

Содержание

Предисловие переводчика	21
Что говорить детям, когда кажется, что ничего не работает	22
Об авторах	23
Посвящения	24
Благодарности	25
Примечание для наших читателей	27
Ждем ваших отзывов	28
ЧАСТЬ I. Введение	29
Глава 1. Новый путь	31
Как пользоваться этой книгой	33
Распознавание автоматических реакций	39
Глава 2. Дорожная карта	39
Категории автоматических реакций	40
Шаг 1. Построение моста	42
Возможные варианты перевода эмоций	43
Шаг 2. Выражение словами	47
Шаг 3. Переход к действиям	52
Идеи для эмоциональной поддержки	54
Идеи для практической поддержки	55
Собираем все воедино	56
Глава 3. Возможные препятствия на пути	59
Когда у детей возникают интенсивные эмоции	60
Наш мозг подключен к нашим детям	61
Мы хотим быть хорошими родителями	63

Мы не хотим, чтобы наши дети становились мягкотелыми или некомпетентными	64
Мы не хотим, чтобы наши дети еще больше расстраивались	65
Боль детей бьет по их близким (иногда слишком сильно)	66
У нас нет времени	67
Мы были приучены к этому	68
Противодействие обусловливанию: идти против течения, чтобы вместе пережить шторм	72
Глава 4. Как оставаться на верном пути	75
Дыхание — это дистанционное управление мозгом	76
Сострадание к себе в разгар кризиса	77
Сосредоточьтесь на чем-то, кроме проблемы	79
Дайте знать ребенку, как вы себя чувствуете	80
Сделайте настоящий перерыв	81
Это не о вас и сила мантры	82
Звонок другу	83
Удивитесь абсурдности жизни с детьми	84
ЧАСТЬ II. Что говорить детям, когда...	85
Глава 5. “Я не хочу...”	87
Сценарий А: “Я не хочу идти ужинать”	87
Автоматические реакции	87
Шаг 1. Построение моста	88
Возможные варианты перевода эмоций	88
Шаг 2. Выражение словами	89
Шаг 3. Переход к действиям	89
Пример сценария: “Я не хочу идти ужинать”	90
Общие подводные камни	91
О чем подумать?	93
Сценарий Б: “Я не хочу ложиться спать”	93
Автоматические реакции	94

8 Содержание

Шаг 1. Построение моста	94
Возможные варианты перевода эмоций	95
Шаг 2. Выражение словами	95
Шаг 3. Переход к действиям	96
Пример сценария: “Я не хочу ложиться спать”	97
Общие подводные камни	98
О чем подумать?	99
Сценарий В: “Я не хочу выполнять свою домашнюю работу”	100
Автоматические реакции	100
Шаг 1. Построение моста	101
Возможные варианты перевода эмоций	101
Шаг 2. Выражение словами	102
Шаг 3. Переход к действиям	102
Пример сценария: “Я не хочу делать домашнее задание”	104
Общие подводные камни	105
О чем подумать?	106
Глава 6. “Я скучаю...”	107
Сценарий А: “Я скучаю по Розе!”	107
Автоматические реакции	107
Шаг 1. Построение моста	108
Возможные варианты перевода эмоций	108
Шаг 2. Выражение словами	109
Шаг 3. Переход к действиям	109
Пример сценария: “Я скучаю по Розе!”	110
Общие подводные камни	111
О чем подумать?	113
Сценарий Б: “Я скучаю по нашему старому дому!”	113
Автоматические реакции	114
Шаг 1. Построение моста	114
Возможные варианты перевода эмоций	114

Шаг 2. Выражение словами	115
Шаг 3. Переход к действиям	116
Пример сценария: “Я скучаю по нашему старому дому!”	117
Общие подводные камни	118
О чем подумать?	119
Глава 7. “Ты любишь сестру больше...”	121
Сценарий “Ты любишь сестру больше...”	121
Автоматические реакции	121
Шаг 1. Построение моста	122
Возможные варианты перевода эмоций	123
Шаг 2. Выражение словами	123
Шаг 3. Переход к действиям	124
Пример сценария: “Ты любишь сестру больше...”	125
Общие подводные камни	126
О чем подумать?	128
Глава 8. “Это так здорово!”	129
Сценарий “Это так здорово!”	130
Автоматические реакции	130
Шаг 1. Построение моста	130
Возможные варианты перевода эмоций	131
Шаг 2. Выражение словами	131
Шаг 3. Переход к действиям	132
Пример сценария: “Это так здорово!”	133
Общие подводные камни	134
О чем подумать?	136
Глава 9. “У меня болит живот...”	137
Сценарий “У меня болит живот...”	137
Автоматические реакции	137

