

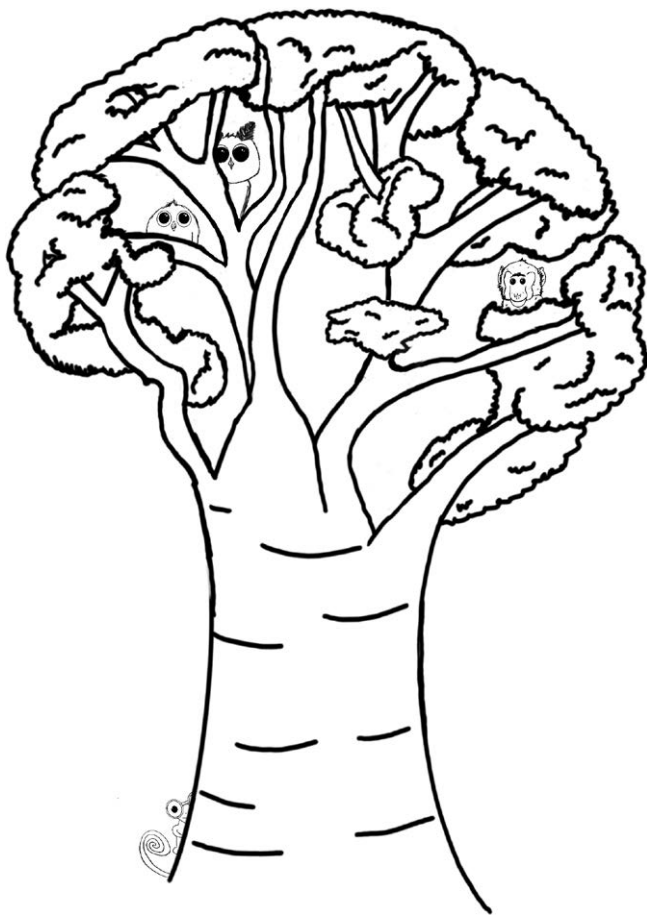
ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Почему я написала эту книгу	11
Часть I. Как понять ребенка: повадки ящерицы, бабуина и мудрой совы	17
Глава 1. Ящерица, бабуин и мудрая сова	18
<i>Ящерица</i>	26
<i>Бабуин</i>	29
<i>Мудрая сова</i>	33
Глава 2. Происходящее в мозгу не остается в мозгу	41
Часть II. Воспитание: путь к свиной мудрости	49
Глава 3. Как прекратить истерику, сказав: «Стоп, СОПЛИ!»	50
<i>Дикая выходка Уилбура в «диких» яслях</i>	50
<i>Наука о вспышках гнева</i>	53
<i>Стоп, СОПЛИ!</i>	60
Глава 4. Эмоциональная регуляция и воспитание методом СПУ	73
<i>Называйте эмоции вместе с ребенком</i>	80
<i>Воспитание методом СПУ</i>	82
Глава 5. Плач как общение	91
<i>Сон и плач</i>	93
Глава 6. Звездные прыжки, стресс и сальса-шимми	103
<i>Звездные прыжки и сальса-шимми</i>	108
<i>Объятия</i>	110

Глава 7. Санта-Клаус и красный код	113
<i>Красный код</i>	120
Глава 8. Соглашения, границы и последствия	126
<i>Соглашения, границы и последствия</i>	129
<i>Нарушение договора</i>	134
<i>Взаимовыгодная сделка</i>	135
<i>«Ступеньки утешения»</i>	138
<i>Порка</i>	140
Глава 9. Откажитесь от ярлыка «непослушный»	144
<i>Язык позитива</i>	147
Глава 10. Десять минут для полноты чувств и часы героя	153
<i>Десять минут для полноты чувств и часы героя</i>	159
<i>Точно дозируйте экранное время</i>	165
<i>Перемены к лучшему</i>	167
Глава 11. Скажите игре «да»!	170
<i>Спросите ребенка: «Хочешь поиграть?»</i>	173
Глава 12. Братья и сестры — как прекращать ссоры	186
<i>Почему мои дети дерутся?</i>	188
<i>Возраст</i>	190
<i>Пол</i>	191
<i>Темперамент</i>	193
<i>Горячие точки в отношениях братьев и сестер</i>	194
<i>Решение проблем</i>	209
<i>Извинения</i>	210
Глава 13. Большие изменения в жизни, уход за детьми и начало учебы	214
<i>Ранняя сепарация</i>	218
<i>Дети от 1 до 3 лет</i>	220
<i>Дети старше 3 лет</i>	222
<i>Все дети</i>	223
<i>Начало учебы в детском саду и/или школе</i>	225
<i>Горе</i>	230
<i>Утрата</i>	232
Глава 14. Наденьте маску сперва на себя	239
<i>Сон</i>	240
<i>Чтобы воспитать ребенка, нужна вся деревня</i>	250
<i>Как вас воспитывали?</i>	255
Библиография	258
Благодарности	267

*Майку, Клеменси и Уилбуру,
моим морю и звездам, посвящается*

Я посвящаю эту книгу всем родителям. Я отдаю должное тем из вас, кто воспитывает детей сообща и в одиночку. Тем, кто потерял партнера или разошелся. Всем бабушкам и дедушкам, приемным родителям, попечителям и опекунам. Всем вам, таким замечательным, чутким, добрым, заботливым людям, взявшим на себя миссию воспитывать ребенка. Зачастую это самая сложная работа в мире и, бесспорно, самая главная.



Это история о трех животных и дереве: ящерице, бабуине, мудрой сове и баобабе. А вместе они представляют наш мозг, каждый из них влияет на поведение наших детей и наше собственное поведение.

Это история, которая объясняет, почему до пяти лет непослушных детей не бывает и почему если мы будем правильно себя вести с ребенком, начиная с его рождения и до пяти лет, то лучше подготовим его к жизни. И я очень рада, что могу показать вам, как это сделать.

ВВЕДЕНИЕ

ПОЧЕМУ Я НАПИСАЛА ЭТУ КНИГУ

Я была на седьмом небе от счастья, когда наконец стала матерью после многих лет душевных страданий, четырех неудачных ЭКО, двух выкидышей и полного эмоционального истощения. Я забеременела естественным образом в возрасте сорока лет. Это было удивительно, если учесть, что даже врачи, казалось, потеряли надежду. Затем, в сорок три года, я забеременела вновь, и также естественным образом. Мои дети Клеменси и Уилбур без преувеличения чувствовали себя подарками Вселенной. Мой очевидный восторг и всепоглощающая благодарность сопровождались множеством вопросов.

