегуляцию в биологической сфере можно резюмировать одним предложением: ребенок переходит в физиологические состояния, потребляющие энергию, после чего успокаивается, восстанавливается и восполняет энергию. То же справедливо и в отношении эмоциональной сферы, где ребенок испытывает сильные эмоции, потребляющие энергию, после чего успокаивается, восстанавливается и восполняет энергию. В биологической сфере фаза восстановления имеет жизненно важное значение, создавая оптимальные условия для роста и исцеления. То же справедливо и в отношении эмоциональной сферы.

Основой эмоционального роста ребенка является детско-родительское взаимодействие через промежуточный мозг. Конечно, это не единственный фактор эмоционального развития. Дети естественным образом познают и исследуют эмоции через ролевые игры, общение со сверстниками, истории, которые они читают, и истории, которые они рассказывают. Родители играют в этом процессе ключевую роль. Своими реакциями, осознанными и неосознанными, мы способствуем эмоциональному развитию ребенка. К сожалению, случается и обратное. Если дети поднимают «неудобные» темы — о жизни, смерти, сексе или аспектах нашего собственного поведения — и мы их избегаем, они тоже учатся их избегать. Если же мы открыты к общению, отвечаем на вопросы, делимся опытом, мыслями и

рассуждениями, дети пополняют свой эмоциональный арсенал рефлексией и самосознанием.

То же касается и проявления эмоций. Ребенок (или подросток) непроизвольно реагирует на то, что его пугает или злит. Ему может быть очень страшно, когда на него обрушиваются эти эмоциональные цунами, а если мы еще и пугаемся и кричим, успокоиться и взять себя в руки крайне сложно. Чем больше ребенок охвачен страхом или гневом, тем меньше он нас слышит и понимает.

Важнейшим аспектом эмоционального роста ребенка является поддержание двусторонней коммуникации через промежуточный мозг, даже в патовых ситуациях — особенно в патовых ситуациях. Именно в процессе этого телепатического взаимодействия у ребенка формируются, расширяются и углубляются базовые эмоции, а также развиваются вторичные положительные эмоции (смелость, решимость, надежда, сострадание). Чем больше арсенал эмоциональных средств, тем меньше усилий требуется для сохранения спокойствия в стрессовых ситуациях. Но в процессе этого взаимодействия у ребенка могут появиться и вторичные отрицательные эмоции (отчаяние, зависть, вина или беспомощность), которые делают его еще более эмоционально неустойчивым и склонным к тревожным расстройствам. Промежуточный мозг обмануть невозможно, и Мэри, охваченная беспокойством и раздражением, транслировала это дочери, что, образно выражаясь, только подливало масла в эмоциональный костер Роузи. Чтобы помочь своему ребенку, Мэри нужно было сначала разобраться со своим душевным состоянием и понять, что ее реакции усугубляли эмоциональный дистресс Роузи.

По мере взросления ребенок познает самые разные эмоции, как приятные, так и пугающие. Очень важно, чтобы он при этом чувствовал себя в безопасности, и единственный способ обеспечить ему это чувство — оставаться спокойными и вовлеченными. Тем самым мы помогаем ребенку учиться управлять эмоциями, вызывающими дискомфорт, а не заикливаться на них или, что еще хуже, регрессировать к стадии защитных стрессовых реакций. Большинство детей боится болезни и смерти. На их глазах стареют, болеют и умирают бабушки, дедушки, дяди, тети и другие члены

семьи, а иногда и друзья. Они беспокоятся, что другие близкие люди, и их родители, и они сами тоже умрут, и это беспокойство может стать навязчивым состоянием. Как правило, эмоциональный стресс проявляется в какой-то одной сфере, например в виде болей в животе, нервозности или тревожности, но очень часто дети выражают свои тревоги напрямую, в виде бесконечных вопросов или безосновательных, на наш взгляд, опасений. Многие дети с повышенной тревожностью хорошо воспринимают виды деятельности, развивающие саморегуляцию, которые не только отвлекают их от навязчивых мыслей, но и успокаивают. Особенно эффективно зарекомендовало себя рисование. И если ребенок рисует что-нибудь связанное со смертью, родители должны его похвалить, а может, и попросить объяснить свой рисунок, а не пугаться того, что они видят или слышат.

С каждым годом постоянного личностного роста дети развивают способность к спокойной и объективной рефлексии своих эмоций. Они начинают понимать многообразие ситуаций, связанных с их чувствами гнева, страха и печали. По мере исследования этих чувств в ролевых играх у них формируется связь между физическими и эмоциональными ощущениями. Спокойные дети играют, что называется, с чувством, с толком, с расстановкой. Легковозбудимые дети, наоборот, ведут себя более эмоционально, нервно или агрессивно.

Становясь более осознанными в эмоциональном плане, дети начинают задумываться о том, почему они чувствуют себя такими злыми, испуганными или грустными. Они начинают лучше понимать скрытые аспекты чувств и эмоций, а также тонкости взаимоотношений со сверстниками. Первоклашка может ворваться домой с криками, что она ненавидит свою лучшую подругу, потому что на перемене та играла с другой девочкой. В седьмом классе она уже отреагирует на субъективно воспринимаемое пренебрежение размышлениями, вслух или про себя, почему ей так больно.

Все эти ключевые компоненты эмоционального развития ребенка — осознание эмоций, развитие инструментов эмоциональной регуляции, рефлексия и понимание эмоциональных механизмов — формируются

в процессе исследования эмоций вместе с родителями и другими близкими людьми. Этот процесс, в свою очередь, базируется на чувстве безопасности и двусторонней коммуникации посредством промежуточного мозга. Без этого формирующего опыта эмоции ребенка останутся на примитивном уровне «либо пан, либо пропал».

Выпустите джинна из бутылки: детям нужны эмоциональная открытость и безопасность

Мы, взрослые, склонны подавлять вызывающие дискомфорт эмоции не только у себя, но и у своих детей. Однако секрет эмоционального благополучия кроется не в том, чтобы отрицать или подавлять болезненные эмоции, а в том, чтобы, образно говоря, вытащить их на свет. Это очень трудно. Как для ребенка, так и для любого взрослого человека.

Дети находят сильные отрицательные эмоции пугающими и изнуряющими и, как мы видели, пытаются их скрывать или сдерживать. Напряжение накапливается, и в один прекрасный момент ребенок взрывается или замыкается в себе. Просить его «описать то, что тревожит, своими словами» бесполезно, потому что это именно то, в чем он боится признаться. Обычно в таких ситуациях дети теряют дар речи или в лучшем случае используют слова, выражающие эмоциональную боль; и то и другое только ухудшает положение дел. Сколько раз родители слышали от своего разъяренного отпрыска вопль «Я тебя ненавижу!», хотя в спокойном состоянии он бы никогда такого не сказал и даже не подумал?

Чтобы содействовать эмоциональному росту и благополучию своего ребенка, мы должны помочь ему выражать то, что он чувствует, и не бояться это делать. Детям нужны эмоциональная открытость и безопасность. Им необходимо расширять свой эмоциональный лексикон, развивать рефлексивность и различать свои эмоциональные состояния. Они должны уметь выявлять свои эмоциональные стрессоры, а с возрастом и понимать свои слабые места. И им нужно развивать новые эмоции и учиться справляться с новыми

эмоциональными трудностями, которые являются неотъемлемой частью процесса взросления.

Научитесь читать сигналы — вместе

Помните автослесаря, который подошел ко мне после обучающего семинара и поделился своим озарением о том, что особенности поведения ребенка — это показатели работы его «двигателя», аналогичные индикаторам на приборной панели автомобиля? Действительно, в большинстве случаев сильные эмоции являются индикатором низкого уровня энергии и высокого уровня напряжения, сигнализируя о том, что у нас, образно говоря, перегревается двигатель или заканчивается топливо в баке.

Мы должны учить детей не сдерживать сильные эмоции, а признавать их и понимать, когда они свидетельствуют о сильном стрессе. Как только «ужасные» эмоции начинают восприниматься — и родителем, и ребенком — в таком ключе, они сразу же становятся менее пугающими. Вспышки гнева, которые мы наблюдали у Роузи, были признаками нервного перевозбуждения и энергетического истощения. В течение последующих нескольких месяцев эти проблемы заметно уменьшились — а все благодаря тому, что их стали воспринимать в качестве индикаторов низкого уровня энергии и высокого уровня напряжения.

Обучение детей подобным вещам — это всегда совместная деятельность. Как эмоциональный наставник и партнер своего ребенка, вы можете разорвать цикл нарастающего стресса. Один из важнейших уроков в культивировании эмоциональной регуляции состоит в следующем: старайтесь распознавать первые признаки эмоциональной дисрегуляции, пока ребенок еще способен владеть собой и выполнить пять шагов методики *Self-Reg*. В противном случае нахлынувшие чувства запустят реакцию «бей, беги или замри».

Таким образом, эмоциональная регуляция начинается как диадическое взаимодействие (то есть между двумя людьми) и остается одним из основных факторов психофизического здоровья на протяжении всей жизни. Мы успокаиваем своего ребенка, давая

понять, что все хорошо, что мы рядом и что он может не волноваться. В дальнейшем такой алгоритм становится характерной чертой всех отношений, от дружеских и товарищеских до любви и семейных уз. Когда промежуточный мозг функционирует надлежащим образом, он транслирует чувство защищенности и безопасности. Вот почему этот орган оказывает такое стабилизирующее воздействие на эмоциональные качели, параллельно расширяя и углубляя эмоциональный опыт партнеров по общению. Это две стороны одной медали. В свою очередь, способность оправляться от эмоциональных качелей является залогом индивидуального благополучия, а способность партнеров находить общую эмоциональную основу и взаимопонимание — залогом гладкого функционирования промежуточного мозга.

Чей гнев для детей опаснее: свой или наш?

Мы все время слышим о том, что одна из величайших опасностей, подстерегающих ребенка, — это неспособность контролировать свои эмоции и, в частности, раздражение и негодование. Считается, что все маленькие дети в той или иной степени по тем или иным причинам, будь то биологические, семейные или социальные, испытывают с этим трудности. Стандартная точка зрения сводится к тому, что эмоционально неуравновешенный, вспыльчивый ребенок в будущем будет страдать от всевозможных проблем. Это аргументируется данными исследований, что такие дети чаще бросают школу, проявляют асоциальное поведение, принимают наркотики, причиняют себе вред или имеют психологические расстройства. Но для эффективного решения проблем детского гнева важно разделять причину и следствие. Что повлекло за собой такие обстоятельства — чувство гнева, которое испытывал ребенок, или наша реакция на его гнев?

Дело в том, что мы все — родители, учителя и даже дети — реагируем на проявление гнева гневом. А когда мы злимся, то, естественно, проецируем это чувство на объект своей злости — даже если это наш собственный ребенок. Он и только он виноват в

случившемся. Он и только он это натворил. Он и только он должен извиниться и признать, что был неправ. «Иначе пеняй на себя!»

Из всех отрицательных эмоций с гневом, пожалуй, справиться сложнее всего. Дети находят гнев особенно изматывающим и пугающим и, как я уже говорил, обычно стараются его игнорировать или подавлять. Но напряжение накапливается и рано или поздно выходит наружу. Родители часто говорят, что в этих вспышках гнева их больше всего пугает непредсказуемость. Как описала эмоциональные качели своего сына одна мама: «В одну секунду он совершенно спокоен, а в другую — уже рвет и мечет».

На самом деле никто не совершает такие моментальные и резкие эмоциональные перепады — от спокойствия к ярости. Поведение может меняться с такой скоростью, внутреннее состояние — нет. Вот почему важно понимать разницу между «тихим» — готовым в любую минуту взорваться — и спокойным ребенком. В первом случае у ребенка накапливается нервное напряжение, даже если он этого не показывает и, что самое важное, не знает. Если напряжение достигает критической отметки, то нервный срыв может спровоцировать любая мелочь. Поэтому детям нужно учиться распознавать у себя признаки нарастающего напряжения. Другими словами, им нужно знать свое физическое состояние, предшествующее приступу гнева.

Self-Reg говорит нам, что чувство гнева как таковое не представляет для ребенка опасности: это базовая человеческая эмоция. Опасность представляет то, что ребенка стыдят за его чувства, обвиняют в отсутствии самоконтроля и наказывают способами, провоцирующими другие отрицательные эмоции: беспомощность, никчемность, уныние или даже ненависть к себе. Все это отнюдь не помогает владеть и управлять собой.

Гнев — это не признак слабости характера, с которым следует бороться. Естественно, ребенок должен иметь ограничения, которые он ясно понимает. Более того, исследования показывают, что отсутствие ограничений является не меньшим стрессором, чем излишняя строгость. Однако цель дисциплины в том, чтобы помогать ребенку развивать самодисциплину, а самодисциплина базируется на

положительных эмоциях. Самодисциплина основана на желании ребенка стать конкретной личностью и на его вере в свои силы и возможности, а не на страхе, что его пристыдят или накажут.

Монстр на чердаке — или хлопающая от ветра ставня?

Почему дети выходят из себя, хотя прекрасно знают, что это плохо закончится? Почему они выбирают эмоциональную бурю, а не спокойствие и уравновешенность? Почему они видят трудность в каждой возможности, если гораздо полезнее, как однажды сказал Черчилль, видеть возможность в каждой трудности? Почему подросток весь день проводит в постели, в своей комнате, с зашторенными окнами? Почему встревоженный ребенок не может «просто все отпустить», а грустный — «просто взбодриться»?

Ответ, как мы старались объяснить в этой главе, очень простой: дети не виноваты в том, что они испытывают негативные эмоции. Хотите — верьте, хотите — нет, но ребенок, которому вы говорите успокоиться, действительно хочет это сделать, но не знает как. И проблема не в том, что он не понимает последствий отрицательных эмоций. Если бы это было так, мы могли бы всего лишь в очередной раз объяснить ему эти последствия, и он бы в ту же минуту остыл, успокоился и взял себя в руки.

Все родители, с которыми я общался, понимали, пусть даже интуитивно, что залог здоровой психики кроется не в избегании или подавлении сильных эмоций, а в умении с ними справляться. Все они по-своему пытались решать эмоциональные проблемы своих детей: прояснить ситуацию, поговорить с ребенком по душам, а иногда и признать, что его что-то беспокоит. И почти все они пришли к выводу, что убеждение и логика в таких ситуациях бесполезны.

Методика *Self-Reg* помогает нам понять, почему это происходит и, главное, что с этим делать. Она учит нас расширять свое мировоззрение: смотреть на эмоционально-физический тандем как на взаимосвязанную систему, а не пытаться исправить какой-то

отдельный аспект. Мы не можем научить ребенка регулировать свое эмоциональное состояние, если он не умеет регулировать физическое.

Сильные эмоции не вредят благополучному развитию ребенка; более того, они являются его залогом. Я говорю не только о любви, эмпатии, интересе или любопытстве, но и о детских страхах и тревогах, которые неизбежны в процессе взросления. Даже гнев и злость, выматывающие ребенка и всех окружающих, с точки зрения эволюции имеют значение: в организме все взаимообусловлено и взаимосвязано. Исследуйте это дикое и пугающее поведение — и вместо монстра на чердаке вы обнаружите хлопающую от ветра ставню.

ГЛАВА 7

СПОКОЙСТВИЕ, НЕРВОЗНОСТЬ И ОБУЧАЕМОСТЬ

Когнитивная сфера

Тайлер, семилетний щуплый мальчуган, не столько ходил по помещению, сколько носился: из комнаты в комнату, от вещи к вещи и снова из комнаты в комнату. Он был неуклюжим и постоянно врезался в столы, стулья и даже в стены. Ему нужно было потрогать и подержать в руках все, что он видел, после чего предмет его интереса моментально отправлялся на пол. Когда я наконец усадил его, чтобы поговорить, он вытащил портативную игровую приставку, и на этом наш разговор закончился. Его мать, Синтия, объяснила, что сын никогда не расстается с этой приставкой. Он играл в нее даже тогда, когда гулял или с кем-нибудь общался. Это была чуть ли не единственная вещь, которая удерживала его на месте и удерживала его внимание.

В диагностической карте поведенческих характеристик обычно первыми указываются такие расстройства внимания, как «повышенная отвлекаемость» и «жажда новизны». Но маме Тайлера было сложно описать повышенную отвлекаемость своего сына, потому что он никогда не занимался какой-то деятельностью достаточно долго для того, чтобы от нее отвлекаться. Так же сложно было считать его поведение жаждой новизны, потому что он едва ли осознавал то, что видел или брал в руки. Создавалось впечатление, что какая-то глубокая потребность заставляет ребенка порхать, как колибри, от одного стимула к другому.

Однако Тайлер был не просто неусидчивым. Исследуя окружающее пространство, он казался скорее нервным и беспокойным, чем любопытным. И хотя он мог часами просиживать за видеоиграми, было трудно сказать, является это концентрацией внимания, то есть активным ментальным состоянием, или же захватом внимания — когда что-то непроизвольно привлекает наше внимание, прерывая другие

когнитивные процессы. Последний вид внимания считается пассивным ментальным состоянием. Шквал быстро меняющихся образов, громких звуков и ярких цветов, характерный для видеоигр, привлекает детей к экрану, но вызывает кратковременные, хаотичные всплески энергии и нарушает мозговую деятельность — это что-то вроде фастфуда для мозга.

Гиперактивность Тайлера с раннего детства доставляла всем немало хлопот. Чтобы просто усадить его позавтракать или собрать на прогулку, матери требовалась уйма терпения и усилий. Но когда он пошел в сад, проблем добавилось. В пять лет Тайлер не мог усидеть на месте и сосредоточиться на задаче, построиться для выхода на перемену или участвовать в групповых играх, что вызывало трудности в обучении и в общении со сверстниками. Все это означало, что он упускал важные аспекты познавательной деятельности.

Через год Тайлеру поставили диагноз «синдром дефицита внимания и гиперактивности» (СДВГ), а еще через год прописали сильные психостимулирующие препараты для улучшения внимания. Синтия сказала, что они немного помогли улучшить поведение сына в школе, и это считалось важным для его социального и академического развития. Но Тайлер терпеть не мог вкус раствора и жевательных таблеток, а пластырь вызывал у него раздражение, и он срывал его при первой же возможности. Так что прием лекарств превращался в настоящее сражение, а вечера, когда лекарства переставали действовать, — в настоящее мучение. Синтия была матерью-одиночкой, поэтому за день страшно уставала. Но еще больше она уставала за то время, которое проводила с сыном. Самым сложным было уложить Тайлера спать — это редко удавалось сделать раньше полуночи. И, в отличие от матери, утром он всегда выглядел бодрым и отдохнувшим.

Сейчас, через три месяца обучения в первом классе, ситуация стала еще более стрессовой и для Тайлера, и для его матери. Другие дети уже достигли значительного прогресса в чтении, письме и аудировании, а Тайлеру явно мешали его невнимательность и импульсивность. Синтия боялась, что поведение сына вообще сделает невозможным его обучение. Ее опасения были оправданными, как и опасения растущего числа родителей, обеспокоенных тем, что они, как

и учителя их детей, считали серьезными проблемами с вниманием. Если ребенок не может проявлять внимание, он не может хорошо учиться, а если он не может хорошо учиться, то не сможет добиться успехов.

В случае с Тайлером наша клиническая цель состояла в том, чтобы снизить его двигательную активность, развивать телесную осознанность, помочь ему испытать и полюбить моменты спокойствия, а затем научиться практиковать это самому. Что касается исследовательской деятельности, то работа с такими детьми, как Тайлер, позволяет нам лучше понять особенности детского поведения и развития.

Общее понимание когнитивной сферы

«Когниция» (от англ. *cognition*) — довольно широкое понятие, которому в психологии посвящена целая отрасль. Оно охватывает все ментальные процессы, вовлеченные в познавательную деятельность, такие как внимание, восприятие, память и решение проблем. В принципе каждый из этих процессов представляет собой отдельную и весьма обширную область исследования, но в данном случае нас интересуют общие корни этих многообразных когнитивных аспектов и последствия их повреждения.

Чаще всего эти последствия затрагивают следующие аспекты когнитивной сферы:

- внимание;
- игнорирование отвлекающих факторов;
- отсроченное вознаграждение;
- комбинирование идей;
- последовательность изложения своих мыслей;
- способность справляться с фрустрацией;
- способность извлекать уроки из ошибок;
- переключение фокуса;
- понимание причинно-следственных связей;
- абстрактное мышление.

Сталкиваясь с любой из перечисленных проблем, вполне естественно полагать, что следует сфокусироваться на данном конкретном аспекте. Скажем, если у ребенка проблемы с концентрацией внимания — значит, ему нужно выполнять упражнения на развитие этой способности. Но методика *Self-Reg* учит всегда задавать вопросы: почему я вижу эту проблему? Чем она вызвана (причины, факторы)? Что я могу сделать, чтобы укрепить корни когниции? Это важно не только для детей, страдающих когнитивными нарушениями, но и для всех детей. Даже способному, успевающему ребенку сложно справиться с требованиями современной учебной программы, а социальные и эмоциональные нормы школьной жизни только усиливают стрессовую нагрузку на детский организм.

Корневая система растения поставляет ему из почвы воду и питательные вещества, а также удерживает в земле. Аналогичным образом под корнями когниции мы подразумеваем органы чувств, принимающие и перерабатывающие информацию — как внутреннюю, так и внешнюю — и служащие ребенку опорой в смысле обеспечения чувства безопасности, необходимого для активного познания мира. Кроме пяти органов чувств — зрения, слуха, вкуса, обоняния и осязания — источниками сенсорных сигналов служат также внутренние рецепторы, которые сообщают ребенку о происходящих в его организме процессах, положении туловища, головы, рук и ног, изменении температуры тела и кровяного давления и даже дают интуитивное ощущение времени.

Принуждение ребенка к овладению метакогнитивными, или высокоуровневыми, навыками (планирование, контроль правильности выполнения и оценка своей познавательной деятельности) при серьезных нарушениях сенсорного восприятия может быть крайне болезненным, лишаящим уверенности в себе опытом — для ребенка, его родителей и учителей. Тайлер — наглядный тому пример. Школа, изо всех сил стараясь ему помочь, организовала еженедельные коучинговые сессии по развитию исполнительных функций (ИФ). Термин «исполнительные функции» в нейропсихологии означает ряд когнитивных функций, отвечающих за гибкость мышления, логику, эффективное решение проблем и целенаправленную деятельность.

Если вы когда-нибудь видели, как ребенок концентрируется на изучении правил новой игры, легко переключается с одной задачи на другую, собирает модель LEGO и так увлекается этим процессом, что даже не слышит, как вы зовете его ужинать, вы стали свидетелем проявления исполнительных функций в действии.

Коучинг исполнительных функций включает ведение записей, изучение и анализ текста, написание сочинений, подготовку к тестам и тайм-менеджмент. Это бесценные навыки, которые существенно облегчили жизнь многим детям с трудностями в обучении. Но они не помогли Тайлеру, хотя Синтия каждый вечер героически выполняла с ним все положенные упражнения. Кроме того, эти занятия страшно выматывали их обоих. Проблема заключалась в том, что когнитивные трудности Тайлера были гораздо более рудиментарными. Прежде чем создавать более высокий уровень какой-либо сферы саморегуляции, необходимо заложить ее фундамент. Поэтому, прежде чем разбираться с повышенной отвлекаемостью и импульсивностью Тайлера, нам пришлось поработать над его сенсорными способностями.

Проблемы с вниманием могут быть обусловлены самыми разными факторами: биологическими, эмоциональными, когнитивными, физиологическими, социальными. Коучинг исполнительных функций — это, конечно, полезная вещь, но, по отзывам педагогов, он помогает далеко не всем ученикам. Почему? Одна из главных причин в том, что эти программы или упражнения рассчитаны на определенный уровень когнитивной готовности, которого многие дети и даже подростки еще не достигли. Другими словами, прежде чем беспокоиться о формировании кроны, необходимо позаботиться о корнях.

Корни когниции

Один из моих любимых мультфильмов, «Дальняя сторона» (*The Far Side*) Гэри Ларсона, сравнивает то, «что мы говорим собакам», с тем, «что они слышат». В одном из эпизодов мужчина ругает свою собаку по кличке Джинджер, подробно отчитывая ее за проступок с мусорной корзиной. Что слышит собака? В основном «Бла, бла, бла, Джинджер,

бла, бла, бла». Этот пример как нельзя лучше помогает понять корни когнициии.

В принципе, все дети с нарушениями внимания слышат даже не «бла, бла, бла», а скорее «блаблабла» — нечленораздельный поток звуков. Поэтому ваше простое указание «собери игрушки, перед тем как идти гулять», превращается в мудреный приказ «собериигрушкипередтемкакидтигулять». Некоторые дети не различают близкие по звучанию звуки или окончания слов, например не могут понять, что вы им сказали: «коза» или «коса». Их трудности можно сравнить с проблемами распознавания похожих звуков в иностранном языке, которого вы не знаете. И дело не в том, что вы невнимательно слушаете, что вам говорят. И с физиологическим слухом у вас может быть все в порядке. Просто слуховой центр вашего мозга не знаком с этими звуками. А людям, у которых нарушена обработка слуховой информации, может быть трудно понимать даже родную речь.

У Тайлера была серьезная — опять-таки, достаточно распространенная — проблема с внутренними рецепторами. Он не любил играть в самые простые игры, такие как «Саймон говорит»², и быстро от них уставал. Внешне могло показаться, что все дело в отсутствии мотивации, но при более пристальном наблюдении мы поняли, что ребенок затрудняется воспроизвести требуемую от него последовательность действий.

Синтия хорошо знала об этих особенностях сына, но не придавала им значения. Тайлер с раннего возраста не мог стоять на одной ноге или удерживать равновесие на балансирной доске больше нескольких секунд. Он неуклюже садился, неуклюже вставал и явно упускал сигналы своего тела в отношении других вещей. Синтии приходилось над ним стоять, чтобы он поел, даже когда она знала, что ребенок голоден. Так же было и со сном: казалось, что Тайлер никогда не чувствовал себя уставшим, даже если это было очевидно.

Всем детям, работающим над развитием саморегуляции, нужно прежде всего помочь чувствовать себя комфортно в своем теле. У Тайлера была нарушена координация движений и речи, поэтому

Синтия играла с ним в игры на развитие этого типа осознанности, которые улучшали восприятие и обработку информации, поступающей от мышц и суставов. Очень эффективны в этом плане адаптационные версии классических детских игр типа «Море волнуется раз». Они не только нравятся детям, но и проводят их через опыт «воплощенного познания», помогая лучше координировать свои мысли, действия и речь и ориентироваться в окружающем пространстве. Такие игры работают с корнями внимания, а не с последствиями невнимательности.

Не думайте, что подобную работу следует проводить только с маленькими детьми. Даже если ваш нескладный подросток уже не похож на ребенка, ему не помешает укрепить взаимосвязь между мозгом и телом. Всем нам не помешает. Иногда у подростков наблюдается скрытое повреждение или недоразвитие одного из когнитивных корней, которое до поры до времени компенсируется другим, хорошо развитым аспектом, например отличной памятью. Но в какой-то момент, в силу возросших требований, этого становится недостаточно. Вот почему нередки случаи, когда у детей, легко справлявшихся с учебой в начальных классах, вдруг начинаются проблемы с вниманием.

Запуск когнитивного двигателя, выезд на жизненную трассу

Новорожденному ребенку приходится разбираться с целым шквалом новой информации, поступающей как из внешнего мира, так и из собственного организма: ощущений, которых он никогда раньше не испытывал. Биологические ограничения в восприятии или обработке сенсорных сигналов, а также сильное физическое или нервное переутомление усугубляют познание того, что Уильям Джеймс называл «шумной, разноцветной смесью».

Чтобы понять проблемы детей с когнитивными нарушениями, особенно тех, кому в силу своих физиологических особенностей трудно сосредоточиться на задаче, представьте, что вы:

- спускаетесь по скользкой лестнице без перил;
- пишете письмо или играете в теннис «не той» рукой;
- разговариваете по телефону с таким плохим качеством связи, что можете слышать лишь обрывки фраз своего собеседника.

Все это разновидности сенсорных нарушений. Некоторым детям приходится жить с такими трудностями каждый день, и это часто проявляется в виде проблем с вниманием. Когда ребенок не воспринимает или неправильно воспринимает сенсорный стимул, его охватывает тревога, потому что он не может доверять своим ощущениям и не знает, чего ожидать.

Как ребенок учится распознавать паттерны?

Паттерны делают мир более предсказуемым и менее пугающим. Чем лучше ребенок распознает паттерны, тем активнее он исследует окружающую среду, впитывая новую информацию и расширяя свои познания о мире. Маленькие дети постоянно ищут паттерны во всем, что они видят и слышат. Так, младенец со временем начинает слышать не только звуки, но и паузы между звуками, а также комбинации звуков. Потом он начинает различать отдельные слова — «не» «бери» «каку» — и распознавать связь между громким голосом папы, его грозющим пальцем и выражением лица, когда он это говорит.

По мере развития способности к распознаванию паттернов ребенок учится понимать свои чувства и согласовывать их с действиями. Он может сказать, чего он хочет, или сделать это сам — поест, поднять игрушку, идти или остановиться. Те же когнитивные корни развивают умение устанавливать связи между причиной и следствием или между настроением и поведением.

Эта развивающаяся способность к распознаванию паттернов значительно снижает стресс, что делает ребенка открытым к познанию окружающего мира. Однако дети быстро переключаются из «режима познания» в «режим выживания», когда не понимают, что происходит или почему люди делают то, что они делают, или когда просто слишком много впечатлений. Так что суть когниции не только в

осмыслении «шумной, разноцветной смеси», но и в создании надежной, безопасной базы для поиска более сложных паттернов. Очень часто ребенок, проявляющий те или иные когнитивные нарушения, ведет себя так потому, что у него нет этой надежной, безопасной базы для исследования внешнего и внутреннего мира. Кроме того, блокирование части информации, бомбардирующей органы чувств, может быть единственным способом сохранить хоть какое-то душевное равновесие.

Когнитивные корни не развиваются сами по себе, вследствие, скажем, заложенной генетической программы. Главную роль в этом процессе играет промежуточный мозг. Вы инстинктивно помогаете ребенку с нарушениями связности процессов мышления, раскладывая все «по полочкам» и поддерживая его усилия в выполнении какого-то задания до тех пор, пока он не сможет справиться с ним сам. Этот подход называется «скаффолдинг» (от англ. *scaffolding* — «строительные леса, поддерживающие / несущие конструкции»), и он эффективен в любой учебной и познавательной деятельности. Однако закладка «несущих конструкций» начинается с раннего детства, с развития способности к распознаванию паттернов.

Мы всячески стараемся ограждать младенца от сенсорных перегрузок, а когда они случаются, возвращаем его в спокойное и стабильное состояние. Мы читаем его сигналы и регулируем интенсивность или ясность воздействующих на него стимулов. К примеру, мы изменяем тональность или громкость своего голоса, чтобы найти ту, которую наш малыш воспринимает лучше всего. Во всех культурах родители подсознательно сюсюкают с маленькими детьми, помогая им распознавать лингвистические паттерны. Мы акцентируем звуковую разницу между фонемами «бу» и «пу» или усиливаем артикуляцию, чтобы ребенок не только слышал, но и видел эту разницу. Такое комбинирование аудиальной и визуальной информации особенно рекомендуется детям со слабым слуховым или зрительным восприятием.

Мы помогаем своим детям учиться сидеть и ходить. Мы дуем на их «вавы», которые неизбежны в процессе исследования окружающего мира. Мы устанавливаем на их велосипед дополнительные колеса и

используем опору при катании на коньках или надувные нарукавники — при обучении плаванию. Мы боимся их, когда они взбираются по лестнице или играют в спортивном уголке. Пожалуй, самую большую ошибку мы совершаем, полагая, что дети должны учиться всему сами — без нашей поддержки. Любой родитель мечтает о том, чтобы его ребенок тихо сидел за столом и делал уроки. Но некоторым детям нужно помочь достичь этого уровня.

Первопричина когнитивных проблем

Регуляция возбуждения — это не просто один из корней когниции. Это главный, стержневой корень, питающий всю корневую систему. Только подумайте, сколько энергии сжигает ваш малыш, когда у него не получается что-то сделать или когда он борется с гравитацией, удерживая туловище в вертикальном положении! Он сжигает энергию и тогда, когда пытается уразуметь ваши действия, начиная с головокружительного количества движений и звуков, исходящих от вашего лица.

Все дети разные: у любого одни когнитивные корни развиты лучше, а другие — хуже. Одному ребенку трудно слушать лекции или читать книги, а другому — овладевать новыми математическими знаниями или играми на детской площадке. Мы все склонны уклоняться от занятий, вызывающих у нас дискомфорт. При этом «слабости» всегда больше проявляются в состоянии переутомления или стресса. Это характерно как для детей, так и для взрослых. В принципе, многие когнитивные проблемы могут быть просто следствием избегания тех или иных видов деятельности. Но здесь есть один «подводный камень»: чем больше стрессовая нагрузка на организм, тем больше обостряется проблема с недостаточно развитым когнитивным аспектом, что повышает общий уровень стресса. В итоге у ребенка запускается цикл стресса на этом рудиментарном уровне когниции и возникает замкнутый круг: проблема с распознаванием паттернов — возможно, слогов и слов при обучении чтению в первом классе — усиливает стресс, что усиливает энергетическое истощение, что

усиливает дефицит когнитивного навыка распознавания паттернов и т. д.

Чрезмерный стресс сказывается и на сенсорной осознанности. Даже дети, не страдающие сенсорными нарушениями, в состоянии сильного стресса могут путать речевые звуки. А у ребенка с сенсорной гиперчувствительностью или трудностями обработки определенных видов информации чрезмерный стресс может серьезно подорвать жизненные ресурсы. Если ему приходится тратить слишком много энергии на то, чтобы спокойно сидеть, подавлять импульсы или осмысливать увиденное и услышанное, то ее может не хватить на пошаговую проработку проблемы. Однажды я заметил, что девочку, с которой мы вместе выполняли тест по математике, отвлекал шум вентилятора моего стационарного компьютера. Из-за него она никак не могла сосредоточиться на задаче, но, как только я выключил компьютер, решила ее в считанные минуты.