10 Содержание

Шаг 1. Построение моста	138
Возможные варианты перевода эмоций	138
Шаг 2. Выражение словами	139
Шаг 3. Переход к действиям	140
Пример сценария: “У меня болит живот...”	142
Общие подводные камни	143
О чем подумать?	145
Глава 10. “Я с тобой не разговариваю...”	147
Сценарий “Я с тобой не разговариваю...”	147
Автоматические реакции	147
Шаг 1. Построение моста	148
Возможные варианты перевода эмоций	149
Шаг 2. Выражение словами	149
Шаг 3. Переход к действиям	150
Пример сценария: “Я с тобой не разговариваю...”	152
Общие подводные камни	154
О чем подумать?	156
Глава 11. “Я такой плохой/глупый...”	157
Сценарий А: “Я такой плохой...”	157
Автоматические реакции	157
Шаг 1. Построение моста	158
Возможные варианты перевода эмоций	158
Шаг 2. Выражение словами	159
Шаг 3. Переход к действиям	159
Пример сценария: “Я такой плохой...”	160
Общие подводные камни	162
О чем подумать?	163
Сценарий Б: “Я такой глупый...”	163
Автоматические реакции	163

Шаг 1. Построение моста	164
Возможные варианты перевода эмоций	164
Шаг 2. Выражение словами	165
Шаг 3. Переход к действиям	165
Пример сценария: “Я такой глупый...”	167
Общие подводные камни	168
О чем подумать?	169
Глава 12. “Ты просто не понимаешь!”	171
Сценарий А: “Ты просто не понимаешь!”	171
Автоматические реакции	171
Шаг 1. Построение моста	172
Возможные варианты перевода эмоций	172
Шаг 2. Выражение словами	173
Шаг 3. Переход к действиям	173
Пример сценария: “Ты просто не понимаешь!”	175
Общие подводные камни	175
О чем подумать?	176
Сценарий Б: “Ты никогда не поймешь”	177
Автоматические реакции	177
Шаг 1. Построение моста	177
Возможные варианты перевода эмоций	178
Шаг 2. Выражение словами	178
Шаг 3. Переход к действиям	179
Пример сценария: “Ты никогда не поймешь”	180
Общие подводные камни	181
О чем подумать?	182
Глава 13. “Я не могу решить...”	185
Сценарий А: “Я не могу решить...”	185
Автоматические реакции	185

Шаг 1. Построение моста	186
Возможные варианты перевода эмоций	186
Шаг 2. Выражение словами	187
Шаг 3. Переход к действиям	187
Пример сценария: “Я не могу решить...”	189
Общие подводные камни	189
О чем подумать?	190
Сценарий Б: “Я просто не знаю, что выбрать!”	191
Шаг 1. Построение моста	192
Возможные варианты перевода эмоций	192
Шаг 2. Выражение словами	193
Шаг 3. Переход к действиям	193
Пример сценария: “Я просто не знаю, что выбрать!”	194
Общие подводные камни	196
О чем подумать?	197
Глава 14. “Не ходи на работу!”	199
Сценарий А: “Не ходи на работу!”	199
Автоматические реакции	199
Шаг 1. Построение моста	200
Возможные варианты перевода эмоций	200
Шаг 2. Выражение словами	201
Шаг 3. Переход к действиям	201
Пример сценария: “Не ходи на работу!”	203
Общие подводные камни	204
О чем подумать?	206
Сценарий Б: “Тебе важнее твоя работа, чем я!”	206
Автоматические реакции	207
Шаг 1. Построение моста	207
Возможные варианты перевода эмоций	208
Шаг 2. Выражение словами	208

Шаг 3. Переход к действиям	209
Пример сценария: “Тебе важнее твоя работа, чем я!”	210
Общие подводные камни	211
О чем подумать?	213
Глава 15. “Я получил ужасную оценку...”	215
Сценарий А: “Я получил ужасную оценку (двойку)...”	216
Автоматические реакции	216
Шаг 1. Построение моста	216
Возможные варианты перевода эмоций	217
Шаг 2. Выражение словами	217
Шаг 3. Переход к действиям	218
Пример сценария: “Я получил ужасную оценку (двойку)...”	219
Общие подводные камни	220
О чем подумать?	221
Сценарий Б: “Я получил ужасную оценку (четверку)...”	222
Автоматические реакции	222
Шаг 1. Построение моста	223
Возможные варианты перевода эмоций	223
Шаг 2. Выражение словами	224
Шаг 3. Переход к действиям	224
Пример сценария: “Я получила ужасную оценку (четверку)...”	225
Общие подводные камни	227
О чем подумать?	228
Глава 16. “Я ненавижу свою жизнь!”	231
Сценарий “Я ненавижу свою жизнь!”	231
Автоматические реакции	231
Шаг 1. Построение моста	232
Возможные варианты перевода эмоций	233