Во-первых, «Ну и ну, почему никто не предупредил, что будет так трудно?!».

Во-вторых, «Э-э-э... почему все так сложно?!».

И в-третьих, «Неужели всем так же тяжело?!».

Спустя шесть недель после того, как Клеменси оказалась у нас дома, мой муж, в прошлом морской пехотинец королевского диверсионно-десантного отряда, воскликнул: «Мне было проще получить зеленый берет, чем справиться с этим!» А позже добавил: «Когда я заводил щенка, мне куда чаще давали советы!»

И правда, друзья редко обсуждают, насколько тяжел родительский труд. Муж шутит: «А то мы, наверно, так никогда

бы и не решились!» Люди все чаще воспитывают детей в изоляции, без поддержки традиционного сообщества, частью которого когда-то были. Мы могли бы стать более чуткими родителями, если бы не постоянный недосып, если бы нас поддерживала большая семья, в которой всегда найдется кто-то, кто приготовит обед и посидит с ребенком, а старшее поколение поделится мудростью.

Самых разных людей объединяет одна мечта — стать настолько хорошими родителями, насколько это вообще возможно. Мы хотим быть уверенны, что «все делаем правильно», и знать, что наши дети чувствуют себя ценными, защищенными и любимыми.

Нам дают советы, но в последние десятилетия кажется, что некоторые из них учитывают только измотанность родителей (что абсолютно понятно), а не благополучие детей. Именно поэтому детей ставят в угол, запрещают выходить из комнаты и оставляют кричать в одиночестве. Все сделано из лучших побуждений, чтобы помочь родителям, изнемогающим от нехватки времени и просто пытающимся остаться на плаву. Но что, если можно было бы объединить лучшие традиции, пришедшие к нам из мудрой старины, с современной наукой, чтобы они пошли на пользу не только нам, но и детям?

Столкнувшись с кризисами и проблемами психического здоровья детей, мы хотим верить, что растим их сострадательными, внимательными и добрыми. Если дети, взрослея, получают эмоциональный опыт, то смогут преодолеть невзгоды и принять жизнь во всем ее великолепном многообразии. Став матерью, я стремилась побольше узнать о том, как поддерживать психическое и физическое здоровье детей.

Как журналисту мне посчастливилось общаться с самыми известными и блестящими специалистами. Это клинический психоаналитик профессор Питер Фонэги, невролог

и психиатр доктор Брюс Перри, клиницисты и психотерапевты доктор Габор Мате, доктор Марго Сандерленд и моя хорошая подруга Лиза Элли. Я пригласила детских психиатров на чашку чая и попросила их «поделиться умом». Я прочитала много книг по воспитанию, рассмотрела различные теории, столкнулась со множеством мифов. И вот мне захотелось услышать объяснение психологов, почему дети ведут себя так, а не иначе и как нам, родителям, следовало бы на все это реагировать.

Я хотела понять, как воспитать ребенка со здоровой психикой.

Я училась на детского эксперта-консультанта, и у меня был собственный опыт в области психотерапии, поэтому я знала, что переживания самого юного возраста определяют, какими мы станем, когда повзрослеем. Однако я не знала одного поразительного факта: оказывается, события детства могут повлиять абсолютно на все — начиная с развития мозга, заканчивая соматикой и поведением. То, как мы, родители, реагируем на поведение детей, будет напрямую влиять на все эти процессы.

Я совершенно в ином свете увидела детей, точнее их поведение. Я обнаружила, что могу легко справляться с их истериками и срывами, за считанные секунды разрешать ссоры. А еще я выяснила, что соперничество между братьями и сестрами коренится в страхе. Воспитание детей оказалось значительно легче, и они стали счастливее! Благодаря новым знаниям я словно вышла из темноты и поняла, что могу быть более уверенной и чуткой. И мужу, воспитанному в духе поговорки «пожалеешь розгу — испортишь ребенка», этот подход тоже показался абсолютно новаторским.

И не нужны никакие наказания! Я написала книгу, чтобы поделиться этими знаниями. Мы дорого платим за то, что не следуем открывшимся мне истинам. Каждый родитель

должен знать секрет воспитания эмоционально здоровых детей. Это не только сослужит добрую службу детям в будущем, но и нашу жизнь сделает намного легче и веселее!

Я раскрою секрет, как воспитать ребенка со здоровой психикой.

Ученым все это известно уже не одно десятилетие. Однако то, что они знают, так и не стало базой повседневного воспитания.

Почему?

Этот вопрос я задала ученым. Они мне объяснили, что наука любит ярлыки и все усложняет. Профессор Фэнэги и доктор Перри бросили мне вызов: «Растолкуйте эту историю просто и понятно».

И вот что я намерена сделать.

Я взяла на себя смелость переименовать очень сложные структуры мозга и придумала простую концепцию, объясняющую, как развивающийся мозг детей влияет на их поведение.

В концепции задействованы всего три животных и дерево: ящерица, бабуин, мудрая сова и баобаб. Теперь все суперлегко объяснить и суперлегко применить на практике.

Мне нужна была концепция, достаточно простая даже для детского понимания и такая, чтобы родители, обремененные заботами, могли применить ее за считанные секунды.

Подчеркну, что я придерживаюсь научных взглядов, и это отразилось в книге. Все изложено доступно, чтобы любой родитель мог все понять. Если ваши паруса, образно говоря, подняты и надуты ветром строгой науки, вы будете уверенно двигаться вперед, доверяя своей интуиции, используя концепцию ящерицы, бабуина и мудрой совы.

А еще по всей книге расставлены «умные сундучки». Так я называю выделенные части текста с выводами исследований и клинических испытаний, о которых я прочитала. Так

же оформлены аналитические выкладки и интеллектуальные достижения вдохновивших меня собеседников. В конце книги приводятся источники, если вы вдруг захотите копнуть глубже. В любом случае — я подчеркиваю это вновь и вновь — язык книги прост, а концепция легка в использовании.