Работа над физическими корнями внимания

Со многими детьми, испытывающими трудности с вниманием, мы начинаем работу не с упражнений, улучшающих умения и навыки целенаправленной деятельности, а с развития телесной осознанности, потому что именно здесь кроются корни способности к концентрации. Для развития этого вида осознанности существует много простых игр и игровых упражнений. Например, нужно физически изобразить какое-нибудь животное (представить, что вы слон, вращающий своим большим хоботом, или мышь, юркающая в норку) или воспроизвести определенные звуки (показать, как рычит лев или пищит мышь) и речевые паттерны (произнести что-то как можно быстрее и/или как можно медленнее). Другие упражнения развивают точность движения рук (потереть наждачной бумагой по дереву; мягко погладить плюшевую игрушку); тактильную чувствительность (определить предмет на ощупь); осязание (определить предмет по запаху); вкусовые ощущения («Угадай, какой вкус?»; особенно дети любят играть с разноцветными драже Bertie Bott's Every Flavor Beans).

Такая игровая деятельность помогает детям не только овладеть проблемными для них видами движений или интонаций, но и осознать свои ощущения в процессе их выполнения. Вот четыре доступных способа направить внимание ребенка на собственное тело:

- замедляйте свое повседневное взаимодействие и общение с ребенком, особенно свои указания;
- акцентируйте интенсивность определенных видов раздражителей, например звуковых или визуальных, чтобы ребенок мог в полной мере ощутить их воздействие. Снижайте интенсивность стрессоров, которые предположительно вызывают у ребенка стрессовую реакцию;
- разбивайте задачи или инструкции на части, так как ребенку легче сфокусироваться на одном шаге или фрагменте информации;
- развивайте у ребенка понимание того, какая физическая или игровая деятельность помогает ему снять напряжение и успокоиться. Спросите его, как он себя потом чувствует: как робот (напряженным) или как тряпичная кукла (расслабленным).

Детям с нарушениями внимания, особенно такими значительными, как у Тайлера, важно учиться осознавать сенсорную информацию, поступающую от проприорецепторов — чувствительных нервных окончаний в мышцах, сухожилиях, суставах и внутреннем ухе — и помогающую управлять положением и перемещением тела. Для этого ребенок должен медленно и аккуратно выполнять движения, которые ему показывают; и я имею в виду действительно медленно — пока он не почувствует части тела, задействованные в конкретном движении, и его ритм. И все это нужно практиковать весело и непринужденно, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции, а не стрессовую реакцию.

Одна коллега поделилась со мной опытом занятия йогой, наглядно демонстрирующим связь между замедлением темпа и улучшением телесной осознанности. Занятие проходило в предельно медленном темпе, с упором на правильность выполнения позы и концентрацией на телесных ощущениях. В частности, инструкции и движения были

направлены на осознание веса ног, их положения и работы мышц во время выполнения движений. К концу занятия она испытывала удивительное спокойствие и легкость. Это и есть проприоцепция в действии, но ее важность для когнитивных функций, как и важность других физических аспектов, часто игнорируется.

Космонавты описывают возвращение на Землю как весьма болезненный процесс: снова ощутить силу притяжения — это все равно что тащить тяжелый рюкзак или ехать на велосипеде в гору. Мы так привыкли сопротивляться гравитации, что не замечаем, сколько мышц у нас задействуется для поддержания вертикального положения тела. Мы так привыкли носить этот тяжелый рюкзак, что перестали обращать на него внимание, хотя даже в положении сидя мы напрягаем мышцы корпуса, плечевого пояса и шеи, чтобы не упасть. Но ребенок, который впервые учится сидеть, в полной мере ощущает все усилия, которые для этого требуются, — как и сонный подросток, которому приходится ни свет ни заря выбираться из постели!

Два десятилетия научно-исследовательской деятельности и несколько тысяч лет практики медитации подтверждают положительное, успокаивающее влияние осознанности на пульс, давление и другие жизненно важные показатели. Но почему? Отчасти ответ заключается в восстановительном (ресторативном) эффекте настройки на собственное тело, вызывающем выброс нейротрансмиттера ацетилхолина, который не только замедляет пульс и улучшает сон, но и поддерживает устойчивость внимания.

Это не значит, что все дети с проблемами внимания и моторики будут с удовольствием заниматься «медленной» йогой; некоторым детям нравится только силовая йога, а многие вообще терпеть не могут эту практику. Поэтому мы еще раз подчеркиваем важность индивидуального подхода. Не существует универсальной магической формулы развития телесной осознанности — только вы вместе со своим ребенком можете выяснить, что ему подходит, а что — нет.

Нервный, невнимательный и неспособный к учебе

Давно известно, что нервозность может серьезно сказываться на внимательности. Это вполне объяснимо с точки зрения саморегуляции: повышенное напряжение отнимает столько энергии, что на управление вниманием ее просто не остается.

Внимание — комплексный феномен, задействующий не только ум, но и мышцы всего тела. Понаблюдайте за ребенком, погруженным в решение какой-то проблемы, и вы увидите, что он весь напряжен. Однажды я услышал, как учитель математики перед началом объяснения новой темы сказал классу, что пришло «время хорошенько потрудиться», и, наблюдая за тем, как ученики сжимали зубы и морщили лбы, подумал, что сравнение с физическим трудом в данном случае действительно уместно.

Более того, интенсивная концентрация может вызывать нервозность. Я не имею в виду нервозность, вызываемую мыслями, что вы не сможете решить проблему. Я говорю о физиологических последствиях этого комплексного феномена. Интенсивная концентрация, как и эмоциональная вспышка, приводит нас в состояние низкого уровня энергии и высокого уровня напряжения, со всеми вытекающими последствиями.

В своей работе со школьниками мы руководствуемся общим правилом, что ребенок способен концентрироваться на задании столько минут, сколько ему лет. Конечно, всегда есть исключения: некоторые дети ни на чем не могут сосредоточиться, в то время как другие способны часами просиживать за каким-то занятием. Но у всех детей есть так называемая «точка невозврата», после прохождения которой у них возникают те же эмоциональные и когнитивные проблемы, что и у детей с гиперактивностью. Внешне кажется, что они теряют интерес к учебе и ко всему, кроме видеоигр, и взрослые могут быстро счесть такое поведение ленью.

Мотивация и энергия — это разные вещи

Мотивация — весьма размытое и пространное понятие, которое обычно определяют как психофизиологический процесс, активизирующий, направляющий и поддерживающий поведение.

Проще говоря, это то, что побуждает ребенка к действию или деятельности. Не будем углубляться в детали в поисках идеальной формулировки, а перейдем сразу к сути дела: когда у ребенка нет энергии, ему трудно активизироваться.

Между энергией и мотивацией существует непосредственная и неразрывная связь. Чем больше «топлива в баке», тем выше мотивация. И наоборот. Все просто. Чем больший стресс испытывает ваш ребенок, тем ниже у него уровень энергии и тем меньше он способен гореть энтузиазмом. Физические стрессоры, как уже говорилось, включают болезнь, недосыпание, плохое питание и недостаток физической активности. Мотивацию могут подрывать проблемы в отношениях с друзьями и другие социальные или эмоциональные факторы. Существуют также уникальные для этой сферы когнитивные стрессоры.

Кроме неспособности распознавать паттерны, распространенным когнитивным стрессором является ситуация, когда ребенка просят выполнить какое-то задание, притом что он еще не овладел необходимыми знаниями или навыками. Вы же не ожидаете, что он прочтет рассказ, не выучив алфавит, или выполнит пример на умножение и деление, не научившись сложению и вычитанию? На каждой стадии когнитивного развития необходимо применять скаффолдинг, чтобы ребенок чувствовал себя спокойно и уверенно в преодолении трудностей. Это самый верный подход к проблемам с вниманием. Другие распространенные когнитивные стрессоры включают слишком большие объемы информации или слишком громоздкие задачи; непонятное или, если уж на то пошло, неинтересное для ребенка изложение информации; слишком быстрое или слишком медленное прохождение материала.

По нашим наблюдениям, многие дети и взрослые, демонстрирующие серьезное отсутствие мотивации, находятся в состоянии хронического нервного перевозбуждения. Слишком часто они «успокаивают» себя видеоиграми или нездоровой пищей, но по причинам, которые мы рассмотрим в главе 11, это делает их еще более изможденными и апатичными. Это не значит, что, практикуя *Self-Reg*, они мгновенно воспрянут к жизни. Но уже то, что мы изменяем свой взгляд на

поведение ребенка, положительно сказывается на его мотивации, потому что он чувствует наше отношение. К сожалению, у нас до сих пор принято считать детей, которые не интересуются учебной, ленятся или плохо себя ведут, неуспевающими.

Тайлер — классический пример ребенка, чей «бак» был всегда пуст. Вот почему он испытывал все эти проблемы — со сном, усидчивостью и внимательностью. Его парасимпатическая нервная система просто не могла справиться с требованиями, предъявляемыми симпатической нервной системой. Но как только Синтия начала практиковать с сыном методику *Self-Reg* и, в частности, выяснила, почему он постоянно сжигает адреналин, она смогла убрать многие причины проблем с вниманием, а не просто бороться с симптомами. Особенно важным для Тайлера было снижение визуального шума в окружающей обстановке: чем меньше декора было на стенах, тем лучше он мог концентрироваться.

Конечно, ребенок может быть невнимательным просто потому, что ему не хочется или неинтересно чем-то заниматься. Поэтому мы должны учиться распознавать, когда это нежелание, а когда — низкий уровень энергии. Нагоняй — это, безусловно, действенный способ заставить детей взяться за дело, даже когда у них «разряжен аккумулятор», но это очень дорого обходится для их психофизического здоровья. Страх заставляет ребенка задействовать свои внутренние резервы, что рано или поздно приведет к негативным последствиям, о которых мы говорили выше.

«Сядь ровно и сосредоточься!»

Когда ребенок постоянно отвлекается, нам непроизвольно хочется заставить его больше стараться, тогда как на самом деле он может нуждаться в обратном. Вместо мантры самоконтроля «Сядь ровно. Перестань ерзать. Не болтай. Сосредоточься» во многих случаях нам следовало бы сказать: «Поерзай. Подвигайся. Побормочи. Закрой глаза».

Однако для начала ребенок должен понять, что помогает ему успокоиться. В данном случае можно смело применять все описанные

в предыдущих главах средства, включая сон, питание, физическую активность и снижение неблагоприятного воздействия факторов окружающей среды. Кроме того, необходимо исследовать активные стратегии восстановления когнитивных функций, которые, помимо всего прочего, улучшают внимание и уменьшают стресс. Это могут быть чтение ради удовольствия, прослушивание музыки, приготовление еды, наблюдение за птицами или прогулки на природе. Дети должны выяснить, что помогает им сосредоточиться, и иногда это оказывается совсем не то, что мы считали полезным или правильным.

Ребенку, который любит делать уроки под музыку, может требоваться ее тонизирующий эффект, чтобы оставаться в спокойном, активном и сосредоточенном состоянии. Ребенок, который настаивает на том, чтобы делать уроки лежа на диване, может подсознательно экономить энергию для мыслительных процессов и направленного внимания. Ребенка, который завешивает все окна и делает уроки при тусклом свете, может утомлять визуальная стимуляция.

Очень важно, чтобы родители были готовы расстаться с какими-то стереотипами или убеждениями — например, что детям следует выполнять задания сидя на стуле, при хорошем освещении и в полной тишине. То, что подходит вам, или то, что требовали от вас в детстве, может не подходить вашим детям. Важно только то, что подходит этому ребенку.

В повседневной жизни, когда стрессоры любого рода мешают вам или вашим детям сосредоточиться, даже нескольких минут медитации или концентрации на своем дыхании может быть достаточно, чтобы восстановить фокус внимания. Моменты осознанности — это своеобразная «перезагрузка системы». Но вполне может оказаться, что ваш ребенок не станет с радостью делать вещи, которые помогают другим детям. И это не означает, что его придется заставлять сидеть спокойно, не ерзать и медитировать!

Промежуточный мозг, внимание и обучение

Мы с вами рассмотрели ключевую роль промежуточного мозга в развитии у ребенка навыков распознавания паттернов, а также других исполнительных функций, например способности игнорировать отвлекающие факторы и управлять своими мыслями. При этом важно помнить, что функционирование промежуточного мозга проявляется во взаимодействии ребенка со всеми окружающими, а не только с родителями. Одна из самых больших проблем для детей с нарушениями внимания заключается в том, что очень часто промежуточный мозг усложняет, а не облегчает им жизнь, особенно в школьной среде. Учителя нервничают или злятся. Тренеры расстраиваются. Другие дети теряют терпение или интерес к одноклассникам, которые не могут «нормально» общаться или участвовать в какой-то деятельности.

Чем больше ребенок психует или расстраивается, тем больше это раздражает всех, кто с ним взаимодействует. В итоге он все больше истощает свои внутренние ресурсы, потому что мы — родители, учителя, тренеры или друзья — только усиливаем его стресс, вместо того чтобы помочь с ним справиться. Способность концентрироваться на задании — такая же функция промежуточного мозга, как и способность регулировать свои эмоции. Следовательно, она во многом зависит от нас.

Речь не о том, чтобы просто уделять больше времени формированию у ребенка метакогнитивных навыков. Главное — снизить стрессовую нагрузку на детский организм, чтобы сместить баланс энергии — напряжения в пользу энергии. Для этого нужно поставить себя на место ребенка и постараться понять, что он чувствует.

Без этого критически важного первого шага мы будем и дальше усугублять стресс ребенка, ошибочно полагая, что на самом деле мы ему помогаем. К примеру, недавние исследования показали, что у многих детей с СДВГ участки мозга, отвечающие за устойчивость внимания, развиваются медленнее, чем у их сверстников. Мы еще далеки от понимания причин и следствий этого явления, но очевидно, что предъявление к таким детям стандартных когнитивных требований может быть для них дополнительным стрессором.

Данные исследований также свидетельствуют о том, что дети с нарушениями внимания часто делают всё быстрее других детей. Одна моя знакомая с СДВГ сказала, что это действительно так: когда она, уже будучи взрослой, стала принимать препараты от СДВГ, все вдруг «замедлилось». Впервые в жизни она почувствовала, что «идет в ногу с остальным миром», и испытывала значительно меньший стресс.

Выяснить все нюансы когнитивной сферы ребенка, даже своего, не представляется возможным. Я до сих пор не уверен, что полностью понимаю потребности Тайлера. Но я понял, что он испытывал сильный стресс и пытался укрыться от всего мира в своей игровой приставке. Поэтому первым делом мы порекомендовали его маме и школьному персоналу успокаивающие приемы, которые следовало применять в повседневном взаимодействии с этим ребенком. Как бы удивительно это ни звучало, но иногда все, что требовалось Тайлеру для сохранения спокойствия, — это ободряющий голос или взгляд, и учителям стало намного легче, когда они поняли важность такого подхода и увидели его результаты. Ребенку же это давало понять, что он не одинок и что взрослые готовы оказать ему необходимую заботу и поддержку. Однако я всю дорогу твердил, что упор в развитии саморегуляции делается на самостоятельности. Конечно, хорошо, что мама и учителя Тайлера практиковали с ним эффективные техники регуляции нервного возбуждения. Но как помочь ему научиться делать это самому? По большому счету, этот вопрос волнует всех родителей, особенно в плане учебы: как добиться того, чтобы дети тихо сидели за столом, делая уроки, и их не нужно было потом проверять? Чтобы они справлялись с учебной программой, которая с каждым годом становится все сложнее? Чтобы противостояли соблазнам и отвлекающим факторам, которые захватывают внимание в ущерб концентрации на задаче?

Тихий и спокойный

Ребенку, имеющему проблемы с вниманием, важно учиться осознавать, что происходит с ним и вокруг него. Это значит — учиться осознавать свое физическое состояние: хочется есть, пить, устал,

жарко? Это значит учиться осознавать, когда и почему, например, так хочется поиграть в приставку. Это значит учиться различать свои ощущения после игры в приставку и после занятий, восстанавливающих энергию и силы.

Существует много видов осознанности: телесная, эмоциональная, зрительно-пространственная, сенсорно-двигательная, ощущение времени, осознанность своих действий. Все они практикуются в замедленном темпе, развивают восприятие тех или иных чувств, ощущений, мыслей, причин и следствий. Но у ребенка прежде всего следует развивать понимание того, что значит чувствовать себя спокойным. Как мы уже говорили в предыдущей главе, «спокойный» и «тихий» — совершенно разные биологические состояния, и, тем не менее, раздраженные родители или учителя слишком часто говорят детям «успокоиться», имея в виду «утихомириться». А ведь это далеко не одно и то же. Ребенок может заставить себя быть тихим, даже если внутри у него все кипит. Спокойствие же возникает вследствие приятного ощущения от снятия физического, умственного и эмоционального напряжения и от осознания того, что это происходит. Это общее психофизиологическое состояние, способствующее восстановлению функций и ресурсов, что, в свою очередь, улучшает мыслительные процессы и обучаемость.

Одним из полезных эффектов практики медитативной осознанности (сосредоточенности) является то, что она позволяет нам сфокусироваться на ощущениях, которые мы склонны игнорировать, как тяжелый рюкзак гравитации на своих плечах, например ощущение пола под ногами, атмосферы в помещении, своих эмоций. Маленькие дети с нарушениями внимания обычно не замечают того, что происходит с ними и вокруг них, — часто из-за недостаточно развитой способности к распознаванию паттернов. Дети с серьезными расстройствами внимания, возможно, никогда не испытывали чувства спокойствия из-за шквала информации, поступающей от различных рецепторов; внутренний хаос мог стать для них нормой, и это отражается на их поведении. Чтобы осознать состояние спокойствия, надо сначала его испытать. После этого можно развивать понимание того, когда следует успокоиться и как это сделать.

В своей клинической работе с детьми, а также в методической работе с родителями, школьниками, учителями и соцработниками мы достаточно рано поняли, что главное правило успеха — избегать абстрактных или заумных идей. Детям с особенностями в развитии нужно объяснять все очень простыми словами и понятиями (вроде «пустого бака» или «перезагрузки компьютера») или использовать наглядные средства, например тряпичную куклу и робота для сравнения состояния расслабленности и напряженности. Другое важное открытие: обычно детям нужно немного успокоиться, прежде чем они начнут осознавать «боль в животе» или «покалывание в руках и ногах». Если спросить ребенка, находящегося в состоянии низкого уровня энергии и высокого уровня напряжения, что он чувствует в своем теле, он, скорее всего, скажет: «Ничего». Это характерно для детей любого возраста, включая подростков. Но, успокоившись, они вдруг сообщают вам о чем-нибудь вроде камня в животе, который «был там всегда!»

Практикуя методику развития саморегуляции и экспериментируя с различными техниками, вы наблюдаете за лицом и телом ребенка, чтобы понять, что оказывает на него успокаивающее воздействие. Например, Тайлера успокаивал массаж спины или головы, который делала ему мама (легкие прикосновения он не переносил). Но главным в данном случае было то, что ребенок заметил эффект этого массажа — тактильные ощущения, снимающие напряжение в шее, плечах, туловище и ногах. Выявление стрессоров, снижение их влияния и активное участие ребенка в этом процессе ослабили его зависимость от компьютерных игр. Однако без развития телесной осознанности он бы не смог достичь конечной цели формирования навыков саморегуляции — способности чувствовать свое внутреннее состояние, понимать, когда следует отдохнуть и восстановить силы, и знать, как это сделать.

Важность чувства защищенности и безопасности

Важнейшим фактором, помогающим ребенку или подростку переключиться с режима выживания на режим познания, является

чувство защищенности и безопасности — как физической, так и эмоциональной.

Я всегда придерживался мнения, что для развития этих систем дети должны проводить много времени на природе, но только после того, как мы сходили в поход с группой подростков, мое мнение переросло в твердую убежденность. Не только девочки, но и ребята пугались вещей, на которые мои дети, выросшие в сельской местности, даже не реагировали, — цоканья белки, шороха птиц в кустах, жужжания насекомых. Мир природы казался им незнакомым и враждебным. Они осторожно передвигались по местности, где мои дети носились сломя голову. Мои дети выросли на природе, и одному богу известно, сколько раз они спотыкались, падали и с плачем забирались ко мне на руки. Таким образом они на собственном опыте — без необходимых инструкций — развивали восприятие своего тела.

Этим подросткам было боязно забраться на дерево, спуститься со скалы или пройтись по высокой траве. Неуверенные в опоре под ногами, они были постоянно напряжены и когда мы, наконец, вышли к стоянке, издали громкий вздох облегчения. Поход оказался для них не оздоровительным мероприятием, а тяжелым испытанием. По возвращении в город они сразу же расслабились, оказавшись в знакомой, закрытой среде — в мире с искусственной стимуляцией и минимальной физической активностью.

Почему животные могут отдыхать и восстанавливаться в своих убежищах? Потому что там они чувствуют себя в безопасности. Но ведь и дети нуждаются в том же, более того, это одна из базовых человеческих потребностей. Учитывая это, мы смогли понять основную проблему Тайлера: у него не было убежища! Он не чувствовал себя в безопасности не только в школе и дома, но и в собственном теле.

Тайлер настраивается на себя

Именно поэтому мама и учителя Тайлера стали практиковать с ним простые игры и упражнения, описанные выше. Иногда

помогали даже более простые вещи, например просьба почувствовать под собой сиденье или пол под ногами. Цель этих практик заключалась в улучшении восприятия информации, поступающей от проприорецепторов: чтобы ребенок уверенно владел своим телом и в прямом смысле слова твердо стоял на ногах.

Дыхательные упражнения на этом первом, начальном этапе развития саморегуляции тоже казались хорошей идеей. Они простые, и многие учителя с успехом встраивают такие моменты спокойствия в школьные будни. Но фокусирование на дыхании в позе лотоса еще больше взвинчивало Тайлера.

Постепенно, методом проб и ошибок, выяснилось, что он любит танцевать. Когда внимание Тайлера к выполнению домашнего задания начинало ослабевать, ему делали перерыв для подвижных, сенсорных игр — и сальсы! Кроме того, Синтия и учителя предприняли шаги для устранения постороннего шума и визуальных отвлекающих факторов, которые у Тайлера, в отличие от большинства из нас, вызывали стрессовую реакцию. Однако конечной целью было развитие у ребенка внутренней мотивации: он должен был научиться обращать внимание не только на крики птиц или социальные сигналы, но и на себя: на свое психофизическое состояние и потребности.

Подобно тому, как обучение танцам помогает ребенку осознать свои телесные ощущения, практические пошаговые занятия каким-нибудь ремеслом или рукоделием развивают произвольное внимание. Вырезание из журналов картинок и создание коллажа или лепка пельменей «с нуля» — это не просто творческие занятия. С точки зрения науки саморегуляции такая деятельность улучшает восприятие внутренней сенсорной информации, помогающей координировать движения и положение тела.

Главное — выполнять все движения медленно и акцентировать их, как вы акцентируете слова и звуки при общении с детьми с речевыми трудностями. Замедляйте темп до тех пор, пока

ребенок не почувствует части тела, задействованные в каждом движении, и его ритм.

Конечно, Тайлер был особым случаем: ребенок родился с целым рядом сенсомоторных проблем, затрудняющих естественное телесно-двигательное развитие. Но он преподал нам очень важный урок: каждый ребенок должен не только уверенно стоять на ногах, но и знать, что происходит с ним и вокруг него. Чем более защищенным он себя чувствует, тем больше обращает внимание на внешний и внутренний мир.

Пробуждение осознанности — их и нашей

К двенадцати годам Тайлер достиг таких успехов в развитии саморегуляции и внимания, что смог обходиться без своих лекарств. В принципе, мы не планировали отменять ему медикаментозные препараты, но он их терпеть не мог плюс был уже достаточно большим и обладал необходимыми навыками, чтобы осознавать и регулировать свое состояние.

Мне предстояло получить от него еще один важный урок — пожалуй, самый важный из всех.

На одной из наших последних сессий Тайлер ни секунды не сидел на месте, и в какой-то момент я, признаюсь, не сдержался и ляпнул: «Какой смысл мне все это объяснять, если ты на меня даже не смотришь?» Он тотчас же повторил слово в слово все, что я говорил. Это был уже не тот Тайлер, с которым мы начинали работу: сейчас он проявлял активный интерес к миру — просто не так, как я этого ожидал от тринадцатилетнего подростка.

Чем больше я узнавал Тайлера, тем больше убеждался в том, как мало мы еще понимаем детей — и себя! И это сказывается на наших взаимоотношениях. Мы автоматически считаем, что дети смотрят на мир через те же очки, что и мы: не только обрабатывают ту же информацию, но и формируют те же мнения и суждения. Дайте им возможность описать свои впечатления — и может оказаться, что они в корне отличаются от ваших. Если взглянуть на мир глазами детей, а не

навязывать им свое восприятие, можно многому научиться. Но главное — вы поймете своего ребенка и будете ценить его как личность, а не оценивать по каким-то стандартам.

Да, Тайлер не похож на своих одноклассников. Он немного косолапит, слишком высоко подтягивает штаны, изо дня в день носит одну и ту же рубашку и всегда ходит в забавной шляпе, которую считает очень крутой. Иногда он задает дикие, на первый взгляд, вопросы — но это только на первый взгляд. Он не очень любит то, что любит большинство его сверстников. У него есть друзья, хотя и немного, и они тоже кажутся чужаковатыми. Знакомство с новыми людьми вызывает у Тайлера стресс, зато он с радостью общается с теми, кого хорошо знает.

Размышляя о нем, я постоянно задавался вопросом: чего именно мы пытаемся достичь? Явно — не сделать Тайлера «более нормальным» и «таким, как все». Нет, конечно. Нам хотелось, чтобы он почувствовал, что значит быть спокойным, внимательным и любознательным. Чтобы он знал, когда ему необходимо успокоиться, отдохнуть и «зарядить аккумулятор». Чтобы он понимал, когда у него включилась «тревожная сигнализация», и умел ее выключить. Слишком часто мы путаем собственные потребности с потребностями ребенка. Мы пытаемся сделать таких детей, как Тайлер, более управляемыми, а не самоуправляемыми.

Я до сих пор сравниваю Тайлера с колибри, полной безудержной энергии. Его внезапная одержимость идеями и увлечениями, которая может длиться от недели до нескольких месяцев, говорит о стремлении и способности ребенка к познанию. Я бы назвал Тайлера «интеллектуально всеядным» — он постоянно открывает для себя что-то новое. Но он научился отдыхать и восстанавливаться и, как результат, стал более счастливым, добродушным и улыбчивым.

Да, у него бывают взлеты и падения (в последнее время взлетов гораздо больше), и, да, он до сих пор испытывает трудности в определенных социальных ситуациях. Но сейчас он умеет владеть и управлять собой.

Это стало возможным в первую очередь благодаря методике *Self-Reg*. Синтия регулярно выполняла с сыном упражнения на осознанность, и ей пришлось немало потрудиться, чтобы научить его понимать, когда он устал, голоден, замерз или плохо себя чувствует. Возможно, эти важные аспекты осознанности были у него недостаточно развиты. Возможно, стрессовая нагрузка притупила то, чему он научился в младенчестве. Возможно, Тайлеру просто нужно было, чтобы мы его поняли и приняли таким, какой он есть, а не ругали за то, кем он не является.

Еще совсем недавно детям ставили диагноз «трудности в обучении», когда реальная проблема заключалась в том, что они физически не могли слышать учителя или видеть доску. Естественно, их внимание блуждало. Естественно, они учились хуже своих одноклассников. Удрученные неудачей, они могли закатить скандал или истерику, и тогда проблемой становилось их поведение. А ведь все, что требовалось, — правильная постановка диагноза с последующими рекомендациями носить очки или использовать слуховой аппарат. Оглядываясь назад, мы считаем варварством, что ругали или полностью игнорировали таких детей; но мы ничуть не лучше ведем себя по отношению к неусидчивым или импульсивным детям, реальная проблема которых кроется в нарушении внимания.

ГЛАВА 8

НОВЫЕ ОЧКИ ДЛЯ ВЗГЛЯДА НА СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Социальная сфера

Э то была обычная детсадовская группа: шум, гам, переливающийся через край энтузиазм. Несколько детей, как замороженные, наблюдали за происходящим. Я сразу понял, что их поведение говорит о чем-то важном; мне просто потребовалось какое-то время, чтобы это выяснить.

Первый малыш постоянно держался за юбку воспитательницы. Он в прямом смысле слова ходил за ней по пятам. Когда я указал на это во время нашей последующей беседы, воспитательница удивилась; этот ребенок стал таким «приложением» к ней, что она его даже не замечала.

Второй мальчуган отличался властным характером и вел себя как командир. Он говорил другим детям, какие использовать цвета, как надо держать карандаш, когда и что стереть, — в общем, никак не мог успокоиться и заняться своим делом.

Третьим ребенком, вызвавшим у меня интерес, была маленькая девочка, которая, забившись в угол, читала книжку. Точнее, делала вид, что читает, переворачивая страницы и болтая все, что приходило ей в голову. Когда помощница воспитательницы подошла к ней и поинтересовалась, что она читает, на лице девочки мелькнуло выражение паники, и она снова уткнулась в книжку.

Просто удивительно, насколько разными были эти дети: один ребенок нуждался в контакте со взрослым, другой считал себя взрослым, а третий избегал контакта со взрослым. Я незаметно наблюдал за ними все утро, и особенно примечательным оказался урок пения. Воспитательница использовала интерактивную доску, на которой высвечивались слова песни, чтобы дети не только получали физиологическую пользу от пения, но и развивали навыки чтения. Ребятишки с удовольствием включились в процесс и наперебой

кричали, какую из любимых песен они хотели бы исполнить следующей. За исключением этих троих детей.

Я не был уверен, в чем заключалась проблема: то ли они не умели читать, то ли для них это было слишком громко, то ли они просто не успевали за темпом; но было ясно одно — что все трое находили данный опыт стрессовым. Я видел, что оба мальчугана открывали рот и периодически попадали в слова (примерно так же я пою национальный гимн Канады на французском языке, чтобы окружающие не заметили, что я не знаю слов). А девочка еще больше забила в угол, явно стараясь превратиться в невидимку. Она сидела там все время, уставившись на экран и не произнося ни звука, с напряженным выражением лица.

Потом все пошли на прогулку, и эта троица по-прежнему выделялась на общем фоне. Первый мальчик — тот, который был «приложением» к воспитательнице, — попытался присоединиться к группе ребят, игравших с грязным носком. Насколько я понял, игра заключалась в том, чтобы набраться смелости и дотронуться до носка. Один за другим дети подходили к носку и с воплем его подбрасывали. Этот малыш старался показать, что ему так же весело, как и остальным, но я подозреваю, что он не больше меня понимал суть этой игры.

Другие дети вели себя глупо, он же просто выглядел неловко. Но главное — на него никто не обращал внимания. Было несложно догадаться, почему он при любой возможности цеплялся за юбку воспитательницы; должно быть, его социальное возбуждение било через край.

Второй мальчик — «командир» — сразу же направился в игровую зону для младшей группы. Там дети четырех-пяти лет строили крепость. Точнее, малыши строили крепость, а он давал им указания.

Маленькая девочка забралась на качели, прислонилась головой к поручню и тихонько раскачивалась взад-вперед. Увидев это, одна из воспитательниц подошла к ней и за руку отвела к другим детям, игравшим в салки. Но как только воспитательница переключила внимание на другого ребенка, малышка пулей устремилась к качелям. Насколько я мог судить, за все это время она ни разу ни с кем не

поговорила, а когда перемена закончилась, молча побрела в класс. Реакцией на социальное возбуждение, которое она испытывала, был уход в себя, что лишало ее необходимой поддержки окружающих.

Все эти трое детей испытывали трудности адаптации к социальным требованиям детского сада. Каждый родитель печется о том, чтобы у его ребенка были хорошие социальные навыки: понимать чувства и мысли других людей; заводить друзей; знать, как себя вести или когда обратиться к учителю/воспитателю за помощью. Еще до того, как наши чада научатся ходить, мы берем их в парк или на детские мероприятия, чтобы развить у них данные навыки. Но из наблюдения за этими дошколятами было ясно, что здесь дело в каком-то базовом аспекте.

Социальные навыки не всем даются легко. Это вызывает недоумение, поскольку человеческий мозг предназначен для социального взаимодействия. И все же одни дети могут взаимодействовать только со своими родителями, другие — только с детьми, которых они хорошо знают, а третьи — вообще ни с кем. Что касается тех трех детей, мне, конечно, хотелось понять причину их проблем, но еще больше мне хотелось им помочь. Беседы с мальчишками о том, как важно и нужно общаться с другими детьми, не помогли бы им вписаться в окружение, а попытки заставить девочку участвовать в жизни группы не вызвали бы у нее ни малейшего желания делать это по собственной инициативе.

Основа межличностных связей: нейроцепция

Мы нуждаемся в других людях. Наши умы нуждаются в других умах. Не только в младенчестве, но и на протяжении всей жизни. С другой стороны, взаимодействие с другими людьми и умами бывает очень стрессовым. Как один и тот же феномен может иметь такой полярный эффект? Ответ в том, что выдающийся американский физиолог Стивен Порджес назвал нейроцепцией: в подсознательной системе безопасности и отслеживания угроз.

Чтобы дать родителям и педагогам представление о том, как выглядит нейроцепция в действии, я использую видео, которое

прислал мне Стивен. Восьмимесячный Эмерсон пристально наблюдает за своей мамой. Он счастливо улыбается и радостно гугукает, но когда она вдруг шумно высмаркивается — резко пугается. Эта реакция длится лишь мгновение; мама успокаивает малыша ласковыми вокализациями и широкой улыбкой, и он возвращается к радостному гугуканью. Потом она снова высмаркивается — и разыгрывается тот же сценарий. Эта последовательность повторяется четыре раза, каждый раз с тем же результатом. Наконец мама высмаркивается действительно шумно, и реакция Эмерсона — смесь оторопи, изумления и страха — неизменно вызывает у аудитории громкий смех. Он так резко откидывается назад, что чуть не опрокидывает свои бегунки. Это яркий пример того, насколько сильна реакция «бей или беги» у ребенка, который еще даже не умеет ходить.