14 Содержание

Шаг 2. Выражение словами	233
Шаг 3. Переход к действиям	234
Пример сценария: “Я ненавижу свою жизнь!”	237
Общие подводные камни	238
О чем подумать?	239
Глава 17. БАХ! (Агрессивное поведение)	241
Автоматические реакции	241
Шаг 1. Действия	242
Шаг 2. Построение моста с переводом эмоций по мере необходимости	243
Шаг 3. Выражение словами	244
Шаг 4. Переход к действиям (снова)	244
Пример сценария: “БАХ! (агрессивное поведение)”	246
Общие подводные камни	247
О чем подумать?	249
Глава 18. “Не заставляй меня ехать к маме/папе!”	251
Сценарий “Не заставляй меня ехать к папе!”	251
Автоматические реакции	252
Шаг 1. Построение моста	252
Возможные варианты перевода эмоций	253
Шаг 2. Выражение словами	253
Шаг 3. Переход к действиям	254
Пример сценария: “Не заставляй меня ехать к маме!”	255
Общие подводные камни	257
О чем подумать?	259
Глава 19. Переделка	261
Сценарий “Переделка”	261
Шаг 1. Построение моста	262
Шаг 2. Выражение словами	263

Шаг 3. Переход к действиям	265
Переход к действиям	266
Пример сценария: “Переделка”	267
Общие подводные камни	269
О чем подумать?	271
Глава 20. “Ты слишком мягкий!” и “Ты слишком жесткий!”	273
Сценарий А: “Ты слишком мягкий!”	274
Автоматические реакции	274
Шаг 1. Построение моста	275
Возможные варианты перевода эмоций	276
Шаг 2. Выражение словами	277
Шаг 3. Переход к действиям	277
Пример сценария А: “Ты слишком мягкий!”	278
Общие подводные камни	279
О чем подумать?	280
Сценарий Б: “Ты слишком жесткий!”	282
Автоматические реакции	283
Шаг 1. Построение моста	283
Возможные варианты перевода эмоций	284
Шаг 2. Выражение словами	285
Шаг 3. Переход к действиям	285
Пример сценария Б: “Ты слишком жесткий!”	286
Общие подводные камни	287
О чем подумать?	289
Глава 21. “Почему ты так со мной разговариваешь?”	293
Сценарий А: “Почему ты так со мной разговариваешь?”	293
Автоматические реакции	294
Шаг 1. Построение моста	294

Возможные варианты перевода эмоций	295
Шаг 2. Выражение словами	295
Шаг 3. Переход к действиям	296
Пример сценария: “Почему ты так со мной разговариваешь?”	297
Общие подводные камни	298
О чем подумать?	299
ЧАСТЬ III. Что дальше	301
Глава 22. Новые направления	303
Последнее слово	313
Глава 23. Полезные ресурсы	315
1. Ваше краткое руководство о том, что говорить детям...	315
Выражение словами	315
Переход к действиям	316
Идеи для эмоциональной поддержки	316
Идеи для практической поддержки	316
2. Ориентиры	317
Я не хочу...	318
Я хочу...	324
Я чувствую...	328
3. Краткий список чувств	338
Глава 24. Рекомендуемые источники информации	341

Возможные препятствия на пути

3

Вы можете почувствовать, что этот подход имеет смысл, и вы готовы прыгнуть вперед, чтобы начать. Или, может быть, вы прочитали наши предложения в главах 1 и 2 и подумали: “Конечно, это звучит красиво на бумаге, но вы не знаете моего ребенка” или “Это не похоже на то, что я когда-либо говорил” или “Я не уверена, что это хорошая идея”. О чем бы вы ни думали в данный момент, мы надеемся, что вы продолжите чтение. Мы попытаемся рассмотреть некоторые из наиболее распространенных реакций, которые могут возникнуть, когда вы будете заниматься по этой книге и применять эти новые стратегии. Мы рассмотрим некоторые из них в этой главе и вплетем другие в каждую главу сценария в разделе “Общие подводные камни”.

Вот некоторые из наиболее распространенных проблем, которые отмечают родители, используя эту структуру.

1. Не будет ли сосредоточение внимания на негативных эмоциях и поведении только подкреплять их?
2. Когда возникает проблема или мой ребенок расстроен, разве я не должен сосредоточиться на поиске решения?
3. Наша жизнь слишком напряженная. У меня просто нет времени на такой уровень взаимодействия с моими детьми каждый раз, когда они расстроены.

Это совершенно естественные опасения, потому что автоматические реакции очень важны. Они сформировались в нашем опыте, чтобы помогать как можно быстрее прерывать вызывающие их эмоции или поведение ребенка. На первый взгляд они решают все три только что перечисленные основные проблемы. Поэтому, прежде чем мы попросим вас попробовать что-то другое, давайте рассмотрим некоторые логические основы наших автоматических реакций.