Часть I

В первых двух главах компактно излагается суть проблемы. Объясняется, как воспитание создает личность ребенка, определяет его склонность к риску, психологическую устойчивость и даже будущие отношения. Это так важно знать! Поведение ребенка объяснит концепция трех животных и дерева баобаб. К концу первой главы вы усвоите все, чтобы стать ниндзя нейробиологии, готовым справиться со всеми типами поведения — от истерик и слез до драк и страхов. Верю, верю всем сердцем: вы сможете!

Часть II

Я исследую универсальные сценарии воспитания детей и те эпизоды, которых все боятся. Это и публичные истерики, и вспышки гнева, и «неисполнение воинского долга» (так выражается мой муж Майк), и многое другое. Я расскажу, что делать, когда придет пора вести ребенка в садик или в школу, как справиться с тяжелой утратой, разлукой или разводом. Я поделюсь личным опытом, не щадя себя, чтобы вы точно знали, что не одиноки. Другие родители тоже поделятся опытом. Среди них — мой муж. Это важно, поскольку изначально он подходил к проблеме воспитания с несколько иных позиций.

В каждой главе вы найдете простые практические советы и методики, как претворить знания в жизнь. Я даю сценарии,

НЕПОСЛУШНЫХ ДЕТЕЙ НЕ БЫВАЕТ

которым желательно следовать, потому что знаю: ваши родительские чувства и привязанности могут истощиться. И тогда вы просто захотите, чтобы кто-то сказал вам, как себя вести. «Да вот так!» — отвечу я в своей книге.

Воспитание детей может быть трудным. Мы часто действуем в одиночку, на свой страх и риск, когда кажется, что все усилия впустую. Я работающая женщина, которая поздно стала мамой. Я знаю, до какой степени измождения можно дойти. Я на себе ощутила все сложности родительского труда и понимаю, почему воспитание детей считается самой сложной работой в мире.

При этом могу вас уверить, что наши силы и способности гораздо больше, чем мы думаем, и, безусловно, все мы можем вырастить здоровых и счастливых детей, которые сохранят на всю жизнь чувство глубокой привязанности к нам.

Смею надеяться, что эта книга поможет вам стать такими родителями, какими вы всегда хотели быть. Я верю, что она поддержит вас, что бы ни случилось. Заботясь о вас и придавая вам сил, она сделает счастливым детство вашего малыша. Надеюсь, что вместе мы построим лучшее будущее для наших детей.

Может, начнем?

*Кейт Сильвертон,
февраль 2021 года*

ГЛАВА 1

ЯЩЕРИЦА, БАБУИН И МУДРАЯ СОВА



Посмотришь на ребенка по-другому — увидишь другого ребенка.

Доктор ШАНКЕР,
почетный профессор философии
и психологии Йоркского университета

«Ужасно! У нее одни двойки!»

«Ребенок не дает мне и шагу сделать — такой прилипчивый».

«Дочь не умеет делиться».

«Мой сын — кусака».

«Близнецы и минуты не сидят спокойно!»

«Почему мы никогда не можем выйти из дома вовремя?!»

«Моя дочь со злости колотит сестренку».

«Почему они не могут просто сделать то, что им говорят?!»

Почему дети ведут себя именно так?

Старая школа воспитания ответила бы, что дети непослушны.

Я же утверждаю, что она ошибается!

Наши дети не непослушные. Они просто пытаются что-то донести до нас, но так, как умеют.

Дети в возрасте до пяти лет часто «разыгрывают» свои чувства, потому что им пока не хватает слов, чтобы объяснить собственные переживания. Они могут казаться им огромными, как весь мир до самого горизонта, потому что в этом возрасте у них еще не сформировался «эмоциональный фильтр» и они не могут быстро отвлечься от своих чувств, переключиться. Уже к концу этой главы вы научитесь легко понимать смысл их поведения. Вот тогда вам станет ясно мое утверждение: «Непослушание — это то, чего нет». Вы уже не спросите ребенка: «Ты вообще нормальный?» Скорее вы поинтересуетесь: «Что происходит? Чем я могу помочь?»

Вот и все!

Если вы научите малышей справляться с сильными чувствами, это будет одним из самых щедрых и лучших «капложений» в будущее ваших детей. Пусть на вас не давит мысль, что вам следует воспитать Эйнштейна или Моцарта. Не надо! Но если вы хотите видеть разносторонне развитых, уравновешенных и радостных детей, то научите их справляться с эмоциями. Это жизненно важно. К счастью, все необходимое для этого у нас есть от природы.

Умный
сундучок

«Вместо того чтобы показывать ребенку карточки, лучше просто держать его на руках и наслаждаться им».

Сью Герхардт, психотерапевт, автор книги
«Почему любовь имеет значение»

От старшего и младшего поколения (от того, как те и другие воспринимают мир) зависит физическое здоровье детей, а также их будущие личностные качества и даже счастье. Если вы хотите по-настоящему помочь детям, учтите, что их мозг все еще формируется, а значит, они могут вести себя и видеть жизнь совсем не так, как мы.

НЕПОСЛУШНЫХ ДЕТЕЙ НЕ БЫВАЕТ

Например, что вы видите на этой картинке?

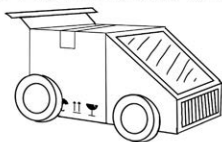


А вот что видят дети...

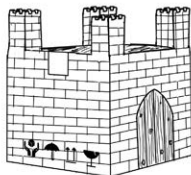
РАКЕТА?



**ГОНОЧНЫЙ
АВТОМОБИЛЬ?**



КРЕПОСТЬ?



ДОМ?



Итак, дети воспринимают мир по-другому. И мозг у них тоже другой. Он координирует рост, развитие и обучение. Профессор Питер Фонэги и другие ученые доказали, что мозг не прекращает развиваться до двадцати пяти лет. Мозг маленького ребенка переживает активное становление, а это значит, что и поведение малыша будет таким же — развивающимся.

Как только я приняла этот факт за основу, все в поведении моих детей обрело смысл. Стало ясно, почему им трудно делиться, почему сын бьет сестренку и почему нам так трудно вовремя выйти из дома.

Не прибегая к наказаниям, я смогла предотвратить истерики, высушить слезы, прекратить ссоры и увидеть, что мои дети могут дружить по-настоящему. Я поняла, что стану таким родителем, каким хотела быть, то есть способным «проникать в головы» детей, видеть их глазами, понимать, что они чувствуют и, самое главное, почему.