Именно такую последовательность событий мы постоянно переживаем с нашими младенцами. Она не имеет никакого отношения к здравому смыслу: поведение ребенка — это чисто рефлекторная реакция, управляемая системой реагирования, расположенной в среднем мозге. Когда эта система регистрирует угрозу, она запускает все те внутренние процессы, о которых мы говорили в главе 1, а также внешние: ребенок широко открывает глаза и рот, приподнимает брови, напрягает туловище и размахивает ручками и ножками. Когда же эта система регистрирует безопасность, она отправляет сигнал сократить мышцы лица, что вызывает ощущение расслабления во всем теле, и ребенок смеется.

Выключение «тревожной сигнализации» — одна из важнейших функций промежуточного мозга. Лобные отделы мозга ребенка, которые наиболее активно растут в первые несколько лет, содержат системы, улавливающие наше состояние, в том числе и состояние спокойствия: мама сморкается просто потому, что простужена, а автомобильная сигнализация срабатывает сама по себе из-за технических неполадок. Именно родитель или опекун — внешний мозг — должен играть роль выключателя тревожной сигнализации в эти ранние годы. Чем более мягко и последовательно он это делает, тем более активным остается «познавательный мозг» ребенка, позволяя ему обрабатывать такую информацию, как речь и значение

выражений лиц, не говоря уж о простуде и автомобильной сигнализации.

Но нейроцепция действует в обоих направлениях: мимика и движения ребенка вызывают автоматическую реакцию у матери. Обучая студентов корегуляции (взаимной регуляции), я показываю им видео, на котором мать и младенец счастливо играют вместе: их жесты, выражения лица и эмоции находятся в полной гармонии. Но потом ребенок достаточно сильно хлопает мать по лицу, и она, разозлившись, отходит от него. На лице ребенка моментально появляется выражение испуга, а его тело становится напряженным. Мать, замечая это, выглядит глубоко озабоченной; она смягчает взгляд и склоняется над сыном. Ребенок реагирует соответствующим образом: его тело заметно расслабляется, а на лицо возвращается улыбка.

На протяжении всего этого действия и у матери, и у ребенка автоматически изменяется выражение лица. Сначала у обоих это выражение удовольствия — сияющие глаза и улыбка. С помощью взгляда, тона голоса, вокализаций и стимулирующих прикосновений родитель или опекун регулирует уровень возбуждения ребенка, повышая его для кормления, игры, обучения. Но потом мама раздувает ноздри и хмурит брови; у ребенка широко открываются глаза и рот и приподнимаются брови; у мамы сокращаются мышцы над веками и сужаются глаза; и оба снова улыбаются и сияют. Вот какая удивительная пантомима разыгрывается на лицах матери и ребенка, пока они переходят от взаимного радостного возбуждения к гневу, страху, беспокойству — и опять к счастью. И все это за считанные секунды.

С помощью мимики, жестов, движений, позы и вокализаций они не только сигнализируют друг другу о своих чувствах, но и пробуждают их. Сначала мы видим общие эмоции: и родитель, и ребенок счастливы. Потом происходит диссонанс эмоциональных состояний: мать сердится, ребенок пугается; ребенок сердится, мать пугается. А потом и мать, и ребенок возвращаются к общему состоянию облегчения и счастья. Физиологически они перешли от оптимального

возбуждения к кратковременному гипервозбуждению и снова вернулись к спокойствию.

Трудно описать все происходящее с точки зрения «банальной эрудиции» — это гораздо более примитивный процесс взаимной регуляции посредством поведенческих и висцеральных реакций. По сути, это основа развития телепатии — способности улавливать и понимать мысли и чувства других людей по языку их тела.

Нейроцепция в каком-то смысле связывает не только двух людей, но и весь человеческий род. Эта система поддерживает корегуляцию и безопасность: свою и чужую. Она активирует внутренние процессы на борьбу с угрозой и внешние, поведенческие реакции, сигнализирующие о состоянии стресса. Кроме того, она активирует внутренние и поведенческие реакции в ответ на стрессовое состояние другого человека (сопереживание, улыбки, успокаивающие взгляды, ободрительные жесты). Когда эта базовая система функционирует гладко, развивается способность к здоровой привязанности и дружбе; когда она барахлит, это может серьезно сказаться на социальном развитии ребенка.

Способность к социальному взаимодействию начинается с парадигмы «каменного лица»

Смотреть видео «Мать делает “каменное лицо” — ребенок пугается» и «Мать сморкается — ребенок пугается» одинаково забавно и поучительно. Младенцы очень болезненно переносят эксперимент с «каменным лицом», но, как показали дальнейшие исследования, и дети постарше, и матери также находят его не менее стрессовым. Одна из помощниц Эдварда Троника провела похожий эксперимент, в котором роли младенца и матери играли студенты. Студенты, игравшие роль младенца, сказали, что чувствовали тревогу, страх, раздражение, отчаяние и даже панику; студенты, игравшие безучастную мать, испытывали тревожные переживания и даже муки совести.

Не обязательно проводить лабораторный эксперимент, чтобы понять чувства этих студентов. Вам когда-нибудь доводилось заходить в

кабинет начальника, ожидая получить благодарность за проделанную работу, а вместо этого слышать крики? Мозг сразу же включает «тревожную сигнализацию», и вы переходите в режим «бей или беги». Или представьте, что вы пытаетесь договориться о какой-то сделке с человеком, который сидит напротив вас и не произносит ни слова. Это известный коммерческий трюк: заставьте партнера понервничать — и он станет слишком разговорчивым или уступчивым. Существуют даже практические руководства по эмоциональному манипулированию и пассивно-агрессивному поведению: как захватить контроль над ситуацией с помощью безучастного, если не откровенно враждебного, поведения. Но почему сердитое или нейтральное выражение лица заставляет нас нервничать или терять самообладание?

Конечно, все мы по-разному реагируем на подобные «социальные угрозы». Кто-то просто рассмеется и не придаст им значения, а кто-то будет искать юбку, за которую можно уцепиться, или забьется в угол. Индивидуальная реакция на внешние стимулы — продукт нашего уникального биологического темперамента и истории социального взаимодействия, которая начинается задолго до того, как мы идем в детский сад.

То, о чем мы здесь говорим, — это эффект социального возбуждения. Одни взрослые находят любую форму взаимодействия стрессовой — настолько, что стараются избегать каких бы то ни было общественных мероприятий, даже с семьей и друзьями. Другие, наоборот, обожают социализироваться. Но независимо от «уровня социальной возбудимости» наша нейроцептивная система постоянно отслеживает ситуацию на предмет безопасности и угроз. Когда она регистрирует безопасность, мы спокойны и расслаблены. Когда она регистрирует угрозу, мы становимся напряженными, нервными и чувствуем себя истощенными. Во втором случае, то есть когда мы ощущаем недоброжелательное отношение к себе со стороны другого человека, мы можем вести себя как восьмимесячный малыш в эксперименте с «каменным лицом»: сначала всеми силами пытаемся вернуть внимание или расположение, а если это не получается, становимся апатичными и потерянными или с трудом можем видеть этого человека, не говоря уж о том, чтобы общаться с ним.

Возможно, самой удивительной особенностью этой системы является подсознательное чтение языка тела других людей — тона голоса, жестов, выражений лица. Эти социальные сигналы улавливаются своеобразным радаром. По сути, такая подсознательная система мониторинга играет во взаимодействии гораздо более важную роль, чем слова. Однажды я беседовал с директором одной из школ, где проявили интерес к нашей методике саморегуляции. Во время разговора в кабинет привели девятилетнюю девочку Рейчел, которая мешала вести урок. Как я понял, это произошло не впервые: Рейчел постоянно создавала проблемы учителям и отвлекала соседей по парте, куда бы ее ни пересаживали.

Дальнейшее взаимодействие взрослого и ребенка было наглядным примером нейроцепции в действии. Директор, прекрасно осознавая мое присутствие — она даже представила меня девочке как врача, специализирующегося на такого рода проблемах, — говорила абсолютно правильные вещи: что она хочет оставить этот инцидент между ними, помочь Рейчел начать все с чистого листа и стать ученицей, которой гордились бы ее родители. Она даже порассуждала о перевозбуждении и о важности умения владеть собой и успокаиваться. Однако язык ее тела транслировал совсем другое сообщение. Директор кипела от возмущения, говорила резким голосом и барабанила пальцами по столу. Я видел, что Рейчел обработала это невербальное послание, а потом замерла. Мне было понятно, что ребенок не воспринимает и половины из того, что ей говорят: она страшно побледнела и в конце концов проямлила, что больше так не будет.

Когда девочка вышла или, точнее, пулей вылетела из кабинета, директор повернулась ко мне и с выражением досады на лице спросила: «Ну что мне делать с таким ребенком?» Ее вопрос звучал как искренний призыв к коллективному обсуждению проблемы, а не как эмоциональное выражение фрустрации и, возможно, разочарования в себе. Откликнувшись на этот призыв, я отметил, что, судя по всему, у ребенка повышенная чувствительность к тону голоса, мимике и жестам и что для начала ее нужно привести в состояние спокойной сосредоточенности и внимательности. После этого мы

проанализировали поведение Рейчел и пришли к выводу, что дело не в слабой социальной осознанности и навыках межличностного взаимодействия, а в проблемах физического и эмоционального возбуждения. В первую очередь нас обоих интересовал вопрос, как повысить ее социальный комфорт.

К слову, директор продемонстрировала еще один яркий пример того, как меняется язык нашего тела, когда мы понимаем, какими эмоциями вызвано определенное поведение. Уже на следующий день она вела себя с Рейчел совершенно иначе — но не потому, что старалась держать себя в руках, а потому, что внезапно увидела Рейчел в другом свете. Если раньше ее возмущало поведение этой ученицы, то теперь она распознавала, что ребенок испытывает сильный стресс, и сразу же понижала голос и смягчала взгляд.

«Социальные животные» нуждаются в социальном взаимодействии — а иногда боятся его

Конечно, существуют и те, кто пользуется нашим чувством дискомфорта в ситуациях «каменного лица» в корыстных целях. К сожалению, индивид, намеренно манипулирующий этой базовой человеческой потребностью, испытывает не переживания, описанные участниками эксперимента Троника, а ощущение власти и контроля. Но почему возникает такой эгоцентричный порыв, противоречащий природе социального взаимодействия? Ответ на этот вопрос охватывает самые разные аспекты и уходит корнями в просоциальную сферу, которую мы рассмотрим в следующей главе. Но отправным моментом является нейроцепция — система реагирования на стресс, по умолчанию настроенная на режим «бей».

Властный индивид привык воспринимать других людей как угрозу: сотрудник, отлично справляющийся со своими обязанностями, собирается попросить о повышении зарплаты; партнер по переговорам пытается воспользоваться его слабостью; привлекательная женщина в баре наверняка отклонит его ухаживания. И, подобно

восьмимесячному малышу в эксперименте с «каменным лицом», этот индивид злится и становится агрессивным. Его стремление доминировать — способ справиться с нервозностью, которую он обычно испытывает в социальных ситуациях.

Аналогичным образом взрослый человек ведет себя покорно и безропотно или избегает любого социального взаимодействия не в силу природной пассивности или застенчивости, а потому, что по какой-то причине незнакомые люди вызывают у него выброс адреналина, запускающий реакцию «беги», которая легко переходит в «замри». Его потребность в замкнутости — не только эмоциональная, но и психологическая: это защитный механизм, поддерживающий функционирование парасимпатической системы.

Такие паттерны сложно разрушить, ведь они могут быть глубоко укоренившимися. Властный мальчуган, за которым я наблюдал в детском саду, не родился таким. И я не думаю, что он просто копировал поведение своих родителей (хотя это тоже возможно). Скорее он испытывал эмоциональное замешательство, и чем больше оно росло, тем более властным он становился. Маленькая девочка из той же группы была не просто «социально тревожной» — она забивалась в угол, пытаясь уменьшить стресс единственным известным ей способом.

Этот феномен помогает нам понять парадокс социального взаимодействия. Мы действительно социальные животные: мы приходим в этот мир с мозгом, который не только воспринимает информацию, но и нуждается в здоровых социальных связях для гармоничного развития и формирования чувства безопасности. Ребенок посылает сигналы о помощи в удовлетворении какой-то потребности; родитель или опекун сигнализирует о готовности оказать эту помощь. Если потребности ребенка не удовлетворяют — например, считают их капризами, — это обычно приводит к гипервозбуждению в целом ряде сфер: биологической, эмоциональной, когнитивной и социальной.

Однажды ко мне обратилась молодая пара, обеспокоенная тем, что их девятимесячный сынишка, Зак, смеялся, когда мать начинала плакать.

«Означает ли это, — спросил отец, — что у нашего сына садистские наклонности?» Я как можно мягче объяснил им, что это просто автоматическая реакция организма на стресс, вызванный плачем мамы. Это реакция страха, и она будет проявляться еще несколько лет, пока ребенок не научится регулировать свои эмоции. Когда они это услышали, я не только увидел, но и почувствовал их облегчение. К слову, другие автоматические реакции, в том числе и гнев, — это не более чем инстинкт самосохранения, хотя многим родителям это крайне трудно понять. Помню, одной мамочке пришлось долго объяснять, почему ей следует сохранять спокойствие, пока ее малышка злится и негодует. Дело в том, что, когда родитель реагирует на вспышку детского гнева гневом, у ребенка усиливается нейроцептивное ощущение угрозы, которое, собственно, и спровоцировало гнев.

Социальные угрозы активируют рептильный мозг и реакцию «бей, беги или замри»

Если такой тип взаимодействия станет привычным, ребенок будет избегать того, что ему больше всего необходимо в состоянии испуга и стресса: успокаивающего присутствия родителя или опекуна либо, в более старшем возрасте, успокаивающего присутствия других детей и взрослых. Он будет уходить в себя. Именно так выглядит реакция «бей или беги»: мозг переключается с режима социальной вовлеченности на режим выживания, то есть усовершенствованные в ходе эволюции механизмы борьбы с угрозой уступают место древним инстинктам самосохранения.

Вот что на самом деле испытывает ребенок в состоянии «бей или беги»: страх и отчаянное желание сбежать. Детям крайне сложно выразить словами, что они чувствуют в такой ситуации, но это можно сделать какими-то невербальными способами или сигналами. Например, одна малышка по имени Джунипер давала своим родителям понять, что ей плохо, помещая одну из своих кукол в самый дальний угол кукольного дома.

В состоянии «бей или беги» даже самые безобидные социальные действия могут восприниматься как угрозы. Помните вечерние скандалы Роузи? Она не раз говорила мне, что ей нужно только одно: чтобы мать перестала на нее орать. Как-то мне довелось стать свидетелем одного из таких инцидентов, когда Роузи в очередной раз завелась, а мать даже не повысила на нее голос, не говоря уж о том, чтобы переходить на крик. Но Роузи слышался крик! И когда она со злостью сказала матери, чтобы та перестала на нее орать, Мэри действительно повысила голос, потому что была расстроена и, если уж на то пошло, обижена таким несправедливым обвинением — да еще в моем присутствии.

Вместо того чтобы пытаться урезонить негативно настроенных детей или, что еще хуже, дисциплинировать их, мы должны вернуть их в мир социальной вовлеченности, а для этого необходимо восстановить у них ощущение безопасности. Это основная функция и, можно сказать, обязанность промежуточного мозга — во всех жизненных аспектах, а не только в воспитании детей. Но все же в воспитании детей — в первую очередь.

Если бы проблема заключалась только в комфорте от чувства безопасности и защищенности в социальных ситуациях, на этом мы бы могли и закончить ее обсуждение: иногда нам комфортно, иногда — нет, так устроена жизнь. Но, как мы видели, субъективными впечатлениями дело не ограничивается: социальное возбуждение отражается на всех сферах саморегуляции. Ощущение незащищенности пагубно сказывается на нервах, эмоциях и осознанности и может привести к симпатической (гнев или агрессия, бегство или непослушание) или парасимпатической реакции (уход в себя, ступор). Когда же ребенок чувствует себя в безопасности, он не просто испытывает приятное состояние психологического комфорта. Это именно то состояние, которое позволяет ему успешно учиться и расти. В данном случае речь идет о социальном росте и формировании необходимых навыков социального взаимодействия.

Антропологи с Марса

До сих пор мы говорили о важности состояния спокойной сосредоточенности и собранности для процессов биологического, эмоционального и когнитивного восстановления и роста, но, оказывается, оно не менее важно и для социального роста. Его можно сравнить с периодом отдыха и восстановления после напряженной тренировки. Все «качки» знают, что это залог эффективного наращивания мышечной массы. Мышцы растут только тогда, когда им постоянно увеличивают нагрузку, но дают возможность восстановиться. Социальный рост происходит примерно так же. Нам необходимо иметь возможность спокойно обдумать сложные или проблемные для себя социальные ситуации. Но большинству современных детей, которые постоянно в сети, некогда подумать о том, когда и почему они чувствуют себя незащищенными. Их социализация сводится к текстовым сообщениям и экранам; тем самым они упускают важные аспекты личного взаимодействия, такие как язык тела, выражение лица, тон голоса, речевой ритм и физический контекст.

Провести грани между биологическим, эмоциональным, когнитивным и социальным ростом крайне сложно, потому что это разные, но взаимосвязанные и взаимообусловленные аспекты одного феномена — саморегуляции. Когда ребенок чувствует себя в безопасности, он с удовольствием общается с родителями или другими людьми и дольше уделяет им внимание. А чем дольше он уделяет им внимание, тем больше распознает социальные паттерны. Детский мозг в буквальном смысле слова запрограммирован на распознавание социальных паттернов. Это позволяет ребенку не только предвидеть действия окружающих по их мимике, жестам или звукам, но и выражать собственные желания и потребности, то есть желания и потребности, которые по мере развития социальных и коммуникативных навыков становятся все более сложными.

В учебных целях мы используем еще несколько видеороликов. В одном из них отец играет с маленьким сыном в старую добрую игру «Забавные рожицы». Оба получают огромное удовольствие от этого занятия, но меньше чем через минуту ребенок устает и отворачивается. Отец расслабляется и терпеливо ждет, пока ребенок отдохнет. Через

тридцать секунд младенец поворачивается, и они снова принимаются гримасничать в полном восторге друг от друга.

Затем мы для контраста включаем видео, снятое всего двумя месяцами ранее. Папа и маленький сынишка играют в ту же игру, но на этот раз папа настойчиво пытается продолжать взаимодействие, хотя малыш отворачивается и ясно дает понять, что ему нужен перерыв. На наших глазах ребенок все больше и больше нервничает, но, пожалуй, самым примечательным в этом эпизоде является выражение лица родителя: на нем отчетливо читается чувство отверженности.

Когда отец и его малыш впервые пришли к нам на прием, они оба испытывали проблемы с синхронизацией эмоционального состояния. Нам нужно было помочь им настроиться друг на друга, чтобы развивать «социальный мозг» ребенка. Со временем он сможет не только дольше поддерживать такое взаимодействие, но и жаждать его. Читая сигналы своего сына и регулируя уровень стимуляции, отец делал нечто большее, чем просто полезно проводил время со своим ребенком.

Взаимодействие отца и маленького сына, которое я описал выше, можно сравнить с простым парным танцем, состоящим всего из нескольких базовых движений. Постепенно танец будет становиться все более сложным. Это не феномен естественного созревания или взросления, а выученное поведение: следствие более длительного и разностороннего социального взаимодействия. Ребенок учится различать выражения лица, возгласы, жесты и, конечно же, слова. Он переходит от «базовых движений» к «танго», то есть приобретает навыки — например речевые навыки, способность понимать состояние других людей, а также умение выражать собственные чувства и эмоции с помощью мимики и жестов, — которые позволят ему танцевать с еще большим количеством партнеров.

Нейроцепция создает зону безопасности, в которой возможен такой социальный рост. В принципе, тот же процесс лежит в основе эмоционального роста.

Если ребенку по той или иной причине сложно общаться с людьми, процесс познания и развития замедляется. В результате ребенок будет нервничать в ситуациях, выходящих за рамки его социальных способностей, и скорее всего — избегать их или вести себя агрессивно. Такая реакция приведет к еще большему дефициту социальных навыков, поскольку источником их формирования является общение. Проблема такого ребенка в том, что социальные ожидания по отношению к нему растут в геометрической прогрессии, а он не может их оправдать. Он не может читать чувства других людей по их лицам или поддерживать разговор. Он не понимает, почему его слова или действия вызвали у другого человека страх, гнев или улыбку. Он чувствует себя как «антрополог с Марса» — мировосприятие, описанное Темпл Грандин³. Это чувство знакомо многим детям, но вместо того, чтобы мягко объяснить им какие-то вещи, их ругают и даже наказывают, что только усиливает их социальную тревожность.

Именно это происходило с Рейчел — маленькой девочкой, которую я встретил в кабинете директора школы. Она испытывала трудности с восприятием эмоциональной атмосферы в классе. Когда учитель отпускал какую-нибудь шутку, смеялись все, кроме нее. Чтобы это компенсировать, Рейчел строила из себя клоуна. Другие дети тоже начинали дурачиться, и она чувствовала себя частью группы. Но, как вы могли догадаться, ребенок находился в состоянии хронического социального возбуждения.

К этому состоянию привыкают многие дети — и взрослые тоже. Нередко ребенок развивает так называемые копинг-стратегии⁴, помогающие ему справляться с ситуацией, и даже преуспевает в каком-то деле, что является отдельной копинг-стратегией. По этой же причине многие взрослые, испытывающие хроническое социальное возбуждение, успешно проявляют себя в профессиональной среде. Но признаки хронического социального возбуждения всегда очевидны: постоянное чувство тревоги, проблемы со сном и аппетитом, проблемы в отношениях, физические недуги психосоматического происхождения, плохое самочувствие или более серьезные вещи.

Джеймс: мониторинг социального роста

Джеймс вызывает симпатию с первой минуты знакомства. Это обаятельный шестнадцатилетний подросток, ростом под метр девяносто, стройный и мускулистый, с густыми каштановыми волосами и карими глазами, и, судя по всему, он «чувствует себя комфортно в своем теле», как в свое время говорила моя бабушка о моих друзьях. Он смотрит вам в глаза, крепко пожимает вам руку, говорит, что ему приятно с вами познакомиться, внимательно вас слушает. Джеймс относится к тем людям, с которыми сразу чувствуешь себя комфортно и уверенно. Трудно поверить, что этот приятный молодой человек был когда-то беспокойным младенцем, неугомонным карапузом и гиперактивным школьником, что он целыми днями скандалил, конфликтовал с друзьями и нарывался на неприятности.

С раннего возраста Джеймс отчаянно нуждался в товарищах по играм, хотя и не умел себя вести с другими детьми. Его мама рассказала, как однажды пригласила к ним в гости приятельницу с сыном, но все закончилось тем, что Джеймс, которому тогда было три года, довольно сильно ударил этого ребенка по спине, и гости быстро ретировались.

И такие инциденты происходили постоянно. Мать пробовала отдать Джеймса в скауты, но после третьего посещения его попросили забрать и привести через год-два с объяснением: «Он еще не готов». То же произошло в летнем лагере и даже в одном из самых прогрессивных детских садов города — правда, там Джеймс продержался месяц, прежде чем заведующая сказала, что «ему нужна помощь». Детский сад, по словам матери, был катастрофой с самого начала.

Впрочем, сам по себе Джеймс мог быть вполне милым ребенком, послушным и уступчивым (во всем, кроме выключения телевизора!). Но стоило ему оказаться среди других детей — и начиналось что-то невообразимое. Он носился, кричал и толкался. К сожалению, реакция взрослых на такое поведение, повторяющаяся снова и снова, становилась все более

раздраженной: Джеймса отстраняли от участия в общественных мероприятиях и других формах взаимодействия, лишая его как раз того опыта, который необходим для развития в социальной сфере, или, что еще хуже, наказывали и даже стыдили. И только после ЧП в третьем классе его родители задумались о том, чтобы обратиться за помощью к специалистам. Джеймс устроил драку на детской площадке — без какой-либо видимой причины, в третий раз за месяц, — и школьный психолог сказала, что, если это поведение не пресечь, оно может привести к «ярко выраженному кондуктивному расстройству»⁵.

Первое, что сделали родители Джеймса, Шерон и Дейв, после разговора с психологом, — помчались домой, зашли в интернет и стали читать все подряд о кондуктивном расстройстве. Чем больше они читали — о том, что такие дети часто бросают школу, принимают наркотики, совершают правонарушения, страдают от психических заболеваний, — тем больше приходили в ужас. В итоге они обратились к нам в клинику с надеждой «дать своему ребенку лучшее будущее», как мрачно заметил Дейв.

На самом деле единственное, с чем у Джеймса явно были проблемы, — это чтение невербальных сигналов. Других сенсорных нарушений мы у него не выявили: судя по всему, девятилетний ребенок просто не замечал «сообщений», которые мы передаем друг другу с помощью жестов или тона голоса. Естественно, социальное взаимодействие вызывало у него стресс. Представьте, что вы попали в другую страну и при этом не знаете разговорного языка и не понимаете языка тела людей: вы не уверены в их намерениях, то и дело допускаете оплошности и находитесь в постоянном напряжении.

Джеймс определенно испытывал трудности с пониманием намерений других детей и, как результат, часто нервничал в детском обществе. Одни дети в этой ситуации становятся замкнутыми; другие — безучастными; третьи — гиперактивными или гиперреактивными; четвертые — «массовиками-затейниками», пытаются развлекать других детей,

но по-настоящему не взаимодействуют с ними; пятые — вообще избегают социальных ситуаций. Или, как Джеймс, каждый раз ведут себя по-разному, проявляя одну из вышеперечисленных реакций.

Особенно трудно ему приходилось в школе, что неудивительно, учитывая, какая это напряженная социальная среда. Добавьте сюда тот факт, что его нещадно дразнили. Другие дети специально доводили Джеймса до нервного срыва, чтобы он что-нибудь вытворил и ему влетело. Однажды это закончилось звонком директора школы, которая пожаловалась родителям на то, что у нее не хватает персонала, чтобы присматривать за Джеймсом. По словам Шерон, этот звонок не был дружеским или участливым: директор откровенно злилась на ребенка, который «не умеет себя контролировать». «На меня орали так, что я чувствовала себя ужасной матерью», — призналась Шерон.

На домашних видео, где Джеймс был еще совсем крохой, мы увидели двух совершенно разных детей: один спокойно играл с родителями в домашней обстановке, а другой выглядел потерянным и близким к отчаянию на общественных мероприятиях вроде празднования дня рождения или Дня благодарения. Было особенно интересно наблюдать за тем, как Шерон и Дейв общались с Джеймсом в моем офисе: они говорили медленно и мягко, не слишком много улыбались и жестикулировали и очень терпеливо ждали, пока он обдумывал ответ на вопрос. Гармоничный ритм их взаимодействия чем-то напоминал мне вальс. Было видно, что родители давно привыкли интуитивно приглушать свои невербальные сигналы, чтобы поддерживать интерес сына. Я обратил внимание, что Джеймс начинал сильно волноваться, когда кто-нибудь из персонала общался с ним слишком оживленно. Это объясняло то, что происходило с ним в школе, предположил я. Слишком много детей; слишком много эмоций; слишком быстрое межличностное и групповое взаимодействие, чтобы его «переварить», не говоря уж о том, чтобы в нем участвовать.

Из всех видов «угроз», с которыми приходится сталкиваться и справляться детям, особенно трудной является неопределенность — незнание того, что кто-то сделает в следующую минуту, или непонимание того, что тебе следует сделать или даже почему кто-то смеется. Видимо, поэтому Джеймс так много дрался. Пытаться его урезонить в такие моменты было бесполезно. Он говорил, что это другой ребенок затеял драку, что это другой ребенок первым его ударил, — и учитель, который все видел своими глазами, натурально выходил из себя. Естественно, помимо всего прочего, Джеймса постоянно обвиняли во вранье.

Несомненно, с точки зрения здравого смысла во всем этом есть доля истины. Но никто и никогда не подумал о том, что ребенок описывал свое восприятие ситуации! Возможно, он ничего не придумывал, а просто передавал то, что чувствует. Одна из проблем с негативным искажением восприятия состоит в том, что детская версия событий может иметь мало общего с реальностью, но ребенок переживает эти события именно так. С постоянно включенной «тревожной сигнализацией» даже самое безобидное событие воспринимается как угроза. Одноклассник в шутку хлопает всех по плечу, а гипервозбужденный ребенок воспринимает это как нападение и изо всей силы дает сдачи. Или учитель говорит такому ребенку подождать своей очереди, а он начинает плакать, потому что, по его мнению, учитель на него только что накричал, а значит, ненавидит его.

Самой большой проблемой для Джеймса были постоянные неприятности в школе. Его регулярно выгоняли с уроков, изолировали от других детей во время ланча или перемены, а в третьем классе даже на два дня отстранили от занятий. У него сложилась репутация хулигана, что сказывалось на отношении и ожиданиях учителей. Сами того не осознавая, они смотрели на Джеймса мрачно и неприязненно, независимо от того, что он делал. А если в классе случалось какое-нибудь происшествие, первым подозреваемым всегда был Джеймс.

С каждым годом ситуация становилась все хуже, но к пятому классу она достигла апогея. Не проходило и дня, чтобы Джеймса не отправили в коридор или к директору. Каждое утро он с ужасом шел в школу и каждый день возвращался домой эмоционально разбитым. В результате Шерон и Дейв решили попробовать что-нибудь новое, нестандартное, и в следующем году перевели сына в одну из школ, практикующих нашу методику *Self-Reg* для всех участников образовательного процесса — для детей, учителей, школьной администрации и родителей. В новой школе Джеймс нашел дружелюбную атмосферу и душевного директора, которая, казалось, интуитивно понимала ребенка и была полна решимости ему помочь. Она предложила Джеймсу поработать с педагогом-ассистентом, и его шестой год обучения иначе как удивительным не назовешь.

Педагог-ассистент, господин Тела, был одним из самых мягких и терпеливых людей, которых я когда-либо встречал. С самого начала он выразил готовность помогать Джеймсу учиться в комфортном для ребенка темпе и пообещал никогда на него не кричать, никогда ни к чему не принуждать, а все трудности и ограничения подавать так, чтобы Джеймс их ясно понимал. Но главным, пожалуй, было то, что господин Тела очень походил на Шерон и Дейва: тихо и медленно говорил, не совершал слишком резких или быстрых движений, был очень терпелив.

Все учителя были осведомлены о происходящем и разрешали Джеймсу выйти из класса, когда господин Тела сочтет это необходимым. Вначале это происходило регулярно: Джеймс и господин Тела тихонько вставали, выходили из класса и просто гуляли по школе, пока Джеймс не был готов вернуться. Само осознание такой свободы оказывало на ребенка поразительно успокаивающий эффект; у него все реже появлялась потребность выйти из класса, а к Рождеству исчезла совсем — как и выпады против учителей.

Внимательно изучив одну из школьных письменных работ Джеймса, господин Тела выяснил, чем мальчик интересуется.

Оказалось, что его занимает тема Второй мировой войны: он жадно читал предложенные ему книги и в скором времени всерьез увлекся историей. Далее предстояло решить проблему с математикой. С помощью игровых тестов удалось понять, что эта проблема вызвана тревожностью Джеймса; он считал, что лучше даже не пытаться что-то делать, чем попытаться и потерпеть неудачу. Однако вскоре он был готов взяться и за математику. Уверенность Джеймса росла не по дням, а по часам. За удивительно короткий срок он не только подтянул успеваемость, но и стал выбиваться в отличники. Как все это оказалось возможно?

Ответ заключается в чувстве безопасности, которое испытывал Джеймс благодаря господину Теле, и чем в большей безопасности он себя чувствовал, тем лучше мог сосредоточиться на занятиях. А через какое-то время произошло нечто и вовсе удивительное: Джеймс научился ладить с другими детьми и участвовать в жизни класса. Итак, дело было не в слабых социальных навыках, а в трудностях нейроцептивного характера. Воспитатели и учителя крайне редко оказывали Джеймсу такую социально-психологическую поддержку, как его родители, и растущее напряжение привело к тому, что он видел угрозы там, где их на самом деле не было.

Проблема в том, что в школе его слишком много ругали и слишком часто заставляли извиняться или признавать свою вину за какой-то проступок и при этом никогда не объясняли, в чем именно заключалась его вина. Джеймс усвоил, что слова «Извините» или «Я больше так не буду» закончат скандал (хотя в глазах учителей это лишний раз подтверждало его вину), но он действительно не понимал, что он сделал не так и почему его поведение бесит окружающих. В итоге вся эта система замкнулась в негативный цикл, что и было истинной причиной потенциального кондуктивного расстройства: к ребенку относились так, как будто он не хочет контролировать свое поведение, в то время как на самом деле он просто не мог сформировать необходимые социальные навыки.

Однажды мне позвонил господин Тела, чтобы посоветоваться насчет дальнейшего социального развития Джеймса. Мы провели небольшой мозговой штурм и решили, что он будет сопровождать Джеймса на тренировки по баскетболу и даже находиться на корте в качестве помощника тренера, а также оставаться поблизости во время перерыва — на случай необходимости, но не более того. Я отправился взглянуть, что из этого выйдет, и, наблюдая за происходящим, невольно вспомнил тех трех дошколят из детского сада. Группа ребят играла в придуманную ими игру: что-то среднее между бейсболом, футболом и регби. Я уверен, что Джеймс понимал правила этой игры не больше, чем я, и в итоге сдался. Раньше он бы ушел с поля и стал возиться с какой-нибудь букашкой или камнем. Но на этот раз он подошел к господину Теле, что-то ему сказал и ушел. После перерыва Джеймс присоединился к игрокам, но постоянно отбегал к господину Теле, чтобы что-нибудь спросить или сказать. Я понял, что он напоминает мне того мальчика, который все время цеплялся за юбку воспитательницы.

Чем больше Джеймс ощущал успокаивающий эффект социально-психологической поддержки господина Телы в трудные для себя моменты (а они случались не только на уроках, но и на переменах), тем больше он мог обращать внимание на других детей и учителя. Как результат, он стал осваивать социальные навыки, которые раньше казались выше его возможностей. Это отмечали все — его родители, учителя, одноклассники, товарищи по команде. И это произошло не в одночасье. Не было какого-то «магического момента», когда Джеймс, как по мановению волшебной палочки, стал таким же, как все дети. Но медленно и уверенно эти изменения происходили, а черные полосы, когда Шерон и Дейв боялись, что однажды их ребенка настигнет ужасное кондуктивное расстройство, случались все реже.

