



## ГЛАВА 1

# Наш мозг и воспитание детей

Представьте себе крошечных детенышей морских черепах, только что вылупившихся из яиц на песчаном пляже. Эти малыши сами находят дорогу к воде и, добравшись до нее, должны самостоятельно решать задачу своего выживания в океане. В отличие от большинства животных люди гораздо менее самодостаточны и после появления на свет полностью зависят от других людей в течение многих-многих лет. Люди рождаются совершенно беспомощными и нуждаются в круглосуточной заботе, чтобы выжить, успешно развиваться и в конечном итоге через несколько лет обрести самодостаточность. Уход и забота о маленьком человеке (или маленьких людях) — непростая задача.

Представим, что некая компания ищет кого-то на должность родителя. Сообщение об этой вакансии будет выглядеть примерно так.

Требуется помощь. Часы работы — 24/7. Без выходных. Зарплаты нет. Работник должен добровольно отдавать личные финансовые ресурсы. Работа связана с постоянными беспокойством, стрессом и усталостью, а иногда с ощущением, будто сердце вырывается из груди. Моменты радости возможны, но не гарантированы.

Вы откликнулись бы на подобную вакансию? Представьте это в таком виде, и многие скажут “нет”. Тем не менее большинство людей становятся родителями. Работа родителя может быть наполнена экспоненциально возрастающей радостью, целеустремленностью и неопишуемой любовью. В то же время она может приносить подавляющий стресс, неотступную тревогу и серьезные трудности. Так как же мы с этим справляемся? Как столь много людей, таких же, как вы, соглашаются на эту работу и в действительности переживают все те острые ощущения и бесконечные тревоги, которые приносит воспитание детей?

К счастью, для выживания человеческой расы существуют всевозможные основанные на эмоциях привлекательные стороны и побуждения, которые направляют родителей и поощряют их заботливое поведение. Чтобы

дать родителям все необходимое для воспитания маленьких человечков, наш мозг и тело запрограммированы с помощью нескольких физиологических механизмов, обеспечивающих высокочувствительную настройку и расстановку приоритетов в отношении развивающихся потребностей детей. Большинство родителей даже не задумывается обо всем, что происходит в их мозгу и теле для обеспечения благополучия (и выживания) их семей.

Однако наука об этом задумалась. В инновационном направлении исследований нейровизуализация используется для изучения областей родительского мозга [28], которые усиливают привязанность и вознаграждают самоотверженное взаимодействие с ребенком по сравнению с эгоистичным. Исследование выявило активацию определенных цепей, включая области мозга, отвечающие за мотивацию, выработку вознаграждения, улучшенную обработку памяти, повышенную чувствительность к сигналам угрозы и совместное переживание через эмпатию [21]. Согласно результатам исследований “мозг родителей на самом деле выглядит иначе, чем мозг тех, кто не является родителями”. Наш мозг конкретно и очень мощно запрограммирован на воспитание детей.

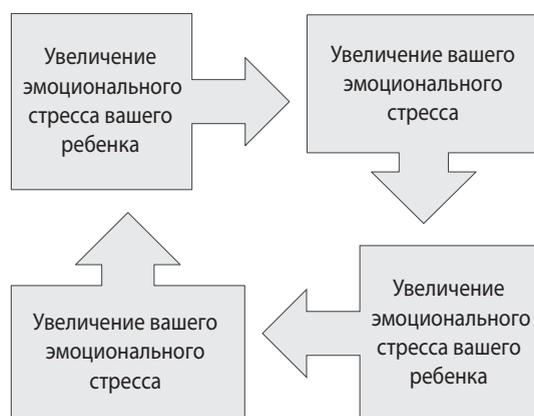
## Чувства для двоих

Уникальные структуры в головном мозгу родителей демонстрируют активацию зеркальных нейронов, повышающих мотивацию отдавать предпочтение потребностям другого человека над собственными потребностями, и обеспечивают возможность проявления эмпатии — одного из ключей к проявлению действий, связанных с воспитанием и заботой. Если бы вы не имели возможности ощущать эмоции другого человека (например, вашего ребенка), то могли бы просто игнорировать их и заботиться только о собственных потребностях. Зеркальные нейроны срабатывают в ответ на то, что делают или чувствуют другие, заставляя нас “отражать” их поведение и быть согласованными с ними через общий опыт. Когда вы плачете при просмотре грустного фильма или смеетесь под чей-то смех, ответственными за это являются зеркальные нейроны вашего мозга.

С такой глубиной сила эмпатии проявляется в нас только при воспитании детей. Когда ваш ребенок испытывает радость, боль или любое иное чувство между этими крайностями, зеркальные нейроны заставляют родительский мозг активизироваться во многих плоскостях, принуждая вас чувствовать то же, что они восприняли от вашего ребенка, — физическую

боль, внутреннее опустошение из-за провала школьного теста, отчуждение одноклассников в школьной столовой или пробуждение утром с высокой температурой. И наоборот, со своего зрительского места вы, несомненно, сможете ощутить и всю невероятную радость вашего ребенка от его первого танцевального выступления на сцене или глубочайшее волнение и гордость от того, что именно он сделал победный бросок. Родительский мозг позволяет вам воспринимать как самые глубокие отрицательные, так и самые высокие положительные эмоции ребенка.