Если мы действительно хотим помочь детям — и самим себе! — быть счастливыми, какие бы вызовы ни бросала жизнь, нужно понять, как развивается мозг.

Мозг — сложный орган, и, когда речь заходит о неврологии, я чувствую себя медведем с каким-то маленьким мозгом. Когда я начала его изучать, разговоры о миндалевидном теле, лимбической системе и спинномозговых блуждающих нервах ассоциировались скорее с компьютерными кодами или устройством машин, а вовсе не с удивительным органом, благодаря которому мы живем.

Я решила иначе подойти к научным теориям. На их основе я создала очень простую концепцию, которая поможет понять поступки детей. Мысль, которой я хочу с вами поделиться: «Непослушания нет». Я верю, что к концу этой главы вы сами сможете объяснить, почему это так!

Начав ходить на двух ногах, наши предки стали свободнее пользоваться руками. Диапазон возможных движений и действий расширился. Как следствие, интеллект людей вырос и мозг стал больше. Однако прямохождение имело и другие последствия.



Умный
сундучок

«Из-за прямохождения сузились таз и родовые пути самок. Голова стала больше, а таз меньше, поэтому младенец должен был рождаться очень незрелым».

Доктор Марго Сандерленд,
директор по образованию и обучению
лондонского Центра психического здоровья
детей, автор книги «Наука воспитания»

Из-за этого недоразвитого мозга мы при рождении значительно уязвимее млекопитающих и остаемся такими дольше их. Например, зебры могут убежать от хищников уже через час после рождения. Детеныш жирафа падает из утробы матери с высоты шесть футов* и почти сразу, хотя и шатко, начинает ходить. Дельфины рождаются плавающими. В отличие от них наши новорожденные крайне беспомощны. Им нужно около года, чтобы научиться ходить, а добывать пищу или заботиться о себе они не смогут еще дольше.

В плане выживания дети полностью зависят от нас до тех пор, пока их незрелый мозг не совершит рывок, чтобы преодолеть отставание. Вот почему в первые годы жизни мозг растет так быстро: ему приходится работать с большой интенсивностью, чтобы развились навыки и способности, необходимые для выживания и процветания в любой социальной среде.

* Около двух метров. *Прим. ред.*

Чтобы было легче понять поступательное развитие мозга (как бы снизу вверх), ученые выделяют несколько частей. Все они взаимосвязаны, и у каждой есть особые функции.

Мы должны понимать, что это за части, чем они различаются и как влияют на поведение детей.

Развитие мозга начинается с так называемого ствола головного мозга и мозжечка. Мы считаем эту систему мозгом *выживания*, ее задача — сохранить жизнь. Эта часть мозга регулирует частоту сердечных сокращений и температуру тела, режим сна, дыхание, контролирует чувство равновесия, аппетит и пищеварение. Мозг выживания реагирует на все, что потенциально опасно для жизни, происходит ли это внутри организма (например, когда ребенок голоден) или снаружи (например, когда кто-то с криком бежит навстречу, размахивая кулаками).

В этих обстоятельствах мозг выживания у детей действует инстинктивно и автоматически. Его реакции бессознательны и совершенно понятны: бороться — бежать — замереть. Мозг выживания во многом определяет поведение младенцев в течение первого года жизни.

Еще у нас есть лимбическая система, известная как *эмоциональный* мозг. Он обрабатывает и регулирует сильные чувства, будь то гнев или радость. Также он формирует социальное поведение и взаимоотношения с другими людьми. От него зависит, как дети воспринимают мир: зрительно, на слух, вкус, запах и на ощупь. Именно здесь формируются «залежи» их памяти и языка. Этот центр определяет их реакцию на стресс и действия в случае опасности.

Части нашего мозга, тесно связанные друг с другом и отвечающие за выживание и эмоции, называют нижним мозгом.

Переходим к коре головного мозга, точнее к префронтальной коре. Это *мыслящий*, или высший, мозг, который отличает

нас от животных. Благодаря ему дети учатся, проявляют сочувствие и принимают чужую точку зрения, размышляют о прошлом и будущем, решают проблемы и воспринимают идеи.

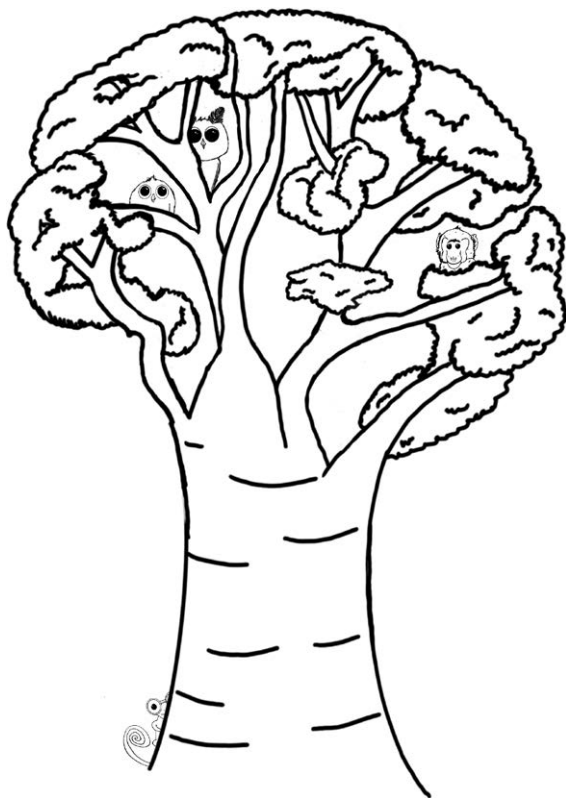
Все части мозга есть у ребенка с рождения, но развиваются они постепенно — от ствола головного мозга до мыслительного аппарата. И в раннем возрасте одни части мозга могут влиять на поведение больше, чем другие.

Я люблю мозг. Он просто великолепен! Тем не менее я могу непоправимо запутаться в названиях его элементов, таких как мозжечок или гипоталамус! Здесь было бы к месту посвятить несколько страниц объяснению функций мозга, каждая из которых сложна. Не волнуйтесь, я не буду этого делать. По-моему, именно из-за трудной терминологии бесценные исследования последних десятилетий так и не стали широко известны. Однако то, что мы знаем о развитии мозга, особенно в первые годы жизни, — это база для укрепления психического здоровья и будущего благополучия детей, серьезное подспорье в воспитании (😊🤗).

