

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение. Индивидуальный подход в воспитании</i>	8
Часть I. ВОСПИТАНИЕ МОЗГА И ТЕЛА — ЧТО ЭТО ТАКОЕ? ...	23
Глава 1. Как разобраться в физиологии вашего ребенка и почему это важно?	24
Глава 2. Нейроцепция и поиск чувства безопасности и любви	47
Глава 3. Три канала связи и проверка	79
Часть II. РЕШЕНИЯ	123
Глава 4. Воспитываем в детях способность к саморегуляции	124
Глава 5. Заботимся о себе	166
Глава 6. Учимся понимать чувства	209
Глава 7. Первый год	253
Глава 8. Кризис младшего возраста	285
Глава 9. Дети младшего школьного возраста	327
Глава 10. Благополучие	373
<i>Благодарность</i>	390
<i>Словарь</i>	396
<i>Об авторе</i>	398

ВВЕДЕНИЕ

Индивидуальный подход в воспитании

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

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

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

вать свои эмоции и выполнять указания. Зачастую он почти не слушался мать, даже если она поощряла его за хорошее поведение.

В тот день мать и сын стояли в очереди к кассе. Внезапно Джулиан схватил со стойки шоколадный батончик. «Положи на место, пожалуйста!» — попросила Джанин.

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

Наконец Джулиан разозлился и швырнул шоколадку в лицо кассирше.

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

Почему Джанин, несмотря на все усилия, не удалось успокоить сына? Почему ситуация так быстро вышла из-под контроля? Что Джанин могла бы сделать по-другому? Пожалуй, каждый человек, так или иначе имевший дело

с воспитанием детей, не раз попадал в подобные ситуации. Я работаю детским психологом более тридцати лет и за это время встречала бесчисленное множество таких родителей, как Джанин: заботливые, эмпатичные, вдумчивые, они делают все, чтобы их дети хорошо себя чувствовали и добивались успехов, но все время задаются вопросом, что же они упускают. Снова и снова я слышу одни и те же слова: «Мы делаем все так, как пишут в книгах по воспитанию детей! Почему это не работает?»

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

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

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

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

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

Я расскажу, как сместить фокус с самого поведения на его *причину* и как перенаправить усилия: вместо того чтобы разбираться в том или ином воспитательном подходе, разобраться в своем ребенке. Моя цель — помочь

адаптировать ваши воспитательные усилия к индивидуальным потребностям ребенка и создать связь, которая поможет ему обрести большую стрессоустойчивость.

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

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

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

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

Я решила вернуться к самому началу. Традиционная программа, по которой я обучалась, давала сравнительно мало сведений о развитии младенцев и о том, как им помочь. Поэтому я записалась на два учебных курса, посвященных психическому здоровью младенцев. Я провела три года в госпитале, клинике и дошкольных учреждениях, изучая детей младшего возраста. Этот опыт открыл мне глаза на решающую роль раннего развития.

Я также выяснила, как *индивидуальные различия в организме каждого ребенка* влияют на его развитие и его взаимодействие с родителями и другими взрослыми. Работая в междисциплинарных командах, в состав которых входили педиатры, логопеды, физиотерапевты, эрготерапевты, педагоги, психологи и, самое главное, родители,

я узнала, как свойственная ребенку *телесно ориентированная* интерпретация мира влияет на его развитие и ранние отношения.

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

Я продолжала исследовать и узнавать новое. Мне повезло учиться у двух первопроходцев в области раннего детского развития: психиатра Стэнли Гринспена и психолога Серены Видер. Это авторы одной из первых клинических моделей раннего вмешательства, учитывавшей работу не только мозга, но и тела. Они исходили из того, что ребенку в первую очередь необходимо помочь успокоиться — отрегулировать *тело*. Только после этого разговоры, убеждения или поощрения могут иметь какой-то успех.

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

что в научных кругах этот период получил название «десятилетие мозга».

Как оказалось, то, что я узнала о важной роли отношений, подтверждалось и открытиями из области недавно сформировавшейся реляционной нейробиологии. Это направление, изучающее связь межличностных отношений с развитием мозга, основал психиатр Дэн Сигел. Другой психиатр, Брюс Перри, разработал нейросеквенциальную модель терапии (НМТ), во многом перекликающуюся с тем, что я узнала от Стэнли Гринспена и Серены Видер о значении позитивных отношений и спокойного, «отрегулированного» тела в процессе обучения и роста. Конни Лиллас — медсестра, специалист по вопросам брака и семьи и исследователь — совместно с коллегами разработала нейрореляционную структуру (Neurorelational Framework, NRF), в которой также много внимания было уделено роли межличностных отношений в развитии мозга. Недавно я познакомилась с исследованиями нейробиолога Лизы Фельдман Барретт, разработавшей теорию сконструированных эмоций, в которой особое значение придается воздействию глубинных сигналов тела на основные чувства и эмоции.