Такие же зеркальные нейроны, подобные тем, которые повышают ваше понимание внутреннего мира ребенка, точно так вынуждают этого ребенка перенимать ваши эмоциональные переживания. Когда зеркальные нейроны у вас и вашего ребенка активизированы во встречных направлениях, может оказаться, что вы оба застряли в петле обратной связи эмоционального стресса. Многие родители знакомы с неконтролируемым переживанием такого чувства, что расстройство их ребенка как бы подпитывает их собственное расстройство, и наоборот. Эмоциональный стресс вашего ребенка может усилить ваш эмоциональный стресс, что может усилить его эмоциональный стресс... и в конечном счете вы вновь и вновь следуете по этому порочному кругу.



## Доисторические шаблоны поведения родителей в современном мире

Шаблоны поведения в мозгу современных родителей не сильно изменились по сравнению с теми днями, когда человеческие дети нуждались в защите от бродящих в округе хищников. С тех пор развитие нашего мира шло экспоненциально, тогда как мозг человека изменялся вовсе не так быстро.

На заре человечества родители должны были постоянно находиться в состоянии повышенной готовности, чтобы успешно защищать своих детей от множества окружающих их опасностей. Однако современная жизнь представляет уже иные угрозы выживанию, поэтому уровень активизации и энергия, необходимые для защиты от доисторических хищников, не совсем соответствуют современным проблемам воспитания. Если вашего ребенка не пригласили на день рождения, но при этом несколько его друзей были приглашены, это вовсе не вопрос жизни и смерти. Более развитая часть вашего мозга — префронтальная кора — понимает это. А вот более старая, более глубокая часть вашего родительского мозга — миндалевидное тело — по-прежнему интерпретирует эту ситуацию как серьезную угрозу безопасности и благополучию ребенка, заслуживающую самого серьезного родительского внимания.

Мозг современного человека по всему миру ежедневно выдает осечки и получает ложные тревоги от миндалевидного тела (вспомните о случаях, когда ваш стресс или тревога казалась непропорциональной ситуацией). Эти вызывающие стресс и тревожное состояние сигналы нашего мозга могут утомлять. Тем не менее можно с уверенностью утверждать, что эти сигналы мозга, ориентированные на нашу безопасность, выгодны с точки зрения выживания. Иногда у нашего мозга есть веские причины бить тревогу.

Представьте, что вы плаваете с ребенком в спокойной речной воде где-нибудь во Флориде. Вдруг вы замечаете некий коричневый объект, плывущий вдалеке. Что бы вы предпочли: чтобы ваш мозг сигнализировал *“Хватай ребенка и немедленно выбирайся на берег, — аллигатор приближается!”* или же *“Хм... не понимаю, что это может быть... Почему бы тебе с ребенком не подплыть поближе и не рассмотреть его как следует?”*



Даже если окажется, что это всего лишь кусок древесной коры, большинство людей возразят, что подобные тревожные звоночки того стоят, — на случай, если это действительно *аллигатор*.



Хотя эти ментальные сигналы тревоги важны и необходимы для выживания, чрезмерные ложные тревоги негативно сказываются на нашем эмоциональном благополучии и повышают общий уровень стресса и беспокойства. Поскольку родители постоянно беспокоятся о безопасности и благополучии своих детей, они испытывают дополнительный эмоциональный стресс, характерный только для родителей. Но именно потому, что наш родительский мозг может хронически ошибаться и посылать ложные сигналы тревоги, можно сделать вывод, что нам не следует безоговорочно ему верить. Упражнения по перепрограммированию структур мозга, которые вам будет предложено выполнить в этой книге, помогут вашему родительскому мозгу обновить свои системы до уровня XXI века, что позволит ему успешно справляться с различными проблемами современных родителей с большей легкостью и эффективностью.

## **Основы нейропсихологии: ознакомительный курс по анатомии и функционированию мозга**

Первый шаг в перенастройке структур мозга с целью повышения эффективности выполнения им родительских функций — получение базового представления о многочисленных присутствующих в нем системах управления. Точно так же, как понимание структуры мышечной системы организма может помочь при выборе комплекса упражнений для силовых тренировок, понимание общей структуры мозга и нейросхем, которые в наибольшей степени связаны с воспитанием детей, поможет вам научиться при необходимости успокаивать его сверхактивные области и активизировать спящие или малоиспользуемые.

Мощность человеческого мозга и его потенциал в отношении обработки информации внушают благоговейный трепет. Каждый из сотен миллиардов его нейронов (нервных клеток) способен взаимодействовать с десятью тысячами других нейронов, и все они передают и обрабатывают информацию с молниеносной скоростью. Эти взаимосвязи (можно воспринимать их как соединения в электронных схемах) позволяют нам в полной мере

ощущать окружающий мир, чувствовать, мыслить и предпринимать действия, соответствующие нашим целям и интересам.