Когда Джеймсу исполнилось шестнадцать лет, мы спросили Шерон и Дейва, был ли какой-то момент, когда вместо нарисованного им мрачного будущего они вдруг увидели

реальный проблеск света. Оба не задумываясь ответили: когда в первый год учебы в старшей школе Джеймса выбрали капитаном баскетбольной команды. Это было подтверждением не только его спортивного мастерства, но и в принципе — первым признанием его заслуг со стороны взрослых, не входящих в круг семьи. К тому же капитана все уважали, что имело большое значение для самооценки Джеймса, которая у него всегда была занижена.

Баскетбол был, несомненно, важным фактором в преодолении негативного умонастроения Джеймса. Этот ребенок любил играть. Он любил в баскетболе все: вызов, спортивную этику, дух товарищества и лавры успеха. Он гулял по улице, подбрасывая мяч, часами отрабатывал во дворе прыжок в броске, а одно лето провел с правой рукой на перевязи, чтобы научиться заходить слева. Сейчас Джеймс мечтает о том, чтобы однажды сыграть в профессиональном турнире, и вполне может попытаться: кто знает? Это настолько увлеченный и всесторонне развитый юноша, что у него есть все качества для достижения успеха во взрослой жизни.

Природные интересы и склонности ребенка часто помогают открыть источник внутренней мотивации для развития саморегуляции. Баскетбол благотворно сказывался на всех пяти сферах саморегуляции Джеймса. Команда побеждает только тогда, когда она действует согласованно и дружно, и чем больше Джеймс овладевал этими навыками, тем больше внимания и участия он проявлял к окружающим — не только на игровом поле, но и за его пределами. Он все лучше общался с людьми и все лучше выстраивал межличностные отношения. Подозреваю, что не последнюю роль в этом сыграли социальные навыки, приобретенные в раздевалке, совместных походах в рестораны, поездках на соревнования и перерывах между играми.

История Джеймса — наглядный пример взаимосвязанности всех систем и сфер саморегуляции и необходимости учитывать этот факт при работе с поведением ребенка. Так, по мере развития социальных навыков у Джеймса улучшалась

эмоциональная регуляция; в свою очередь, чем меньше он нервничал в ситуациях межличностного взаимодействия, тем больше совершенствовались его социальные навыки. Чем лучше он понимал состояние других людей, тем менее утомительным находил общение с ними. Чем меньший он испытывал стресс, тем больше обращал внимание на то, что происходит с ним и вокруг него. Прогресс коснулся даже самодисциплины. Больше всего меня тронула история о том, как накануне важной игры Джеймс решил не идти с друзьями на вечеринку, а лечь пораньше спать, чтобы на следующий день быть в форме. Это может показаться мелочью — но не для ребенка, который все детство страдал чрезмерной возбудимостью. Появление навыков самопознания и саморегуляции и способности делать осознанный выбор в пользу того, что для него лучше, стало огромным шагом вперед.

Саморегуляция создает скаффолдинг для успешной социализации

Саморегуляция в социальной сфере в основном связана с нейроцепцией и развитием системы социального взаимодействия. Вызов: социальное взаимодействие может быть стрессором, но при этом социальные отношения являются важнейшим фактором преодоления стресса. Методика *Self-Reg* помогает нам понять, как родители — а позже и педагоги — могут помочь ребенку справиться с этим напряжением.

Основу раннего развития ребенка составляют диада «родитель — ребенок» или «опекун — ребенок» и деятельность промежуточного мозга, которая сказывается на всех аспектах развития личности, и значительно дольше, чем мы это могли предположить. Речь идет о десятилетиях, а не о неделях или месяцах, и о поступательном процессе со множеством остановок, пробуксовок, срывов и откатов назад. И то, как мы, мозг более высокого уровня в жизни ребенка,

реагируем на потребности этого ребенка, формирует траекторию его или ее жизни.

Вспомните Тайлера из предыдущей главы. Для развития исполнительных функций ему требовались успокаивающие методы и приемы, а не окрики сидеть прямо или больше стараться, которые воспринимались как угроза и только усугубляли ситуацию. То же относится и к Джеймсу. Для развития социальных навыков ему требовалось позитивное социальное взаимодействие.

Мы все хотим, чтобы наши дети были социально успешными. Для этого они должны уметь читать невербальные сигналы, и некоторым детям здесь требуется чуть больше помощи с нашей стороны — и бесконечное терпение! Но абсолютно все дети, независимо от возраста, могут научиться понимать социальные сигналы и социальную среду при условии, что они спокойны и открыты к познанию. Поэтому наша задача — распознавать у ребенка признаки повышенного социального возбуждения, такие как привычка держаться за юбку воспитательницы; видеть, когда у него включается «тревожная сигнализация», и снижать интенсивность взаимодействия и стимуляции; помочь ему научиться понимать, когда он начинает волноваться и нервничать в социальных ситуациях, и помочь ему разработать стратегии саморегуляции, позволяющие справиться со своим состоянием. Помните: навыки эмпатии формируются только в процессе естественного взаимодействия, а участвовать в таком естественном взаимодействии ребенок может только тогда, когда он чувствует себя в безопасности.

ГЛАВА 9

САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Просоциальная сфера

Хоккейная команда моего сына была на пути к очередной победе в сезоне, а Саша, которому в то время было одиннадцать лет, лидировал по количеству забитых голов. На последних секундах игры у него был шанс сделать решающий прямой бросок и сорвать лавры успеха, но вместо этого он передал мяч товарищу по команде, чтобы тот мог набрать больше очков. Как же Саша мог упустить шанс забить такой красивый, легкий гол? По дороге домой я, не без оттенка досады в голосе, задал ему этот вопрос, и его ответ, прозвучавший несколько запальчиво, до сих пор звучит у меня в ушах: «Успех команды важнее моего успеха, папа».

Все без исключения дети обладают врожденной способностью к бескорыстному поведению и отзывчивости. Мы видим это в спонтанных проявлениях заботы или утешения — объятиях, прикосновениях, готовности поделиться угощением или игрушкой — даже у совсем маленьких детей. Исследования показывают, что уже младенцы могут улавливать чужое эмоциональное состояние и соответствующим образом на него реагировать. Любому родителю хочется надеяться, что его ребенок будет расти добрым, щедрым, отзывчивым. Что он сможет ставить общие интересы выше своих и помогать другим. Казалось бы, что тут сложного? Но, как мы сами неоднократно убеждались, делать такой выбор не всегда легко.

«**П**росоциальный» — это один из тех полупрофессиональных терминов, которые любят создавать социологи. Специалисты спорят о его значении, в то время как родители могут за всю жизнь ни разу его не употребить. Просоциальными называют такие важные человеческие качества и общественно полезные модели поведения (антоним — «асоциальные»), как эмпатия, отзывчивость, щедрость и альтруизм. Мы хотим видеть их у своих детей и беспокоимся, когда

замечаем обратное. Вряд ли кому-нибудь хочется, чтобы его ребенок вырос безжалостным, черствым и эгоистичным.

Широкий спектр проявлений асоциального поведения у детей — пугающая перспектива, особенно если иметь в виду трагические последствия крайних форм поведенческих отклонений — суицид, стрельбу по окружающим или кибербуллинг. Однако жестокость и неуважение к окружающим, проявляющиеся в привычных повседневных ситуациях, тоже тревожат: агрессия, травля, нарциссизм и манипулятивное поведение, которое хотя и не является жестоким, но свидетельствует об отсутствии сознательности.

Иногда даже самые безобидные оплошности ребенка вызывают ответную гневную реакцию или озабоченность, если они случаются слишком часто. Большинство родителей могут относительно спокойно воспринимать социальные, эмоциональные или учебные проблемы своего ребенка — но не вопросы морали и нравственности. Между тем недавнее исследование в области нейробиологии показало, что многие дети с «проблемами этического характера», от бесчувственного или грубого поведения по отношению к окружающим до лжи, жульничества и воровства, обладают слабыми навыками регуляции возбуждения и, в частности, эмоций. Импульсивность, вспыльчивость, невнимательность и пробелы в социальном интеллекте — все это в первую очередь проявляется в просоциальной сфере.

Маршмеллоу: для одного или для всех?

Просоциальная сфера по своей сути является для ребенка наиболее стрессогенной, так как она неизбежно включает конфликты между его чувствами или желаниями и чувствами или желаниями другого ребенка или группы детей. Классическая точка зрения, которой до сих пор придерживаются некоторые специалисты и родители, состоит в том, что сам ребенок никогда не перейдет от эгоизма к чуткому и внимательному отношению к окружающим, поэтому детей нужно учить подавлять свои эгоистичные порывы силой воли и самоконтролем. Но означает ли это, что пятая и последняя сфера саморегуляции в итоге просто сводится к самоконтролю?

Никоим образом. Методика *Self-Reg* рассматривает просоциальное развитие как развитие эмпатических способностей, которые изначально имеются у каждого ребенка. Как уже говорилось в предыдущей главе, мы с рождения нуждаемся в социальных связях. Социальная сфера необходима нам для выживания, а просоциальная — для процветания.

Другими словами, вместо вопроса «Как нам вырастить из нашего ребенка настоящего человека?» лучше задаваться вопросом «Как нам стимулировать природную склонность нашего ребенка к отзывчивости и заботе о ближнем?» Естественно, существуют дети, даже совсем маленькие, которые во множестве случаев не демонстрируют эту тенденцию. *Self-Reg* позволяет нам понять не только когда и почему это происходит, но и что с этим делать.

Мы — социальные существа, склонные заботиться друг о друге

Идея, что ребенка нужно научить — а при необходимости и заставить — подавлять свои базовые инстинкты, чтобы он стал настоящим человеком, принадлежит английскому философу XVII века Томасу Гоббсу. В одном из своих трудов он писал, что, если позволить людям вернуться к своим естественным инстинктам, «не будет ни искусства, ни науки, ни общества, ибо естественное состояние человеческого рода — это состояние постоянного страха и угрозы насильственной смерти; а жизнь человека одинока, бедна, беспросветна, жестока и коротка». Согласно его учению, люди по своей природе эгоистичны и склонны к животным страстям, но, чтобы выжить, они вынуждены объединяться и следовать букве закона (Гоббс превращает моральные законы в гражданские), а тех, кто ей не следует, надо или заставлять это делать, или подвергать изгнанию, или бросать в тюрьму. Но силой можно вызвать только страх, а не эмпатию.

Эмпатия — это естественное, характерное для нашего вида качество, и развивать его можно только естественным образом как функцию промежуточного мозга по двусторонней эмпатической коммуникации. Методика *Self-Reg* базируется на постулате, что мы — социальные

существа и поэтому рождаемся с мозгом, требующим эмпатии. Эволюционные биологи утверждают, что способность к сопереживанию присутствует у всех высших приматов. Это важнейшая составляющая нашего биологического наследия. Все большее число исследований свидетельствует о наличии эмпатии у маленьких детей, а большинство родителей и опекунов сами замечают те или иные ее проявления в общении с ребенком. Мы же в своей клинике и лаборатории регулярно наблюдаем отзывчивую эмоциональную реакцию детей — в том числе и младенцев — при взаимодействии с родителями.

Бесспорно, существуют биологические, равно как и социальные, причины того, что врожденная способность ребенка к эмпатии не получает развития, а вместо нее развиваются такие нежелательные качества, как эгоизм, жадность, черствость или равнодушие. Точно так же определенные биологические факторы в благоприятных обстоятельствах могут сформировать из ребенка личность с высокими нравственными качествами, способную ставить потребности других людей выше собственных: идеал, к которому мы все стремимся. Можно смело утверждать, что асоциальное поведение — это аномалия, а не норма; в противном случае наш вид никогда бы не достиг такой ступени эволюции.

Новый взгляд на эмпатию

Просоциальное развитие зависит в первую очередь от эмпатийного опыта. И безусловная любовь к ребенку, независимо от его поведения, играет здесь такую огромную роль, что считается одним из основополагающих принципов методики *Self-Reg*. Несмотря на то, что эмпатия — врожденная способность, которая есть у каждого из нас, ее необходимо развивать в процессе повседневной жизни и социального взаимодействия. Подобно тому, как ребенок учится регулировать свое состояние, осознавая свои ощущения, он развивает способность к эмпатии, испытывая сочувствие и сострадание.

Рейчел отправили к директору за то, что она мешала вести занятие, и единственный урок, который она вынесла из реакции взрослых, — это

леденящий страх от обрушившейся на нее брани. Для Рейчел это была упущенная возможность — не только научиться чему-то конструктивному, но и получить положительный эмпатийный опыт, культивирующий ее способность к самопознанию и осознанию потребностей других людей.

Истинная эмпатия — это не просто сочувственная реакция. Она предполагает более глубокое понимание ситуации, способность поставить себя на место другого человека и понять его эмоции и состояние. Когда ребенок расстроен, взрослый должен вспомнить собственный опыт подобных переживаний, а потом постараться выяснить, почему ребенок расстроился и как ему помочь. Сами дети редко могут описать свое эгоцентричное поведение, не говоря уж о том, чтобы его анализировать. Это наша работа.

Мы не должны рассматривать эмпатию исключительно с точки зрения внутреннего мира ребенка как функцию характера или темперамента. *Истинная эмпатия — это двусторонний, диадический феномен.* Промежуточный мозг интегрирует опыт обоих партнеров и должен регулировать и *синхронизировать* их эмоциональное состояние. Когда ребенку плохо, у нас тоже портится настроение, и наш мозг более высокого уровня призван выяснить и устранить причины обоюдного психологического дискомфорта.

От беспомощного младенца — к помощнику

В голливудской драме по мотивам средневековой пьесы-моралите «The Summoning of Everyman» («Удел всякого человека») рассказывается о пути, который мы все призваны пройти, — пути, полном всевозможных соблазнов. Примерно тот же путь, включая борьбу с соблазнами, проходит в своем развитии всякий ребенок, двигаясь от одного полюса промежуточного мозга к другому: от избалованного вниманием младенца до внимательного друга, а позже и родителя; от удовлетворения собственных потребностей до удовлетворения потребностей других; от объекта регуляции до регулятора.

Этот путь бывает невероятно трудным, извилистым и тернистым, со множеством изгибов и поворотов, взлетов и падений, необузданных

желаний и эгоистичных порывов. Бывает, что в одной ситуации ребенок проявляет эмпатию, а в другой — нет, или к одному человеку относится сочувственно, а к другому — безразлично, и мы должны признать, что регресс к эгоцентризму, особенно в состоянии стресса, является вполне естественным. По сути, это характерное проявление наших примитивных механизмов защиты.

Как родитель, вы наверняка испытали на себе неровности этого пути и познали и горести, и радости воспитания детей. Родители и опекуны, выполняющие роль внешнего регулятора, получают вознаграждение за свои усилия в виде порции нейротрансмиттеров, вызывающих чувства удовольствия, удовлетворения, энтузиазма. В 2006 году ученые выяснили, что помощь другим активирует ту же часть мозга, которая отвечает за выброс «гормонов счастья», — феномен, известный как «эйфория помощника». Дальнейшие исследования показали, что «эйфория помощника» полезна для здоровья. Оказывается, отзывчивые люди счастливее и здоровее равнодушных — не только по психологическим, но и по биологическим причинам. Дело в том, что положительные эмоции формируются мезолимбической системой, которая, судя по всему, призвана вознаграждать нас за добрые поступки — и побуждать к ним. То есть наш мозг не просто «требует» эмпатии; он создан, чтобы приносить пользу другим и извлекать пользу из этого взаимного обмена.

Существует масса научных данных, убедительно свидетельствующих о том, что социальные отношения улучшают психическое и физическое здоровье. В частности, было доказано, что социальная поддержка снижает давление, пульс и уровень кортизола (гормона стресса), улучшает деятельность иммунной системы и даже уменьшает чувствительность к холоду.

Если помощь другим делает нас счастливее и здоровее, что мешает нам быть добрыми, отзывчивыми и заботливыми? Почему некоторые родители бывают безразличны к своим детям или даже причиняют им вред? Проблема все в том же факторе, о котором мы говорили на протяжении предыдущих глав: в стрессовой перегрузке. Родитель или опекун, находящийся на грани нервного истощения, не в силах выносить дистресс ребенка и уж тем более не в состоянии понять

причину проблемы или облегчить переживания. У него просто недостаточно окситоцина, чтобы предотвратить реакцию «бей или беги».

Аналогичным образом ребенок, находящийся на грани нервного истощения, не в силах выносить, понимать или разделять страдания другого человека. Отсюда вытекает основная цель методики *Self-Reg* в просоциальной сфере: выявить причины, по которым одни дети находят это продвинутое, эмпатическое социальное взаимодействие комфортным, другие — трудным, а третьи — невыносимым.

Стресс, отключение социального мозга — и просоциальное поведение

Трудности просоциального развития могут быть вызваны разными причинами. У одних детей повышенная возбудимость от природы, у других она — следствие травматического опыта. Как бы то ни было, и те и другие находятся в состоянии хронического перевозбуждения, когда желания и импульсы превалируют над социальными и когнитивными аспектами. В результате ребенок не способен разделять чьи-то чувства, адекватно на них реагировать или даже полноценно общаться. Он может стать гиперчувствительным, остро реагируя на любые внутренние или внешние стимулы, или, наоборот, утратить чувствительность к сигналам собственного тела и социальным сигналам. В таком состоянии негативные эмоции окружающих вызывают такой стресс, что могут запустить реакцию «бей или беги».

Другими словами, перечень биологических, эмоциональных, когнитивных и социальных стрессоров, которые мы рассмотрели в предыдущих главах, дополняется стрессогенными факторами просоциальной сферы. Стресс другого человека и необходимость поставить потребности этого человека выше собственных — это стрессор, и иногда сильный. Неудивительно, что ребенок, который находится в хроническом состоянии низкого уровня энергии и высокого уровня напряжения, находит эмпатическое взаимодействие утомительным — обеспечение поддержки и заботы отнимает очень много энергии.

Реакция «бей или беги» не только подавляет деятельность пищеварительной и иммунной систем и снижает активность систем социального мозга, отвечающих за эмоциональный интеллект и коммуникацию, но и отключает системы, позволяющие нам испытывать эмпатию. То есть в состоянии сильного стресса нами управляют древние, примитивные системы, появившиеся раньше социального мозга. У родителя эти примитивные системы могут воспринимать плачущего ребенка как угрозу, вызывая бурю раздражения и гнева. В свою очередь, ребенок тоже может воспринимать эту бурю раздражения и гнева как угрозу, реагируя на нее безразличным поведением, которое нас так расстраивает.

В этом случае поведение ребенка является результатом двойного эффекта сильного стресса. Во-первых, сильный стресс активирует лимбическую систему, запуская реакцию «бей или беги». Во-вторых, он ослабляет деятельность префронтальной коры и способность к чтению социальных сигналов. Неудивительно, что ребенок вас игнорирует: в режиме «бей или беги» любой из нас инстинктивно старается избегать социальной поддержки и зарыться в какую-нибудь «нору», чтобы спокойно прийти в себя.

Проблемы саморегуляции в просоциальной сфере часто проявляются в том, что дети испытывают трудности в общении, или не умеют заводить дружеские отношения, или попадают в «плохую компанию». Иногда эти проблемы вызваны погрешностями воспитания, но в большинстве случаев — чрезмерной нагрузкой на вегетативную нервную систему, которая, в свою очередь, тоже обусловлена какими-то причинами и факторами.

Итак, мы рассмотрели полный, пятисферный цикл стресса.



Мультипликативный эффект: пять сфер саморегуляции и цикл стресса

Путь всякого ребенка от «Я» к «Мы» — это не просто когнитивный процесс, связанный с пониманием мыслей и чувств других людей или важности контроля своих порывов. Развитие истинной эмпатии и просоциальной сферы зависит в первую очередь от саморегуляции — способности сохранять самообладание в стрессовой ситуации. Иначе говоря, чтобы совершенствовать межполушарное взаимодействие и промежуточный мозг, ребенок должен учиться регулировать свое состояние и поведение.

Эмпатия проявляется во взаимодействии

Способность детей к сопереживанию является врожденной, но она не развивается сама по себе. Эту роль выполняет промежуточный мозг. Первые уроки эмпатического взаимодействия младенец получает от

родителей или опекунов. И наша реакция на отсутствие у него эмпатии, особенно на агрессивное или безучастное поведение, имеет здесь критически важное значение.

Родители инстинктивно реагируют на отсутствие эмпатии у своего ребенка гневом: такова реакция примитивного отдела мозга, который не удосуживается остановиться, чтобы отличить «моего ребенка» от «незнакомца». Проблема в том, что мозг ребенка делает то же самое — интерпретирует нашу гневную или негативную реакцию как угрозу. Что еще хуже, эта угроза ассоциируется у него с самыми близкими людьми — родителем, опекуном или воспитателем. И если родители и другие взрослые постоянно корят ребенка за отсутствие эмпатии, поднимая крик, вместо того чтобы утешить, и нагнетая напряжение, вместо того чтобы его снять, со временем это может привести к проявлениям черствости, жестокости и асоциального поведения. Причем эта негативная тенденция может наметиться удивительно рано, иногда еще до того, как ребенок научится ходить.

Мир и безопасность: базовые потребности и основа саморегуляции, личностного роста и ЭМПАТИИ

Наш язык и повседневные выражения красноречиво свидетельствуют о том, что мы являемся социальными — и просоциальными — существами. Так, ритуал приветствия — теплое «Привет!», улыбка, рукопожатие или объятие — транслирует мирные намерения и желание пробудить то же чувство у другого человека — обоюдное чувство безопасности. Эти социальные условности характерны не только для нашего вида, но они служат напоминанием о глубокой человеческой потребности в безопасности — и удовлетворяется она посредством эмпатии.

С точки зрения Гоббса эмпатия является приобретаемым качеством — тем, что нейробиологи называют феноменом познания. Согласно его концепции нашей «животной природы», ребенок по своей природе эгоистичен, но воспитанием и дисциплиной можно изменить

природную структуру его мозга на социально желательную: целенаправленно сформировать в нем новые, просоциальные нейронные цепи. Методика *Self-Reg* рассматривает эмпатию как врожденное качество. Это значит, что наш мозг создан для эмпатии, которая достигает все более высокого уровня развития, по мере того как ребенку прививают извечные нравственные нормы и ценности.

Более того, склонность к сопереживанию — не только естественное, но и необходимое качество для успешной саморегуляции. Ребенку одинаково важно как получать, так и отдавать внимание и заботу, однако иногда потребность в эмпатии окружающих становится настолько сильной, что заглушает инстинктивную отзывчивость.

Потребность в безопасности в отношениях с окружающими настолько велика, что она управляет даже нашими реакциями на эмоции собственных детей, независимо от их возраста. Я не раз наблюдал, как родители злились на младенца, который внезапно злился на них. Это автоматическая висцеральная реакция, иррациональная вспышка, во время которой родитель может взорваться, накричать, хлопнуть дверью, а в особо тяжелых случаях и ударить ребенка. Потом, ради самоуспокоения, он будет говорить себе, что во всем виноват ребенок (слишком разбалован, или эгоистичен, или не умеет себя контролировать) и что родители поступают так ради его же блага.

Эта проблема во многом связана с тем, что наше миндалевидное тело автоматически активируется чужим гневом или стрессовым поведением. Но мы реагируем так еще и потому, что наш социальный мозг — и развивающийся просоциальный мозг ребенка — нуждается в сигналах безопасности от других людей.

Двигаясь от одного полюса промежуточного мозга к другому, важно учиться справляться как с собственными чувствами страха и гнева, которые вызывают у нас окружающие, так и со страхом и гневом окружающих: улыбнуться хмурому незнакомцу; утешить плачущего ребенка; успокоить его, когда он взвинчен, — например замедлить и смягчить свою речь и жесты. В приступе внезапной ярости мы регрессируем к эгоцентричному состоянию, в котором нет места

эмпатии. Все, что нас волнует в таком состоянии, — это наши страдания, наши переживания, наши потребности.

Когда мои дети были маленькими и говорили или делали что-нибудь особенно обидное, я раздражался родительскими тирадами из серии: «Как ты мог/могла такое сказать/сделать?» Эти тирады могли бы длиться вечно, но моя жена мягко — или, возможно, не слишком мягко — советовала мне пойти в другую комнату и успокоиться. Там я сидел, охлаждая кипящую ярость, пока ко мне не возвращалась способность осмыслить поведение детей и свою реакцию. Успокоившись, я снова становился заботливым, любящим отцом и мог вернуться к детям, которые к тому времени находились на грани истерики, выражая всем своим видом гнев, страх и полное нежелание иметь со мной дело.

Как мы видели в случае с Мэри и ее дочерью, Роузи успокаивало ласковое прикосновение матери — чисто эмпатическая реакция. В таких ситуациях не нужно много слов; по сути, можно вообще обойтись без слов. Достаточно мягко коснуться руки ребенка, обнять его или погладить по спине — просто утешить. Эмпатия — исключительно правополушарная коммуникация, в процессе которой мы даем ребенку *почувствовать*, что мы рядом в трудную для него минуту. Тем самым мы активируем в его лимбической системе положительные воспоминания о тех временах, когда прикосновение, голос мамы или папы развеивали любые тревоги и страхи. В результате ребенок не только успокаивается, но и, успокоившись, ищет возможность наладить отношения и проявить ответную эмпатию.

Эмпатия развивается в эмпатической атмосфере

Мальчуган, о котором я упоминал во вступлении к этой книге, — тот самый, у кого, по словам воспитательницы, отец и дед были «плохими до мозга костей», — определенно проявлял все признаки наследования семейных проблем в просоциальной сфере. Его уже дважды исключали из школы за драки, и он все еще ходил в детский сад. Это был переросток, вполне способный запугать своих сверстников и воспитательницу, поэтому ее опасения были небезосновательными.

Однажды я посетил лекцию на тему того, что поведение — и судьба человека — зависит от генов. Нам показали видео трехлетнего ребенка, злобно избивающего своего младшего брата. Далее последовал вывод, что как минимум некоторые дети «рождаются плохими» и, если не «выбить из них эту дурь» в раннем возрасте, они неизбежно станут на путь противоправных, антиобщественных действий. Боюсь, что такой подход как раз и приведет к подобному результату, а не предотвратит его.

Во время просмотра видео я задавался вопросом, что же могло вызвать такую вспышку гнева. Обычная ревность из-за того, что новорожденному уделяли больше внимания? Или младший брат вторгся в личное пространство старшего, и тот, не найдя слов, чтобы выразить свое негодование, набросился на малыша с кулаками? Высокий уровень стресса и тревожности тоже мог спровоцировать такое поведение. Или ребенок просто был перевозбужден?

Все, что у меня осталось после той лекции, — это вопросы. Много вопросов. Единственное, в чем я был уверен наверняка, основываясь на данных многочисленных исследований и собственном клиническом опыте, так это в том, что не существует врожденной, атавистической склонности к жестокости и насилию. Проблема в том, что такая склонность может развиться, если окружающие — особенно взрослые — неадекватно реагируют на эмоциональные вспышки ребенка. Если ребенку постоянно угрожают или, что еще хуже, наносят ему физические или эмоциональные травмы, он может легко перенять такое обращение с теми, кто слабее, и даже получать от него извращенное чувство удовольствия. Некоторые исследователи полагают, что регулярное проявление жестокости, насилия и травли, получившее название «буллинг», связано с процессом выброса дофамина — того же гормона, который вызывает чувство эйфории и желание получить очередное нейрхимическое «вознаграждение». По этой причине жестокие видеоигры явно не идут детям на пользу.

Буллинг вызывает все большую озабоченность. В качестве ответной меры школы США и Канады запустили инициативу «Безопасная школа»⁶. Защищать от насилия невинных людей — это не только

естественная, но и необходимая человеческая реакция. Буллинг причиняет вред всем — жертве, преследователю и наблюдателям. Однако опасность состоит в том, что априори карательная политика «нулевой терпимости» к буллингу не устраняет корни проблемы. Она не создает атмосферу для развития эмпатии и личностного роста — среду, благоприятную для всех детей, — а только еще больше изолирует и озлобляет неблагополучного ребенка.

В 2004 году Канадская радиовещательная корпорация выпустила замечательный документальный фильм *Children Full of Life* («Дети, полные жизни») о том, какой должна быть здоровая атмосфера, предотвращающая проявления буллинга. В нем рассказывается о японском учителе Тосиро Канамори, который помогает своим четвероклассникам выражать подавленные чувства и эмоции и поддерживать друг друга в таком порой болезненном процессе. Это очень трогательная история о силе группового эмпатического взаимодействия и необходимости создавать для детей атмосферу, где они могут помогать друг другу чувствовать себя в безопасности, эмоциональной и физической. Особенно примечательно то, что в таком опыте нуждаются абсолютно все дети — даже те, у кого нет явных эмоциональных проблем.

Основа основ: просоциальный рост

Цель саморегуляции в просоциальной сфере, как и во всех других, состоит в росте. Вполне естественно — и справедливо — связывать просоциальный рост с культивированием нравственных ценностей и качеств. Но такой рост возможен только при условии развития промежуточного мозга, а для этого дети должны чувствовать себя в безопасности.

Путь личностного роста, который проходит ваш ребенок, — это путь из узкого, замкнутого и безопасного круга семьи в более широкую сферу человеческого взаимодействия: с друзьями, одноклассниками, окружением, обществом, а в нашу цифровую эпоху — и со всем миром. Залогом успеха, как я уже сказал, является чувство защищенности и безопасности во все более сложных и многообразных

социальных ситуациях. Если ваш ребенок чувствует себя в безопасности, у него развивается промежуточный мозг. Тогда он учится выстраивать доверительные и надежные отношения с окружающими. Тогда он способен понимать и разделять чувства других людей. И тогда он готов поставить общие интересы выше собственных.

Саморегуляция позволяет эффективно переключаться с установки «Я» на установку «Мы». В состоянии спокойной сосредоточенности ребенок может более комфортно общаться с людьми, читать их невербальные сигналы, осознавать их потребности и должным образом на них реагировать, при необходимости поступаясь своими желаниями. Это, если хотите, более совершенное «исследование маршмеллоу»: устоять перед соблазном съесть лежащее перед вами угощение, отдав его другому; и, что примечательно, такой тест проходили даже крысы и обезьяны.

Если ребенок испытывает физическое недомогание, переживает из-за проблем в семье или школе, расстроен ссорой с другом или нервничает из-за сложной учебной программы, ему трудно сосредоточиться на общей картине и потребностях окружающих. Когда ребенок переутомлен и, как результат, становится крайне раздражительным и раздражающим, ему необходимы покой и отдых, а не нотации и меры наказания. То же касается и асоциального поведения. Да, ребенку нужно сказать, что он поступил плохо, и объяснить, твердо и терпеливо, почему это плохо, но сделать это тогда, когда он воспринимает информацию.

Обычно это подразумевает, что он должен прийти в себя в каком-нибудь тихом, спокойном месте. Сразу оговорюсь: речь не о тайм-ауте. Речь о пространстве, в котором ребенок чувствует себя в безопасности, потому что только тогда он сможет успокоиться. И не спешите обсуждать, что произошло. Некоторые дети только через сутки готовы к такому разговору. Более того, им бывает крайне трудно понять, не говоря уж о том, чтобы объяснить, «что произошло».

Чем лучше у ребенка развита саморегуляция во всех сферах, тем лучше он ладит с другими детьми, понимая и разделяя их

потребности, и тем больше энергии появляется у него для заботы не только о себе, но и об окружающих. Для этого детям нужны не бесконечные нотации и инструкции, а практический опыт. Они должны учиться слушать, общаться, обмениваться мнениями, быть отзывчивыми и уважительными. Все эти нормы, ценности и качества закладываются в первую очередь дома, в семье. В данном случае мы говорим об эмпатии и отношении к людям: к друзьям, членам семьи, одноклассникам, учителям и даже к незнакомцам, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни. Настоящая эмпатия — это способность испытывать сочувствие и сострадание к любому человеку и к любому живому существу.

Как родитель, вы можете служить для своего ребенка наглядным примером. Но не забывайте, что просоциальный рост достигается сформированными у ребенка ценностями, а не «показушными» добрыми делами, совершенными из корыстных побуждений. Ничто не делает ребенка циничным быстрее, чем лицемерная общественная деятельность ради того, чтобы улучшить его (или ваш) имидж. Детей не обманешь, они всё чувствуют, и они всегда открыты опыту подлинной эмпатии, особенно в раннем возрасте.

«Победа любой ценой» — слишком дорогая победа

Эпизод на хоккейном матче, с которого я начал эту главу, никак не выходил у меня из головы. Как я мог такое сказать? Конечно, я сделал это сгоряча, потому что, как и многие родители, чьи дети занимаются спортом, сильно расстроился из-за упущенной возможности. Вопрос — почему. Почему мы становимся настолько прагматичными, что мешаем просоциальному росту своего ребенка?

Жизнь наших детей превратилась в сплошную конкурентную борьбу. Они вынуждены соревноваться друг с другом во всем: в учебе, спорте, музыке, искусстве, социальном статусе — реальном и виртуальном. Им постоянно твердят, что добиться успеха можно только «заткнув за пояс» других. И начинается это состязание абсурда с амбициозных ожиданий родителей, задолго до того, как их чадо пойдет в школу или

даже в детский сад. Негативные последствия этого хронического конкурентного прессинга вызывают серьезное беспокойство. Недавние исследования показали, что чрезмерная заикленность на достижениях и статусе может замедлять развитие эмпатии и социальный рост. В частности, привилегированные и амбициозные подростки, для которых ключевой ценностью является успех — при отсутствии поддержки любящих, заботливых родителей, без эмпатии и просоциальных ценностей, — чаще страдают депрессией и другими проблемами психического здоровья, употребляют наркотики и алкоголь и проявляют асоциальное поведение.

На протяжении большей части нашего эволюционного существования родители, а затем и окружение, служили своеобразным буфером от стрессов, с которыми сталкивались дети и подростки. Родители — первые и самые влиятельные партнеры ребенка в его путешествии от одного полюса промежуточного мозга к другому, от диады «родитель — ребенок» к более широкому коллективному «мы». Но если их поведение имеет совершенно противоположный эффект — значительно усиливает стрессовую нагрузку на детский организм, — то процесс здорового социального и просоциального развития дается ребенку еще труднее. И когда он выражает эту борьбу способами, которые мы неправильно понимаем и считаем проявлением плохого характера или плохих генов, мы оставляем его наедине со страданиями, хотя поначалу искренне надеялись его от них избавить.