Но больше всего на меня как на профессионала и родителя повлияли новаторские работы нейробиолога доктора Стивена Порджеса. В своей поливагальной теории, впервые представленной в 1994 году, он опирается на особенности человеческой эволюции и элегантно объясняет, как и почему люди реагируют на различные жизненные обстоятельства. Его исследования пролили новый свет на работу вегетативной нервной системы — великой

информационной магистрали, соединяющей мозг и тело, — и ее воздействие на физиологию, эмоции и поведение человека.

Работа доктора Порджеса в области нейронауки создала теоретическую базу, объединившую тело и мозг и позволившую более полно разобраться в причинах детского поведения. Поливагальная теория подвела научную основу под мои наблюдения об исключительной важности любящих и гармоничных отношений, отвечающих индивидуальным особенностям нервной системы каждого ребенка. Я почувствовала себя более уверенно, открыв эту точку зрения, хотя она заметно отличалась от теории управления поведением, которой меня изначально учили. Из выводов, сделанных всеми этими учеными и терапевтами, сложилась главная идея моей книги: правильная телесная регуляция помогает поддерживать здоровые, полные любви отношения. Это помогает ребенку мыслить, рассуждать и формировать представления так, чтобы гибко решать возникающие жизненные задачи. Разобравшись во взаимосвязях мозга и тела, я прекратила попытки избавиться от разрушительного детского поведения и начала рассматривать его как сигнал, с помощью которого тело сообщает о своих потребностях.

Я подробно описала этот сдвиг в своей книге «Что стоит за воспитанием» (Beyond Behaviors, 2019), где предложила изменить нашу реакцию на сложное поведение детей и рассказала о новых способах поддержать их. Она нашла отклик у многих людей: со мной связывались родители, учителя, специалисты в области психического здоровья и терапевты со всего мира, которым оказался близок

запрос на смену парадигмы в области образования и психологии. Этот общественный консенсус совпал с ростом движения за нейроразнообразие, которое призывает с уважением относиться к индивидуальным различиям, а не патологизировать их как расстройства, требующие коррекции. В новой парадигме, которую я выстраиваю, отношения между родителем и ребенком — главный, священный компонент детского развития.

И в этот захватывающий момент я продолжаю развивать свои идеи в книге «Чего хочет мой ребенок» и открывать новые аспекты связи между мозгом и телом. Моя задача — заложить новые основы для понимания детского поведения и дать родителям пошаговый план для воспитания радостных и стрессоустойчивых детей.

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

Наука не должна ограничиваться лабораториями и медицинскими журналами. Мы можем принести ее в наши кухни и гостиные, чтобы сделать жизнь проще, улучшить отношения и руководствоваться ею в своих родительских

решениях. (Если у вас возникнет желание, рекомендую ознакомиться с первоисточниками, приведенными в библиографии и примечаниях.)

Опираясь на данные нейронауки, я изменила свой подход. Вместо того чтобы влиять на поведение детей, я предлагаю родителям лучше понять их (и самих себя) и выстроить более гармоничные и целостные отношения, для начала признав связь между мозгом и телом ребенка.

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

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

Обо всем этом я начала рассказывать Джанин, маме Джулиана, когда она пришла ко мне после скандала в магазине «Таргет», глубоко расстроенная тем, что никак не могла успокоить сына и успокоиться сама. Не ее вина, что в педагогическом колледже ей ничего не рассказыва-

ли о влиянии стресса на нервную систему. Нельзя винить ее и в том, что педиатр Джулиана решил, что «волевой» характер мальчика мешает ему справляться с разочарованиями, и порекомендовал Джанин использовать систему поощрений и последствий, чтобы прекратить «плохое» поведение и добиться послушания. Более того, подобные методы до сих пор продолжают рекомендовать многие мои коллеги — психологи и педагоги.

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

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

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

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

ПОМОЧЬ РОДИТЕЛЯМ, А НЕ ЗАДАТЬ ИМ ЕЩЕ БОЛЬШЕ РАБОТЫ

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