## Строение мозга

Различные части мозга выполняют разные критически важные функции с общей целью — максимизировать наши шансы на выживание и свести к минимуму контакт с потенциальными угрозами для нас и наших близких. Одни из этих частей более примитивны и похожи на аналогичные части мозга других млекопитающих; другие более развиты, что позволяет нам планировать, предсказывать и размышлять о своем опыте так, как это могут делать только люди. Более развитые части позволяют реализовать сложное мышление и обеспечивают доступ к уникальным способностям, таким как язык и детализированные мыслительные процессы. Они необходимы для выживания и позволяют людям находить новые решения проблем, постоянно возникающих перед живыми существами.

Давайте рассмотрим четыре ключевые области человеческого мозга и то, как они взаимодействуют, создавая наш внутренний и внешний опыт.

### АМИГДАЛА

Миндалевидное тело, или *амигдалу*, можно рассматривать как “эмоциональный мозг”: оно не думает, но чувствует свой путь в жизни. Здесь ситуация быстро оценивается и принимается решение, хороша она или плоха, безопасна или опасна. Амигдала воспринимает информацию так быстро, что успевает решить, как ее следует расценивать, еще до того, как более рациональный, мыслящий мозг начнет формировать свою оценку, основанную на фактах. Миндалевидное тело выполняет свою важнейшую функцию за пределами нашего сознательного понимания. Поэтому, хотя иногда нам совершенно ясно, почему мы чувствуем то, что чувствуем, в других случаях мы испытываем эмоции, которые не всегда имеют для нас смысл. Например, можно почувствовать тревогу и нервозность, просто сидя в машине, стоящей в очереди на въезд на территорию школы, чтобы забрать из нее своего ребенка. Но почему? В то время как ваш рациональный мозг знает, что вы, несомненно, будете в целости и сохранности, сидя на удобном сиденье своего автомобиля с регулируемой кондиционером температурой, миндалевидное тело может сработать, опасаясь последствий возможного опоздания на некое внеклассное мероприятие, на которое необходимо успеть вашему ребенку.

Миндалевидное тело учится на собственном опыте. Оно не использует логику для принятия своих эмоциональных заключений и всегда находится в состоянии повышенной готовности к потенциальной опасности, постоянно анализируя поступающие данные. Когда обнаруживаются какие-либо потенциальные угрозы, миндалина немедленно посылает в мозг предупреждение о высоком уровне тревоги, сигнализируя телу о необходимости подготовиться к опасности. И это больше, чем простой сигнал “Осторожно!”, — это предупреждение можно ощутить всем телом. Ваши органы чувств будут переполнены сообщениями об опасности, а мозг жестко запрограммируется не принимать во внимание любые выводы рационального или логического мышления, отдавая приоритет сообщениям миндалевидного тела, ориентированным на выживание.

Миндалевидное тело от рождения является уготовленным к особой чувствительности к некоторым стимулам, что необходимо для выживания. Это боязнь крупных животных, высоты, острых предметов, незнакомых лиц и т.п. Однако страхам можно научиться и на основе своего жизненного опыта. Например, если ваш ребенок рассказывает об издевательствах со стороны одноклассника, ваше миндалевидное тело запомнит этот опыт и будет напоминать вам о необходимости поощрять вашего ребенка к избеганию подобных ситуаций, чтобы предотвратить возможную дополнительную боль и страдание. Например, это может проявляться так, что вы будете чувствовать тревогу или раздражение, замечая, что ваш ребенок находится рядом с этим одноклассником. Если миндалевидное тело обобщит этот приобретенный опыт, чтобы защитить вас и вашего ребенка от любых угроз, связанных с подобными ситуациями, в дальнейшем вы будете испытывать тревогу или раздражение, когда ваш ребенок заведет новую дружбу с кем-то, кто будет напоминать вам бывшего обидчика.

Хотя миндалевидное тело — структура мощная и трудолюбивая, ему не хватает внимания к деталям. Оно постоянно сканирует окружение широкими штрихами, не вдаваясь в оценку деталей, — скажем, *тот ребенок дразнит моего шутиливо или со злостью?* Ваше миндалевидное тело не заботится о нюансах — оно помнит только боль и страдания, связанные с высмеиванием вашего ребенка, и будет продолжать сигнализировать вам, чтобы вы держали его подальше от любого другого ребенка, который может обижать его или причинить ему любую боль или страдание.

Иметь чрезмерно активное миндалевидное тело — это не хорошо и не плохо. В зависимости от ситуации это может быть либо очень полезно, либо очень неудобно.

## Небольшой тест

Рассмотрите следующие ситуации и укажите те, в которых было бы полезно иметь чувствительное к триггерам и легко активизирующееся миндалевидное тело.

1. Вы переходите улицу с детьми, и рассеянный водитель проезжает мимо знака “Стоп”.
2. Вы едете в машине со своими детьми и слышите, как они ссорятся на заднем сиденье.
3. Ваш ребенок пробует новую пищу и начинает жаловаться на покалывание и зуд во рту.
4. Вы привели своих детей на важный торжественный обед, и ваш рассеянный сын проливает свой напиток на себя и на вас (и на вашу новую рубашку).

Если вы определили ситуации 1 и 3 как моменты, когда полезно быть в состоянии повышенной готовности к опасности, то вы совершенно правы и понимаете, что наличие миндалевидного тела, в высокой степени настроенного на опасность, не всегда хорошо или плохо.