Помните то «перещелкивание» от взвинченного к спокойному состоянию ума, которое достигается всего лишь несколькими минутами глубокого дыхания? Вы можете практиковать его сами и научить своего ребенка осознанно «перещелкивать» ум, когда он почувствует признаки нарастающего напряжения и стресса. Эта простая техника саморегуляции позволяет моментально успокоиться, прийти в себя, восстановить взаимодействие с другими людьми, а может, помочь и другим людям сделать то же самое по отношению к нам. Когда я так безобразно повел себя после хоккейного матча, слова Саши стали для меня чем-то вроде ушата холодной воды. Размышляя потом о своем состоянии в той ситуации, я понял, что слишком перенервничал и настолько заиклился на достижениях сына, что

забыл о его потребностях. Тем не менее даже в разгар конкурентной борьбы должно быть место эмпатии, и мой сын об этом помнил. А я забыл.

Наши дети нас учат и пробуждают в нас лучшие качества

Мы склонны думать и говорить о том, что нас беспокоит, особенно в отношении наших детей. Но я всегда прошу родителей вспомнить моменты, когда их трогала или приятно поражала способность их ребенка смотреть на мир свежим взглядом, а иногда и подвергать сомнению некоторые традиционные представления. И у многих родителей такой опыт был — во время тихой беседы перед сном, или на прогулке, или в ситуации, когда ребенок помог им избавиться от какого-то заблуждения и увидеть новые возможности. Дети интуитивно улавливают наше умонастроение и, как эолова арфа, резонируют с ним.

Однажды, когда моей дочери Самми было шесть лет и мы гуляли с ней по улице, к нам подошел попрошайка и спросил, не найдется ли у меня немного мелочи, чтобы он мог купить себе еды. Я улыбнулся, помотал головой, пробормотал «нет» и продолжил идти. Не прошли мы и десяти шагов, как моя дочь стала передо мной руки в боки и спросила: «Почему ты так сказал, папа? У тебя же полно мелочи в карманах». Я объяснил, что этот попрошайка потратил бы все деньги на выпивку, а я не хочу брать на себя такую ответственность и причинять ему еще больший вред. «Но, папа, — возразила дочь, — разве ты совсем забыл о Люке Брайане?!»

Тем летом мы вместе слушали новый альбом Брайана Tailgates & Tanlines и решили, что больше всего нам нравится песня «You Don't Know Jack» («Вы не знаете Джека»). Она о том, что мы часто понятия не имеем, как живут другие люди и что они чувствуют, особенно когда воспринимаем их через призму стереотипов. Это история жалкой, наполненной стыдом и душевной болью жизни бродяги, потерявшего жену и детей, который прекрасно осознает цену своей любви к спиртному и чувства прохожих. Прохожих вроде меня.

На углу улицы мы увидели другого попрошайку, сидящего на тротуаре со шляпой для пожертвований, и когда мое невнятное «нет» повисло в воздухе, моя дочь повернулась ко мне и сказала: «Ты не знаешь Джека, папа. Может, он на самом деле хочет купить себе гамбургер!» Я остолбенел от этого заявления. Права она была или нет, но урок, который я преподносил ей своим поведением, был гораздо важнее любых бесед об эмпатии или книг по нравственному воспитанию детей. Поэтому я достал пятидолларовую купюру и протянул ее дочери. Она дождалась момента, когда бродяга не смотрел в ее сторону, быстро опустила купюру в шляпу и, прежде чем он успел что-либо заметить, отбежала.

Наши дети дают нам замечательную возможность достичь более высоких уровней морального развития. Благодаря им мы можем испытать совершенно новые чувства, мысли и эмоции, осознать какие-то вещи и понять, в чем нам самим необходимо совершенствоваться. Так что когда мы говорим о важности просоциального роста, это относится не только к нашим детям, но и к нам. Это, что называется, две стороны одной медали. Наши дети учатся эмпатии, щедрости и доброте у нас, а мы — у них.

Один за всех и все за одного: про марשמеллоу и НЕ ТОЛЬКО

Мы могли бы еще долго рассуждать в поисках более совершенного толкования понятия «просоциальный», чем, собственно, уже две тысячи лет занимаются философы и ученые. Но интуитивно мы все знаем, что такое «просоциальный», и должны помогать своим детям развивать это эмпатическое внутреннее «я». Оно органически дополняет все остальные компоненты «спокойного, сфокусированного и собранного состояния» — четыре сферы саморегуляции, которые мы рассмотрели ранее, — и является, пожалуй, важнейшим из них.

Учительница одной из школ, подхвативших нашу инициативу *Self-Reg*, поделилась историей о том, как прошло «исследование марשמеллоу» в ее втором классе. Она уже подготовила для раздачи сладости и собиралась начинать, когда ее внезапно вызвали в

администрацию. Учительница оставила блюдо с маршмеллоу на столе и попросила детей до ее прихода ничего не трогать. Дети столпились вокруг стола, глаза на соблазнительные лакомства, но вместо того, чтобы наброситься на них, стали помогать друг другу устоять перед этим соблазном. Одному мальчугану испытание давалось с большим трудом, и он отчаянно пытался схватить тарелку. Вместо того чтобы это допустить, или, уж если на то пошло, отчитать своего товарища, все дети дружно бросились ему на помощь. Они его подбадривали, отвлекали и, что самое примечательное, поддержали возгласами одобрения, когда он смог с собой совладать. По возвращении в класс учительница нашла там нетронутую тарелку с маршмеллоу, группу сияющих детей и взволнованного маленького мальчика, которому не терпелось рассказать о своем достижении в области саморегуляции. В данном случае просоциальное поведение проявилось в том, как эти дети поддерживали друг друга в стремлении к общей цели и объединяли свои усилия для помощи тому, кто в ней больше всего нуждался.

Возможно, в этом и заключается конечная цель развития саморегуляции в просоциальной сфере. Ребенок должен уметь не только «контролировать свое внутреннее состояние», но и заботиться о своих сокровенных потребностях — что включает в том числе и отклик на потребности окружающих. Данные исследований убедительно свидетельствуют о том, что социальная поддержка как ничто другое помогает нам воспрянуть силами и духом. В конечном итоге именно поэтому детям так важно учиться общаться, дружить и выстраивать близкие, доверительные отношения. Мы отдыхаем и восстанавливаемся в обществе других людей, которые, в свою очередь, обретают настоящий душевный покой в нашем присутствии. Вот такой обоюдopoлезный эффект.

ЧАСТЬ III

КРИЗИС ПОДРОСТКОВОГО
ВОЗРАСТА И ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
РОДИТЕЛЕЙ

ГЛАВА 10

ОСОБЕННОСТИ И ТРУДНОСТИ ПЕРИОДА ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ

Пригласившая меня сторона хотела дать мне почувствовать «настоящий дух Техаса», поэтому в пятницу вечером, после моего последнего мастер-класса, организовала студенческий футбольный матч. Команда старшей школы имени Дэвида Картера играла с командой старшей школы имени Джастина Кимбелла из Далласа; мне сказали, что люди ехали за сотни миль, чтобы посмотреть этот поединок. Я был заинтригован. Подростки — быстрые, сильные, дисциплинированные — играли против подростков. Взрослые, конечно, тоже участвовали в процессе, руководя и направляя своих подопечных (фактически крича на них). Но взрослые были отделены от игроков — в прямом и в переносном смысле: они наблюдали за матчем со скамьи запасных и были одеты не в командную униформу, а в рубашки-поло.

Футболисты выполняли самые рискованные маневры, демонстрируя удивительное для своего возраста мастерство. Они играли с большой отдачей, что, несомненно, было результатом многочасовых тренировок — но и настроения тоже. Подростки действовали на грани своих физических возможностей и ухитрялись удерживать всю эту физическую агрессию (по большей части) в рамках установленных правил игры.

Они были полностью поглощены игрой и друг другом, сосредоточившись на общей цели — одержать победу. Более того, когда кто-нибудь допускал ошибку, другие старались ее сгладить. А когда один из игроков неверно рассчитал удар и мяч приземлился на половине поля соперников, товарищи по команде похлопали бедолагу по спине и сказали не расстраиваться. Другими словами, вместо того чтобы ругать и корить, они интуитивно мотивировали его собраться с силами и совершить новый рывок.

Шоу в перерыве между таймами было не менее завораживающим. Сначала на поле появился маршевый оркестр школы имени Дэвида

Картера и исполнил несколько потрясающих музыкально-танцевальных номеров. Потом тот же энтузиазм и мастерство продемонстрировала команда чирлидеров. Эффект был заразительным как для зрителей, так и для игроков.

Наконец, было интересно наблюдать за тем, как трибуны, заполненные взрослыми и школьниками, активно поддерживали команды, подпитывая этой энергией своих героев, а заодно и себя. Это был не просто футбольный матч. Это напоминало первобытное ритуальное действие.

Казалось бы, что может быть более современным зрелищем, чем футбольный поединок юниоров? И тем не менее он позволяет проникнуть в суть гораздо более древних, глубинных вещей. Переходный возраст, как я объясню ниже, — это во многих отношениях эволюционная загадка, период кардинальных биологических и социальных изменений и нестабильности. Но должно быть нечто большее в этой уникальной стадии человеческого развития, раз уж природа решилась на такой эксперимент.

В любой стране и культуре мира подростки мотивируют, поддерживают и воспитывают друг друга в процессе достижения общей цели. Это говорит о том, что с эволюционной точки зрения отрочество должно иметь какой-то смысл. Возможно, неслучайно первые ископаемые останки совсем еще юных ребят относятся к периоду массовой миграции людей в Европу и Азию — так называемому раннему исходу из Африки, — начатой *Homo erectus* (человеком прямоходящим). Тинейджеры с их выносливостью, неутомимостью, бесшабашностью и стремлением к новизне вполне могли быть первопроходцами. А взрослые всячески их поддерживали, как это делали родители участников футбольного матча «Картер — Кимбелл».

В силу биологических особенностей подростки и взрослые совершенно по-разному оценивают потенциальные выгоды и риски. Легко себе представить, что родители *Homo erectus* могли быть тяжелы на подъем, предпочитая оставаться на прежнем месте, несмотря на оскудение источников пищи. Но подростки, по мнению некоторых

палеоантропологов, и в те далекие времена были отчаянными авантюристами. Возможно, это они открывали новые земли для обитания? И экспериментировали с новыми продуктами? И разрабатывали новые орудия труда? И охраняли хозяйство, пока родители спали?

Как бы то ни было, переходный возраст представляет собой уникальный жизненный этап, кардинально отличающийся и от детства с его зависимостью от родителей, и от устоявшейся размеренной взрослой жизни. Это невероятно яркий, насыщенный период. И в то же время — потенциально опасный. Именно из-за этой тревожной особенности переходного возраста, ставшей в последние годы предметом серьезной озабоченности, развитие саморегуляции у подростков имеет особенно важное значение.

Время душевного смятения и мук: какой смысл?

Энджи, не проронив ни слова, неуклюже плюхнулась на стул и ссутулилась. Для четырнадцатилетней девочки она была маленькой, но, несмотря на плохую осанку, явно следила за своей внешностью. Ее школьная и семейная история указывала на то, что это развитый, умный ребенок из благополучной любящей семьи — как раз из тех детей, которые встречают новый день с уверенностью и оптимизмом. Оказалось, что все с точностью до наоборот. Визит к нам стоил Энджи героических усилий: не потому, что она превозмогала себя, чтобы пойти в клинику, а потому, что она в принципе всегда, на каждом шагу превозмогала себя. Даже утренний подъем, сборы в школу и завтрак — не говоря уже об «открытии новых земель» — превращались в битву с инерцией. По словам Энджи, у нее было несколько близких друзей, но ей крайне редко хотелось встретиться с ними или пообщаться. Она не могла сказать, почему ей все давалось с таким трудом, но именно так она чувствовала себя почти каждый день.

И Энджи в этом не одинока. Так, в феврале 2013 года школьный совет округа Торонто, крупнейшего в Канаде, опубликовал результаты анкетирования школьников, в котором впервые уделялось внимание проблеме тревожности. В опросе приняли участие почти 90 процентов

учащихся седьмых — двенадцатых классов — это более 103 000 человек, — и их ответы повергли страну в шок.

Более половины учащихся седьмых и восьмых классов сообщили о том, что испытывают беспричинную усталость (58 процентов) или трудности с концентрацией внимания (56 процентов); в девятых — двенадцатых классах эта цифра составила уже 76 процентов. Кроме того, 40 процентов учащихся седьмых и восьмых классов и 66 процентов учащихся девятых — двенадцатых классов сообщили о сильном стрессе. И, что самое серьезное, 63 процента учащихся седьмых и восьмых классов и 72 процента учащихся девятых — двенадцатых классов признались, что часто или все время тревожатся или нервничают.

Представленные статистические данные говорят нам о том, как дети сами себя видят, а именно — как они интерпретируют свои чувства и эмоции, исходя из предложенных в анкете терминов. Но это не обязательно означает, что они на самом деле такие. Многие из них никогда не были по-настоящему спокойными, просто не знают об этом. Дети часто не знают, что именно они чувствуют, или не могут объяснить, почему они чувствуют себя так плохо, но это не мешает им заниматься самолечением. Одни принимают препараты от головной боли, проблем с пищеварением или бессонницы, отпускаемые без рецепта; другие «лечатся» с помощью алкоголя или других психотропов. И то и другое только усугубляет проблемы. В результате родители и педагоги все чаще бьют тревогу по поводу того, что они воспринимают как резкое ухудшение физического и психического здоровья подростков.

В частности, учителя и работники администрации школ США и Канады, с которыми мы сотрудничаем в рамках программы *Self-Reg*, отмечают рост серьезных расстройств настроения у старшеклассников. Аналогичную тенденцию мы наблюдаем и у себя в клинике: к нам обращается все больше родителей, чьи дети, как Энджи, страдают — *сильно страдают* — от тревожности или депрессии.

Однако дело не только в расстройствах настроения. Эта тревожная тенденция распространяется и на такие проблемы, как агрессия,

асоциальное поведение, безрассудство, наркомания, алкоголизм и игровая зависимость, аутоагрессия, расстройства пищевого поведения, нарушения сна, нарушения восприятия собственного тела. Можно сказать, что период «бури и стресса», как описывали переходный возраст немецкие психологи начала двадцатого века, превратился для многих современных подростков в период «душевного смятения и мук».

Все эти психологические и поведенческие проблемы являются, если вернуться к нашей метафоре из главы 1, признаком «пустого бака» или «разряженного аккумулятора». Конечно, во многих случаях наблюдается и обратное. Социальные, эмоциональные или когнитивные проблемы — это скрытые стрессоры, истощающие запасы жизненной энергии. Однако при любом раскладе подросток находится в хроническом состоянии низкого уровня энергии и высокого уровня напряжения. Естественная реакция мозга на пребывание в этом состоянии может, по сути, только ухудшить положение дел, посылая подростку сигнал не двигаться, когда, возможно, это именно то, что ему больше всего нужно, или, наоборот, продолжать двигаться, когда ему следует отдохнуть.

Но почему это происходит с таким количеством подростков? Само собой, в определенной степени такая реакция характерна для всех подростков, учитывая трудности перехода от детства к взрослению и кардинальные изменения во всех сферах, начиная с физиологии и заканчивая отношениями с родителями и сверстниками. Если переходный возраст служит какой-то эволюционной цели, о чем мы говорили ранее, то ключи к разгадке этого феномена можно поискать в том, что Питер Глюкман называет «несоответствием» между современным миром и биологией, сформировавшейся еще в эпоху плейстоцена, два с половиной миллиона лет назад. Именно эволюционное несоответствие создает такую непомерную стрессовую нагрузку на организм и психику подростков, что проявляется в повальных проблемах с физическим и ментальным здоровьем.

Некоторые факты, проливающие свет на особенности переходного возраста

Переходный возраст начинается в десять-двенадцать лет с препубертатного скачка в развитии мозга: периода интенсивного роста нейронов и нейронных связей, формирования новой схемы их взаимодействия, синаптического прунинга, миелинизации и изменения связей между разными отделами мозга. Другим словами, происходит полная перестройка мозговой деятельности: какие-то вещи замедляются, какие-то ускоряются, какие-то укрепляются, а какие-то — удаляются.

В первые годы жизни мозг растет с поразительной скоростью. К шести с половиной годам он формируется на 95 процентов, включая все основные сенсорные, моторные, коммуникативные, эмоциональные, социальные и когнитивные процессы. К семи годам мозг ребенка находится в очень стабильном состоянии. Тогда почему через несколько лет поддержания этого состояния природа решает его дестабилизировать? Это то же самое, что собрать огромный пазл, а потом разрушить его и все начать сначала.

Это не единственный биологический аспект переходного возраста, вызывающий вопросы. У большинства млекопитающих происходит плавный переход от детства к зрелому возрасту, а период полового созревания отмечается даже замедлением темпов роста. У людей наблюдается совершенно иная закономерность. Половое созревание характеризуется бурным ростом, о чем чрезвычайно хорошо знают все родители подростков. Интерес девочек к мальчикам, а мальчиков к девочкам, формы и размеры тела, запахи и чувствительность — все внезапно гиперболизируется.

Этот бурный рост связан с активной выработкой половых гормонов в пубертатном периоде, что мы все знаем и принимаем как должное, но что тоже вызывает вопросы. Половые гормоны присутствуют у нас с рождения, так почему бы не вырабатывать их медленно и постепенно, как у большинства других млекопитающих? Зачем повергать человеческих подростков в хаос резким всплеском эстрогенов и

андрогенов? Зачем так обострять их чувствительность? Зачем такие резкие изменения обмена веществ? Кроме того, изменяется энергопотребление мозга. Может, имело смысл начать этот процесс намного раньше? И почему так нарушается выработка мелатонина, что сбивает режим сна и ведет к хроническому недосыпанию? Почему периоды безудержной активности сменяются полной апатией? И, пожалуй, самый каверзный вопрос: к чему эти преобразования «системы вознаграждения» мозга, делающие подростков такими отчаянными и бесшабашными?

Ответ на все эти вопросы состоит в том, что подростковый возраст является своеобразной платой за уникально долгий период полной зависимости от взрослого в раннем детстве, когда происходит такой активный рост мозга. Позвольте объяснить. Подростковый возраст знаменует переход к совершенно новому режиму социального функционирования; по сути, это переход от отношений, в которых доминировали родители, к равноправным отношениям со своим окружением. На данном этапе развития промежуточного мозга подросток все больше полагается на друзей, а не на родителей.

Это одна из причин, по которой подростки так подвержены влиянию сверстников. Они покидают узкий безопасный круг семьи и вступают в реальный мир конкуренции и сотрудничества, где им предстоит вращаться всю оставшуюся жизнь. Наступает момент, когда продолжительное детство должно закончиться, если мы хотим, чтобы наш ребенок стал самостоятельным и самодостаточным взрослым. И, возможно, препубертатный скачок роста является естественным способом — задумкой природы — вытолкнуть его из родительского гнезда!

Подростковый возраст, помимо всего прочего, отличается повышенной склонностью к риску. Нейронные системы, отвечающие за регуляцию рискованных порывов, развиваются относительно медленно. Как результат, мозг подростка напоминает гоночную машину «Формулы-1» без опытного водителя. Более того, подросток, в силу особенностей своего мозга, легко отвлекается на сидящих в салоне друзей и лихачит, не глядя на спидометр и уровень топлива, не говоря уже о зеркалах заднего вида. Что еще хуже, он не слушает

инструктора по вождению, который умоляет его осмотреться, прежде чем перестраиваться.

О чем говорить — и не говорить — с нашими подростками

Последнее, о чем я думал, разговаривая с Энджи, — и, конечно, последнее, что я бы ей сказал, — это что ей нужно взять себя в руки и больше стараться. По словам Энджи, каждый день для нее был борьбой. Она прилагала невероятные усилия, чтобы справиться с самыми элементарными повседневными задачами — даже просто выбраться из постели. Поэтому на самом деле ей нужно было стараться не больше, а меньше — в смысле усилий и энергозатрат. Равно как не было смысла объяснять Энджи, насколько беспочвенны ее страхи или насколько она беспомощна. Что, собственно, пытались делать ее родители.

В общении с подростками — особенно со своими подростками — мы склонны *объяснять*, насколько они иррациональны и что для них лучше. Возможно, вы инстинктивно поступаете аналогичным образом с методикой *Self-Reg* — пытаетесь *рассказывать*, что такое саморегуляция и почему так важно вовремя «заправить бак». Все это хорошо, но есть одна проблема. В состоянии сильного стресса подростки, несмотря на огромный шаг вперед в своем развитии, превращаются в детей. Когда срабатывает реакция «бей, беги или замри», у них так же отключаются префронтальные системы, как и в детстве; они точно так же неспособны воспринимать то, что вы говорите; и у них точно так же перевозбуждается лимбическая система, особенно если вы сильно — а порой слишком сильно — «закручиваете гайки».

Эпидемию тревожности, которую мы наблюдаем у современных подростков, вызывают вполне конкретные стрессоры. Но, прежде чем о них говорить и пытаться учить подростков распознавать у себя признаки стресса, мы обязаны помочь им выполнить пять шагов методики *Self-Reg*. И, что самое важное, они должны пройти эти пять

шагов сами. То есть они должны признать серьезность таких вещей, как трудности с утренним подъемом или нервные срывы по вечерам; они должны выявить факторы, вызывающие у них стресс, а потом снизить их влияние; они должны узнать — или вспомнить, — что значит чувствовать себя спокойными, и выяснить, что им помогает успокоиться и прийти в себя.

Ситуация значительно усложняется тем, что современные подростки подвергаются воздействию множества стрессогенных факторов, которые бывает сложно определить. Более того, они часто настаивают на том, что эти факторы вообще не являются стрессогенными! Но первое, что следует сделать родителям, даже если их подросток пытается их оттолкнуть, — это помочь ему «заправить бак» («зарядить аккумулятор»), потому что в состоянии низкого уровня энергии и высокого уровня напряжения до него, что называется, ничего не дойдет. А подростки, в силу ряда объективных причин, довольно часто находятся в этом состоянии.

Почему подростки сжигают столько энергии

В период полового созревания резко возрастает потребление калорий. Активному четырнадцатилетнему подростку требуется в два раза больше калорий, чем активному восьмилетнему ребенку. Такое резкое увеличение потребности в энергии очевидно связано со скачком роста и (в идеале) с ускоренными физиологическими процессами. Но есть еще один фактор, о котором мы поговорим отдельно.

Подростковый возраст — это период повышенной восприимчивости к стрессу. Изменения, происходящие в лимбической системе и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси (части нейроэндокринной системы, которая контролирует стрессовую реакцию и многие жизненно важные процессы), сопровождаются понижением или повышением уровня кортизола. По сути, происходит перестройка всей нейроцептивной системы. Как результат, повышается чувствительность к стрессогенным факторам окружающей среды — зрительным, обонятельным, слуховым, тактильным — и, что более важно, к социальным стрессорам.

Социальные стрессоры отличаются особенно интенсивным воздействием. Недавние исследования показали, что подростки проявляют повышенную чувствительность к «сигналам негативного аффекта» (хмурый взгляд, грозное или слишком серьезное выражение лица, резкий тон голоса) и склонность интерпретировать социальные сигналы как негативные, даже если это на самом деле не так. Например, они могут воспринять вполне безобидное выражение лица или нейтральный тон голоса как угрозу. Стоит отметить, что у подростков действительно ухудшается способность к распознаванию эмоций, особенно в состоянии физического или психоэмоционального переутомления.

Почему это происходит? Потому что миндалевидное тело вашего подростка становится настолько чувствительным, что его «тревожная сигнализация» срабатывает буквально на ровном месте. И каждый раз, когда она срабатывает, происходит всплеск напряжения и энергопотребления. А хроническое недосыпание, которое мы наблюдаем у большинства современных подростков, значительно усугубляет подверженность стрессу и негативные умонастроения.

В шестнадцать лет организму нужно спать не меньше девяти часов в сутки. Сегодня это большая редкость. Между тем недостаток сна сказывается и на стриопаллидарной системе мозга, отвечающей за поведенческие решения. Невыспавшийся подросток склонен больше рисковать и меньше задумываться о возможных негативных последствиях — пока они не произойдут! Тогда от стресса у него, что называется, сносит крышу, и он ведет себя так, что это просто не укладывается в голове.

Подросток — не остров: клубы, группировки и безопасность социальных связей

Что может сделать подросток, чтобы оправиться от продолжительного эрготропного состояния, в котором стресс сжигает огромное количество энергии? Очень эффективны в этом плане такие способы восстановления, как активная физическая деятельность, йога, участие в музыкальных и театральных коллективах, программы

приключенческого туризма. Но все они приносят наибольшую пользу в малых группах. Здесь, опять же, имеет место эволюционная динамика. Первобытные люди жили небольшими общинами, от ста до двухсот человек; соответственно, подростков тоже было немного, а это критически важный фактор для обеспечения психологической защищенности и безопасности.

Представьте, каково это — находиться в окружении нескольких сотен старшеклассников и еще пары тысяч остальных школьников; немудрено почувствовать себя одиноким невидимкой. В школе имени Д. Картера, где я провел весь день и посетил футбольный матч, футбольная команда, как и в большинстве школ, выделялась на общем фоне даже в многочисленном коллективе из 1800 учащихся. Все игроки ходили в майках или толстовках с изображением ковбоя, скачущего на необъезженном жеребце. Когда я остановил троих ребят и поинтересовался, почему у них на форме изображен ковбой, они сказали, что это название их команды — Cowboys («Ковбои») — и символ, который явно был предметом гордости, потому что «Ковбои» пользовались заслуженным уважением не только у своих сверстников, но и у всей общины и даже за ее пределами. Их социальная идентичность не просто повышала самооценку. Она служила источником безопасности.

Это природная особенность нашего вида, в том числе и подростков. Подросткам необходима совместная деятельность в малых группах, построенная вокруг общей цели и требующая самоотдачи, самопожертвования и чего-то большего, чем личное вознаграждение. Чтобы развивать выдержку, упорство и способность преодолевать трудности, они должны вместе переживать не только успехи, но и неудачи. Сама по себе группа не дает ощущения социальной идентичности и безопасности. Ее участников должно что-то объединять, мотивировать и вдохновлять.

Серьезное беспокойство вызывает то, что многие подростки отказываются от традиционных видов группового взаимодействия, развивающих социальные навыки, коллективизм и самоотдачу, в пользу суррогатного группового опыта, например онлайн-игр, с

иллюзорным и во многом тривиальным «мастерством». Они часами осваивают какую-нибудь популярную онлайн-игру, чтобы стать новыми звездами интернета. Буквально на днях я общался с группой старшеклассников, которые торопились после уроков домой, чтобы поскорее засесть за компьютеры и сыграть друг с другом онлайн. Само по себе это совершенно безвредное и даже увлекательное занятие. Проблема возникает тогда, когда подобные занятия становятся основной формой общения со сверстниками.

Более ста лет назад биолог Жак Лёб объяснил, почему насекомые из всех сил взбираются на дерево за едой. Долгое время считалось, что ими движет инстинкт выживания. Но Лёб открыл, что у насекомых есть фоторецепторы, которые привлекают их туда, где больше всего света, — а это верхняя часть растений — и где, по счастливому совпадению, больше всего еды. Относительно современных подростков можно провести такую аналогию: видеоигры и социальные сети привлекают их, подобно свету, но не ведут к богатому источнику пищи; они разрабатываются с целью подпитывать стремление тинейджеров к новизне и удовлетворять их социальные потребности, но, как мы увидим в следующей главе, могут вызывать еще больший «голод».

Командные виды спорта демонстрируют пользу социальной вовлеченности подростков для их психического, эмоционального и социального благополучия, но, естественно, не все подростки должны и могут быть спортсменами. Миру нужны мыслители, художники, изобретатели, писатели, поэты, ученые, бизнесмены и политики — и, конечно же, эти амплуа никоим образом не исключают друг друга. Речь не о том, что подросткам нельзя играть в видеоигры или заходить в Facebook, а о необходимости знать меру из-за пагубного влияния этих вещей на уровень стресса.

Когда ваш подросток является частью сообщества, будь то клуб серферов, рок-группа или избирательная команда конгрессмена, вам необходимо выяснить, не повышает ли эта деятельность его общий уровень стресса, вместо того чтобы его снизить. То же относится к видеоиграм и социальным сетям. Одни родители считают, что игровая деятельность помогает их ребенку наладить или улучшить общение со

сверстниками; другие видят тревожные признаки чрезмерного увлечения технологиями и предпринимают отчаянные попытки победить то, что они считают опасной зависимостью.

Касательно опасностей и побочных эффектов: игровая зависимость вызывает целый ряд сопутствующих проблем со здоровьем (боли в спине, головные боли, перенапряжение глаз, туннельный синдром запястья); повышенную агрессию; трудности межличностного общения; проблемы с вниманием, мотивацией и с учебой. Активное использование социальных сетей связывают с чувством изоляции, паранойей, завистью и депрессией. Кроме того, чрезмерное увлечение играми и соцсетями явно не укрепляет чувство защищенности и безопасности. Подростки нужны друг другу не только для развлечений: сверстники помогают им справляться с тревожностью и стрессом.

Тревожность долгое время считалась своего рода слабостью, что значительно усложняет решение проблемы. Примером может служить Энджи, которая, кроме физиологического стресса, испытывала сильный дистресс и вбила себе в голову — точнее, ей вбили, — что это огромный недостаток, и таким образом еще усиливала свою тревожность. «Почему, — спросила она сквозь слезы в конце нашей первой встречи, — я такой нытик?» Но ей, как и всем подросткам, следует знать, что слабость не имеет ничего общего с тем, почему они чувствуют себя такими встревоженными или подавленными.

Тревожность является признаком чрезмерной нагрузки на автономную нервную систему. А повышенная тревожность неизменно свидетельствует о хроническом возбуждении лимбической системы — результате сильного стресса (часто охватывающего все пять сфер) и отсутствия социальной активности, которая могла бы помочь подростку снять напряжение и зарядиться энергией. Когда ваш ребенок вступает в переходный возраст, ваша роль регулятора нервного возбуждения во многом переходит к его сверстникам, хотя и не прекращается. Для Энджи, как, впрочем, и для многих подростков, страдающих социальной тревожностью, социальные сети просто не справлялись с этой ролью.

Подросткам необходимо реальное живое общение

Социальная вовлеченность, главный инструмент мозга в борьбе со стрессом, требует проксимального (контактного) взаимодействия: прикосновений, взглядов, активного слушания и успокаивающих вербальных знаков. Наша потребность в проксимальном взаимодействии сохраняется на протяжении всей жизни — вот почему пожилые люди чувствуют себя более комфортно в составе социальной группы. Дистальное (дистанционное) взаимодействие, например по телефону или в соцсетях, отчасти удовлетворяет потребность в принадлежности к обществу, но не может заменить личного общения. Оно не может сформировать надежную привязанность, в которой нуждаются подростки, чтобы справиться с происходящими с ними биологическими и социальными изменениями.

Беспокойство вызывает то, что, несмотря на значительный потенциал в плане познавательного и личностного развития, современные технологии повышают уровень тревожности подростков. Они, безусловно, являются главной причиной хронического недосыпания и, как показывают исследования, вызывают расстройства пищевого поведения, что перегружает и без того перегруженную нервную систему.

К стресс-факторам относится и жесткая конкуренция, с которой подростки сталкиваются практически во всех жизненных аспектах. Помимо традиционного соперничества за успеваемость и популярность, стремление самоутвердиться часто сводится к соответствию таким критериям, как учеба в элитной школе, «известность» в социальных сетях и материальный успех. Из лучших побуждений или чрезмерных амбиций мы во многих случаях создаем в старшей школе среду, игнорирующую большинство основных потребностей, удовлетворение которых является залогом здорового развития детей и подростков, в пользу непосильных и неразумных критериев успешности.

Последняя тенденция особенно настораживает. Недавно ко мне обратились с просьбой рассмотреть возможность внедрения программы *Self-Reg* в школы одной из самых технологически развитых

стран Юго-Восточной Азии. Причиной такого обращения послужила серьезная обеспокоенность правительства прогрессирующим ухудшением психического здоровья подрастающего поколения.

Теория несоответствия: ешьте натуральную пищу, больше двигайтесь и гуляйте на свежем воздухе!

Основной принцип теории несоответствия Глюкмана, упомянутой ранее и изложенной в его книге «Mismatch: Why Our World No Longer Fits Our Bodies» («Несоответствие: почему наш мир больше не соответствует нашим телам»), гласит: чем больше несоответствие между нашей биологией и окружающей средой, тем больше стресс и тем дороже это обходится нашему организму, несмотря на разрабатываемые нами стратегии выживания в неблагоприятных условиях. Наши подростки, находящиеся на грани нервного и психоэмоционального истощения, могут служить классическим примером эволюционного несоответствия в области саморегуляции, которое проявляется в самых разных аспектах, от питания и сна до прогулок.

Давайте начнем с того, что у них на тарелках — или в упаковках с фастфудом. Форма наших зубов говорит нам о том, что наши предки тратили значительное количество времени на пережевывание такой пищи, как сырые корни и жесткое мясо. На самом деле жевание регулирует нервное возбуждение, поскольку вызывает выброс успокаивающих нейрохимических веществ; вот почему у подростков так популярна жевательная резинка. Современное молодое поколение ест в основном продукты с высокой степенью переработки, которые требуют минимального пережевывания и имеют сомнительную питательную ценность. Сторонники здорового образа жизни активно выступают против фастфуда по причинам, о которых все мы слышали, таким как распространение ожирения, диабета и других хронических проблем со здоровьем среди детей и подростков. Исследования показывают, что нездоровая пища нарушает механизмы нервной регуляции возбуждения — наша стресс-система постоянно реагирует

на угрозы во всех пяти сферах, — так что питание, несомненно, занимает верхнюю строчку рейтинга эволюционного несоответствия.