Конечно, у вашего ребенка в голове нет ящерицы, бабуина или мудрой совы. Но мне кажется, что эти образы помогут объяснить то, что я узнала из исследований и интервью.

Конечно, я хочу, чтобы вы с головой ушли в невероятные лабиринты нейробиологии и новаторские труды таких ученых, как Питер Фонэги, Брюс Перри, Марго Сандерленд и многих других, упомянутых в этой книге. Все они повлияли на мою работу, и полный перечень источников есть в конце книги. Однако мы достигнем цели, не вникая в смысл двусторонней интеграции и функционирования мозжечка. Используя всего трех животных и дерево, я познакомлю вас с мозгом вашего ребенка (и, кстати, с вашим собственным тоже).

В этом нам поможет древний баобаб из моего любимого Зимбабве, известный там как древо мудрости. Вокруг него собирались старейшины, чтобы поделиться знаниями и опытом с новыми поколениями.



На стволе возле корня сидит маленькая ящерица. Это и есть наш мозг *выживания*. Я привыкла думать о нем как о ящерице, поскольку эта часть мозга у нас точь-в-точь как у рептилий и остается неизменной сотни миллионов лет! Она очень примитивная, но, как мы видели, жизненно важна для нашей безопасности.

Ящерица

Представьте себе ящерицу в дикой природе. Она действует инстинктивно. Если она голодна, то ее язык «выстрелит» в пролетающую муху — и все: обед готов. Если она услышит шорох в высокой траве, то ускользнет или замрет, попытается слиться с фоном, остаться незамеченной. С нами происходит то же самое: наш «мозг ящерицы» отвечает за выживание и мгновенно реагирует на голод или жажду, на жару или холод, на опасность нападения.



Наша ящерица отвечает за реакцию на стресс. Страх возникает здесь, в стволе головного мозга, и может заставить нас бороться, бежать или замереть.

Ящерица не выбирает, как поступить. Ее поведение инстинктивно. Мы это часто видим у детей. Их реакция моментальная, как вспышка. Случаются срывы на людях. Ребенок может упасть словно замертво. Это значит, что его ящерица полностью парализована переживанием. Бывает, взрослые так же реагируют на тяжелый стресс: цепенеют или падают в обморок.


Если ящерица нашего ребенка испугана, если она упала на спинку и перебирает лапками, словно пытается бежать, то и тело ребенка напряжено. Если младенец раскричался во время первого купания, это древний ящер бросился на защиту от шокирующей внезапной смены температуры. Если малыш громким плачем просит есть, это все она же — голодная ящерица.

Не думайте, что ящерица — это изошренный манипулятор. Она не сидит где-то там внутри, точка свои крошечные

когти и думая: «Ммм... Я заставлю ребенка кричать вновь и вновь, ведь я знаю, что это убьет его маму и папу».

Не-е-ет! Единственная задача ящерицы — обеспечить выживание. Она действует инстинктивно, сообщая, что нужно детям, причем именно в момент особенно острой потребности. И от вашей реакции зависит состояние ящерицы, которое определяет физическое, психическое и душевное здоровье ребенка.

Это скажется на будущем поведении: на склонности к риску, беспокойству, пугливости. Очень рано начинается развитие ящерицы и формирование ее представлений о мире как о страшной или гостеприимной среде.



Умный
сундучок

«Мозг начинает формироваться у двухнедельного плода. С момента зачатия складываются две наши основные потребности: нам нужны, во-первых, стабильное и заботливое окружение, во-вторых, ценный опыт. Эти две ключевые потребности мы удовлетворяем благодаря важнейшим свойствам социальной среды, в которой растем. Для здорового развития они нужны не меньше, чем питание или безопасность».

Профессор Питер Фонэги,
Национальный центр для детей
и семьи Анны Фрейд

Наши переживания в утробе матери и в первый год жизни напрямую определяют, какими мы станем, когда повзрослеем. Выдающаяся акушерка Дженни Смит* сказала: «Нам нужно донести до каждой женщины, что уже в момент зачатия

* Специалист госпиталя королевы Шарлотты в Челси — одного из старейших родильных домов Европы. Соавтор нового («мягкого») метода кесарева сечения, максимально близкого к естественным родам. *Прим. ред.*

и в первые недели беременности она обеспечивает не только физический рост ребенка, но и развитие его мозга. Оно начинается в утробе матери, продолжается во младенчестве и определяет то, каким взрослым станет ваш малыш».

В первый год жизни дети сталкиваются с массой новых впечатлений, которые могут вызывать страх. Младенцы «заперты» в своих телах, беспомощны. Они не могут убежать от опасности или самостоятельно утолить голод. Ребенок чувствует себя под защитой, когда вы держите его на руках. Так вы успокаиваете древнюю часть его мозга — метафорическую ящерицу. Если она чувствует голод, жажду, страх или боль, вы должны быть рядом, чтобы помочь ей выжить.

Каждый раз, отвечая на призыв ребенка, успокаивая его, удовлетворяя его потребности, вы формируете позитивные ассоциативные связи в его мозгу.



«Способность чувствовать себя в безопасности с другими людьми, вероятно, самый важный аспект психического здоровья. Безопасные взаимоотношения имеют основополагающее значение для полноценной жизни».

Бессель ван дер Колк,
психиатр, исследователь и автор книги
«Тело ведет счет: мозг, разум и тело
при исцелении травмы»

Ваш ребенок справится с будущими трудностями тем успешнее, чем больше положительных ассоциаций вы заложите в его ящерицу. Например, вы должны оказываться рядом каждый раз, когда ему понадобится. Вспомните, как мы помогаем детям учиться ездить на велосипеде: мы же не отправляем их кататься в одиночку! Сначала мы поддерживаем их, не даем велосипеду падать. Когда ребенок уже держит равновесие, помогаем, пока не убедимся, что

он может ехать самостоятельно. Мы отходим в сторону, но все еще подбадриваем и, если ребенок упадет, поцелуем оцарапанную коленку. Точно так же наше присутствие в роли «стабилизатора» в начале жизненного пути дает детям уверенность, что они «удержат равновесие», попробуют что-то новое и станут самостоятельными.