В одних ситуациях миндалевидное тело помогает вам и вашим близким выжить, а в других оно выдает ложную тревогу и быстро превращает вас из наслаждающегося моментом в ощущающего беспокойство, стресс или нервозность. Когда миндалевидное тело подает ложный сигнал тревоги, полезно обратиться к другой структуре нашего мозга — префронтальной коре, способной предложить более взвешиваемую, обоснованную оценку текущей ситуации. В следующем разделе речь пойдет именно об этом участке нашего головного мозга.

## ПРЕФРОНТАЛЬНАЯ КОРА

Префронтальную кору (или ПФК) можно рассматривать как “мыслящий мозг”, задача которого — помогать нам планировать, организовывать и обрабатывать сложную информацию. Префронтальная кора сортирует входящие сенсорные данные (что мы видим, слышим, обоняем, ощущаем как вкус и осязаем) и сохранные воспоминания, чтобы решить, как действовать дальше. Она использует эту информацию, чтобы придавать смысл ситуациям и создавать воспоминания, которые в дальнейшем помогают нам распознавать, интерпретировать людей, места и вещи и реагировать на них. Префронтальная кора также играет определенную роль в саморефлексии, работе кратковременной рабочей памяти и способности оценивать перспективы.

Префронтальная кора не только помогает нам ориентироваться в текущей ситуации, но и способна анализировать извлеченные из памяти уроки и визуализировать будущие ситуации, чтобы максимизировать вероятность успешной жизни. Например, если вы планируете отправить своего ребенка в летний лагерь, префронтальная кора способна обработать то, что вы узнали о доступных программах этого лагеря, и ваши собственные воспоминания о посещении летнего лагеря в детстве. Хотя эта сложная обработка информации невероятно важна, иногда способность префронтальной коры представить *все* возможные результаты будущего сценария больше вредит, чем помогает, — это может привести к тому, что миндалевидное тело окажется перегруженным бесконечными потенциальными угрозами.

Префронтальная кора и миндалевидное тело активно влияют друг на друга. Поэтому, если миндалевидное тело подает ложный сигнал тревоги, полагая, что опасность угрожает вам или вашему ребенку, оно инициирует реакцию “бей–беги–замри”. Когда префронтальная кора отмечает, что миндалевидное тело пришло к выводу о существовании неминуемой опасности, она начинает оценивать потенциальные угрозы.

## ГИППОКАМП

Гиппокамп — это инструмент для создания и хранения краткосрочных и долгосрочных воспоминаний. И активнее всего он запоминает наиболее эмоциональные моменты жизни, как положительные, так и отрицательные. Интенсивные эмоциональные переживания информируют гиппокамп о том, что произошло что-то важное, что следует запомнить. Гиппокамп постоянно обменивается информацией с миндалевидным телом, чтобы максимизировать ценность полученных ранее уроков. Например, гиппокамп может послать миндалевидному телу следующее сообщение: *“Помните, в последний раз, когда семья отправилась в путешествие, это была катастрофа с непрерывными драками и смертельно опасными моментами при попытках рассудить детские споры во время вождения?”* В ответ миндалевидное тело немедленно активизирует реакцию “бей–беги–замри”, чтобы предотвратить подобное в будущем. Теперь к процессу подключается префронтальная кора: *“Эта поездка была ужасной. Следует избегать подобных переживаний любой ценой”*.

## ГИПОТАЛАМУС

Гипоталамус регулирует функции организма, необходимые для выживания: жажду, голод, настроение, либидо, сон и температуру тела. Он ре-

гулирует выброс гормонов, поддерживая баланс и стабилизацию сложных функций нашего организма. Гипоталамус посылает сигналы для выброса в кровотоки определенных гормонов, например окситоцина, играющего важную роль в проявлении сострадания и поддержании социальных связей. Окситоцин повышается у матерей для облегчения родов и лактации; аналогичное повышение его уровня отмечается и у отцов по мере их перехода к отцовству [10]. Иногда выброс окситоцина описывается как “теплое и мягкое” ощущение, которое возникает, когда вы чувствуете близость к кому-то. Вспомните чувство, которое вы испытываете, крепко обняв своего ребенка после долгого дня. Окситоцин и другие химические вещества, выделяемые гипоталамусом, помогают строить близкие и заботливые отношения с детьми и другими близкими.

## Нейропластичность и перепрограммирование структур мозга

Способность мозга адаптироваться и перенастраиваться называется *нейропластичностью*. Каждый раз, когда вы думаете или совершаете какое-либо действие, вы изменяете связи между нейронами в своем мозгу. С каждым предпринятым действием вы перенастраиваете свой мозг, чтобы на основе этого опыта установить более сильные связи в одних областях и более слабые — в других. Повторяя действие вновь и вновь, можно укрепить связи между нейронами, связанные с конкретными мыслями, поведением и психическим состоянием. Таким образом, чем чаще вы задействуете некоторые модели мышления и поведения, тем больше вероятность того, что в будущем вы будете думать и действовать таким же образом. Говоря “Перепрограммируйте свой мозг!”, мы имеем в виду именно это.

