

Содержание

ЧАСТЬ 1. В ОБЩИХ ЧЕРТАХ

Введение	11
Слова вдохновения для читателя	15

ЧАСТЬ 2. ОСНОВЫ НЕЙРОНАУКИ

Г л а в а 1. Нейронаука в простом изложении	21
Г л а в а 2. Развитие разума	48
Г л а в а 3. Развитие личности и нейробиология	57
Г л а в а 4. Улавливая суть произошедшего	70

ЧАСТЬ 3. ДЕСЯТЬ ПРИВЫЧЕК И ВСЕ, ЧТО С НИМИ СВЯЗАНО

Г л а в а 5. Привычка 1. Улыбаться	91
Г л а в а 6. Привычка 2. Просить прощения	104
Г л а в а 7. Неприятности: что о них нужно знать и как исправлять	116
Г л а в а 8. Привычка 3. Быть добрее	129
Г л а в а 9. Теория разума	141

Г л а в а 10. Привычка 4. Говорить о своих чувствах	156
Г л а в а 11. Привычка 5. Просить о помощи	167
Г л а в а 12. Привычка 6. Демонстрировать хорошие манеры	183
Г л а в а 13. Привычка 7. Пробовать новое	199
Г л а в а 14. Привычка 8. Понимать, что «нет» значит «нет»	218
Г л а в а 15. Привычка 9. Делиться	235
Г л а в а 16. Привычка 10. Делать как надо	252
Г л а в а 17. Подведем итоги	268
Примечания	270
Алфавитный указатель	291
Отрывок из книги «Мой тайный Шимпанзе»	299

Часть 1

В общих чертах

Первая часть данной книги объясняет, почему нам вообще стоит обратить внимание на свои подсознательные убеждения, копинг-стратегии и привычки, и побуждает читателя к действию.

Читаете ли вы эту книгу для себя или же хотите почерпнуть идеи по воспитанию ребенка, сперва стоит сделать шаг назад и настроиться на нужный лад. Управление собой, как и ответственность за воспитание ребенка, может оказаться тем еще вызовом. Прежде чем с ходу обратиться к исследованиям, практическим идеям и советам, я хотел бы немного вас воодушевить.

Введение

О чем эта книга

Написав «*Парадокс Шимпанзе*», я был тронут откликом, полученным от самых разных людей. Они просили подробнее изложить идеи, представленные в книге, и дополнительно рассказать о том, как нейронаука может оказаться полезной в повседневной жизни.

В детстве мы учимся управлять эмоциями и мыслить, формируя стратегии адаптации к жизни и собственные убеждения. Эти стратегии и убеждения — как полезные, так и не очень — чаще всего сохраняются в нашей памяти и превращаются в подсознательные привычки на всю жизнь. Таким образом, привычки — это не просто действия; это также могут быть воспроизводимые убеждения. Неполезные привычки, перешедшие с нами во взрослую жизнь, обычно вызывают стресс и могут губительно влиять на наше ежедневное существование, психологическое здоровье и взаимоотношения с людьми. *Бесшумные* путеводители — это подсознательные убеждения или схемы поведения, превратившиеся в привычки, которые направляют нас или автоматически действуют сами, чтобы вести нас по жизни. *Важнее всего то, что мы можем бросить вызов этим глубинным убеждениям, копинг-стратегиям и привычкам, чтобы быть уверенными: наши путеводители приносят пользу.*

У данной книги две задачи:

- Помочь взрослым людям обдумать и понять, откуда берутся нездоровые, деструктивные убеждения и схемы поведения, а затем объяснить, как заменить такие поведенческие паттерны на здоровые и конструктивные модели.
- Предложить родителям, учителям и воспитателям ряд идей и аргументов, которые могли бы помочь детям в формировании здоровых и конструктивных привычек и предотвратить развитие нездоровых и деструктивных.

Примеры конструктивного мышления, поведения и привычек:

- Уметь просить прощения
- Быть проактивным, не прокрастинировать
- С позитивом смотреть на мир
- Заменять отрицательные эмоции положительными
- Обращаться за помощью
- Уметь сотрудничать
- Исправлять последствия ошибок

Примеры неконструктивного мышления, поведения и привычек:

Многие вредные привычки часто не распознаются нами как таковые. Как только мы признаем их, мы можем их изменить.