Рассуждать о соблюдении режима сна охотников-собирателей, учитывая, насколько изменился наш образ жизни, не имеет смысла. Но одно мы знаем наверняка: изобретение электричества, а впоследствии и экранов с синим светом, значительно повлияло на наш режим сна и отдыха. Данные, которыми мы располагаем, свидетельствуют о том, что современный среднестатистический подросток спит на один-два часа меньше, чем десять лет назад, и я думаю, что ваш подросток — не исключение.

Однако пальма первенства в эволюционном несоответствии принадлежит *малоподвижному образу жизни*. Можно с уверенностью утверждать, что первобытные подростки очень много двигались. Исследователи африканских племен, и по сей день занимающихся охотой и собирательством, подсчитали, что коренные туземцы совершают от тридцати до сорока тысяч шагов в день. С современной, урбанистической точки зрения это кажется немыслимым. Несколько лет назад я по работе был на Мадагаскаре, и однажды нам пришлось переезжать с одного конца острова на другой. По дороге мы то и дело встречали подростков, идущих вдоль горной трассы; большинство из них направлялись в город, чтобы продать на рынке товар, или возвращались оттуда с покупками. А от города до деревни, находящейся высоко в горах, обычно не меньше десяти-пятнадцати миль! Они проделывали этот путь в обе стороны почти каждый день — в большинстве своем босиком или в шлепанцах!

Пешие прогулки — очень важный фактор в борьбе со стрессом, и не только потому, что, гуляя, подростки проводят меньше времени за компьютерными играми или в соцсетях. Ходьба укрепляет сердечно-сосудистую систему, мышцы и кости; способствует выводу токсинов; снимает напряжение и стресс; высвобождает эндорфины и блокирует нейроны тревожности. Добавьте к этому пользу солнечного света, свежего воздуха, звуков и видов природы. Ритмичный шаг пробуждает медитативное, аутогипнотическое состояние, проясняющее ум и пробуждающее креативность. А ступни получают приятный, мягкий массаж!

Мы знаем, что гиподинамия является одной из причин эпидемии ожирения среди детей и подростков; столь же губительно сказывается малоподвижный образ жизни и на их психоэмоциональном состоянии. Энджи, как и многие ее сверстники, страдающие расстройствами настроения, привыкла вести сидячий образ жизни, и ей нужно было помочь сделать физическую активность нормой повседневной жизни. Многие школы очень серьезно подходят к проблеме гиподинамии, и одна из самых эффективных практик, которые используются в старших классах, работающих по программе *Self-Reg*, — это проведение физической разминки прямо на уроке. Так, одни учителя пересаживают учеников с места на место в зависимости от ответа на заданный вопрос; другие периодически подают ученикам сигнал встать, потянуться или спокойно, глубоко подышать; третьи вообще разместили в торце учебной аудитории велотренажеры на случай, если кому-нибудь захочется размяться. Последняя инициатива дает вообще фантастические результаты. Во внеучебное время, по словам родителей, их детям помогают двигаться такие устройства, как Wii Fit или Wii Dance, а также волонтерская деятельность.

Как помочь подросткам лучше себя узнать

Прогулки, а позже и более энергичные формы физической активности, на самом деле просто запускают процесс саморегуляции. Чтобы по-настоящему владеть и управлять собой, подросток должен определить свои стрессоры во всех пяти сферах. Он должен знать, какие виды деятельности помогают ему успокоиться и сосредоточиться, а каких следует избегать или, по крайней мере, подготовиться к этим ситуациям. Но главное, он должен понимать, когда у него «разрядился аккумулятор» или начинает зашкаливать напряжение. И в этом ему больше всего требуется помощь родителей, по крайней мере на первых порах.

Подростки склонны заикливаться на своем эмоциональном состоянии, не обращая внимания на физическое. Они не замечают связи между негативными чувствами и эмоциями и своим физическим

состоянием, не говоря уж о более сложной связи с низким уровнем энергии и высоким уровнем напряжения.

Когда подросток борется с навязчивыми мыслями, или находится в крайне негативном умонастроении, или проводит слишком много времени перед экраном, или ищет острых ощущений, в том числе и в виде разных психотропных препаратов, бесполезно призывать его взять себя в руки. И даже если обучать подростков адаптивным стратегиям выживания или помещать их в ситуации, требующие коллективного решения проблем, они вряд ли овладеют этими когнитивными и социальными навыками или будут их применять, если у них низкий уровень самосознания.

В современной научной литературе по переходному возрасту красной нитью проходит мысль, что мы серьезно недооценивали продолжительность детства. Исследования подросткового мозга показывают, что подростки еще неспособны принимать взвешенные решения и правильно оценивать риски. Следовательно, им по-прежнему требуются поддержка и содействие взрослых, чтобы скомпенсировать недостаточно развитые исполнительные функции. Данный вывод важен тем, что он помогает нам по-новому взглянуть на подростковую бесшабашность, понять биологические факторы, вызывающие у подростков тягу к острым ощущениям, и в принципе более терпимо относиться к их глупостям. А теперь давайте посмотрим, как все изученные нами аспекты — неврология, биология, когнициия, социальное поведение и эмоциональная регуляция — запускают цикл стресса, чтобы мы могли дать подросткам инструменты, необходимые для управления этим гоночным автомобилем «Формулы-1».

Подчеркну: мы должны дать подросткам инструменты — но не пытаться выполнять за них работу. С эволюционной точки зрения это существенно важная разница, о которой должны помнить родители, чьи дети вступают в переходный возраст. В конце концов, природа вряд ли могла позволить себе вид, требующий пристальной родительской опеки в течение двадцати — двадцати пяти лет, хотя бы потому, что не могла рассчитывать на такую выносливость родителей!

Я не говорю, что все более пристальное внимание родителей и школы к проблеме склонности подростков к риску и девиантному поведению неуместно; просто его нужно проявлять конструктивно и прогрессивными методами, иначе мы получим обратный эффект, особенно в плане саморегуляции. Это означает, что, с одной стороны, мы должны оказывать подросткам всяческую поддержку и содействие, чтобы помочь им безопасно курсировать по современному миру, а с другой — не опекать их сверх меры, позволяя сформироваться всем тем естественным процессам, о которых мы говорили в этой главе. В конце концов, обряды инициации, существующие у разных народов мира, свидетельствуют о том, что половое созревание с давних пор считается переходом из детства во взрослую жизнь, от зависимости к независимости, со всеми вытекающими отсюда обязательствами. Главное — не бросаться в крайности и не перенимать стиль воспитания, противоречащий основным потребностям подросткового мозга.

Никс

Пятнадцатилетняя девочка, которая пришла к нам на прием, определенно произвела фурор своим внешним видом: черная одежда, ежик колючих волос, серьги в ушах, бровях и носу. Но не одежда или пирсинг привлекли наше внимание, а гнев и печаль, которые источала эта юная девушка. Она взяла себе готическое имя, означающее хаос и тьму, и отказывалась реагировать на свое настоящее имя Мэри Кэтрин. Теперь она отзывалась только на имя Никс, и ее мать каждый раз запинаясь, прежде чем его произнести.

Мама Мэри Кэтрин искренне не могла понять, что случилось с той маленькой девочкой, которая больше всего на свете любила наряжаться, как принцесса, и часами играть с ней в куклы. По ее словам, дочка была идеальным ребенком. Она хорошо спала, редко плакала и весь день спокойно лежала в своей кроватке, исследуя поверхность бортиков. По совету подруги мама

повесила над кроватью разноцветный мобиль для стимуляции органов чувств ребенка, который малышка часами рассматривала или трогала свисающие погремушки, а позже, когда девочка подросла, купила ей развивающий коврик.

Мама и папа старались проводить как можно больше времени со своей ненаглядной дочуркой, хотя оба признавали, что той больше нравилось, когда ее не беспокоили. Она улыбалась и смеялась, когда они строили ей смешные рожицы или пели веселые песенки, но, по их словам, «просто предпочитала уединение». Поэтому они все чаще и чаще оставляли ее одну, не желая, как выразилась мама, «вторгаться в ее личное пространство».

Мама педантично изучала таблицу возрастных норм развития ребенка, постоянно тревожась о том, что ее ребенок чуть позже положенного начал садиться, или ползать, или отзывать на свое имя, или говорить. Но поход к педиатру неизменно заканчивался заверениями: «Не волнуйтесь, некоторым детям просто требуется больше времени». Так оно и оказалось — по крайней мере, видимых проблем с моторикой или речью никогда не возникало.

Единственное, что вызывало некоторое беспокойство, — это отсутствие у малышки желания играть с другими детьми. В саду она предпочитала играть одна, а в начальной школе — тихонько сидеть на перемене в углу, не присоединяясь к общему шуму-гаму. Она никогда не ходила на дни рождения и даже слышать не хотела о том, чтобы отпраздновать свой. Мама, интроверт по натуре, заметила: «Наверно, она пошла в меня!»

Когда дочери исполнилось три года, мама попыталась заинтересовать ее балетом. Сначала девочка с радостью ходила на занятия; ей нравилось надевать купальник, колготы и пуанты и размахивать лентами, которые раздавал детям преподаватель. Но на второй год все поменялось: постоянно находилась какая-нибудь причина, по которой она не могла пойти на тренировку, — то живот болел, то горло. И спустя некоторое время занятия

балетом сами собой, без чьего-либо сознательного решения, прекратились.

Не теряя надежды вовлечь Мэри Кэтрин в социальную жизнь, родители пробовали отдать ее в другие кружки и секции. Но ничто не сработало: ни футбол, ни тхэквондо, ни музыка, ни уроки живописи. Каждый раз повторялась одна и та же картина: после одного-двух занятий внезапно начинались жуткие боли в животе или ангина. В конце концов мама и папа решили, что жестоко заставлять ребенка делать то, что ему явно не нравится.

Насколько они могли сказать, у их дочери никогда не было настоящих друзей или лучшей подруги. Она вообще отказывалась общаться со своими сверстниками, называя их «недалекими» и «жалкими». Девочка часами сидела в своей комнате, сочиняя стихи или рассказы, которые никому не показывала, или слушая на iPod музыку — особенно ей нравилось творчество английской рок-группы Bauhaus. Она в принципе все больше уходила в себя, и с ней все труднее было находить общий язык.

Еще одним поводом для беспокойства было то, что Мэри Кэтрин начала сильно набирать вес. Она всегда была немного пухленькой, но сейчас серьезно располнела. И впервые в жизни у нее возникли проблемы со сном. Она могла несколько ночей подряд спать по четыре-пять часов, а потом нагонять упущенное сонным марафоном по двенадцать и более часов. Иногда ее родители не были уверены, спала ли она вообще. Их дочь стала еще более замкнутой и скрытной. На все расспросы она отвечала, что у нее «все хорошо», но ее поведение и настроение говорили об обратном.

Мама и папа так мало знали о жизни своего ребенка, что только от третьих лиц прослышали о том, что Мэри Кэтрин — Никс — разместила на своей страничке в Facebook стихотворение о самоистязаниях. Они сразу же отвели ее к психотерапевту, который сообщил, что у Никс повышенная тревожность, а также проблемы со сдерживанием гнева, направленного как на других,

так и на себя, и что она наносит себе порезы, потому что «только тогда чувствует себя живой».

Врач постарался подчеркнуть, что не замечает у Никс суицидальных наклонностей. «Она не больна, но и не здорова», — резюмировал он. Это одно из самых глубоких высказываний, которые я когда-либо слышал, и оно применимо ко многим современным подросткам — возможно, даже в большей степени, чем мы готовы это признать.

К слову, именно этот психотерапевт порекомендовал маме и папе обратиться к нам. Он считал, что Никс находилась в состоянии хронического гипервозбуждения — то есть энергетического истощения и низкого жизненного тонуса, — и надеялся, что мы сможем выявить факторы, вызывающие у девочки стресс, и предложить стратегии развития саморегуляции. Комплексная диагностика показала, что у Никс была сенсорная гипочувствительность к некоторым стимулам. Иными словами, для хорошего самочувствия ей нужно было ощущать как можно больше раздражителей — света, звука, прикосновений и даже вкусовых ощущений. Это объясняло, почему в младенчестве ей так нравилось все рассматривать и трогать, а в подростковом возрасте тянуло к высококалорийным продуктам, напичканным сахаром для усиления сладости или глутаматом натрия для стимуляции вкусовых рецепторов. Кроме того, Никс явно страдала от воздействия социальных стрессоров.

Годы, проведенные по большей части в одиночестве, лишили ее опыта, благодаря которому ребенок учится читать мысли и намерения окружающих по их жестам, взглядам и тону голоса. Кроме того, она не развила способность понимать чувства и эмоции других людей и сопереживать им. Мы подозревали, что и этот дефицит возник достаточно рано: ребенок не «предпочитал уединение», как это думали родители, а нуждался в дополнительной стимуляции для вовлечения в повседневное двустороннее взаимодействие, развивающее промежуточный

мозг и являющееся основой формирования социальных и просоциальных навыков.

Проблема Никс заключалась не только в неумении улавливать реакцию окружающих на ее поступки или высказывания, но и в неспособности контролировать свои сильные эмоции. По словам мамы, в детстве Никс никогда не злилась, а в тех редких случаях, когда начинала закипать, просто находила какой-нибудь укромный уголок и сидела там, пока не успокаивалась. В подростковом возрасте, сталкиваясь с сильной тревожностью, нервозностью или дистрессом окружающих, она тоже начинала нервничать, теряла душевное равновесие и впадала в оцепенение.

Такая ограниченная способность выражать и регулировать свои сильные эмоции, вкупе с чувствами оцепенения и одиночества, обошлась ей очень дорого — не только в эмоциональном и социальном, но и в физиологическом плане, усугубляя проблемы со сном и подстегивая влечение к нездоровой пище. Короче говоря, Никс попала в замкнутый круг цикла стресса, где различные неблагоприятные факторы усиливали действие друг друга и обостряли ее проблемы с саморегуляцией.

В действительности потребность в общении со сверстниками была у Никс не меньше, чем у любого другого подростка, — просто ей не хватало социальных навыков для адекватного взаимодействия и выстраивания значимых отношений. Чтобы удовлетворить эту базовую потребность, она вступила в онлайн-сообщество готов, но дело в том, что виртуальное общение не дает такого эффекта, как реальное. Никс требовалась помощь сразу в нескольких сферах. Ей нужно было как минимум наладить режим сна, изменить пищевые привычки и развиваться в социальном и просоциальном аспектах. Кроме того, и ей, и ее родителям следовало помнить об особенностях подросткового мозга, которые мы рассмотрели в этой главе, и, в частности, о потребности быть частью малой группы, объединенной общей целью.

Одним из самых больших достижений Никс с тех пор, как она стала практиковать *Self-Reg*, было вступление в школьный хор. С точки зрения физиологии пение оказывает крайне благотворное, успокаивающее воздействие на нервную систему, и Никс его сразу же ощутила. Кроме того, у нее оказалось прекрасное сопрано, так что на этом поприще она могла успешно себя проявить. Но, пожалуй, самым важным было то, что Никс была вовлечена в групповую деятельность, объединяющую людей со схожими интересами. А ее коммуникабельность и энтузиазм к совместному пению свидетельствовали об огромном желании быть частью группы.

Сейчас это уже взрослая, полная энергии и жизненных сил девушка, но она до сих пор забегает к родителям поделиться своими радостями и горестями — как мы все это делали в двадцать с небольшим лет. Правда, теперь она гораздо лучше понимает свои физиологические потребности и эмоциональные слабости и находится в состоянии, которое можно уверенно определить как «психически здорова». У нее много друзей, и не только из хора. Она учится в колледже, следит за собой и испытывает за себя гордость. И она снова называет себя Мэри Кэтрин.

ГЛАВА 11

БОЛЬШЕ

Желание, дофамин и удивительная биология скуки («система вознаграждения»)

Мальчишки учились в седьмом классе, и у некоторых из них наблюдались серьезные проблемы с поведением, настроением и вниманием. Их учительница, миссис У., опытный и преданный своему делу педагог, пребывала в постоянном напряжении. «Всегда найдутся один-два ученика, которые мешают вести урок, — сказала она, — но в этом классе их просто тьма-тьмуца, и они определенно влияют на остальных детей». Мой визит пришелся на утро понедельника, и многие из ребят были невыспавшимися — кто-то вообще не ложился спать, — потому что все выходные играли в Call of Duty, достаточно жестокую видеоигру.

Узнав, что все эти ребята занимаются футболом, лакроссом² или хоккеем, я поинтересовался, как они себя чувствуют после игры. «Я чувствую себя действительно спокойным», — ответил один мальчик. Меня это поразило: многие дети не могут даже припомнить, когда они чувствовали себя спокойными. Остальные мальчишки ответили то же самое. «А как вы чувствовали себя сегодня утром, когда вам нужно было вставать и собираться в школу?» — поинтересовался я, и каждый из них признал, что чувствовал себя отвратительно. То есть они знали, как на их состоянии отражается то или иное занятие, и тем не менее на вопрос: «Что бы вы выбрали: пойти на улицу и сыграть в хоккей или футбол — или остаться дома и поиграть в Call of Duty?» — дружно прокричали: «Остаться дома и поиграть в Call of Duty!» Это было предсказуемо, но сильно огорчало. Почему они *предпочли чувствовать себя отвратительно, а не хорошо?*

А вот совершенно другая история. Наша замечательная и невозмутимая администратор Джейн вернулась из недельного отпуска полностью измотанной. На время весенних каникул она с мужем и двумя сыновьями собиралась отправиться в поездку, но поездка сорвалась, и, чтобы не расстраивать детей, родители оформили

недельную подписку на Netflix. «Это их определенно развлечет», — решили они. Но, собираясь в то утро в школу, оба ребенка горько жаловались, как скучно прошли их каникулы. Джейн не поверила своим ушам. Им разрешили смотреть все, что угодно и когда угодно, и они все время были чем-то заняты. Как им могло быть скучно?

Многие родители задаются тем же вопросом. Отчасти ответ состоит в том, что современные дети настолько перестимулированы, что не способны сами себя занять: у них не хватает фантазии, креативности и изобретательности, которые развивают традиционные игры. На протяжении тысяч лет дети играли в салки, прятки, настольные игры с кубиками, конструкторы и дочки-матери. С появлением видео- и онлайн-игр физическое взаимодействие и общение вживую сошли на нет. Современный ребенок обычно играет с компьютером, а не с другим ребенком. Методика *Self-Reg* помогает нам по-новому осмыслить эту утрату живого человеческого общения.

Удивительная биология скуки

Среди читателей этой книги вряд ли найдется родитель, который не слышал бы от своего ребенка жалобу «Мне скучно». Мы относимся к такому заявлению как к описанию ментального состояния: ребенок мается и не может найти себе интересного занятия. Но на самом деле это вовсе не описание. Это, скорее, примитивное выражение неудовлетворенности вроде животного крика — то, что что философы называют *avowal* («открытым признанием факта»). У детей оно может проявляться в постоянном нытье; это универсальный признак скуки, по которому можно без слов догадаться о том, что дети чувствуют.

Исследования показывают, что скуку вызывает перестимуляция, а *Self-Reg* рассказывает нам, почему это происходит. Когда ребенку становится скучно из-за перестимуляции, у него повышается уровень кортизола. Это объясняется тем, что занятие, стимулирующее выброс адреналина (например компьютерная игра военной тематики), истощает запасы жизненной энергии. В результате увеличивается выработка кортизола, гормона стресса. В свою очередь, повышенный уровень кортизола обостряет осознание физиологического и

эмоционального дистресса. «Скука» сопровождается характерным состоянием физического дискомфорта, вызванного избыточным содержанием кортизола в крови.

Когда источник стимуляции отключен, примитивные отделы мозга могут отреагировать на такой дисбаланс резким переходом от гипер- к гиповозбуждению. Это древний нейронный механизм экономии и восстановления энергии. Но дети воспринимают такие внезапные перепады психоэмоционального состояния как дополнительный сильный стрессор — что-то вроде резкого торможения на полном ходу.

Все это означает, что нам необходимо применить первый шаг методики *Self-Reg* и интерпретировать заявление «Мне скучно» как «Мне нехорошо». Когда дети ноют, они неосознанно дают нам понять, что находятся в состоянии повышенного стресса, вызванного каким-то «развлечением». Если этого не понимать, можно ошибочно заключить, что ребенку нужна дополнительная стимуляция, — и неизбежно увеличить стрессовую нагрузку на его организм, тогда как на самом деле мы должны ее уменьшить. Мы должны вернуть гиповозбужденного ребенка в спокойное состояние, а не бросать его в другую крайность — гипервозбуждение.

Как работает «система вознаграждения» мозга

Если взглянуть на ставшие уже классикой электронные игры *Candy Crush*, *Angry Birds* или другие подобные «захватывающие» приложения, в которых можно сидеть часами, возникает резонный вопрос: если в них нет ничего особенного и интересного, почему они так затягивают?

Нейробиологи нашли ответ на этот вопрос еще в конце 1990-х. Мы, конечно, знали, что игры вызывают прилив адреналина, и считали, что дело именно в нем. Но ученые заинтересовались влиянием видеоигр на «систему вознаграждения» мозга и выяснили, что эти игры повышают уровень дофамина, причем в два раза. Это очень важное открытие, ставшее прорывом в аддиктологии — науке о зависимом (аддиктивном) поведении.

Кроме того, видеоигры вызывают выброс опиоидов — нейрого르몬ов, поднимающих настроение. Это обусловлено рядом причин. Во-первых, естественной реакцией мозга, вызывающей чувство удовлетворения каким-то достижением и последующим вознаграждением (даже если оно виртуальное). Во-вторых, всевозможными игровыми эффектами, усиливающими ощущение поощрения, — такими как яркие цвета, громкие звуки, вспышки света, сопровождающие достижение цели. И, наконец, наградой в виде дофамина, которую организм получает всякий раз, когда вы проходите какой-то уровень, после чего требует выброса опиоидов — снова и снова.

Это и есть нейрохимическая «система вознаграждения» — взаимосвязь между опиоидами и дофамином. Она создана природой с целью выживания: чтобы мы искали еду для восполнения жизненной энергии и получали удовольствие от ее поглощения. (То же, только в более широком смысле, относится и к сексу: природа позаботилась о том, чтобы мы размножались!) Опиоиды связаны с рецепторами нервной системы и пищеварительного тракта. Это естественные психотропы, вызывающие приятные ощущения и снимающие боль или стресс. Такой эффект достигается за счет прилива энергии и ингибирования нейронов, активированных болью, стрессом или тревогой. Это одна из причин, по которым опиоиды улучшают самочувствие.

Опиоиды присутствуют в грудном молоке, что является важным фактором поощрения как кормления, так и привязанности. Они вырабатываются в процессе физической активности, а также при объятиях, ласках и даже прикосновениях — то есть при получении приятных эмоций и ощущений. Со временем, когда опиоиды начнут ассоциироваться с вознаграждением (допустим, с поеданием мороженого), средний мозг будет высвобождать дофамин, который активирует центр удовольствия в вентральном стриатуме, вызывая у нас навязчивое желание снова получить это вознаграждение и сохраняя нервозность до тех пор, пока это желание не удовлетворится. В принципе, то, что мы называем нервозностью, — просто состояние постоянного страха или сверхбдительности (характеризующееся

учащенным сердцебиением, поверхностным дыханием, повышенным потоотделением, расширением зрачков, сенсорной гиперчувствительностью), когда мы все время начеку: готовы или защитить себя, или броситься за вознаграждением.

Дофамин высвобождается даже тогда, когда мы просто думаем о вознаграждении или сталкиваемся со стимулом, который у нас ассоциируется с вознаграждением. Мозг выделяет и другие нейромодуляторы, повышающие бдительность и возбуждение (нораэпинефрин), регулирующие процесс обработки информации (серотонин) и способствующие восстановлению (ацетилхолин). Дофамин играет ключевую роль в поведении, так как отвечает за мотивацию. Но его избыток ведет к неудовлетворенности и маете, что наблюдала у своих детей Джейн.

Когда проходит эффект: механизм «Больше»

Все, что доставляет нам удовольствие, сопровождается выбросом соответствующих нейротрансмиттеров. Однако постепенно их эффект проходит, что побуждает нас искать испытанные или еще более приятные ощущения. Активация «системы вознаграждения» вызывает непреодолимое желание снова и снова играть в видеоигру или смотреть один фильм за другим, вместо того чтобы посвятить время менее «опиоидно-дофаминовым» занятиям вроде чтения или настольных игр.

Жестокие ролевые игры или компьютерные игры-боевики приучают детей находиться в состоянии повышенного возбуждения, что делает более спокойные игры не просто скучными, но даже неприятными. То же касается и современных фильмов. Возможно, вы заметили, что они становятся все более громкими и жестокими и все менее содержательными. Это делается намеренно. Такие фильмы создаются с целью активации «зоны наилучшего восприятия» и тестируются на фокус-группах с использованием кожно-гальванической реакции, ЭКГ и даже ФМРТ, чтобы создатели могли отрегулировать сенсорную стимуляцию до желаемого эффекта. Достаточно сложно высидеть все

серии «Фантазии» (приключенческое фэнтэзи), если ваш мозг привык к «Трансформерам» (фантастический боевик).

Данные некоторых исследований свидетельствуют о том, что напряженные ролевые игры даже полезны для моторики и когнитивных способностей. Но суть от этого не меняется: примитивная система мозга сжигает столько энергии, что оставляет ребенка в полном истощении. Жестокие фильмы воздействуют на мозг аналогичным образом. Когда поэт и философ Сэмюэл Колридж в далеком 1817 году говорил о «добровольной вере в невероятное», ради которой читатель должен отказаться от рационального суждения об исторических фактах, он отчасти имел в виду то, что мы сейчас называем функцией лимбической системы — отключением префронтальной коры под воздействием стресса. Ваш бедный мозг млекопитающего реагирует на опасные похождения главного героя, посылая сигнал вашему рептильному мозгу увеличить частоту сердцебиения. Тревожная музыка, яркие вспышки света, цветовые контрасты усиливают этот эффект. А поскольку вы не двигаетесь, напряжение никуда не выходит. Однажды мои дети уговорили меня сходить с ними на один из таких фильмов. Когда он закончился, я, шатаясь, вышел в фойе, чувствуя себя выжатым как лимон после проделанного лимбического марафона. Вокруг продавались закуски и напитки, к которым я обычно не притрагиваюсь, но тут мне просто дико захотелось газировки.

И это не случайное совпадение. Вредная пища попадает в ту же категорию наград, что и жестокие игры с фильмами. Она искусственно стимулирует выработку дофамина. Натуральные продукты — сахар, пшеница, молоко и даже мясо — тоже повышают уровень дофамина, но не в такой степени, как «гипервкусные» продукты.

Производители «гипервкусных» продуктов экспериментируют с различными комбинациями жира, сахара и соли, а также со всевозможными ароматизаторами, усилителями вкуса и консистенциями, чтобы потребитель мог достичь «точки блаженства» в результате максимального выброса опиоидов. Он стимулирует выработку дофамина, что, в свою очередь, пробуждает желание купить эту «вкуснятину» и повышает ее продажи. Правда, производители

утверждают, что их продукты вызывают исключительно выброс опиоидов, имеющий кратковременный эффект, но никак не дофаминовую зависимость.

Дизайнеры видеоигр, продюсеры фильмов и ученые, разрабатывающие продукты питания, так преуспели в своем деле, что нейробиологи и специалисты сферы здравоохранения в прямом смысле слова схватились за головы. Дело в том, что всплеск дофамина настолько сильно действует на автономную нервную систему, что подавляет естественные сигналы мозга о необходимости отдыха, восстановления или приема пищи. Вот почему ребенок продолжает играть или жевать, не заботясь о перерыве на естественные нужды.

Более того, игра или вредная еда еще сильнее истощает его энергетические и другие ресурсы, вызывая все большую потребность в очередной порции опиоидов. Конечно, на каждого ребенка суперстимуляторы действуют по-разному, и их вред несравненно меньше, чем от алкоголя или наркотиков. И, тем не менее, они вызывают озабоченность не только из-за развития вредных привычек, но и из-за пагубного воздействия на настроение, поведение и здоровье ребенка.

А самая большая проблема суперстимуляторов в том, что они мешают формированию полезных привычек, уменьшающих стресс. К примеру, перекус чипсами или шоколадкой может отбить у ребенка не только желание съесть яблоко (что полезно для саморегуляции благодаря жеванию и медленному высвобождению энергии), но и вообще любовь к фруктам.

К тому же чрезмерное употребление картофельных чипсов и газированных напитков может повысить стрессовую нагрузку на детский организм. Так, из-за реакции гипоталамуса на повышенную концентрацию соли в кровотоке огромное количество детей и подростков страдают от обезвоживания, что ведет к дефициту нескольких важных микроэлементов, влияющих на способность ясно мыслить. Резкий прилив энергии, за которым следует такой же резкий упадок сил, тоже негативно отражается на нервной регуляции и ясности мышления. Вот почему дети, увлекающиеся вредными

продуктами или играми, не замечают того, что они едят или делают. В результате мы имеем поколение перестимулированных и неудовлетворенных — глубоко неудовлетворенных — детей.

Укрощение зверя: как помочь ребенку осознать причины своих вредных паттернов

Ассоциации, пробуждающие навязчивое желание что-либо сделать или съесть, связаны не только с испытанным ранее удовольствием, но и с физическим и эмоциональным состоянием, в котором мы формировали эту ассоциацию «стимул — вознаграждение». Здесь тесно взаимосвязаны все четыре фактора: физический, эмоциональный, опиоидный и дофаминовый. Когда ребенок находится в том же состоянии психоэмоционального и энергетического истощения, что и в первый раз, когда он ел чипсы (или играл в стимулирующую игру), его лимбическая система внезапно напоминает ему о приятных ощущениях, связанных с выбросом опиоидов и дофамина.

В принципе, тот же феномен мы наблюдаем с наркотиками, алкоголем и другими пристрастиями. Долгое время считалось, будто наркотики вызывают такую сильную зависимость, что уязвимому подростку достаточно попробовать их один раз, чтобы попасть в этот порочный круг. Но теперь, спустя годы тщательных исследований, мы знаем, что подростка делает уязвимым не какая-то химическая реакция, над которой не властен мозг, а физическое и эмоциональное состояние, вынудившее его искать спасение в химических средствах. Более того, исследования показывают, что самый эффективный способ борьбы с наркоманией — это не попытки запретить доступ к наркотикам (что в принципе невозможно), а снижение стрессовой нагрузки подростка, которая и привела его в такое плачевное состояние.

Акцент методики *Self-Reg* на развитии самопознания и осознанности помогает ребенку учиться сознательно направлять внимание на свое физическое и эмоциональное состояние, что позволяет предотвратить формирование нездорового паттерна «стимул — вознаграждение». Как

показывает история Джона, в большинстве случаев это является переломным моментом в решении проблемы.

Джон

Когда Джона привели к нам на прием, ему было девять лет. Он вошел в мой кабинет с несколько отсутствующим видом, забрасывая в рот картофельные чипсы, но явно делая это машинально. Джон был полным, но не тучным; большее беспокойство вызывало то, что он не выглядел здоровым. Сразу бросались в глаза его бледная как мел кожа и напряженное выражение лица. Тревожным сигналом было и то, что, покончив с упаковкой чипсов, ребенок полез в карман за шоколадкой.

Родители Джона обратились к нам по поводу проблем с вниманием у своего сына, особенно в школе. Не то чтобы он был гиперактивным, или мешал вести занятия, или отвлекался на какие-то сторонние дела. Просто складывалось впечатление, что он все время витает в облаках. По словам учительницы, ей приходилось стоять «прямо над ним» и чуть ли не переходить на крик, чтобы привлечь его внимание. Она же посоветовала сводить ребенка к психологу, чтобы «поработать над его мотивацией», потому что, если «он не возьмется за себя, в старших классах будет совсем худо». Мы охотно в это поверили.

Джон, который на протяжении всей нашей беседы грыз чипсы, явно не думал о том, чтобы «браться за себя». Трудно сказать, думал ли он вообще о чем-либо. Казалось, что он все делает на автопилоте и не осознает не только что он ест, но и тот факт, что он ест. Он машинально забрасывал в рот одну чипсину за другой и «очнулся» только тогда, когда в пакете ничего не осталось.

Такая ситуация — привычное в наши дни явление для многих из нас и для многих, если не для большинства, детей. Нездоровая пища, безусловно, способствовала возникновению одной из крупнейших (после ожирения) эпидемий, которые мы наблюдаем у современного подрастающего поколения. Я имею в

виду эпидемию «рассеянности», или «бездумности», когда человек не осознает, что происходит с ним или вокруг него, а часто и свои действия. Одного взгляда на Джона было достаточно, чтобы понять, что его проблемой была именно эта «рассеянность», или «бездумность», — в еде и вообще.

Работая с Джоном, мы научили его понимать, что тяга к чипсам или шоколадке — это сигнал организма о том, что он израсходовал все свои ресурсы. Но мы не читали ему лекции о правильном питании, энергетических потребностях организма в его возрасте, необходимости восполнять запасы энергии и тому подобных вещах. Вместо этого в конце первого сеанса я попросил Джона кое-что для меня сделать: посмотреть, что произойдет в машине его мамы, когда закончится бензин. Мама согласилась мне подыграть, и однажды, когда они с Джоном куда-то ехали, на приборной панели загорелся индикатор низкого уровня топлива.

На следующей неделе Джон взволнованно поделился своими впечатлениями: он сказал, что в машине загорелась красная лампочка, потому что, как объяснил ему папа, уровень топлива в баке опустился ниже положенной отметки. Тогда я поинтересовался: есть ли у него похожий индикатор, который сигнализирует о низком уровне «топлива в баке»? Джон подумал-подумал и сдался. Тогда я задал ему наводящий вопрос: не может ли быть таким сигналом желание «подзаправиться» чипсами или шоколадкой? Он снова задумался, а потом расплылся в широкой улыбке, поняв, в чем дело.

Нам предстояло еще много работы, чтобы помочь Джону осознать, какие факторы вызывают у него стресс и как стресс отнимает энергию, необходимую для других состояний — таких как внимательность на уроке или внимательное отношение к тому, что мы едим, — и исследовать более эффективные способы реагирования на негативные чувства и эмоции, чем заедание и отстраненность. Но начало было положено. Этот «момент ага!» стал критически важным первым шагом в развитии у ребенка *самопознания* и *осознанности*, без которых

невозможно научиться владеть и управлять собой. Цель состояла не в том, чтобы подавить у него нездоровую тягу — она была продуктом сильных ассоциаций, сформированных в отделах мозга, отвечающих за интеграцию эмоций, эмоциональное поведение и мотивацию, — а в том, чтобы он понял ее значение.