Представьте, что вам предстоит пройти через лесные заросли. Вы можете идти по чистой, ухоженной тропе, утопанной множеством ног и очищенной от всяких препятствий, либо можете проложить собственный новый маршрут. Для путешествия по новому пути, скорее всего, потребуется расчистить его от ветвей, двигаться по неровной, рыхлой поверхности и преодолеть другие возможные препятствия. По какому пути вы, вероятнее всего, пойдете? Если у вас нет ясного намерения сделать свое путешествие сложным, то, скорее всего, вы выберете тот путь, по которому ходят чаще всего. То же самое справедливо и для нашего мозга. Он всегда ищет возможности для экономии энергии, точно так, как турист

стремится экономить свои силы, выбирая хорошо проторенный маршрут. Если ситуация окажется схожей с той, с которой вы уже сталкивались, ваш мозг, скорее всего, поведет вас по пути, по которому уже проходил раньше. Прокладывание нового пути — это не тот процесс, который запускается автоматически; для его активизации следует приложить целенаправленные усилия.

По мере того как мозг подвергается воздействию нового опыта и учится новому, он может реорганизовываться, смещать установившиеся связи и изменяться так, чтобы соответствовать текущим и вновь открывающимся жизненным требованиям. И чем чаще вас посещают новые мысли и, следуя им, вы ведете себя по-новому, тем более автоматическим становится этот новый поведенческий репертуар. Одним из первых исследований способности мозга непрерывно перепрограммировать себя стало революционное обследование водителей лондонского такси в 2000 году. В этом исследовании технология МРТ использовалась для сравнения мозга опытных таксистов и водителей городских автобусов. Водители автобусов каждый рабочий день ездят по одному и тому же маршруту, тогда как маршруты таксиста постоянно меняются, и он должен научиться ориентироваться в тысячах разных мест в городе. В этом исследовании результаты МРТ мозга показали, что задний отдел гиппокампа у водителей такси был значительно больше, чем у водителей автобусов. Кроме того, чем дольше человек водил такси, тем более крупным его гиппокамп выглядел на снимке МРТ [16]. Аналогичные свидетельства нейропластичности можно увидеть на снимках МРТ головного мозга других людей, например спортсменов или музыкантов. Годы обучения и музыкальной практики могут структурно и функционально реорганизовать мозг музыканта [24], как и лондонских таксистов. Эти результаты предоставляют очевидные доказательства нейропластичности человеческого мозга.

Результаты способности мозга перепрограммировать себя с каждым новым опытом так же важны для постоянно развивающегося самообучения, встроенного в воспитание детей, как и для музыкантов и водителей такси. Чем чаще вы прибегаете к копированию здорового поведения в стрессовый момент, тем больше вероятность того, что вы будете действовать эффективно и в следующей подобной ситуации. И, безусловно, верно и обратное: чем чаще вы будете терять самообладание перед лицом противостояния с ребенком, тем больше вероятность того, что и в следующей подобной ситуации вы будете действовать неэффективно. Давайте применим это правило к типичному, достаточно сложному моменту в жизни родителей.

Вы пытаетесь заставить своих детей выключить их гаджеты и начать готовиться ко сну, а они игнорируют ваши просьбы, напоминания и предупреждения. Вы приходите в возбуждение, чувствуете разочарование, начинаете кричать и тем самым позволяете своему мозгу погрузиться в нисходящую спираль мышления. Далее вы думаете о том, какими трудными стали дети в последнее время, какой вы ужасно неэффективный родитель и как вас раздражает, что ваш партнер никогда не вмешивается в сложные ситуации, но, кажется, всегда оказывается рядом в приятные моменты.

В следующий раз, когда вы столкнетесь с подобной проблемой, вы, скорее всего, проявите ту же эмоциональную реакцию, ведущую к разочарованию и самоосуждению. Но допустим, что вместо этого вы решили заняться чем-то другим. Возможно, вы уже прочитали эту книгу и теперь работаете над перенастройкой своего мозга, чтобы он действовал более эффективно. Вместо того чтобы выбирать проторенный ранее путь, вы поступаете следующим образом.

1. Напоминаете себе, что вам предстоит пережить стрессовый момент, но вы и ваша семья в полном порядке и вне опасности.
2. Затем вы используете метод регуляции эмоций, чтобы успокоиться непосредственно перед тем, как дать детям последнее предупреждение.
3. Далее следует очередная тренировка вашего умения справляться с нытьем и жалобами детей, не сдаваясь и не выходя из себя.

Применяя новые схемы мышления и модели поведения к знакомой ситуации, вы с большей вероятностью будете думать и действовать по-новому, более адаптивно, когда в следующий раз столкнетесь с тем же препятствием. Благодаря нейропластичности и пожизненной способности вашего мозга развиваться и создавать новые нейронные связи, у вас есть возможность выбрать более здоровые и эффективные способы мышления и поведения.

## **Добро пожаловать в тренажерный зал для мозга!**

Воспринимайте эту книгу как тренажер для вашего мозга. По ходу создания в нем новых нейронных связей у вас будет возможность выбирать, как думать, чувствовать и вести себя в различных ситуациях, а не сворачивать автоматически на тот путь, который стресс и тревога проложили для вас ранее. Упражнения, которые вы будете выполнять по мере изучения

этой книги, помогут вам перенастроить свой родительский мозг так, чтобы он думал, чувствовал и вел себя более спокойно и эффективно.