Когда у детей возникают интенсивные эмоции

Ничто не может нас подготовить к той интенсивности чувств, которая возникает, когда мы становимся родителями или воспитателями. Каждый инстинкт подсказывает нам необходимость защищать ребенка от вреда, и мы делаем все, чтобы обезопасить его. Вы, вероятно, помните, как ваш ребенок впервые пострадал или заболел, даже если это была просто простуда. Все, чего мы хотим, — это чтобы они почувствовали себя лучше как можно быстрее. Это ничем не отличается от ситуации, которой наш ребенок испытывает эмоциональную боль. Попробуйте себе представить вот что: ваш ребенок приходит домой из школы и кричит: “Я — неудачник, и меня никто не любит”. Какова ваша автоматическая реакция? Скорее всего, это будет звучать так: “Нет, ты не такой! Ты замечательный!” или “Почему ты так себя чувствуешь?” или “Забудь о них — они просто завидуют!” Все эти реакции являются нормальными. Мы — родители, и почти ничто не вызывает большего стресса, чем когда наш ребенок действительно расстроен. Еще хуже, когда мы не знаем, что делать, чтобы решить его проблему. Все, что мы хотим сделать, — это прекратить страдание и его, и свое.

Давайте возьмем другой пример, но на этот раз вместо того, чтобы грустить или беспокоиться, наш ребенок злится или настроен оппозиционно. Если ребенок, о котором вы заботитесь, говорит: “Я ненавижу тебя! Ты ничего не понимаешь!”, какова ваша первая реакция? Для большинства из нас это может быть вариант “Не говори со мной так!” или “Иди в свою комнату!” Опять же, это совершенно естественно. На этот раз наша главная цель состоит не в том, чтобы помочь ребенку чувствовать меньше боли, а в том, чтобы “заставить его остановиться”. Мы не хотим, чтобы неуважение или гнев продолжались или выходили из-под контроля. Мы хотим пресечь проблему, чтобы наш ребенок вырос уважаемым членом общества.

Проблема в том, что последние достижения в области нейробиологии свидетельствуют о том, что эти старые методы работают не совсем хорошо. Попытаться остановить шторм — это не так эффективно, как оставаться посреди него с нашими детьми и поддерживать их,

пока они его переживают. На самом деле, может быть контрпродуктивно слишком часто прерывать эмоциональные процессы, поскольку дети тогда не развивают *эмоциональную самоэффективность*. Этот термин означает уверенность в себе и умение справляться со стрессом и трудностями. Доказано, что развитие этой способности связано с положительными результатами в самых разных областях в дальнейшей жизни.

Другими словами, мы не хотим помогать нашим детям чувствовать себя лучше; мы хотим помочь нашим детям *лучше справиться* со своими чувствами, например испытывать свои эмоции уверенно и умело, чтобы в конечном итоге они развили здоровые навыки преодоления (и избегали нездоровых стратегий, чтобы избежать плохого самочувствия). Так почему же тогда мы можем быть так сосредоточены на желании остановить это?

Наш мозг подключен к нашим детям

Когда страдают наши дети, страдаем и мы. Есть поговорка “Вы счастливы ровно настолько, насколько счастлив ваш наименее счастливый ребенок”. Нейробиология раскрывает истинность этого утверждения. Подумайте вот о чем: если один из моих детей порежет палец, я сразу же вздрагиваю. Это мгновенный инстинкт, прежде чем появится время для рациональных размышлений или даже беспокойства. Как это происходит? Оказывается, люди запрограммированы на эмпатию: способность понимать и разделять чувства другого человека. Есть несколько интересных исследований, которые иллюстрируют этот момент. Нейробиолог Таня Сингер и ее коллеги использовали сканирование мозга (функциональную МРТ), чтобы изучить, что происходит, когда вы наблюдаете, как близкий человек испытывает боль. Ее исследование показало, что просто наблюдение за болью любимого человека вызывает возбуждение в области вашего мозга, участвующей в тех же самых чувствах. Это как внутреннее зеркало, отражающее боль другого человека. Вы, возможно, слышали о *системе зеркальных нейронов*. Зеркальные нейроны — это клетки мозга, которые срабатывают, когда человек наблюдает за действиями или переживаниями другого человека. Они помогают

объяснить, почему даже маленькие дети плачут, когда видят, как плачет другой ребенок, или почему мы автоматически улыбаемся, когда кто-то улыбается нам. Другими словами, эти нейроны “отражают” чувства другого человека, как если бы наблюдатель сам испытывал то же самое. Интенсивность реакции зеркальных нейронов, по-видимому, соответствует интенсивности эмоциональной связи с другим человеком. Представьте, что вы слышите, что знакомый с работы получил травму. А теперь представьте, что это ваш ближайший сосед. А что если это ваша сестра или партнер? Или, что хуже всего, это ваш ребенок. С нашей стороны почти жестоко даже предполагать это, но мы делаем это, чтобы проиллюстрировать тот факт, что наши дети вызывают гораздо более сильную физическую и эмоциональную реакцию, чем кто-либо другой.