Так растут корни жизнестойкости. Образно говоря, не нужно учить малыша плавать, бросив его на глубине. Сначала заложите фундамент, проявляя безусловную любовь и поддержку, когда дети особенно уязвимы. Его прочности должно хватить на всю жизнь.

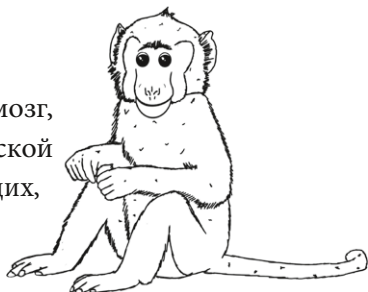
Подведем некоторые итоги.

1. «Мозг ящерицы» поддерживает жизнь ребенка.
2. Он не выбирает, как действовать, а реагирует инстинктивно, сообщая вам о потребностях ребенка.
3. Он оказывает сильнейшее влияние не только на первые годы, но и на всю жизнь.
4. Он предопределяет будущее отношение к риску, склонность к беспокойству и в целом психическое здоровье.

А что там с остальным мозгом? Давайте еще раз посмотрим на баобаба. Выше, на одной из его ветвей, сидит...

Бабуин

Бабуин представляет *эмоциональный* мозг, или то, что ученые называют лимбической системой. Он есть и у других млекопитающих, таких как собака или кошка. Бабуин определяет социальное поведение детей,



которое проявляется в заботе, материнском инстинкте, игривости и привязанности. Он отвечает за все сильные чувства, такие как страх и ярость, радость и доверие.

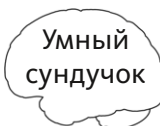
Бабуин вашего ребенка не знает времени и логики. Он живет здесь и сейчас. Бабуин, как и ящерица, в ответе за безопасность и выживание. Он бдителен, насторожен и готов к самообороне. Представляю его сидящим на ветке баобаба и высматривающим потенциальную угрозу на горизонте. Учув опасность, он будет бить себя в грудь и угрожающе кричать, чтобы запугать противника. Бабуины наших детей перенимают язык тела и сигналы других людей, всматриваются в глаза точно так же, как это делают, например, собаки. Бабуин помогает детям поддерживать теплые отношения, привязываться к людям. Это еще один механизм выживания, потому что члены сообщества находятся в большей безопасности, чем одиночки.

Бабуин вступает в свои права в первые три года жизни, поэтому поведение малыша иногда гораздо больше подходит дерзкому бабуину, чем человеку! Он может кататься по полу, хватать еду или игрушки, пускать в ход кулаки...

Давайте в такие моменты помнить, что в детях живут примитивные ящерица и бабуин. Выживание входит в их задачи, а сдержанность и вежливость — нет. Поведение детей формирует все еще созревающий мозг. Поняв это, мы легче примем «нежелательные» действия.

Если ребенок почувствовал опасность или страх, нам следует это понять и помочь утешением, уговорами, поддержкой. Так мы формируем в маленьком мозгу жизнеутверждающие ассоциативные связи и укрепляем любовь, прочную привязанность. Британский психиатр Джон Боулби определил привязанность как «длительную психологическую связь между людьми». Это чувство поможет детям, если они окажутся в стрессовой ситуации, почувствуют угрозу или страх. В этом

случае ваши чада позвонят или придут, потому что доверяют вам и рассчитывают на поддержку. Надежная привязанность влияет на все, начиная с того, как они в дальнейшем справятся со стрессами, и заканчивая тем, как в будущем сложатся их отношения, даже романтические.



Умный
сундучок

«У нейробиологии есть веские основания поддерживать теорию, выделяющую период развития привязанностей. Полагаем, способность к ним проявляется в момент рождения и развивается до пяти лет. Если за это время привязанности не сформировались, у ребенка, скорее всего, будут проблемы с обучением, здоровьем и социальной адаптацией. Об этом можно судить по детям, выросшим в неблагоприятной эмоциональной атмосфере. Один из способов укрепления привязанностей — это плотное общение детей до пяти лет с родителями, опекунами и другими людьми. Малыши, бормоча, указывая, подражая нашей мимике, находят с нами общий язык, и происходит это совершенно естественно. Общение развивает познавательные способности, языковые и социальные навыки. Это один из ключевых компонентов, формирующих мозг ребенка».

Профессор Питер Фонэги, Национальный центр для детей и семьи Анны Фрейд

Мы рассмотрим примеры поведения бабуина (его ухватки, удары и срывы) и разберемся, как нам на это реагировать. Я поделюсь советами, психологическим инструментарием и приемами, которые позволят взаимодействовать с малышами в сложных ситуациях, чтобы быстро успокоить их без лишних слез и драк.

Бабуинчики часто сначала действуют, а потом думают, особенно в недружелюбном окружении. Если маленький примат не научился контролировать свои импульсы, он набросится

на малыша, который выхватил любимую игрушку или лакомство. Также ему может показаться опасным ребенок, который энергично самоутверждается за счет физической силы.

Нам нужно помочь детям справляться с эмоциями и разбираться в собственных чувствах. Доктор Аллан Шор, один из ведущих клинических психологов, утверждает, что необходимо поощрять эмоциональную регуляцию — фундаментальную способность, которую родителям следует развивать в маленьких детях.



«Основное развитие детей происходит в первые два года жизни. За первый год размер мозга удваивается, а в течение второго года в мозгу в невероятном множестве образуются тончайшие нервные связи, создающие новые структуры. Проблема в том, будут ли они здоровыми и стабильными. Важно, что те части мозга, от которых зависит эмоциональная стабильность, самоконтроль и совесть, формируются очень рано.»

Доктор Аллан Шор

Если вам это кажется надуманным, вспомните взрослых, которые все еще «включают бабуина». Представьте себе человека, который во время работы «выбрасывает игрушки из коляски», или водителя, который рычит от ярости, размахивает кулаками и орет на других автомобилистов... Всё это бабуины в действии.

У бабуина есть и положительные качества: он забавный, общительный, компанейский, игривый, любопытный, заботливый и умелый воспитатель. А еще он умеет копить детский опыт и переживания, сохраняя их яркость и свежесть.