Например:

- По умолчанию воспринимать все с негативом (Глава 5)
- Быть излишне самокритичным и не прощать себе ошибок (Глава 6)

- Держаться за чувство вины и заниматься самобичеванием (Глава 10)
- Не принимать помощь и не просить о ней (Глава 11)
- Бояться неудач и терзать себя перфекционизмом (Глава 13)
- Жить с низкой самооценкой (Глава 13)
- Излишне беспокоиться и тревожиться (Глава 13)
- Чересчур остро реагировать на происходящее (Глава 14)
- Постоянно ныть и жаловаться на жизнь (Глава 16)

Важное замечание

Мы можем развить полезные привычки и не допустить формирования деструктивных с самого детства. Мы можем изменить старые привычки или сформировать новые, уже будучи взрослыми.

Основой моей книги является тема детства, но принципы, изложенные в ней, верны для человека в любом возрасте. Вот пример того, как один из методов может применяться для взрослого. Из исследований мы знаем, что если родители или учителя чересчур критичны, это может негативно сказаться на развитии ребенка и выработать у него неуверенность в себе¹. С другой стороны, похвала ребенка за его достижения или совершенные им усилия может привести к повышению самооценки. Данный принцип можно применить к любому взрослому человеку, а не только к ребенку. Если вы выработаете в себе привычку хвалить себя за то, чего вы достигли, или за то усилие, которое вы совершили, это может положительно сказаться на вашей самооценке. Привычка относиться к себе излишне критично приводит только к неуверенности в себе и заниженной самооценке.

Если увидеть в себе эту привычку неконструктивной самокритики и *изменить ее* — это может повлиять на вашу самооценку.

Те читатели, которые хотели бы объяснить ребенку идеи, изложенные в данной книге, могут обратиться к написанному мной изданию «*Мой тайный Шимпанзе*» — это учебное пособие с комиксами, упражнениями и заданиями.

Слова вдохновения для читателя

Зачем уделять такое внимание своим привычкам?

Я врач, и моя задача — пропагандировать как физическое, так и психическое здоровье. Область моей специализации — человеческий разум. Невзгоды и трудности, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни, обычно не столь сложны, как та борьба, которая идет внутри нашей собственной головы. Мне посчастливилось работать с людьми разных возрастов, включая детей, и я стараюсь помочь им разобраться с этими внутренними переживаниями. Это основная часть моей работы.

Время от времени каждый из нас переживает тяжелые или болезненные эмоции, вызванные этой борьбой, так что все, что поможет снять этот стресс или боль или даже предотвратить их, окажется кстати. Есть множество аспектов разума, к которым можно обратиться, и множество способов это сделать. Та черта, которая чаще других проявляет себя, — не приносящая никакой пользы, деструктивная привычка. Когда я работаю с кем-то и мы обнаруживаем такие привычки, проявляющиеся в человеке, его жизнь может значительным образом измениться, если он сможет преобразовать, изменить или заместить их.

Быть родителем, учителем или воспитателем

Родители, учителя и воспитатели воспринимают развитие ребенка и взаимодействие с ним как потрясающе ценный опыт, и в большинстве случаев так оно и есть. Однако реальность такова, что многие взрослые, оказавшись в этой роли, считают его также очень стрессогенным, требующим огромных усилий. Поэтому, прежде чем мы обратимся к основным темам данной книги, стоит сперва разобраться с этим стрессом.

Абсолютно нормально переживать моменты, когда чувствуешь, что не справляешься, когда не знаешь, все ли правильно делаешь, гадаешь, как все организовать. Иногда просто хочется сбежать! Возможно, вас несколько успокоит то, что большинство мам и пап ищут то самое мифическое пособие, которое помогло бы им стать образцовыми родителями. К сожалению, его не существует. Все потому, что даже в экспертной среде крутится несметное количество абсолютно различных мнений. **То, как вы воспитаете своего ребенка, в конце концов будет зависеть от вас.** А это приводит к тому, что многие родители, учителя и воспитатели постоянно беспокоятся, что любое «неправильное» действие отразится на ребенке. И это, конечно, может лишить душевного равновесия.