Применяя наши рекомендации на практике, вы перенастроите свой мозг так, чтобы ему было легче преодолевать обычные стрессовые моменты из жизни родителей. Это очень похоже на приложение усилий, необходимое для обучения или овладения физическими навыками, — даже люди, рожденные с отличными спортивными способностями, должны упорно тренироваться, чтобы достичь максимальных результатов. Чтобы чувствовать себя спокойным, хладнокровным и собранным родителем, необходимо постоянное внимание к своему психическому здоровью. Но поскольку вы не только взяли в руки нашу книгу, но и дочитали ее до этого места, это следует считать явным свидетельством вашей способности выполнять сложную, важную и преобразующую работу над собой. Мы очень рады, что вы встали на этот путь. Вы и ваша семья, безусловно, заслуживаете этого!

## Когнитивно-поведенческая терапия для перепрограммирования родительского мозга

Все упражнения по перепрограммированию мозга, которые вам предлагается выполнить в этой книге, основаны на методах когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). КПТ считается золотым стандартом, основным терапевтическим методом лечения для взрослых с легкими и умеренными симптомами стресса и тревожности. Как показывают исследования, при более тяжелых симптомах тревожности наиболее эффективной является комбинация методов КПТ и лекарственных средств [8, 14].

КПТ — это ориентированный на действия, построенный на фактических данных подход к лечению, основанный на идее о том, что мысли, чувства и поведение людей взаимосвязаны. Ваши мысли влияют на то, что вы чувствуете и делаете (или отказываетесь делать), ваши чувства влияют на то, что вы думаете и делаете, а ваше поведение влияет на то, что вы думаете и чувствуете.



Следовательно, то, что вы себе говорите или думаете о ситуации, влияет на то, как вы себя чувствуете, и на действия, которые вы в конечном итоге решите предпринять. Иногда проблемы возникают просто из-за того, что бесполезные образы мышления и неэффективные модели поведения берут верх. Когда это происходит, КПТ может прийти на помощь, чтобы улучшить мышление, чувства и модели поведения, что в конечном счете будет способствовать восстановлению полноценной жизни.

Прежде чем вы начнете пользоваться своим новым членским билетом в тренажерном зале для мозга, мы рекомендуем вам провести определенную подготовку — и, что еще более важно, потратить некоторое время на то, чтобы укрепить мотивацию и накопить энергию, которые потребуются вам для этой важной работы. Ваша цель — настроить себя на успех. Потратив время на предварительное планирование, вы сможете четко выявить различия между истинным прогрессом и разочарованием или полной неудачей. Иначе это будет напоминать ситуацию, когда желание привести себя в форму не дополнено выделением времени на поход в спортзал на тренировку. Итак, давайте воспользуемся моментом и выполним то, что поможет настроить вас на успех.

## Итак, приступим

Для получения максимальной отдачи от выполнения упражнений по перепрограммированию вашего родительского мозга мы рекомендуем вам взять ежедневник или блокнот и использовать его исключительно для ведения журнала тренировок по перепрограммированию. В тех местах, где вам следует обратиться к своему журналу, вы увидите пиктограмму , которой в этой книге отмечены указания выполнить некоторое упражнение или обдумать предлагаемый для размышления вопрос. Будет полезно документировать ваш опыт выполнения каждого такого упражнения и записывать ответы на вопросы для размышления, чтобы иметь доступ к этому материалу позже.

Некоторые из клиентов, обращавшихся к нам за психологической помощью, предпочли бы лучше ходить по раскаленным углям, чем отслеживать свою работу вручную, используя ручку и бумагу. Если вы чувствуете то же самое, то мы рекомендуем вместо блокнота создать веб-документ, предназначенный для той же цели, — такой, к которому вы сможете легко получить доступ в любое время. Некоторые наши клиенты даже предпочитают использовать в качестве журнала приложение **Заметки** в своем телефоне.

Используйте тот метод фиксирования нужной информации, который больше всего подходит для вас и вашего образа жизни. Самое главное — правильно относиться к себе: в каком формате вам будет проще последовательно выполнять упражнения, предлагаемые в этой книге, и отслеживать свой прогресс, тот и используйте.

## Сбалансированная система показателей для родителей: состояние “До”

Пришло время провести первую базовую оценку сильных сторон и проблемных зон вашего родительского мозга. Получение четкого представления о своих сильных сторонах, проблемах и уязвимостях как родителя может показаться пугающим или неудобным, но это полезный и действенный шаг к тем изменениям, к которым вы стремитесь. Имея всестороннее представление и ясное понимание того, как ваш мозг в настоящее время работает в области воспитания детей, вы сможете начать практические занятия с определения четких, действенных целей, к которым нужно стремиться по мере вашего продвижения по предлагаемому в этой книге комплексу заданий, а также в дальнейшем.

Найдите время, чтобы задуматься о том, как прошла предыдущая неделя. По шкале от 0 до 10 (где 0 — *совсем нет*, а 10 — *безусловно, да*) оцените, в какой степени вы согласны с каждым из следующих утверждений.