Бабуин помогает детям записывать хорошие и плохие воспоминания и хранить их в своеобразной «библиотеке опыта». Каждый день бабуин ребенка пополняет каталог впечатлений:

о веселых и не очень занятиях, о безопасных развлечениях и о том, чем не стоит заниматься.

Когда дети просят устроить поединок на подушках или хотят побороться, когда они карабкаются по лесенке на детской площадке, ими руководит бабуин, побуждая быть любопытными и игривыми, рождая и сохраняя забавные воспоминания.

Уверенность детей укрепляется, и бабуин подталкивает их к новым экспериментам, к еще большей независимости. Подобное поведение детей говорит о вашем педагогическом таланте. Значит, они верят, что вы будете рядом в случае неудачи!

Итак, если в первые годы жизни дети кажутся эгоистичными и требовательными, то такими их сделала эволюция. Помните: все дело в выживании!

Если мы отворачиваемся от детей из-за бесконечных двоек, называем их непослушными, обвиняем в том, что они «устраивают концерты», то мы упускаем из виду суть дела: в их возрасте мозг еще ведет громадную работу, усердно развивается, и пока в нем не так сильно рациональное мышление, как в нашем.

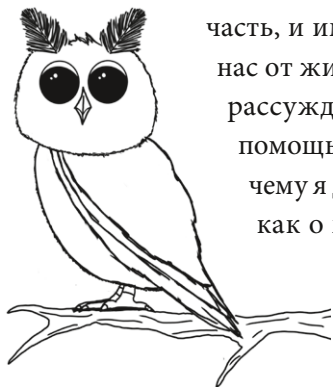
Мы можем обеспечить здоровое развитие этих самых ящериц и бабуинов и тем самым постепенно свести на нет их экстремальное поведение.

Это очень хорошо. Но как это сделать?

Наконец-то мы подошли к нашему мыслящему мозгу. Назовем его...

Мудрая сова

Мудрая сова представляет наш высший, мыслящий мозг, то есть его префронтальную кору. Это наиболее развитая



часть, и именно ее изощренность отличает нас от животных. Она придает сил нашим рассуждениям и игре воображения, с ее помощью мы решаем проблемы. Вот почему я думаю об этой части нашего мозга как о мудрой сове, сидящей среди листьев и ветвей на самой вершине кроны баобаба.

Мудрая сова в ответе за наши сложные мысли. Ей знакомы такие понятия, как время и совесть. Она может анализировать, рассказывать истории. Сова — рационализатор и изобретатель. Она подходит к жизни творчески, управляет сильными чувствами, рассуждает, проявляет доброту, сочувствие и заботу, дружит с логикой и даже генерирует абстрактные идеи. Мудрая сова позволяет нам видеть общую картину. С высокого дерева ей открывается перспектива, она мыслит масштабно и может рассматривать конкретные ситуации в общем контексте. Если на горизонте появится чужак, у ящерицы и бабуина, готовых удрать или напасть, могут разыгаться нервы. А мудрая сова определит друга или врага даже в незнакомце и отреагирует адекватно. Она понимает, уравнивает и контролирует бабуинов и ящериц. Сова знает, что порой ей нужно спикировать с ветки и стрести в объятия широких крыльев ящерицу и бабуина, чтобы успокоить их. А бывает, она действует с ними заодно, чтобы вместе справиться с угрозой.

Наш мудрый «совиный мозг» позволяет гармонично жить в обществе. Благодаря ему мы различаем добро и зло, решаем этические вопросы.

Взрослым мудрая сова открывает возможность эмоциональной саморегуляции, дает способность успокаивать себя

и свои чувства, верить, что можно обдуманно и уверенно подойти к любой ситуации, какой бы сложной она ни была.

Но...

У детишек нет мудрой совы!

В них живет скорее пушистенький совеночек. Он даже летать не умеет. У него маленькие крылышки, а значит, он не может спикировать и обнять ящерицу и бабуина, чтобы утешить их.



Совенку нужно время, чтобы вырасти и стать мудрой совой. Прекрасные маленькие люди начинают свой жизненный путь, полный открытий. В эти первые годы жизни мозг усердно трудится, но, несмотря на все усилия, этой работе не видно ни конца ни края.

Древний мозг детей полностью поглощен проблемой выживания. Они не думают о том, как бы не опоздать и уместно ли скандалить в супермаркете. Все внимание сфокусировано на укреплении независимости, чтобы получить больше шансов на выживание, если их когда-нибудь «бросят в саванне».

Им не по силам понять, что такое время, мораль, добро и зло. Итак, нельзя считать детей виновными в «непослушании», когда их мозг только развивается.

В первые годы жизни детям нелегко сдерживать сильные чувства. Мы должны научить их этому, то есть вырастить из пушистенького совенка красивую мудрую сову.

Это нелегко. Нас самих одолевают усталость и страхи, поэтому вполне возможно, что наши собственные ящерица и бабуин бросятся в бой раньше, чем подспеет мудрая сова. Так решила эволюция: именно бабуин мобилизуется, если мы чем-то поражены, устали или нервничаем.

В родителях семена этих знаний должны прорасти большей сознательностью и ответственностью. Нам следует

в первую очередь обращаться к мудрой сове, а не к ящерицам и бабуинам, особенно если мы одновременно общаемся в мессенджерах, вытираем детские попы и пытаемся понять, почему кричим на бунтующих малышей.

Вот пример из жизни. Когда мой четырехлетний сын Уилбур готовился к школе, мы купили ему школьную форму, а к ней — тенниски с белыми воротничками. В первый день он с радостью надел такую, но во второй наотрез отказался. «Я надену это», — сказал он, вытаскивая голубую футболку. Но футболка не входит в школьную форму! Битва началась. Чего я только не выдумывала, чтобы заставить сына натянуть белую тенниску и вовремя прийти в школу. У нас оставалось пять минут, а он все еще стоял на лестнице с красным лицом, по которому текли слезы. Школьные ворота закрывались в девять утра, и я спешила на поезд, чтобы успеть разобраться с утренними редакционными делами. Надеюсь, вы посочувствовали мне. В тот момент у меня мелькнула мысль, что сын ведет себя неразумно просто из баловства. Затем последовал решительный родительский выпад: «Хорошо, я позвоню директрисе и скажу, что ты отказываешься ходить в школу». Моя дочь Клеменси, невесомая, со своей школьной сумкой, тоже начала плакать, когда поняла, что теперь и она опоздает на занятия.