Так может быть потому, что мы их сильно любим или считаем уязвимыми, и потому, что наличие детей на самом деле настраивает наш мозг на заботу, особенно — о нашем потомстве. Неудивительно, что мы пытаемся показать своим детям светлые стороны или используем отвлечение, чтобы подтолкнуть их к новой мысли, чувству или деятельности! Когда они чувствуют боль, мы тоже чувствуем ее. Когда они снова чувствуют себя счастливыми, мы чувствуем облегчение — ради их и нашей пользы.

Оливер, 6-летний сын Люси, всегда был немного застенчивым. Он довольно хорошо справился с переходом из яслей в детский сад, но в середине года воспитательница ушла в отпуск, и у Оливера каждое утро стали случаться сильные истерики. Рассуждая здраво, Люси прекрасно понимала, что новая воспитательница замечательная и что Оливер прекрасно справится, но каждое утро, когда Оливер начинал кричать и плакать, она чувствовала, как ее сердце начинает биться быстрее, а мышцы напрягаются. Через некоторое время она начала готовиться к таким реакциям Оливера.

Почему тело Люси так сильно реагировало на страдания ее сына?

Если коротко, то это — естественная сигнализация. Наши предки должны были уметь защищать своих детей и заботиться о них в самых разных ситуациях. Младенцы и маленькие дети не смогли

бы выжить в одиночку в дикой природе, поэтому их родители должны были иметь с ними контакт, чтобы защитить их. Младенцам и маленьким детям также не хватает словесных навыков, чтобы объяснить, что не так, — их язык тела, крики и выражение лица должны делать свое дело. Поэтому, конечно, мы реагируем, когда наши дети посылают даже самые маленькие сигналы бедствия! Родители — это своеобразный рупор для детских криков.

Мы хотим быть хорошими родителями

Дженна работает неполный рабочий день социальным работником в центре города. Также у нее есть двое приемных детей. Она считает себя сострадательным и компетентным человеком и стремится быть доброжелательной к эмоциям родительницей. На третий день рождения своей приемной дочери Хлои Дженна решает отвести ее в магазин игрушек, чтобы выбрать подарок на день рождения. Когда они идут по проходу в магазине, Дженна восхищается улыбкой и энтузиазмом Хлои. Когда они добираются до ряда мягких игрушек, глаза Хлои расширяются, и она хватается трех животных с полки, крепко сжимает их всех и говорит: “Я хочу это!” Дженна смотрит на маленькое личико Хлои и плюшевого жирафа, свинью и собаку, которых она держит. И перед ней возникает дилемма: сказать ли “Да” всем трем и сделать Хлою счастливой, хотя она намеревалась купить только один подарок, или сказать “Нет” и услышать истерику в тот момент, который должен был украсить ее особенный день? Эта бедная маленькая девочка уже через многое прошла в своей жизни. Пока Дженна размышляет, пожилая женщина идет по тому же проходу. Она решает, что должна придерживаться своих принципов, и пытается избежать использования слова “Нет”, говоря “Выбери того, кого ты любишь больше всех, а двое других могут остаться здесь и поиграть со своими друзьями”. Хлоя чувствует обман и начинает кричать: “Нет! Я хочу их всех!” Теперь Дженна остро ощущает на себе неодобрительный взгляд пожилой женщины. Это доходит до нее, и она начинает чувствовать себя неловко. Теперь она чувствует большее давление, когда решает, что делать дальше.

Никто не собирается делать плохую работу в качестве родителя. Мы все хотим сделать все возможное. Несмотря на это мы все боимся с неуверенностью и хотим избежать неловкости. Мы также являемся членами общества, в котором пристыдить и обвинить родителей можно во всех сферах жизни, от социальных сетей до рабочих мест и от групп мам до, к сожалению, собственных семей. Может даже существовать неписаное предположение, что родители виноваты в негативных вещах, которые испытывают их дети, в том числе в проявлениях “негативных” эмоций. В довершение ко всему наш собственный внутренний критик может быть настолько громким, что кажется, что его слышат все. По этим причинам мы как родители можем быть мотивированы подавлять печаль или гнев наших детей, особенно на публике или перед семьей или друзьями. Даже мы — специалисты в области психического здоровья, — безусловно, можем оказаться в такой ситуации. Когда мы идем в торговый центр или на ужин, наш самый большой кошмар — столкнуться с клиентами и коллегами, когда все перевернуто с ног на голову или набок в нашей собственной семье! В конце концов, мы должны быть профессионалами! Мы можем заверить вас: мы — такие же люди, как и вы, особенно за закрытыми дверями.

Мы не хотим, чтобы наши дети становились мягкотелыми или некомпетентными

Общее мнение, которое мы слышим, когда говорим о том, как реагировать на чувства своих детей, заключается в том, что мы не должны делать им одолжений, воспитывая их “мягкими”, когда мир вокруг нас “жесткий”. В конце концов, тренеры, преподаватели и начальники наших детей не собираются валидировать их чувства. Это не то, как работает реальный мир.

