

# Оглавление

<i>Вступление</i> .....	9
-------------------------	---

## ЧАСТЬ I

### **Саморегуляция: ключевая роль в обучении и жизни**

<b>Глава 1.</b> Значение саморегуляции .....	19
<b>Глава 2.</b> Не одно и то же .....	41
<b>Глава 3.</b> Важный посредник .....	61
<b>Глава 4.</b> Под сенью баобаба .....	84

## ЧАСТЬ II

### **Пять сфер**

<b>Глава 5.</b> Питание, сон, игра .....	105
<b>Глава 6.</b> Монстр на чердаке .....	127
<b>Глава 7.</b> Спокойствие, нервозность и обучаемость .....	151
<b>Глава 8.</b> Новые очки для взгляда на социальное развитие .....	181
<b>Глава 9.</b> Самосовершенствование .....	210

ЧАСТЬ III

**Кризис подросткового возраста  
и головная боль родителей**

<b>Глава 10.</b> Особенности и трудности периода полового созревания .....	235
<b>Глава 11.</b> Больше .....	263
<b>Глава 12.</b> Головная боль родителей .....	280
<i>Благодарности</i> .....	297

## 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 шурился, 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 малыше 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.

**К**огда 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, повисить 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.

**П**очему? 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.