Перепрограммирование «системы аварийного реагирования»

Нас всех тянет к суперстимуляторам, когда мы переживаем или нервничаем. У детей мы традиционно стремимся побороть эту тягу, поощряя их проявлять больший самоконтроль. Но борьба с навязчивым желанием или сильным порывом отнимает очень много энергии и сил. И чем больше мы пытаемся себя контролировать, тем больше выматываемся и тем с большей вероятностью позже сорвемся. Вот почему после, казалось бы, успешной диеты часто следует еще больший набор веса.

Методика *Self-Reg* борется не с импульсами, а с их причинами, устраняя проблему на корню. Речь не о том, чтобы читать детям лекции о вреде суперстимуляторов. Эту проблему вообще не следует рассматривать с *когнитивной* точки зрения — когда отчаянно чего-нибудь хочется, лекции проходят мимо ушей. Такая реакция в первую очередь биологическая и эмоциональная. Возбужденную лимбическую систему с ее примитивными защитными функциями надо не урезонивать, а успокаивать.

Лимбическая система служит не только «тревожной сигнализацией», но и «системой аварийного реагирования» (emergency response system, или ERS) в таких чрезвычайных ситуациях, как «пустой бак». ERS ищет в своей памяти средства, которые в прошлом помогали нам успокоиться и быстро зарядиться энергией. Пончик в данном случае — отличное средство, потому что он обеспечивает и то и другое. Более того, сопротивление желанию съесть пончик в этих обстоятельствах отнимает у нас последние силы, делая нас еще более уязвимыми если не к пончику, то к чему-нибудь другому, что обещает моментальное

облегчение и энергию. (К слову, с алкоголем и наркотиками срабатывает тот же механизм.)

Чем больше ребенок возбужден, тем больше его мозг бьет тревогу и тем больше его тянет к калорийной, а не к полезной и питательной пище. И наоборот. Работая с детьми, имеющими лишний вес, мы заметили удивительную деталь: когда после физических нагрузок они становятся спокойными и внимательными, им хочется воды, фруктов или йогурта. Это объясняется тем, что у мозга есть свой перечень приоритетных потребностей, и после базовой потребности в восполнении энергии идет потребность организма в жидкости, витаминах, минералах и медленных углеводах. В стрессовой ситуации, когда сжигается огромное количество калорий, мозг готов «заправиться» даже фастфудом, но в спокойном состоянии он предпочитает качественное «топливо» для оптимального здоровья.

Так что и пончики, и свежие фрукты могут быть в рационе, но — и это важное «но» — цель развития саморегуляции заключается не в подавлении старых ассоциаций и приятных воспоминаний о пончиках, а в создании новых, более позитивных ассоциаций, связанных со здоровой пищей. Ни просьбы, ни увещевания здесь не работают. Это самый большой урок, который мы усвоили. Дети должны учиться различать свое состояние и способы, которые помогают им снизить уровень напряжения и повысить уровень энергии. Тогда в следующий раз гипоталамус отыщет в своей памяти более здоровый источник энергии.

Свет, шум, перестимуляция: стрессоры «урбанизированного поколения»

Время, проведенное на свежем воздухе, играет жизненно важную роль в развитии саморегуляции, особенно когда у детей остаются положительные впечатления и ассоциации, которые лимбическая система регистрирует как вознаграждение. Если ребенок предпочитает прогуляться или просто посидеть под деревом, вместо того чтобы провести еще один час перед экраном, то, став старше, он будет искать

спасения от повседневных стрессов в природе, которая была — и остается — источником душевного покоя, радости и жизненных сил.

К сожалению, формирование у детей любви к природе становится все более проблематичным из-за «урбанизации» их жизни — от ярких огней и многолюдных мест до постоянного нахождения в режиме онлайн. По некоторым данным, почти половина, или около 50 процентов, всех детей в мире (прогнозируется, что к середине века эта цифра вырастет до 66 процентов) и 81 процент детей в США и Канаде живут в городах или пригородах. И даже те, кто живет в сельской местности, нередко часами просиживают в компьютерных играх и социальных сетях. В каком-то смысле они все, независимо от места проживания, являются «урбанизированным поколением» и страдают от недосыпания, шума, искусственного освещения, бешеной активности, толп людей, загазованности воздуха, а в некоторых случаях и от бедности и хронического недоедания.

В последние годы отмечается просто шквал научных работ, авторы которых считают урбанизацию основной причиной стресса у детей и взрослых. Исследование стресс-факторов городской среды позволит нам, помимо всего прочего, понять их совокупное влияние на «систему вознаграждения» мозга и склонность детей к риску.

К примеру, недосыпание пагубно сказывается на миндалевидном теле, и ученые опасаются, что большое количество ночного света может нарушать не только режим, но и механизм сна. Аналогичные опасения связаны с синим светом цифровых экранов. Почему? Это опять же связано с главенствующей ролью гипоталамуса в системе управления мозгом или, точнее, с его *супрахиазматическим ядром* (СХЯ), регулирующим циркадные ритмы организма. СХЯ реагирует на внутренние сигналы выделением нейрохимических веществ, синхронизирующих наши биологические часы с 24-часовым циклом, но активность нейронов СХЯ изменяется под воздействием внешних сигналов — главным образом света. И, что более важно, этот цикл и механизм являются неотъемлемыми составляющими нервной регуляции и «системы вознаграждения».

Гипоталамус реагирует на переутомление так же, как на испуг: повышая возбуждение, что заставляет миндалевидное тело бить тревогу и искать в своей базе связанных со страхом воспоминаний моментальные средства самоуспокоения. Или запускает системы сканирования окружающей среды на предмет потенциальных угроз, которые человеку, находящемуся в сильном возбуждении, будут видаться повсюду. Современный шум, гам, суета, движение транспорта, загрязнение воздуха — все это активизирует миндалевидное тело, со всеми психологическими, когнитивными и поведенческими последствиями, которые мы рассматривали в этой книге.

Причиной пристального внимания — и моего интереса — к теме стресса стала не перегруженность транспортных магистралей, которую мы наблюдаем во всех крупных городах мира, а работа Андреаса Мейера-Линденберга, опубликованная в 2011 году, где он обосновывал связь между урбанизацией и повышенной активностью миндалевидного тела и передней поясной коры (ППК).

Именно эти системы мы изучали у детей с аутизмом. Мы заметили, что по мере снижения уровня возбуждения у них существенно улучшалась работа отделов мозга, отвечающих за мышление, настроение и поведение. Мейер-Линдерберг предположил, что урбанизация вызывает обратный, негативный эффект.

Важно помнить, что гипервозбуждение миндалевидного тела могут провоцировать самые разные факторы, в том числе проблемы со здоровьем и развитием. Возможно, городская среда действительно является для многих из нас стрессором и, в частности, ухудшает качество сна: слишком много света, шума и других стимуляторов. К сожалению, масштабных исследований на эту тему не проводилось, но имеющиеся данные говорят о том, что в сельской местности люди спят и дольше, и лучше, хотя технологии и привычки детей быть всегда на связи, безусловно, стирают эту разницу.

Многие дети испытывают стресс в домашней обстановке, что тоже сказывается на саморегуляции. Совместная работа Гари Эванса и Жанны Брукс-Ганн из университета Стэнфорда, исследователей Школы управления им. Кеннеди Гарвардского университета и ученых

Национального научного совета Вашингтона показала, что токсический стресс — загрязнение воздуха, шум, теснота, плохие жилищные условия, семейные ссоры и проявления насилия — может вызывать у ребенка сильную и продолжительную стрессовую реакцию.

ГЛАВА 12

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ

Что нам теперь делать?

Родители тоже испытывают огромное напряжение, и им не легче оставаться спокойными и собранными, чем их детям. Я имею в виду не личные проблемы, а трудности, связанные с воспитанием детей. Не буду их перечислять, потому что они вам наверняка известны; приведу лишь пять основных стрессоров, вызывающих проблемы с саморегуляцией у самих родителей.

1. Социализация ребенка

Вы день за днем, из года в год, пытаетесь научить своего ребенка правилам «приемлемого» поведения. Угомонись! Почисти зубы! Не хватай! Подожди своей очереди! Будь вежливым! Извинись! Если бы наставлений было достаточно для того, чтобы социализировать своего ребенка — сделать его «нормальным», как говорят некоторые, — не существовало бы такого явления, как уставший, измотанный родитель. Но мир полон уставших, измотанных родителей. С первого дня в детском саду до выпускного вечера в школе покой вам только снится: ваш ребенок не хочет делать то, что вы ему говорите, или не понимает, чего вы от него хотите, или находит вашу просьбу невыполнимой, или вообще о ней забывает.

Процесс социализации в принципе является стрессовым — и для детей, и для родителей. Кроме того, он может усложняться индивидуальными особенностями или потребностями ребенка, а также неблагоприятными обстоятельствами — болезнью, семейными или рабочими неурядицами, финансовыми трудностями. Но в наши дни появились дополнительные стресс-факторы. Трехлетних карапузов исключают из дошкольного учреждения за «ненадлежащую» речь или поведение. Мы уже видели, как часто такое отношение связано с неправильным пониманием самоконтроля и саморегуляции и какой вред оно может нанести психофизическому здоровью детей. Однако

все эти факторы перевешивает атмосфера нулевой терпимости, в которой родители постоянно трясутся, что их ребенок может сказать или сделать что-нибудь неприемлемое, и боятся, что это повлечет за собой серьезные последствия. Дети и подростки в большинстве своем не задумываются о подобных вещах, как и трехлетний карапуз, вступающий в спор с другим ребенком за понравившуюся игрушку, но для родителей задача социализации стала актуальной как никогда.

2. Переживания

Высокий уровень стресса у родителей часто вызван не раздражением или возмущением выходками своих детей, а отчаянным стремлением их защитить, помочь им справиться с проблемами или утешить. Руководитель нашей нейронаучной лаборатории Джим Стибен провел весьма любопытное исследование родительской эмпатии. Он изучил активность головного мозга родителей, которые наблюдали за переживаниями своего ребенка при выполнении каверзной задачи. Задача обещала ребенку вознаграждение при наборе определенного количества очков, но, когда «победа» была уже близка, игра внезапно прерывалась, и все набранные очки терялись. (Не волнуйтесь: Джим позаботился о том, чтобы в конце концов каждый ребенок получил вознаграждение!) На сканере была отчетливо видна стрессовая реакция родителей в виде внезапного интенсивного всплеска активности в вентральной части ППК.

Такая тесная взаимосвязь психоэмоционального состояния родителей и детей является одной из основных функций промежуточного мозга, и к ней нужно относиться очень серьезно. Чем лучше мы способны сохранять спокойствие и рассудительность, тем скорее ребенок вернется к спокойному, сосредоточенному состоянию, что, в свою очередь, поможет нам оставаться спокойными, что, в свою очередь... Ну, вы поняли, о чем речь.

3. Конкуренция среди родителей

Поверьте мне: это очень сильный стрессор для родителей, а не только для их детей. Во многом именно поэтому они так иррационально ведут

себя на школьных футбольных матчах или корят своего ребенка за слабую игру. То же относится к академическим, общественным или другим достижениям ребенка. Эти достижения считаются заслугой родителей, а не детей; отсюда и амбиции, и бахвальство, и, как это часто бывает, горькое разочарование.

4. Море суперстимуляторов

Теперь мы знаем, что стимулы, вызывающие повышенное нервное возбуждение, следует рассматривать как физиологические стрессоры, которые при перенасыщенности могут запустить цикл стресса. А ребенок, находящийся в хроническом стрессовом состоянии, — это огромный стресс для родителя. Но все это блекнет на фоне стресса, вызываемого попытками отучить ребенка от суперстимуляторов.

К сожалению, не существует универсального решения или способа, позволяющего оградить детей от вредной пищи, компьютерных игр и других возбуждающих стимулов, которые в наши дни встречаются на каждом шагу, и это определенно повышает градус тревожности родителей. Конечно, можно запретить какую-то игру, или еду, или что-то еще, что вызывает у вашего ребенка зависимость, но запреты редко срабатывают, особенно по мере того, как дети становятся старше. Нам следует не подавлять, а ослаблять тягу детей к суперстимуляторам, перенаправляя их внимание на более интересные для них — и более полезные — вещи.

Вопрос в том, как это сделать, учитывая преобладание суперстимуляторов в большинстве жизненных сфер современного ребенка. Мы должны установить рамки и объяснить, для чего они нужны, а этот процесс сам по себе является стрессором, потому что обычно вызывает неприятие. И когда ребенок возражает: «Но все так делают» — под «всеми» может подразумеваться огромная онлайн-культура, которая действительно формирует стандарты и ценности детей.

5. Выход за рамки стереотипов, которые упрощают проблему и не решают ее

Мы постоянно слышим о том, что залогом успешного воспитания детей является выбор правильного стиля воспитания. Эта идея основывается на работе, проделанной в конце 1960-х годов американским психологом Дианой Баумринд. С тех пор ученые подразделяют поведение родителей на четыре основных стиля: авторитетный, авторитарный, либеральный и индифферентный.

На наш взгляд, эта типология не решает реальных проблем воспитания. Начнем с того, что ни один стиль воспитания, будь то добродушное наставничество или «ежовые рукавицы», не гарантирует безоблачного родительства и идеальных результатов. Более того, мы редко придерживаемся какого-то одного стиля: разные сложности или этапы в жизни ребенка — или в нашей — могут сказаться на нашем характере, мышлении и взаимодействии с ребенком. В принципе, мы вообще редко задумываемся о том, какой у нас стиль воспитания. Гораздо чаще мы просто воспитываем своих детей так, как воспитывали нас. Но самой большой проблемой заикливания на стилях воспитания является то, что мы забываем о главном: об интересах и потребностях ребенка.

По сути, все эти классические стили воспитания — просто соломинки, за которые мы по тем или иным причинам цепляемся. Когда дела идут неважно, это обусловлено не тем, что мы придерживались неправильного или неэффективного стиля воспитания. Причина лежит намного глубже — в факторах, подтолкнувших нас к этому негативному паттерну. Просто говорить либеральным родителям, что, если они и дальше будут позволять своим детям творить все что заблагорассудится, те, скорее всего, вырастут невоспитанными и агрессивными, — значит еще больше усиливать их стресс, который в большинстве своем и является первопричиной «либерализма»; у этих родителей просто не осталось сил, чтобы бороться со своими детьми и контролировать их — что, как принято считать, следует делать. Им нужно выйти за рамки стереотипов и поработать над реальными причинами сложившейся ситуации.

тресс неизбежно меняет наш стиль общения и взаимодействия с ребенком. И не имеет значения, вызван он поведением ребенка

С или неприятностями на работе. Пятисферная модель саморегуляции применима ко всем нам, и, если вы измотаны до предела, нервное и энергетическое истощение сказывается на всех сферах вашей саморегуляции; более того, оно сказывается на вашем ребенке, повышая его уровень стресса. Результат вам наверняка знаком: вы становитесь все более требовательными и раздражительными, а потом взрываетесь от гнева или сдаетесь и дистанцируетесь. Чем более спокойно, рассудительно и внимательно вы ведете себя в отношениях с ребенком, тем скорее он научится всему, чему вы хотите его научить, а также сможет думать о последствиях своих поступков, регулировать свои эмоции, поддерживать разговор и справляться с фрустрацией.

Это не требует кардинального изменения личности или даже силы воли. Чем больше вы практикуете регуляцию нервного возбуждения и спокойное, уравновешенное состояние, тем лучше чувствуете себя не только физически, но и психологически как родитель. Кроме того, вы лучше чувствуете своего ребенка и более адекватно реагируете на его поведение, потому что в спокойном состоянии пробуждается интуитивное «шестое чувство». А в ситуациях, так или иначе выбивающих вас обоих из колеи, вам будет легче сохранять самообладание и помогать в этом своему ребенку.

Найдите то, что работает

Self-Reg помогает вам научиться распознавать у ребенка первые признаки нарастающего гипо- или гипервозбуждения и научить это делать его самого. Тем не менее существует бесчисленное множество специфических способов, посредством которых дети сигнализируют о том, что испытывают сильный стресс. Как мы видели, одни дети становятся перевозбужденными и гиперактивными, в то время как другие — апатичными и подавленными. Кроме того, они по-разному реагируют на попытки их взбодрить или успокоить. Каждый ребенок уникален в том, что он находит раздражающим или утешительным, не

говоря уж о том, что настроение у детей может меняться каждые пять минут, и только в процессе совместной работы над развитием саморегуляции вы оба сможете узнать эти особенности.

Вот некоторые вопросы, которые полезно себе задать. Слушаете ли вы своего ребенка и ушами, и глазами? Вы работаете с ним по его часам — или по своим? Вы учите своего ребенка быть независимым или зависимым; сильным или слабым; уверенным или робким? Вы направляете его на путь самопознания? И самое главное — вы помогаете своему ребенку стать хозяином своей судьбы или до сих пор опекаете его на каждом шагу, лишая возможности самостоятельно принимать решения?

Резюме: десять ценных уроков по развитию саморегуляции

1. Ищите паттерны

Признаки гипервозбуждения могут быть едва уловимыми, такими как изменение цвета лица или тона голоса, характерная мимика или ее полное отсутствие. Мы должны учиться понимать, когда ребенок языком тела или речью сообщает нам о том, что у него сильный стресс.

2. Не отклоняйтесь от цели

Сосредоточьтесь на развитии саморегуляции, а не на вторичных или специфических проблемах, которые могут возникнуть или обостриться из-за повышенной стрессовой нагрузки. Методика *Self-Reg* позволит вам уйти от стандартного мышления «контролируй и исправляй» (или «подавляй») к более фундаментальной связи со своим ребенком, чтобы понять его поведение и помочь ему научиться лучше владеть и управлять собой, особенно в стрессовых ситуациях. По мере развития саморегуляции многие проблемы с поведением, обучением, социализацией и коммуникацией решаются сами собой. Но для этого детям необходимо овладеть определенными навыками, умениями и стратегиями. Проще говоря, цель состоит в том, чтобы дети не просто вовремя ложились спать, а с готовностью делали это сами.

3. Не форсируйте события

Развитие саморегуляции — это всегда познавательный процесс, который можно представить в виде кривой обучаемости. У кого-то эта кривая более крутая, у кого-то — более пологая; другими словами, все дети усваивают знания и умения с разной скоростью и результативностью. Но вот что примечательно: когда вы движетесь вперед медленно, но уверенно, кривая обучаемости неизменно идет вверх. Ваш ребенок все чаще чувствует себя спокойным и все дольше может концентрировать внимание на какой-то задаче. Так что стремитесь не к резким изменениям, а к постоянному прогрессу.

Этот прогресс достигается методом проб и ошибок, но верно и обратное: отслеживая достигнутые успехи, пусть даже самые незначительные, вы выясняете, что работает, а что нет, и почему.

4. Радуйтесь, когда ребенок проявляет инициативу

Как только вы заметите, что ваш ребенок первым идет на контакт, а не просто реагирует на ваши поползновения, — знайте, что его мозг переключается с примитивных механизмов борьбы со стрессом («бей, беги или замри») на социальное взаимодействие. Это может выражаться в том, что ваш малыш несетя вам что-то сообщить или показать, а сын-подросток плюхается рядом с вами на диван и сам, без наводящих вопросов, рассказывает, как прошел его день. И такие бытовые проявления оптимальной саморегуляции никоим образом нельзя воспринимать как должное.

5. Будьте готовы к неожиданностям

Пожалуй, главный урок, который вы вынесете из работы с детьми по развитию саморегуляции, — это смирение. Сколь бы обоснованными ни были ваши ожидания, ваш ребенок может их полностью перечеркнуть. Вот почему архиважно рассматривать развитие саморегуляции как процесс: в этом процессе мы учимся у наших детей не меньше, чем они у нас. И, несмотря на его непредсказуемость, какие-то общие правила все же существуют.

- То, что подходит одному ребенку, может не подходить другому, даже если у этих двух детей по большому счету одинаковые потребности.
- Какие-то вещи в один прекрасный момент неизбежно перестают работать.
- Какие-то вещи по непонятным для вас причинам работают.
- Какие-то вещи по непонятным для вас причинам не работают.
- Слишком часто дети терпеть не могут то, что нравится вам, и наоборот.
- Иногда то, что вы считали полезным, на самом деле только усугубляет положение дел.
- А иногда то, на что вы особо не рассчитывали, дает поразительный результат — просто для его достижения требовалось время.

6. Избегайте громких слов

Громкие слова не всегда несут глубокий смысл. Возможно, слово «спокойный» не относится к громким, но это очень сильное слово, так как оно характеризует три важных аспекта: физический, когнитивный и эмоциональный. Физический аспект — это ощущение медленного сердцебиения, глубокого и ровного дыхания и отсутствия напряжения в теле. Когнитивный аспект — это осознание этих физических ощущений и всего, что происходит с вами и вокруг вас. А эмоциональный аспект заключается в наслаждении этим состоянием. Вот что подразумевается под воплощенным пониманием спокойствия — вы не только умеете правильно толковать или употреблять это слово, но и ваше тело знает, что означает пребывать в состоянии спокойствия. Я постоянно поражаюсь тому, как мало детей и подростков обладают таким пониманием. Они считают, что «спокойный» — это просто «тихий».

7. Не умничайте

Чтобы ребенок полностью усваивал информацию, старайтесь подавать ее максимально доступно и понятно, на уровне его развития во всех пяти сферах. Это касается не только маленьких детей, но и подростков.

Сложность в том, что иногда эти сферы развиты непропорционально. Скажем, у ребенка высокий уровень когнитивного развития, но относительно низкий уровень социального и эмоционального функционирования (стереотипный образ «ботаника», который отлично справляется с учебной, но тушуется и нервничает в ситуациях социального и межличностного взаимодействия). И даже в пределах одной сферы может наблюдаться поразительный диссонанс. Например, у ребенка может быть высокий уровень абстрактного мышления, но низкий уровень осознанности. Именно это мы наблюдали у Стивена: он знал, что означает слово «спокойствие», правильно его употреблял и даже мог дать его определение. Но у него не было воплощенного понимания этого слова: он не знал, каково это — быть спокойным.

Недостаточно просто объяснить ребенку (или подростку) какие-то умные вещи — даже если использовать незамысловатые выражения или говорить громче! Чтобы научиться регулировать свое состояние, он должен прочувствовать, что такое гиперактивность, гиповозбуждение и спокойствие. Он должен понять разницу между сонливостью и упадком сил, между энергичностью и гиперактивностью. И конечно же, он должен знать, как приятно быть спокойным.

8. Помните, что развивать саморегуляцию никогда не рано — и никогда не поздно

Меня часто спрашивают, когда следует начинать работу над саморегуляцией. И я всегда отвечаю: как только вы прочтете эту книгу, даже если у вас еще нет детей! Дело в том, что саморегуляция начинается с момента рождения, и даже младенцы языком своего тела сообщают нам, что их нервирует и что успокаивает. Когда вы слишком интенсивно поглаживаете или растираете ребенка, он напрягается и своей реакцией «просит» вас попробовать другой вид массажа; когда вы замедляете или смягчаете свои прикосновения, его тело расслабляется, словно говоря: «Ах, как хорошо».

А теперь, пожалуй, главный момент: развивать саморегуляцию можно в любом возрасте. Родителям целыми днями твердят о важности раннего развития, ссылаясь на известную концепцию, что

мозг формируется к шести годам, если не раньше. Понятное дело, многие из них хватаются за голову и усугубляют свой стресс. «О боже, — думают они. — Я упустил(а) возможность заложить основу успешного будущего своего ребенка, а теперь уже слишком поздно». Я слышал эти стенания не раз! Но правда в том, что развивать способности к саморегуляции никогда не поздно. Даже взрослые, не говоря уже о детях старшего возраста и подростках, могут научиться владеть и управлять собой, своим состоянием и поступками.

9. Задумайтесь, кому действительно следует изменить поведение

Я видел столько детей, которых ругали, наказывали и считали «трудными», что невольно задался вопросом: разве не мы сами в конечном итоге калечим судьбы своих детей? Это пугающий вывод. Одержимые древней идеей самоконтроля, мы считаем, что действуем на благо своего чада, наказывая или поощряя его. А если ребенок просто не в состоянии реагировать на эти меры, мы обрушиваемся на него с обвинениями, что он недостаточно старается. А ведь в глубине души мы прекрасно знаем, что эти бичевания ни к чему хорошему не приведут.

Но еще больше меня беспокоит то, что взрослые, играющие важную роль в жизни ребенка — воспитатели, учителя, тренеры, соседи, — убеждают родителей мыслить аналогичным образом: «Вашему ребенку нужно больше стараться / думать, прежде чем действовать / говорить правду!» Такие «благоразумные» советы упускают суть проблемы, поскольку не имеют никакого отношения к саморегуляции, зато значительно усиливают родительскую тревогу. Отчасти ради самоуспокоения родители навязывают этот бред ребенку, а иногда и вправду начинают в него верить.

Конечно, мы должны осознать и исследовать имеющиеся проблемы и помочь ребенку сформировать ключевые эмоциональные, когнитивные, социальные и просоциальные компетенции, необходимые для успешного преодоления жизненных трудностей. Но отправной пункт изменения динамики развития и поведения ребенка — наше восприятие самого ребенка; вы даже не представляете, насколько оно влияет на его самовосприятие.

10. Принимайте это на свой счет

Саморегуляция всегда требует личного участия. Она возможна только при условии прочной связи с ребенком — это важнейшая функция промежуточного мозга, — а также при должной заботе о собственных потребностях. Вам тоже нужно распознавать у себя признаки низкого уровня энергии и высокого уровня напряжения; они могут «объяснять» непонятное беспокойство, или навязчивую мысль, или тягу к чему-либо — например к нездоровой пище, как мы наблюдали это у подростка Джона. Вам тоже нужно выявить свои стрессоры, особенно скрытые, и постараться снизить их влияние. И вы тоже, как все дети и подростки, о которых мы говорили в этой книге, должны осознавать свое состояние и, самое главное, знать, каково это — быть спокойными, свежими и отдохнувшими от бесконечных забот и хлопот.

Родители часто делятся со мной историями своих «моментов ага!»: это происходит, когда они понимают, что техники *Self-Reg*, помогающие их детям, могут помочь и им самим. Так, одна мама всю жизнь пыталась похудеть и корила себя за отсутствие силы воли, но оказалось, что дело не в силе воли, а в том, что она с детства привыкла «заедать» эмоции и стресс. Такая своеобразная регуляция нервного возбуждения.

Еда может оказывать успокаивающий эффект по нескольким причинам, как психологическим (ассоциации, сформированные предыдущим опытом), так и физиологическим (эндорфины, выделяемые при употреблении определенных продуктов). Однако «заедание» — плохой инструмент саморегуляции, потому что, во-первых, приносит лишь временное облегчение от стресса, а во-вторых, имеет побочные физические эффекты, такие как ожирение.

Познакомившись с методикой *Self-Reg*, эта мама смогла переключить свое внимание с диет и самоконтроля на снижение общего уровня стресса. В результате она достаточно быстро выявила у себя паттерн «стресс — повышенный аппетит». В спокойные дни или выходные у нее не возникало желания съесть «что-нибудь вкусненькое». Но после напряженного дня на работе или дома она сметала все подряд — пирог,

чипсы, остатки ужина, — а объевшись до отвала, не испытывала ничего, кроме чувства стыда и вины.

Обретя новое понимание проблемы, женщина поняла, что не может изменить не всегда корректное поведение руководства или какие-то особенности характера своих близких, но может спокойнее относиться и к тому и к другому. Она добавила в свою повседневную жизнь прогулки и другие занятия, формирующие приятные ассоциации, — и тяга к перееданию ушла сама собой. А с ней и лишние килограммы. Без чудо-диет и самоистязания. Просто эта мама стала более осознанной и научилась лучше о себе заботиться и эффективно справляться со стрессом. Теперь, чтобы расслабиться и восстановиться, она решала не что-нибудь *съесть*, а что-нибудь *сделать* — прогуляться, спокойно подышать или даже повязать. Как результат, у нее улучшилось самочувствие и появилось больше сил и терпения для сына.

Практические советы родителям

Развивайте свою осознанность как родителя

Осознавайте и регулируйте уровень своего нервного возбуждения в зависимости от требований и ритма дня. Обратите внимание на состояние своего ума и тела при сильном стрессе. Как стресс отражается на вашем взаимодействии с ребенком? Может, из-за волнений и переживаний вы становитесь гиперчувствительными? И что вызывает у вас эти волнения и переживания? Поищите источники стресса в каждой из пяти сфер и найдите способы снизить эти энергозатраты.

Создавайте условия для поддержания у себя оптимальной саморегуляции

Соблюдайте здоровый режим сна, питания и физической активности. Создайте спокойную, доброжелательную домашнюю атмосферу. Если вам трудно сделать что-то для себя, сделайте это для своего ребенка.

Помните, что, помимо всего прочего, вы являетесь партнером по корегуляции и должны следить за своим здоровьем и самочувствием.

Прощайте себя

Отчасти смена парадигмы «стыд-и-позор» заключается в том, чтобы перестать заниматься самобичеванием и сфокусироваться на добром отношении как к своему ребенку, так и к себе. Будьте милосердны. Мы все совершаем ошибки. Если вы оплошали или показали себя не с лучшей стороны, просто извинитесь перед ребенком; в таких ситуациях он тоже берет с вас пример.

Практикуйте спокойствие

Не закикливайтесь на существующих стилях или стереотипах воспитания. Они слишком упрощают этот процесс и недооценивают ваши способности действовать по ситуации. Лучше разработайте собственный стиль спокойного, внимательного и регулярного взаимодействия с ребенком.

Находите время, чтобы поиграть со своим ребенком и просто насладиться обществом друг друга

Позвольте своему чаду оторвать вас от мирских забот и помочь вам вспомнить, что в жизни главное. Взгляд на мир глазами своего ребенка может заново открыть вам красоту и чудо моментов, которые иначе вы бы просто упустили. Это невероятно успокаивает.

Несколько лет назад меня попросили выступить в качестве консультанта создатели одного из проектов по национальному возрождению в Ирландии. Община, в которой предполагалось вести работу, находилась в глубоком упадке вследствие длительного пренебрежения со стороны общественных и политических сил. Насилие, наркотики и вандализм стали нормой жизни. Те, кто смог уехать, уехали; остальные были вынуждены или вступить в одну из противоборствующих бандитских группировок, или укрываться от них. Прогуливаясь в первый день по окрестностям мимо сгоревших

дотла домов и заваленного мусором парка, я невольно вспомнил сектор Газа. И все же основатели проекта с решимостью привлекли в свои ряды лучшие умы Ирландии, и несмотря на трудности, с которыми они столкнулись, были полны оптимизма.

Я не разделял их настроение. При посещении начальной школы я увидел группу детей, которые даже на первый взгляд выглядели травмированными. Что касается учителей, это были самые замечательные и душевные люди, каких только можно себе представить, но они все до единого не знали, что делать, и демонстрировали признаки эмоционального выгорания или того, что психологи называют «усталостью от сострадания».

В тот же день, ближе к вечеру, я встретился за чашкой чая с настоятелем местного прихода; назовем его отец Пат. Видимо, в моем голосе явно сквозило отчаяние, потому что отец Пат мягко взглянул на меня и с сильным ирландским акцентом сказал: «Но они же еще дети, Стюарт. Ведь вы, со всей своей наукой, найдете какой-нибудь способ им помочь?» И я мгновенно осознал, что ответом на этот вопрос будет твердое «да», потому что никогда еще потребность в наших знаниях и практиках не была столь актуальной. Так зародилась инициатива повсеместного внедрения методики *Self-Reg* в школы по всей Канаде, начиная с Британской Колумбии и Онтарио.

Беспокоиться за своих детей — естественное человеческое свойство, а не классовый или культурный феномен. Всеми родителями, независимо от социального статуса и демографической принадлежности, движут забота и любовь. И всем детям, особенно в наши дни, приходится справляться с мириадами стрессоров. Конечно, некоторые стрессоры весьма непросто распознать, особенно если дело касается подростковых разборок или поступления в колледж, и, конечно, мы не можем оградить своих детей от всех неблагоприятных факторов. Но мы можем правильно их воспитать и развить у них качества, позволяющие успешно справляться с трудностями и жить счастливой, полноценной жизнью.

1 «Улица Сезам» (Sesame Street) — международная детская телевизионная образовательная программа, в которой сочетаются живая игра актеров, комедийные скетчи, анимация, документальные видеосюжеты и кукольный театр. Впервые вышла в эфир в 1969 году. — *Прим. ред.*

2 «Саймон говорит» — популярная в англоязычных странах игра, где один участник становится ведущим и отдает команды другим игрокам. — *Прим. перев.*

3 Американская ученая и писательница, страдающая аутизмом. — *Прим. перев.*

4 Копинг-стратегии — когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые человек сознательно применяет в стрессовой ситуации.

5 Кондуктивное расстройство — повторное проявление агрессивного или какого-либо иного антисоциального поведения.

6 Инициатива «Безопасная школа / здоровые ученики» — субсидируемая правительством США программа, которая разработана для предотвращения насилия и злоупотребления психоактивными веществами среди молодежи в школе и местных сообществах. — *Прим. ред.*

7 Лакросс (от фр. la crosse — клюшка) — контактная спортивная игра между двумя командами с использованием небольшого резинового мяча и клюшки с длинной рукояткой, которая называется стик. Верх клюшки заплетен свободной сеткой, спроектированной для того, чтобы ловить и удерживать мяч. — *Прим. ред.*

8 Концепция DIR базируется на трех принципах: развитие — индивидуальные различия — отношения (отсюда и название: development — individual differences — relationships). Ее цель — создание программ помощи с учетом уровня развития ребенка, его индивидуальных особенностей в сфере обработки информации и

взаимоотношений, наилучшим образом способствующих его развитию. — *Прим. ред.*

БЛАГОДАРНОСТИ

Раздел «Благодарности» — это нечто большее, чем просто повод поблагодарить тех, кто значительно повлиял на мышление автора, — это также возможность определить «интеллектуальную родословную» книги. Мой собственный подход относится к традиции логического эмпиризма, заложенной Джоном Стюартом Миллем и продолженной Людвигом Витгенштейном. Из современных эмпириков крупнейшими специалистами в области психофизического развития детей являются Стэнли Гринспен и Стивен Порджес. К слову, в начале своей карьеры они тесно сотрудничали друг с другом, что отнюдь не случайно: наработки Гринспена в психиатрии прекрасно дополняли познания Порджеса в физиологии. Значительный вклад в понимание саморегуляции внесли также Алан Фогель, Роберт Тайер, Аллан Шор, Росс Грин и мой замечательный преподаватель философии Оксфордского университета Джером Брюнер: все они не только выдающиеся философы, но и ученые. Кроме того, каждый из цитируемых авторов сыграл важную роль в разработке методики *Self-Reg*, но особенно хотелось бы отметить Пола Маклина, Уолтера Кэннона, Ганса Селье, а также целую плеяду теоретиков и практиков концепции DIR⁸.