И если мы говорим о чувствах, когда они только что сделали что-то не так, есть опасение, что тогда им, по сути, сойдет с рук плохое поведение. Им нужно научиться отличать добро от зла и правильно вести себя в обществе. Звучит знакомо?

Мы полностью согласны с тем, что нам необходимо сосредоточиться на поддержке наших детей, чтобы развить в них способность

справляться с трудностями, с которыми они, несомненно, столкнутся. Мы также согласны с тем, что детей нужно учить отличать правильное от неправильного. При этом мы только что узнали из исследований (и опыта!), что обучающие разговоры не очень хорошо воспринимаются, когда дети очень расстроены. Обычно, когда мы наказываем, не обращая внимания на лежащие в основе эмоции, дети учатся вести себя так, чтобы избежать наказания, не усвоив мотивацию поступать по-другому в следующий раз, потому что это правильно или хорошо. Они также в конечном итоге чувствуют себя не в ладах со взрослыми. Коллега д-р Дэн Сигел утверждает (и мы с ним согласны), что связь — это то, что открывает уши ребенка для перенаправления, руководства и развития желания делать добро в первую очередь. Другими словами, когда мы можем общаться на эмоциональном уровне, это на самом деле помогает последствиям иметь большее значение для детей.

Что касается того, как жить в реальном мире, десятилетия исследований показали, что дети, которые воспитываются с большим вниманием к своим эмоциям, легче учатся регулировать свои расстроенные чувства и лучше функционируют в ряде областей, включая успеваемость, социальные навыки и физическое здоровье. Эти дети и подростки также испытывают меньше “негативных” эмоций в целом, обладают большей самооценкой и развивают способность становиться более независимыми. Это своего рода броня против внутренних и внешних невзгод. Когда мы можем точно отражать мысли и чувства детей и помогать им в них разобраться, они также лучше относятся к другим. Это еще один беспроектный вариант.

Мы не хотим, чтобы наши дети еще больше расстраивались

В популярной культуре широко распространено мнение, что склонность к эмоциям может привести к срыву, что каким-то образом, если мы признаем боль нашего ребенка, это усилит ее до предела. И, честно говоря, в этом есть доля правды. Если у ребенка дрожат губы и глаза начинают слезиться, а вы обращаете внимание на его

печаль, вполне вероятно, что потекут слезы. Эмоции нарастают, и они проходят. Такова их природа.

Но, к счастью, это просто неправда, что наши дети застрянут в бесконечном цикле чувств, когда мы валидируем их или поддерживаем, чтобы выразить их потребность, — даже если эта потребность заключается просто в том, чтобы почувствовать, что их услышали. На самом деле мы с большей вероятностью почувствуем, что застряли в своих чувствах, когда попытаемся их оттолкнуть. Знаменитый психолог Карл Юнг высказал такую точку зрения: “То, чему вы сопротивляетесь, не только сохраняется, но и будет увеличиваться в размерах”.

Просто для развлечения (и мы полностью признаем, что у нас довольно занудное определение того, что значит “развлечение” 😊) представьте, что вы только что потеряли работу, и когда вы говорите своей лучшей подруге, как вы расстроены, она сразу же отвечает: “Ой, да ладно! С тобой все будет хорошо. Хочешь сходить за латте?” Даже несмотря на то что это глупый пример, мы знаем, что вы все равно почувствовали бы себя плохо. Вот что могут чувствовать дети, когда они действительно расстроены, и мы пытаемся свести их проблему к минимуму, быстро успокаиваем их или сменяем тему. Если вместо этого мы сможем поговорить о некоторых болезненных чувствах, которые испытывает наш ребенок, он почувствует, что его больше слышат и понимают, и это поможет ему преодолеть эмоциональную волну.

Внимательно слушайте все, что [ваши дети] хотят вам сказать, не смотря ни на что. Если вы не будете жадно слушать мелочи, когда они маленькие, они не расскажут вам о больших вещах, когда станут большими, потому что для них все это всегда было важным.

— Кэтрин М. Уоллес

Боль детей бьет по их близким (иногда слишком сильно)

Если в детстве вам было трудно заводить друзей, вам может быть особенно трудно эмоционально реагировать на то, что ваш ребенок сталкивается с социальными проблемами. Другими словами, когда боль нашего ребенка напоминает нам о нашей собственной боли, мы

страдаем дважды: один раз — за них в настоящем и один раз — за себя в прошлом. Если это особенно сильная боль, мы можем не осознавать, какое влияние она все еще оказывает на нас, потому что у нашей памяти тоже есть хитрый способ защитить нас от болезненных чувств.

Так что это своего рода “безрассудное усилие” — спросить себя; если ситуация с вашим ребенком постоянно кажется действительно ошеломляющей или заканчивается катастрофой, может быть, это открывает посылку в вашем мозгу, которая пришла из прошлого? Эти болевые точки обычно связаны с нашими родителями и семьями или с тем, что случилось с нами, когда мы были детьми. Это, безусловно, помогает осознать конкретные триггеры, которые у нас есть, и это осознание может помочь вам в некоторых стратегиях, которые мы обсудим в следующих главах.