Теперь при мне было двое плачущих ребятишек, мой собственный уровень стресса зашкаливал. И уж точно не утешали мысли о том, что думают о нас прохожие (точнее, как они осуждают меня). Ко всему прочему меня сердило, что на тенниски, которые сын отказался носить, ушла уйма денег.

И тут меня осенило.

Что-то явно идет не так. Как разъяренный бабуин, я надвигалась на сына, угрожала, пыталась манипулировать, хотя он и сам явно страдал. Все мои знания детского консультанта горели синим пламенем.

Чтобы во всем разобраться, пришлось забыть об опоздании.

Я села рядом с сыном и обняла его. Мудрая сова спросила совенка: «Уилбур, что тебе не нравится в этой тенниске?»

Мой четырехлетний сын посмотрел на меня и сказал сквозь рыдания: «Вчера у нас была физкультура и я попытался ее снять. Но она была слишком тесной, голова застряла, и я не мог дышать».

Бедный малыш!

В стрессовой ситуации мой бабуин заработал на полную мощность раньше, чем я успела подумать: «Что же происходит на самом деле? Может быть, все не так однозначно?» Сделав шаг назад и обратившись к своей мудрой сове, я проявила сострадание к сыну, вспомнила, что он лишь маленький мальчик. Когда дети испуганы, их ящерица реагирует естественным для нее образом: бороться — бежать — застыть. Это мешает малышу четко объяснить, что случилось. Но поведение Уилбура должно было подсказать мне: я что-то упустила.

В основе поведения ребенка всегда лежит конкретная причина.

И вы всегда можете ему помочь.

Вы объясните ребенку, что понимаете его чувства, и ему не придется устраивать «представления», чтобы показать свои переживания. Как я уже отмечала, в этих «спектаклях» есть смысл: так дети сообщают о своих проблемах. Столкнувшись с таким поведением, задайте себе пару-тройку вопросов.

Что случилось с ребенком? Что он чувствует? Как я могу помочь?

Неудивительно, что Уилбур не хотел надевать тенниску. Из-за потенциальной угрозы для жизни (узкий ворот мешал дышать) его ящерица пережила зашкаливающий стресс. И бабуин, который запоминает такой опыт, готов был бороться с опасностью. Конфликтую с Уилбуром, я рисковала

разрушить наши отношения и потерять его доверие. У малыша пока нет мудрой совы, которая понимает необходимость успеть на поезд или на редакционный совет. Он бы не понял, почему я так настойчиво требую надеть ненавистную вещь. Словарного запаса наших совят может быть недостаточно для конструктивного обсуждения проблемы, особенно если за их поведение отвечает ящерица. И если уж они впадают в панику (что и произошло), рядом должна быть сова, которая разберется в ситуации. Когда мы поймем смысл поведения детей, мы сможем работать с ними, а не против них.

Когда мы сами становимся мудрыми совами для наших детей, мы помогаем им учиться саморегуляции. Тепло наших прикосновений и объятий, чуткость, понимание дают малышам ощущение не только физической, но и эмоциональной поддержки. Наше спокойное и мирное поведение убедит детей, что нам можно доверять и мы не будем «воевать» с проявлением их сильных переживаний. Такое отношение ящерица и бабуин запомнят как полезное, и, когда понадобится помощь, дети обратятся к нам.

Теперь вы знаете больше о развивающемся мозге ребенка, о ящерице, бабуине и мудрой сове. Давайте подумаем, как бы объяснили свое поведение дети раздраженных родителей, если бы могли.

«Ужасно! У нее одни двойки!»

Бабуин: «Когда я пытаюсь стать более независимым, я вступаю в решающую стадию своего развития, но ты мне не позволяешь!»

«Ребенок не дает мне и шагу ступить — такой прилипчивый».

Ящерица и бабуин: «Мы просто напуганы!»

«Дочь не умеет делиться».

«Я молодой бабуин. Вдруг я не выживу, если кто-то возьмет мою еду?»

«Мой сын — кусака».

«Я ящерица, напуганная бабуином, который управляет моим телом... Как еще я могу выразить свои чувства? Пожалуйста, подскажите, как это сделать!»

«Близнецы и минуты не сидят спокойно!»

«Мы бабуины, нам нужно набираться сил, тренировать мышцы и расходовать энергию. Нам нужно играть!»

«Почему мы никогда не можем выйти из дома вовремя?!»

Ящерица и бабуин (переглядываясь): «А что значит “вовремя”?»

«Моя дочь со злости колотит сестренку».

«Я бабуин и сначала действую, а потом думаю. Мне нужна помощь, чтобы справиться с сильными чувствами — соперничеством и страхом!»

«Почему они не могут просто сделать то, что им говорят?!»

«Мы бабуины. Мы не понимаем язык мудрой совы.»

А как быть с теми ужасно «благонамеренными» дамами и господами, что дают родителям советы, которых не просят?

«Вы избалуете его, если будете брать на руки». «Если ребенок плачет, объясните ему, что это неправильно».

Я ребенок. Моим поведением управляют ящерица и бабуин. Они сосредоточены на выживании, а не на манипуляциях!

Когда родители подключатся к мудрости собственной совы, они смогут верно реагировать на поведение детей.



Совиные премудрости

- ▽▽ Ребенок думает иначе, чем вы, потому что его мозг развит меньше, чем ваш.
- ▽▽ Мы договорились, что мозг — это баобаб, передающий информацию от тела к мозгу и обратно, как бы вверх-вниз по стволу дерева.
- ▽▽ На этом дереве сидят ящерица, бабуин и мудрая сова. Они диктуют нам то или иное поведение.
- ▽▽ Взрослые могут обеспечить здоровое развитие мозга малышей, если увидят мир их глазами.
- ▽▽ Важно, чтобы мудрая сова воспитывала родителей, учила справляться с чувствами и регулировала их поведение. В этом взрослые должны добиться таких же результатов, каких хотели бы от детей.



Далее я объясню, что происходит в теле ребенка. И это не менее важно, чем работа мозга. Без регулирующего присутствия мудрой совы все тело малыша может отреагировать на события, которые угнетают и физиологию, и интеллект.