Эта книга была бы невозможна без поддержки Милта и Этель Харрисов, а также, после скоропостижного ухода Милта, его детей Дэвида, Джудит и Наоми и племянника Джона. Я бесконечно благодарен всей команде MENRI, в том числе: нашему директору по исследованиям Девину Казенхайзеру, работать с которым было истинное удовольствие; руководителю нейронаучной лаборатории Джиму Стибену; терапевтам Аманде Биннз, Юнис Ли, Фэй Мак-Джилл, Нармили Дхайанандан и Наде Нобель; менеджеру по исследованиям Ольге Мордерер; специалисту по связям с общественностью Алисии Эллисон; старшим научным сотрудникам Соне Мостанджело, Лизе Байрами, Лилиане Раденович и Шерин Хасаньян; помощникам-референтам Жизель Тедеско и Ане Бойкун, а также всем студентам и аспирантам, которые неустанно трудились над нашим исследованием.

Отдельно хотелось бы упомянуть Криса Робинсона, который прошел путь от эрготерапевта МЕНRI до клинического директора центра МЕНRIT. Многие из идей, содержащихся в методике *Self-Reg*, возникли в ходе нашей совместной работы.

Говоря о МЕНRI, я не могу не высказать слова признательности своим коллегам с факультетов здоровья и философии Йоркского университета, и прежде всего деканам этих факультетов Ронду Лентону и Харви Скиннеру, которые оказывали нам всяческую поддержку и содействие.

Мою исследовательскую деятельность на протяжении многих лет щедро спонсировал Фонд Харриса Стила, а также другие организации и агентства-грантодатели: Канадский Совет и SSHRC; Фонд Unicorn; «Вылечим аутизм» (Cure Autism Now); Канадское агентство здравоохранения; Фонд Темплтона; Фонд Stars Foundation; IDRC; FIRA; Министерство здравоохранения штата Онтарио; CIHR; «Корни эмпатии» (Roots of Empathy).

Мне посчастливилось работать с людьми, чья дружба для меня не менее важна, чем их помощь и советы. Это, в частности, Род Аллен, Джереми Бурман, Роджер Даунер, Нора Фраер, Джон Хоффман, Барбара Кинг, Майк Мак-Кей, Мэри Хелен Моуз и, конечно же, крестный отец моих детей и мой пример для подражания Майкл Майла.

Команда центра МЕНRIT — это неиссякаемый источник вдохновения: Линда Уоррен, Бренда Смит-Чант, Джилл Фергус, Софи Дэвидсон, Стивен Рителлик и Меган Тревин. Отдельно хотелось бы упомянуть Сьюзен Хопкинс, нашего исполнительного директора, чей вклад в работу над методикой *Self-Reg* выходит за рамки представлений о человеческих возможностях.

В частности, три человека сделали возможным появление этой книги на свет: мой агент Джил Книрим, редактор Энн Годофф и соавтор Тереза Баркер. Тереза, образно говоря, пропустила через себя каждое слово и рассмотрела под всеми мыслимыми и немыслимыми углами каждую идею. Соавторство с ней было самым впечатляющим интеллектуальным опытом в моей жизни.

И, наконец, я хотел бы поблагодарить свою личную помощницу Джейд Кальвер, которая не только успешно справлялась с огромными нагрузками, но и ухитрялась при этом сохранять невероятно бодрый настрой.

К сожалению, не представляется возможным перечислить всех, кто способствовал осуществлению данного проекта. Это не только психологи, психиатры, терапевты и философы, но и все дети, подростки, родители, воспитатели, учителя, государственные служащие и члены правительства, с которыми мне довелось работать. В целях конфиденциальности мы изменили имена родителей и детей, упоминаемых в книге, а также объединили некоторые профили со схожими проблемами. Я глубоко благодарен этим семьям за согласие поделиться их историями, пусть и в весьма завуалированной форме.

Родители и сестра неизменно поддерживали мои взгляды и начинания, и судьба подарила мне замечательных тестя с тещей, Кеннета Ротенберга и Дорис Соммер-Ротенберг. Но, как всегда, в самом большом долгу я перед женой и детьми: именно для них, ради них и, по сути, вместе с ними я писал эту книгу.

О т Терезы:

Я благодарна Стюарту — за его просьбу поработать с ним над книгой и за видение, стимулировавшее эту работу, — наше сотрудничество было для меня честью и радостью; нашему редактору Энн Годофф — за ее интуитивную проницательность, энтузиазм и скрупулезную заботу о рукописи; всей команде издательства Penguin, а также агентам Джил Книрим и Мадлен Морел. Спасибо Шерри Латен, Майклу Томпсону и Кэтрин Штайнер-Адер — за их конструктивные идеи. И, конечно же, огромная благодарность моим родным и близким — за их великодушие, мудрость, вдохновение и поддержку.

БИБЛИОГРАФИЯ

Abbott, J. *Overschooled but Undereducated: How the Crisis in Education Is Jeopardizing Our Adolescents*. London: A&C Black, 2010.

Alter, R. *Anxiety and the Gift of Imagination: A New Model for Helping Parents and Children Manage Anxiety*. Createspace, 2011.

Barkley, R. A. *Executive Functions: What They Are. How They Work. and Why They Evolved*. New York: Guilford Press, 2012.

Baron, M. G., and J. Grodon. *Stress and Coping in Autism*. Oxford: Oxford University Press, 2006.

Baumeister, R. F., and K. D. Vohs. *Handbook of Self-Regulation: Research. Theory and Applications*. New York: Guilford Press, 2004.

Baumeister, R. F., and J. Tierney. *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. Penguin, 2011.

Baumrind, D. "Childcare Practices Anteceding Three Patterns of Preschool Behavior," *Genetic Psychology Monographs* 75, no. 1 (1967).

Baumrind, D. "Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior." *Child Development* 37, no. 4 (1966): 887–907.

Bekoff, M., and J. Goodall. *The Emotional Lives of Animals: A Leading Scientist Explores Animal Joy. Sorrow. and Empathy—and Why They Matter*. Novato, CA: New World Library, 2008.

Benson, H. *The Relaxation Response*. New York: William Morrow, 1975.

Berk, L., and Stuart Shanker. *Child Development*. New York: Pearson, 2006.

Berman, M., et al. "Interacting with Nature Improves Cognition and Affect for Individuals with Depression." *Journal of Affective Disorders* 140, no. 3 (2012): 300–305.

Biegel, G. M. *The Stress Reduction Workbook for Teens: Mindfulness Skills to Help You Deal with Stress*. Oakland, CA: New Harbinger, 2009.

Blakemore, S. J., and U. Frith. *The Learning Brain: Lessons for Education*. Oxford: Blackwell, 2005.

Bowlby, J. A. *Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*. London: Taylor & Francis, 2005.

Bradley, S. J. *Affect Regulation and the Development of Psychopathology*. New York: Guilford Press, 2003.

Bronson, M. *Self-Regulation in Early Childhood*. New York: Guilford Press, 2001.

Brooks, A. *Who Really Cares*. New York: Basic Books, 2006.

Brown, S. "How Movies Activate Your Neural G-Spot." *Wired*. January 25, 2010.

Bruner, J. *Child's Talk*. Oxford: Oxford University Press, 1983.

Bruner, J. "Child's Talk: Learning to Use Language." *Child Language Teaching and Therapy* 1, no. 1 (1985): 111–14.

Bundy, A. C., S. J. Lane, and E. A. Murray. *Sensory Integration: Theory and Practice*. Philadelphia: F. A. Davis, 2002.

Burman, J. T, C. D. Green, and S. G. Shanker. "The Six Meanings of Self-Regulation." *Child Development* (2015, in press).

Cacioppo, J. T., and J. Decety. "Social Neuroscience: Challenges and Opportunities in the Study of Complex Behavior." *Annals of the New York Academy of Sciences* 1224, no. 1 (2011): 162–73.

Canadian Institute for Health Information. *The Role of Social Support in Reducing Psychological Distress*. Ottawa, Canada: Canadian Institute for Health Information, 2012.

Cannon, W. B. *The Wisdom of the Body*. New York: W. W. Norton, 1932.

Cannon, W. B. *Bodily Changes in Pain. Hunger. Fear and Rage*, 2nd ed. New York: D. Appleton, 1929.

Cannon, W. B. *The Way of an Investigator: A Scientist's Experiences in Medical Research*. New York: W. W. Norton, 1945.

Casenhiser, D. M., S. G. Shanker, and J. Stieben. "Learning Through Interaction in Children with Autism: Preliminary Data from Asocial-Communication-Based Intervention." *Autism* 17, no. 2 (2013): 220–41.

Coleridge, Samuel T. *Biographia Literaria*, chapter XIV. West Sussex, England: Littlehamptom Book Services, 1817; 1975.

Cowell, J., and Jean Decety. "Precursors to Morality in Development as a Complex Interplay Between Neural, Socioenvironmental, and Behavioral Facets." *Proceedings of the National Academy of Science*. University of Chicago, May 2015.

Davidson, R., and Sharon Begley. *The Emotional Life of Your Brain*. London: Hachette UK, 2012.

Davis, F. A., N. Kashman, and J. Mora. *The Sensory Connection: An OT and SLP Team Approach*. Arlington, TX: Future Horizons, 2005.

Dawson, P., and R. Guare. *Executive Skills in Children and Adolescents: A Practical Guide to Assessment and Intervention*. New York: Guilford Press, 2010.

Decety, J., and C. D. Batson. "Social Neuroscience Approaches to Interpersonal Sensitivity." *Social Neuroscience* 2 (3–4)(2007): 151–57.

Denham, S., P. Ji, and B. Hamre. *Compendium of Preschool Through Elementary School Social-Emotional Learning and Associated Assessment Measures*. Chicago: Social and Emotional Learning Research Group, University of Illinois, 2010.

Denham, S., et al. (2009). "Assessing Social Emotional Development in Children from a Longitudinal Perspective." *Journal of Epidemiology and Community Health* 63(Suppl II), 37–52.

De Waal, F. *The Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society*. New York: Broadway Books, 2010.

Douglas, A. *Parenting Through the Storm*. New York: Harper Collins, 2015.

Duckworth, A., and M. Seligman. "Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents." *Psychological Science* 16, no. 12 (2005): 939–94.

Dzung, X. *The Mindful Teen: Powerful Skills to Help You Handle Stress One Moment at a Time*. Oakland, CA: New Harbinger, 2015.

Eastwood, John, et al. "The Unengaged Mind: Defining Boredom in Terms of Attention." *Perspectives on Psychological Science* 7, no. 5 (2012): 482–95.

Edlund, M. *The Power of Rest: Why Sleep Alone Is Not Enough: A 30-Day Plan to Reset Your Body*. New York: Harper Collins, 2010.

Eisenberg, N., and P. H. Mussen. *The Roots of Prosocial Behavior in Children*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1989.

Eisenberg, N., et al. "The Relation of Effortful Control and Impulsivity to Children's Resiliency and Adjustment." *Child Development* 75 (2004): 25–46.

Epstein, R. *The Case Against Adolescence: Rediscovering the Adult in Every Teen*. Fresno, CA: Quill Driver Books, 2007.

Evans, G. W., J. Brooks-Gunn, and P. K. Klebanov. "Stressing Out the Poor." *Pathways* (2011), Community Investments 23(2):22–27.

Fallon, J. *The Psychopath Inside: A Neuroscientist's Personal Journey into the Dark Side of the Brain*. New York: Penguin, 2013.

Field, Tiffany. *The Amazing Infant*. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell, 2007.

Fogel, A. *Developing Through Relationships*. Chicago: University of Chicago Press, 1993.

Fogel, A. *The Psychophysiology of Self-awareness: Rediscovering the Lost Art of Body Sense*. New York: W. W. Norton, 2009.

Fogel, A, B. J. King, and S. G. Shanker, eds. *Human Development in the Twenty-first Century: Visionary Ideas from Systems Scientists*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2007.

Ford, J. D., and J. Wortmann. *Hijacked by Your Brain: How to Free Yourself When Stress Takes Over*. Naperville, IL: Sourcebooks, 2013.

Freed, J., and L. Parsons. *Right-Brained Children in a Left-Brained World: Unlocking the Potential of Your ADD Child*. New York: Simon & Schuster, 1998.

Galinsky, E. *Mind in the Making: The Seven Essential Life Skills Every Child Needs*. New York: HarperStudio, 2010.

Giedd, J. "The Teen Brain: Primed to Learn, Primed to Take Risks." *Cerebrum*, February 26, 2009.

Giedd, J. "Inside the Teenage Brain." *Frontline*, January 31, 2002.

Gluckman, P., and M. Hanson. *Mismatch: Why Our World No Longer Fits Our Bodies*. Oxford: Oxford University Press, 2006.

Goleman, D. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Dell, 1995.

Goleman, D. *Social Intelligence*. New York: Random House, 2007.

Gordon, M. *Roots of Empathy: Changing the World Child by Child*. New York: Workman, 2009.

Gould, Stephen J. "Human Babies as Embryos," in *Ever Since Darwin*. New York: W. W. Norton, 1977.

Grandin, Temple. *Thinking in Pictures: My Life with Autism*, expanded ed. New York: Vintage, 2006.

Greene, R. W. *The Explosive Child*. New York: Harper Paperbacks, 2001.

Greenland, S. K. *The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate*. New York: Simon & Schuster, 2010.

Greenspan, S. I. *Secure Child: Helping Our Children Feel Safe and Confident in a Changing World*. Boston: Da Capo Press, 2009.

Greenspan, S. I., and Stuart Shanker. *Toward a Psychology of Global Interdependency: A Framework for International Collaboration*. Washington, DC: ICDL Press, 2002.

Greenspan, S. I., with N. T. Greenspan. *First Feelings: Milestones in the Emotional Development of Your Infant and Child from Birth to Age 4*. New York: Viking, 1985.

Greenspan, S. I., and N. T. Greenspan. *The Learning Tree: Overcoming Learning Disabilities from the Ground Up*. Boston: Da Capo Press, 2010.

Greenspan, S. I., and J. Greenspan. *Overcoming ADHD: Helping Your Child Become Calm, Engaged, and Focused—Without a Pill*. Boston: Da Capo Press, 2009.

Greenspan, S. I., and S. Shanker. *The First Idea: How Symbols, Language, and Intelligence Evolve, from Primates to Humans*. New York: Perseus Books, 2004.

Greenspan, S. I., and N. Lewis. *Building Healthy Minds: The Six Experiences That Create Intelligence and Emotional Growth in Babies and*

Young Children. Boston: Da Capo Press, 2000.

Greenspan, S. I., and J. I. Downey. *Developmentally Based Psychotherapy*. Madison, CT: International Universities Press, 1997.

Greenspan, S. I., and J. Salmon. *The Challenging Child: Understanding, Raising, and Enjoying the Five "Difficult" Types of Children*. Boston: Da Capo Press, 1996.

Griffiths, P. E. *What Emotions Really Are: The Problem of Psychological Categories*. Chicago: University of Chicago Press, 1997.

Gross, J. *Handbook of Emotion Regulation*, 2nd ed. New York: Guilford Press, 2015.

Grossman, D. *On Killing: The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society*. New York: Little, Brown, 2009.

Gunnar, M., and K. Quevedo. "The Neurobiology of Stress and Development." *Annual Review of Psychology* 58 (2007).

Hadfield, C. *An Astronaut's Guide to Life on Earth*. London: Pan Macmillan, 2013.

Hallowell, E.M.M., and J. J. Ratey. *Driven to Distraction: Recognizing and Coping with Attention Deficit Disorder from Childhood Through Adulthood*. New York: Anchor, 2011.

Hawn, G., and W. Holden. *10 Mindful Minutes: Giving Our Children—and Ourselves—the Social and Emotional Skills to Reduce Stress and Anxiety for Healthier, Happier Lives*. New York: Penguin, 2011.

Hobbes, T. *Leviathan*. New York, Oxford University Press, 1651; 2009, XIII.9, 581–735; for a modern version, see William Golding. *Lord of the Flies*. New York: Penguin, 1954; 1983.

Huitt, W. "Motivation to Learn: An Overview." *Educational Psychology Interactive*. Valdosta, GA: Valdosta State University, 2011.

Huttenlocher, P. R. *Neural Plasticity*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2002.

Izard, C. *The Psychology of Emotions*. London: Springer, 1991.

Izard, C., et al. "Emotional Knowledge as a Predictor of Social Behavior and Academic Competence in Children at Risk." *Psychological Science* 12

(2001): 18–23.

Jackson, M. *The Age of Stress: Science and the Search for Stability*. Oxford: Oxford University Press, 2013.

James, W. *Principles of Psychology*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1981, p. 462. Originally published in 1890.

Kabat-Zinn, J. *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment—and Your Life*. Louisville, CO: Sounds True, 2011.

Kabat-Zinn, J., and Richard Davidson, eds. *The Mind's Own Physician: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama on the Healing Power of Meditation*. Oakland, CA: New Harbinger, 2012.

Kagan, J. *Unstable Ideas: Temperament, Cognition and Self*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1989.

Kagan, J., and N. Herschkowitz. *A Young Mind in a Growing Brain*. East Sussex, England: Psychology Press, 2006.

Kennedy, N., et al. “Gender Differences in Incidence and Age at Onset of Mania and Bipolar Disorder Over a 35-Year Period in Camberwell, England.” *American Journal of Psychiatry*, vol. 162 (2005): 257–62.

Kessler, D. A. *The End of Overeating: Taking Control of the Insatiable American Appetite*. Emmaus, PA: Rodale, 2010.

King, B. J. *The Dynamic Dance: Nonvocal Communication in African Great Apes*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2009.

Koepp, Matthias, et al. “Evidence for Striatal Dopamine Release During a Video Game.” *Nature* 393 (1998): 266–68.

Kutscher, M. L. *ADHD: Living Without Brakes*. London: Jessica Kingsley, 2009.

Lansford, J. E., et al. “Ethnic Differences in the Link Between Physical Discipline and Later Adolescent Externalizing Behaviors.” *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 45 (2004): 801–12.

Lederbogen, A. F., et al. “City Living and Urban Upbringing Affect Neural Social Stress Processing in Humans.” *Nature* 474, no. 7352 (2011): 498–501.

LeDoux, J. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon & Schuster, 1998.

Levine, P.A., and A. Frederick. *Waking the Tiger: Healing Trauma: The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1997.

Lewis, M. *The Biology of Desire: Why Addiction Is Not a Disease*. Toronto: Penguin Randomhouse Canada, 2015.

Lewis, M. *Memoirs of an Addicted Brain: A Neuroscientist Examines His Former Life on Drugs*. Toronto: Doubleday Canada, 2013.

Lewis, M., and Jeanette Haviland-Jones. *Handbook of Emotions*, 3rd ed. New York: Guilford Press, 2010.

Lewis, M., “Bridging Emotion Theory and Neurobiology Through Dynamic Systems Modeling.” *Behavioral and Brain Sciences* 28, no. 2 (2005): 169–94.

Lewis, T., F. Amini, and R. Lannon. *A General Theory of Love*. New York: Vintage, 2007.

Lieberman, D. *The Story of the Human Body: Evolution. Health. and Disease*. New York: Penguin, 2014.

Lillas, Connie, and Janiece Turnbull. *Infant/Child Mental Health. Early Intervention. and Relationship-Based Therapies: A Neurorelational Framework for Interdisciplinary Practice*. New York: W. W. Norton, 2009.

Louv, R. *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. New York: Algonquin Books, 2008.

Louv, R. *The Nature Principle: Reconnecting with Life in a Virtual Age*. New York: Algonquin Books, 2012.

Lupien, S. *Well Stressed: Manage Stress Before It Turns Toxic*. New York: John Wiley & Sons, 2012.

McCain, H.N.M., J. F. Mustard, and S. Shanker. *Early Years Study 2*. Toronto: Council for Early Child Development, 2007.

Maccoby, E. E., and J. A. Martin. “Socialization in the Context of the Family: Parent-Child Interaction,” in *Handbook of Child Psychology*, vol.

4: *Socialization. Personality. and Social Development*, 4th ed., P. H. Mussen and E. M. Hetherington eds. New York: John Wiley & Sons, 1983.

McEwen, B. S., and Elizabeth Norton Lasley. *The End of Stress as We Know It*. Washington, D.C.: Joseph Henry Press, 2002.

McGonigal, K. *The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You. and How to Get Good at It*. New York: Penguin, 2015.

MacLean, P. D., and V. A. Kral. *A Triune Concept of the Brain and Behaviour*. Toronto: University of Toronto Press, 1973.

Maté, G. *When the Body Says No: The Hidden Costs of Stress*. Toronto:-Vintage Canada, 2004.

Maurer, D., and C. Maurer. *The World of the Newborn*. New York: Basic Books, 1988.

Maurer, D., and H. M. Schmeck. *The Hostage Brain*. New York: Rockefeller University Press, 1994.

Meerlo, P., et al. "Sleep Restriction Alters the Hypothalamic-Pituitary--Adrenal Response to Stress." *Journal of Endocrinology*, vol. 14 (2002): 397–402.

Mercer-Lynn, K., Rachel J. Bar, and John D. Eastwood. "Causes of Boredom: The Person, the Situation, or Both?" *Personality and Individual Differences* 56 (2014): 122–26.

"Me Want It (but Me Wait)." *Sesame Street*, August 5, 2013, <https://youtube/9PnbKL3wuH4>.

Mischel, W. *Marshmallow Test*. New York: Random House, 2014.

Mischel, W., Y. Shoda, and M. I. Rodriguez. "Delay of Gratification in Children." *Science* 244, no. 4907 (1989): 933–38.

Moffitt, T. E., et al. "A Gradient of Childhood Self-Control Predicts Health, Wealth, and Public Safety." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, no. 7 (2011): 2693–98.

Moll, J. et al. "The Neural Basis of Human Moral Cognition." *Nature Reviews Neuroscience* 6, no. 10 (2005): 799–809.

Muraven, M.R., and R. F. Baumeister. "Self-Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle?"

Psychological Bulletin 126 (2000): 247–59.

Mustard, J. F. “Experience-Based Brain Development: Scientific Underpinnings of the Importance of Early Child Development in a Global World.” *Paediatrics & Child Health* 11, no. 9 (2006): 571.

Nelson, C. A., K. M. Thomas, and M. De Haan. *Neuroscience of Cognitive Development: The Role of Experience and the Developing Brain*. New York: John Wiley & Sons, 2012.

Nigg, J. T. *What Causes ADHD. Understanding What Goes Wrong and Why*. New York: Guilford Press, 2006.

Numan, M., and T. R. Insel. *The Neurobiology of Parental Behavior*. London: Springer, 2003.

Ogden, P. *Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for Trauma and Attachment*. New York: W. W. Norton, 2015.

Olfman, S., and B. D. Robbins, eds. *Drugging Our Children: How Profiteers Are Pushing Antipsychotics on Our Youngest. and What We Can Do to Stop It*. Santa Barbara, CA: ABC-CLIO, 2012.

Panksepp, J. *Affective Neuroscience*. New York: Oxford University Press, 1998.

Peterson, Christopher, and Martin Seligman. *Character Strengths and Virtues*. New York: Oxford University Press, 2004.

Pink, D. *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us*. New York: Penguin, 2009, 138 and 240.

Polan, H. J., and M. A. Hofer. “Psychobiological Origins of Infant Attachment and Separation Responses,” in *Handbook of Attachment: Theory. Research. and Clinical Application*, J. Cassidy and P. R. Shaver, eds. New York: Guilford Press, 1999, 162–80.

Porges, S.W. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions. Attachment. Communication. and Self-Regulation*, Norton Series on Interpersonal Neurobiology. New York: W. W. Norton, 2011, 283.

Posner, M. I., and M. K. Rothbart. *Educating the Human Brain*. Washington, D.C.: American Psychological Association, 2007.

Ppproductions1000, “Very Tempting Marshmallow Test,” September 19, 2009, <https://youtu.be/x3S0xS2hdi4>.

Raby, K. et al. “The Enduring Predictive Significance of Early Maternal-Sensitivity: Social and Academic Competence Through Age 32 Years.” *Child Development* 17 (December 2014): 695–708.

Race, K. “The Epidemic of Stressed Parents Raising Stressed Kids.” *Huffington Post*, February 21, 2014, www.huffingtonpost.com/kristen-race-phd/the-epidemic-of-stressedparents-raising-stressed-kids_b_4790658.html.

Raine, A. *The Anatomy of Violence: The Biological Roots of Crime*. New York: Vintage, 2013.

Ratey, J. J., and E. Hagerman. *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. New York: Little Brown, 2008.

Richard, D., and Daniel Goleman. *Training the Brain*. Amazon Digital-Services, 2012.

Rosenberg, K., and W. Trevathan. “Bipedalism and Human Birth: The-Obstetrical Dilemma Revisited.” *Evolutionary Anthropology: Issues, News, and Reviews* 4, no. 5 (1995): 161–68.

Ross, T., M. I. Fontao, and R. Schneider. “Aggressive Behavior in Male-Offenders: Preliminary Analyses of Self-Regulatory Functions in a Sample of Criminals.” *Psychological Reports* 100, no. 3, part 2 (2007): 1171–85.

Rothbart, M. K. *Becoming Who We Are: Temperament and Personality in Development*. New York: Guilford Press, 2011.

Rothbart, M. K., L. K., Ellis, and M. I. Posner. “Temperament and Self-Regulation,” in *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. R. F. Baumeister and K. D. Vohs eds. New York: Guilford Press, 2004, 357–70.

Ryan, N. “Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength, by Roy F. Baumeister and John Tierney” (book review). *Journal of Positive Psychology* 7, no. 5 (2012): 446–48.

Sagvolden, T., et al. “A Dynamic Developmental Theory of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) Predominantly Hyperactive/Impulsive and Combined Subtypes.” *Behavioral and Brain Sciences* 28, no. 3 (2005): 397–418.

Salovey, P., and J. D. Mayer. . “Emotional Intelligence.” *Imagination, Cognition, and Personality.* 9 (1990): 185–211.

Sameroff, A. *The Transactional Model.* Washington, D.C.: American-Psychological Association, 2009.

Sapolsky, R. M. *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping.* New York: Macmillan, 2004.

Savage-Rumbaugh, S., S. G. Shanker, and T. J. Taylor. *Apes, Language, and the Human Mind.* New York: Oxford University Press, 1998.

Schmeichel, B. J., and R. F. Baumeister. “Self-Regulatory Strength,” in *Handbook of Self-Regulation.* R. F. Baumeister and K. D. Vohs, eds. New York: Guilford Press, 2004, 84–98.

Schore, A. N. *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development.* East Sussex, England: Psychology Press, 1994.

Schore, A. N. *The Science of the Art of Psychotherapy,* Norton Series on-Interpersonal Neurobiology. New York: W. W. Norton, 2012.

Selye, H. *Stress Without Distress.* New York: Springer US, 1976, 137–46.

Shanker, S. *Calm, Alert, and Learning: Classroom Strategies for Self-Regulation.* London: Pearson, 2013.

Shanker, S. *Wittgenstein's Remarks on the Foundations of AI.* London:-Routledge, 1998.

Shanker, S., and D. Casenhiser. *Reducing the Effort in Effortful Control: A Wittgensteinian Perspective on the Use of Conceptual Analysis in Psychology.* London: Palgrave Macmillan, 2013.

Shanker, S. “A Dynamic Developmental Model of Emotions.” *Philosophy, Psychiatry and Psychology* 11 (2004): 219–33.

Shanker, S. *Broader Measures of Success: Social/Emotional Learning* [-report]. Toronto: People for Education, 2015.

Shanker, S. “Descartes' Legacy: The Mechanist/Vitalist Debates,” in *Philosophy of Science, Logic, and Mathematics in the 20th Century.* London: Routledge, 1996.

Shanker, S. "Emotion Regulation Through the Ages" (2012), in *Moving Ourselves. Moving Others: Motion and Emotion in Intersubjectivity. Consciousness and Language*, vol. 6, A. Foolen et al. eds. Amsterdam, The Netherlands: John Benjamins, 2012.

Shanker, S., and D. Casenhiser. "Reducing the Effort in Effortful Control," in *Conceptual Analysis and Psychology*. T. Racine and K. Slaney eds. New York, Macmillan, 2013.

Shanker, S., and Jim Stieben. "The Roots of Mindblindness," in *Against Theory of Mind*. Ivan Leudar ed. London: Palgrave Macmillan, 2009.

Sherrod, D.R. "Crowding, Perceived Control, and Behavioral After-effects." *Journal of Applied Social Psychology* 4 (1974): 171–86.

Shonkoff, J., and D. Phillips. *From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development*. Washington, D.C.: National Academy Press, 2000.

Siegel, D. *Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain*. London: Hachette UK, 2014.

Siegel, D. *The Developing Mind*. New York, Guilford Press, 1999; second edition 2012.

Steinberg, L. *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2014.

Steinberg, L. "A Dual Systems Model of Adolescent Risk-Taking." *Developmental Psychobiology* 52, no. 3 (2010): 216–24.

Sternberg, E. *The Balance Within: The Science Connecting Health and Emotions*. New York: Times Books, 2001.

Sternberg, E. *Healing Spaces: The Science of Place and Well-being*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2009.

Steiner-Adair, C. *The Big Disconnect: Protecting Childhood and Family Relationships in the Digital Age*. New York: HarperCollins, 2013.

Tantam, D. *Can the World Afford Autistic Spectrum Disorder. Nonverbal Communication. Asperger Syndrome and the Interbrain*. London: Jessica Kingsley, 2009.

Thayer, R. E. *The Biopsychology of Mood and Arousal*. New York: Oxford University Press, 1989.

Thayer, R. E. *The Origin of Everyday Moods: Managing Energy, Tension, and Stress*. New York: Oxford University Press, 1997.

Thayer, R. E. *Calm Energy: How People Regulate Mood with Food and Exercise*. New York: Oxford University Press, 2003.

Thompson, M. G. *Raising Cain: Protecting the Emotional Life of Boys*. New York: Ballantine, 1999.

Thompson, M. G. *It's a Boy: Understanding Your Son's Development from Birth to Eighteen*. New York: Ballantine, 2008.

Tremblay, R. E., W. W. Hartup, and J. Archer, eds. *Developmental Origins of Aggression*. New York: Guilford Press, 2005.

Tronick, E. Z. *The Neurobehavioral and Social-Emotional Development of Infants and Children*. New York: W. W. Norton, 2007.

Tronick, E. Z. "Why Is Connection with Others So Critical?" in *Emotional Development*. J. Nadel and D. Muir eds. Oxford: Oxford University Press, 2004.

Tronick, E. Z. "Emotions and Emotional Communication in Infants," *American Psychologist* 44 (1989): 112–19.

Van der Kolk, B. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Penguin, 2014.

Volkow, Nora, and Ruben Baler. "Addiction: A Disease of Self-Control." *Neurosciences and the Human Person: New Perspectives on Human Activities. Scripta Varia 121*. Vatican City: Pontifical Academy of Sciences, 2013.

Von Sömmerring, S. T. *Vom Baue des menschlichen Körpers*, vol. 1. Frankfurt, Germany: Varrentrapp und Wenner, 1791.

Watson, J. B. "Psychology as the Behaviorist Views It." *Psychological Review* 20, no. 2 (1913): 158.

Weisfeld, G. E. *Evolutionary Principles of Human Adolescence*. New York: Basic Books, 1999.

Weissbourd, R. *The Parents We Mean to Be*. Boston: Houghton Mifflin-Harcourt, 2009.

William, M. S., and S. Shellenberger. *How Does Your Engine Run?: A Leader's Guide to the Alert Program for Self-Regulation*. (Albuquerque, NM: TherapyWorks, 1996.

Wilson, E. O. *Consilience: The Unity of Knowledge*. New York: Vintage, 1999.

Wilson, G. *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*. New Delhi, India: Commonwealth, 2014.

Wittgenstein, L. *Philosophical Investigations*. Oxford: Blackwell, 1958.

Wrangham, R. W., and D. Peterson. *Demonic Males: Apes and the Origins of Human Violence*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 1997.

Zhao, Y. *Who's Afraid of the Big Bad Dragon: Why China Has the Best (and Worst) Education System in the World*. New York: John Wiley & Sons, 2014.

Zimmerman, B. J., and D. H. Schunk, eds. *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives*. London: Routledge, 2001.

Оглавление

Вступление

ЧАСТЬ I Саморегуляция: ключевая роль в обучении и жизни

Глава 1. Значение саморегуляции

Глава 2. Не одно и то же

Глава 3. Важный посредник

Глава 4. Под сенью бабаба

ЧАСТЬ II Пять сфер

Глава 5. Питание, сон, игра

Глава 6. Монстр на чердаке

Глава 7. Спокойствие, нервозность и обучаемость

Глава 8. Новые очки для взгляда на социальное развитие

Глава 9. Самосовершенствование

ЧАСТЬ III Кризис подросткового возраста и головная боль родителей

Глава 10. Особенности и трудности периода полового созревания

Глава 11. Больше

Глава 12. Головная боль родителей

Благодарности

НАД КНИГОЙ РАБОТАЛИ

Ответственный редактор — *Ирина Чайковская*

Переводчик — *Людмила Третьяк*

Литературный редактор — *Жанна Запартыко*

Корректор — *Виктор Иванов*

ООО «Попурри»

www.popuri.ru