У нас нет времени

Мы заняты. У нас есть другие обязанности. Нам нужно куда-то бежать. Многие сбои происходят прямо во время критической нехватки времени. Чем сильнее мы торопимся, тем хуже, кажется, все идет. Как часто мы говорим себе: “У меня нет на это времени!” В таких ситуациях мы обычно реже чувствуем беспомощность и беспокойство, а также больше нетерпения и разочарования. Особенно когда причина вспышки кажется иррациональной. Я говорю о ситуации, когда ваш 4-летний ребенок не может одеться, потому что его “труссы неудобные”, или ваш 12-летний ребенок не делает домашнюю работу, потому что “учитель — придурок”. Чем больше мы спешим, тем больше мы можем включиться на полную мощность и повторять одну и ту же инструкцию снова и снова, чтобы заставить детей двигаться: “Хорошо, дети, время одеваться, пожалуйста... Дети! Пора одеваться... Эй! Я сказал, что пора одеваться... **ОДЕВАТЬСЯ СЕЙЧАС ЖЕ!**”



МОИ ДЕТИ ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЫХОДА



МОИ ДЕТИ ЗА ДВЕ МИНУТЫ ДО ВЫХОДА

Вы могли бы подумать, что с учетом того, как часто мы применяем такую стратегию, это было бы верным решением. К сожалению — и вам не нужно, чтобы мы вам это говорили, — обычно это не ускоряет процесс и по крайней мере приводит к угрозам последствий, которые затем могут еще больше усугубить ситуацию, когда ваш ребенок чувствует себя действительно застрявшим в эмоциональной буре. И поэтому на самом деле может потребоваться гораздо *больше* времени, чтобы не обращать внимания на то, что может происходить далее. Если вы часто скользите по этой накатанной колее со своим ребенком, когда у вас мало времени, возможно, стоит поэкспериментировать, чтобы увидеть, действительно ли наш подход может сэкономить вам время или хотя бы уменьшить напряжение в доме.

.....
Напоминание. Сколько времени вы готовы потратить, чтобы избежать краха или увеличить вовлеченность? Надеюсь, мы сможем убедить вас попробовать пару минут — не только ради них, но и ради вас!

Мы были приучены к этому

Помните, когда ваш ребенок был малышом, вы делали буквально все что угодно, включая дурацкий танец, если это помогало ему перестать плакать? На самом деле это культурный феномен. Вот так

просто. Когда наш ребенок находится в бедственном положении (другими словами, когда ему грустно, он злится или боится), мы часто предпринимаем отчаянные попытки преобразовать его боль с помощью отвлечения внимания или других методов. Мы даже зайдем так далеко, чтобы попытаться убедить наших детей в том, что они не должны чувствовать себя так, как они чувствуют в этот момент: “Не нужно расстраиваться — это же ерунда” или “Ты просто голоден или устал”. Почему? Потому что это то, чему нас учили на протяжении многих поколений.

Нас также научили быть “исправителями”. Если ребенок порезался достаточно сильно, чтобы потребовались швы, мы без колебаний его залатаем. Существует четкое действие, которое устраняет проблему. Точно так, когда мы испытываем эмоциональные раны и расстройства, нас приучают к действиям (не стойте просто так, делайте что-нибудь!), затрачивая меньше времени на то, чтобы научиться эмоционально утешать других. Может показаться, что просто выслушивание или разговор на *самом деле* не является действием или этого недостаточно, и это может заставить родителей чувствовать себя неэффективными, бесполезными или беспомощными, когда они *просто сидят рядом*. И все же дети действительно ценят наше внимательное присутствие. Часто они ценят наше присутствие и готовность непредвзято выслушать даже больше, чем любые практические предложения о том, как решить проблему. Вы когда-нибудь смотрели видео на YouTube “Дело не в гвозде”? Настоятельно рекомендуем, если вы чувствуете, что ваш любимый человек просто не ценит ваши советы независимо от того, насколько они хороши!

Чтобы еще больше усложнить ситуацию, несмотря на то что все эмоции имеют биологические функции, мы стали классифицировать их как “плохие” и “хорошие”, и поэтому эмоциональная боль и счастье для многих могут казаться противоположностями. “Стремление нашего общества к счастью” также может оказать сильное давление на родителей, чтобы они “воспитывали счастливых детей”. Если определение счастья — это отсутствие страданий, то, конечно, мы хотим, чтобы расстроенные чувства наших детей исчезли как можно быстрее.