### Самосострадание

1. Я стараюсь относиться к себе с состраданием, а не самокритично.
2. Я могу распознать, когда я застреваю в самоосуждении и не работаю над поиском решения, которое могло бы улучшить сложившуюся ситуацию.
3. Я могу заметить, что у меня возникают самокритичные мысли, не веря, что эти суждения истинны.
4. Я могу перейти от самобичевания к более эффективному подходу к решению проблем.
5. Я могу проходить через стрессовые ситуации, сохраняя сострадание к себе.

Общий балл самосострадания: \_\_\_\_\_

## Реалистичное мышление

1. Я могу заметить, когда мое сознание застревает в режиме негативно-го мышления.
2. Когда я заикливаюсь в вихре негативных мыслей, то могу отвлечься от этих мыслей и вернуть свое внимание к настоящему моменту.
3. Ловя себя на том, что я беспокоюсь о благополучии своего ребенка, я могу оценить ситуацию логически, а не эмоционально.
4. Я чувствую готовность бросить вызов рою бесполезных тревожных мыслей, поэтому, больше не отвлекаясь на них, я могу оставаться в любой момент со своей семьей.
5. Я могу отличить настоящую проблему, которую необходимо решить, от общей неопределенности, к которой нужно относиться терпимо.

Общий балл реалистичного мышления: \_\_\_\_\_

## Осознанность

1. Я могу полностью погрузиться в настоящий момент, когда провожу время со своими детьми.
2. Я могу слушать и действительно слышать то, что мой ребенок выражает, когда мы разговариваем.
3. Я чувствую связь со своим ребенком, когда мы чем-то занимаемся вместе.
4. В течение дня я могу замечать отвлекающий мысленный шум, а затем мягко возвращать свое внимание к текущему моменту.
5. Даже испытывая сильную тревогу и стресс, я могу оставаться рядом со своей семьей.

Общий балл осознанности: \_\_\_\_\_

## Свобода от собственного прошлого

1. Я могу возвращаться к воспоминаниям о болезненных моментах из моего детства, не впадая в подавленность и не замыкаясь в себе.
2. Тяжелые моменты из моего прошлого не мешают мне жить полноценной жизнью в настоящем.
3. Я могу отделить трудные моменты, которые были у меня в детстве, от моих нынешних страхов и забот о моих детях.
4. Когда мой ребенок испытывает эмоциональную боль или подвержен стрессу, я могу верить в его стойкость, вместо того чтобы чувствовать тревогу из-за собственных воспоминаний и подавленность из-за необходимости его спасать.
5. Я могу отличить, когда я действительно в опасности и когда мой мозг испытывает ложную тревогу.

Общий балл свободы от собственного прошлого: \_\_\_\_\_

## Эмоциональная регуляция

1. Я могу успокоиться и уменьшить свой эмоциональный накал, когда чувствую стресс, разочарование или тревогу.
2. В стрессовые моменты, связанные с родительскими проблемами, я могу найти время, чтобы сначала успокоиться, а затем решить, как действовать дальше, вместо того чтобы позволять своим эмоциональным реакциям управлять ходом событий.
3. Я знаю и могу предсказать, какие родительские ситуации, скорее всего, вызовут у меня стресс и способны вывести меня из-под самоконтроля.
4. Я заранее планирую, каким способом я постараюсь успокаиваться в стрессовых ситуациях, типичных для родительских отношений.
5. Я горжусь тем, что могу предоставить моим детям пример саморегуляции даже в стрессовые моменты.

Общий балл эмоциональной регуляции: \_\_\_\_\_

## Пределы контроля

1. Я стараюсь тщательно выбирать те баталии, которые допустимо вести с моим ребенком, основываясь на наших семейных ценностях и аспектах жизни, которые не подлежат обсуждению.
2. Я могу распознать, когда мои попытки контролировать неконтролируемое приводят к обратным результатам, вызывая напряжение в моих отношениях с ребенком.
3. Я понимаю и принимаю, что, как бы родители ни заботились о своем ребенке и ни стремились оградить его от любого вреда или страданий, в действительности они могут контролировать только то, как сложится его жизнь.
4. Я стремлюсь направлять свою родительскую энергию на максимально значимое взаимодействие с моим ребенком, а не на попытки контролировать его.
5. Я верю в стойкость моего ребенка и его способность успешно справляться с трудностями, даже если выбранный им путь будет не совсем тот, который выбрали бы для него мы, родители.

Общая оценка пределов контроля: \_\_\_\_\_

## Важность личных ценностей и интересов

1. Выделение времени для себя и своих нужд является приоритетом в моей жизни.
2. Я могу уделять время и внимание занятиям и интересам моих детей, а также уделять время и внимание собственным занятиям и интересам.
3. Я всегда стремлюсь совершать такие поступки и принимать участие в такой деятельности, которая соответствует моим ценностям и приоритетам.
4. Каждый день я нахожу время, чтобы восстановить свои силы моментами (большими или маленькими) расслабления, удовольствия или связи с чем-то, что мне действительно небезразлично.
5. Мой ребенок (как и другие члены семьи) мог бы рассказать вам о моих личных ценностях и интересах.