Возможно, и не существует «правильного пути», согласно которому стоит воспитывать ребенка, но есть некоторые общие рекомендации, которые помогут ему быть счастливым, уверенным в себе и всесторонне развитым. По данному вопросу существует масса исследований, и в данной книге приводятся некоторые ссылки, если вы захотите ознакомиться

с той работой, которая была предпринята в данном направлении.

Вырастить, обеспечить поддержку или дать образование ребенку никогда не было легкой задачей. *Но наиболее важным фактором является то, насколько он чувствует себя желанным и защищенным.*

Когда ребенок не чувствует себя в безопасности, ощущая неприятие со стороны родителей или воспитателей, некоторые области его мозга остаются малоразвитыми^{1,2}. Это оказывает влияние на его дальнейшую жизнь, он может проявлять особую чувствительность по отношению к возможному отвержению. Любые неблагоприятные жизненные обстоятельства в детстве — не только неприятие и отторжение — могут отразиться на развитии некоторых областей мозга, а результатом станет неумение управлять эмоциями. Как это происходит, объясняется в разделе примечаний в конце книги³.

Один из не самых очевидных способов «отвергнуть» ребенка — не воспринимать его всерьез. Дети, как и взрослые, любят, когда их слушают и серьезно относятся к сказанному. У меня есть пациенты, которые иногда делятся чем-то, что действительно их тревожит. Даже если я вижу, что ничего серьезного нет и беспокоиться не о чем, пациенту никак не поможет то, что я не признаю, что для него это настоящий источник беспокойства. Когда же я воспринимаю их тревоги всерьез, они чувствуют, что их слушают и уважают. То же самое верно по отношению к детям. Так что если не прислушиваться внимательно к тревогам и беспокойствам ребенка, но все равно пытаться разобраться с ними, то это может вызвать у ребенка чувство отторжения.

Не пренебрегайте собой!

Прежде чем взаимодействовать с ребенком или другим взрослым, несомненно, стоит вначале привести себя в душевное равновесие. Очевидно, что забота о себе помогает не только вам, но и людям вокруг. Однако мы часто об этом забываем.

Один из методов обретения душевного баланса — обсуждение своих мыслей и чувств с другими людьми. Я бы рекомендовал, работая с детьми или ухаживая за ними, не проходить этот путь в одиночку. Старайтесь по возможности делиться тем, что происходит, с партнером, членом семьи, другом.

Иногда бабушка и дедушка становятся неким стабилизирующим фактором для детей и их родителей, особенно когда родители находятся в стадии конфликта⁴. Теплые отношения по крайней мере с одним родителем могут способствовать развитию психологической устойчивости ребенка в его дальнейшей жизни⁵.

Убедитесь, что вы выполняете эти очевидные вещи!

- По возможности находите время для себя: взрослые неосознанно тратят огромное количество энергии на неуспокоенное бдение за безопасностью ребенка
- Будьте в ладу с самим собой; станьте своим самым большим поклонником, а не суровым критиком
- Когда получается, обеспечивайте себе смену обстановки, общайтесь с другими людьми
- Если есть время и силы, уделяйте внимание физическим нагрузкам
- Обещайте себе, что вы не будете «забывать» на себя; составьте свой собственный «список счастья» — перечень вещей, которые делают вас счастливее, — и старайтесь применять его в жизни

Часть 2

Основы нейронауки

Вторая часть книги посвящена структуре и функционированию ума. Работа мозга и разума здесь объясняется с использованием простой терминологии. В конце приведены ссылки для тех, кто хочет глубже погрузиться в исследования по данной теме. Научные знания обретают форму конкретной модели, так называемой модели Шимпанзе. Она дает нам возможность исследовать способы управления поведением, мыслительным процессом и эмоциями. В Главе 1 объясняется суть модели Шимпанзе. Те, кто уже знаком с этой моделью, могут воспользоваться данной информацией для повторения или же сразу перейти к Главе 2.

Мы также обсудим ступени развития ума и некоторые идеи касательно того, как можно способствовать этому развитию. Изучим факторы, влияющие на ум, а также то, как разум их обрабатывает. Наконец, с практической точки зрения рассмотрим, как мы интерпретируем мир и наш опыт в нем.