Возьмем, к примеру, случай, когда вы впервые приводите своего ребенка к стоматологу. Первым побуждением может быть заранее его успокоить: “Не волнуйся, все будет хорошо”. Или, может быть, успокоить его во время процедуры: “Все почти готово!” В основе наших усилий лежит глубокое желание, чтобы он *не* беспокоился и *не* чувствовал боли. То же самое относится к эмоциональной боли. Если ваша дочь приходит домой из школы и говорит, что никто не играл с ней на перемене или ее друзья оскорбляли ее в социальных сетях, вы бы все отдали, чтобы избавить ее от этой боли. Вы же не хотите, чтобы она грустила; вы хотите, чтобы она была счастлива, и самая распространенная стратегия, которой нас учили — перейти от грустного к счастливому, — это утешить, отвлечь и решить проблему.

Найдите минутку, закройте глаза и представьте себе время, когда вы чувствовали себя отвергнутым ребенком или подростком. Вспомните, кто там был, что было сказано и как вы себя чувствовали. Теперь представьте, что вы наконец-то связались с воспитательницей, которой вы доверяете, и рассказали ей, как тяжело было пережить отвержение. Она отвечает: “Я уверена, что они не это имели в виду” или “Кому-нибудь посчастливится подружиться с тобой”. Чувствуете себя лучше? Даже если это так, скорее всего, это будет только временно. Утешение может принести кратковременное облегчение, в этом нет сомнений. Но если это единственная стратегия, дети могут остаться наедине с их болью или с впечатлением, что взрослый не может справиться с тем, чтобы “пойти туда” с ними. Есть только одна вещь хуже, чем быть исключенным из школы: это когда не с кем поговорить о том, как это ужасно.

Чтобы осознать, каким образом ваш ранний опыт сформировал ваши шаблоны реагирования, рассмотрите следующие вопросы.

Какие проявления эмоций были наиболее запретными в моем доме в детстве?

Тревога Печаль Смущение Гнев Другое: _____

Как я справлялся со своим чувством тревоги? Какую поддержку я получал от взрослых?

Как я справлялся со своим чувством печали? Какую поддержку я получал от взрослых?

Как я справлялся со своим чувством смущения? Какую поддержку я получал от взрослых?

Как мне удавалось справляться со своим чувством гнева? Какую поддержку я получал от взрослых?

Как эти переживания повлияли на мой комфорт при поддержке выражения эмоций моего ребенка?

Тревога:

Печаль:

Смущение:

Гнев:

Другое:

Противодействие обусловливанию: идти против течения, чтобы вместе пережить шторм

В лучшие времена ваш ребенок будет реагировать на вашу новую манеру общения с любовью и благодарностью. Вы буквально увидите действие успокаивающих нейромедиаторов прямо у себя на глазах и за считанные секунды. Однако когда дети находятся почти за бортом, вам может показаться, что вы имеете дело с ураганом. Они могут буквально кружиться или плакать, кричать и полностью терять контроль. Мы часто ожидаем большего от детей постарше, потому что они могут казаться более физически организованными, но на самом деле они тоже могут потерять контроль над своими эмоциями. Они могут ругаться, упираться и отказываться делать что-то или вообще действовать неприятными способами. Именно в это время дети действительно нуждаются в том, чтобы их родители помогли им пережить эмоциональную бурю. Одна девочка-подросток описала чувство, будто она тонет в “супе из эмоций”. Она знала, что происходит что-то важное, но понятия не имела, как в этом

разобраться, а тем более что сделать, чтобы это прекратилось. Это происходило потому, что структуры мозга, ответственные за регуляцию, все еще продолжают развиваться вплоть до зрелого возраста, и даже тогда способность управлять своими эмоциями возникает в результате совместных действий и практики, и некоторым детям это нужно больше, чем остальным.

Это означает, что, как бы мы все ни хотели избежать боли и разрушений, единственный выход из эмоций — через них. Вздохните, это правда. Если мы избегаем эмоций, со временем они могут накапливаться или проявляться другими способами, обычно в виде нездорового поведения, например агрессии, отключения от окружающих с помощью Интернета или еды; в некоторых ситуациях это может увеличить вероятность серьезных симптомов психического здоровья, таких как употребление психоактивных веществ и самоповреждения. Если вместо этого мы сможем работать со своими эмоциями (даже неприятными), мы обнаружим, что они в конечном итоге проходят, и мы обретем уверенность в том, что сможем управлять ими в будущем. Этот процесс работы с чувствами — это то, что мы хотим предложить вам научиться делать со своими детьми, используя простую в применении структуру. И под простотой в использовании мы подразумеваем простоту в использовании большую часть времени и практику, практику, практику. И вам может пригодиться глава 4, когда вы почувствуете, что это совсем непросто. Итак, теперь, когда мы стремимся прервать эти социальные и межпоколенческие модели избегания эмоций (верно?), полезно подготовить свое мышление. Вы спросите, как? Майя Энджелоу замечательно говорит об этом.

Надеясь на лучшее, готовьтесь к худшему и не удивляйтесь ничему по дороге.

— Майя Энджелоу