Общая оценка важности личных ценностей и интересов: \_\_\_\_\_

## Достаточно хорошее воспитание

1. Я — родитель, не достигший совершенства, и это нормально для меня.
2. Столкнувшись с, казалось бы, невыполнимой родительской задачей, я могу предпринять небольшие действия, чтобы попытаться исправить ситуацию, вместо того чтобы избегать ее из-за страха ошибиться или подвергнуться осуждению со стороны других людей.
3. Мне позволительно ошибаться.
4. Я полагаю, что “достаточно хорошая” жизнь лучше совершенства, поскольку в этом случае у меня остается больше времени, чтобы присутствовать в каждом моменте с моей семьей и наслаждаться им.
5. Я знаю, что делать все, что в моих силах (как бы это ни выглядело со стороны в любой конкретный день), достаточно для меня, моего супруга и моих детей.

Общий балл достаточно хорошего воспитания: \_\_\_\_\_

### *Сводная таблица сбалансированной системы показателей для родителей. Состояние “До”*

<b>Сбалансированный родительский навык</b>	<b>Общий балл (0–50)</b>
Самосострадание	
Реалистичное мышление	
Осознанность	
Свобода от собственного прошлого	
Эмоциональная регуляция	
Пределы контроля	
Важность личных ценностей и интересов	
Достаточно хорошее воспитание	

## Оценка полученных результатов

Ваш суммарный балл для **самосострадания** следует расценивать таким образом.

**0–20.** В отношении этой важной способности вы заслуживаете гораздо большего.

**21–40.** Вы правильно поступаете, проявляя сострадание к себе, но заслуживаете даже большего!

**41–50.** Вы оттачиваете свою способность проявлять сострадание к себе, вместо того чтобы стыдить и обвинять себя в неудачах и ошибках в воспитании детей.

Ваш суммарный балл для **реалистичного мышления** следует расценивать таким образом.

**0–20.** В отношении этой важной способности вы заслуживаете гораздо большего.

**21–40.** Вы правильно поступаете, предпочитая реалистичное мышление катастрофическому, но вы заслуживаете еще больше моментов, когда будете смотреть на жизнь именно с этой точки зрения!

**41–50.** Вы оттачиваете свою способность преодолевать стрессовые моменты в жизни родителей, выбирая реалистичное, а не катастрофическое мышление.

Ваш суммарный балл для **осознанности** следует расценивать таким образом.

**0–20.** В отношении этой важной способности вы заслуживаете гораздо большего.

**21–40.** Вы правильно поступаете, живя здесь и сейчас, но вы заслуживаете еще больше моментов, когда будете смотреть на жизнь именно с этой точки зрения!

**41–50.** Вы оттачиваете свою способность жить осознанно, полностью присутствуя здесь и сейчас.

Ваш суммарный балл для **свободы от собственного прошлого** следует расценивать таким образом.

**0–20.** В отношении этой важной способности вы заслуживаете гораздо большего.

**21–40.** Вы хорошо справляетесь с задачей не позволять боли и страданиям из прошлого мешать вам жить полной жизнью, но вы заслуживаете еще больше моментов, когда будете смотреть на жизнь именно с такой точки зрения!

**41–50.** Вы оттачиваете свою способность преодолевать воспоминания о прошлых моментах боли и страданий, что позволяет вам жить наполненной жизнью сегодня.

Ваш суммарный балл для *эмоциональной регуляции* следует расценивать таким образом.

**0–20.** В отношении этой важной способности вы заслуживаете гораздо большего.

**21–40.** Вы правильно поступаете, успокаивая себя, когда испытываете стресс и тревогу, но вы заслуживаете еще большей способности регулировать свое эмоциональное состояние!

**41–50.** Вы оттачиваете свою способность регулировать собственное эмоциональное состояние и подаете ребенку пример, как перейти от неконтролируемых чувств и сугубо эмоциональной реакции к ощущению спокойствия и обдуманным действиям.

Ваш суммарный балл для *пределов контроля* следует расценивать таким образом.

**0–20.** В отношении этой важной способности вы заслуживаете гораздо большего.

**21–40.** Вы хорошо понимаете, где заканчивается ваш контроль над ребенком и начинается его самоконтроль, но вы заслуживаете еще большей способности направлять свою эмоциональную энергию на укрепление связи и разделение моментов радости со своим ребенком.

**41–50.** Вы оттачиваете свою способность выбирать те баталии, которые допустимо вести с вашим ребенком, и знаете, когда стоит попытаться контролировать его, а когда необходимо поверить в его стойкость и способность справляться с различными сложными аспектами жизни на его условиях.

Ваш суммарный балл для **важности личных ценностей и интересов** следует расценивать таким образом.

**0–20.** В отношении этой важной способности вы заслуживаете гораздо большего.

**21–40.** Вы хорошо различаете, кто вы есть как родитель и кто вы есть в более широком смысле, однако вы заслуживаете еще больше времени, чтобы заниматься тем, что заряжает вас энергией и оживляет больше всего.

**41–50.** Вы оттачиваете свою способность успешно играть роль родителя, сохраняя при этом собственные ценности и культивируя те аспекты своей жизни, которые вдохновляют, заряжают энергией и наполняют вас в наибольшей степени.

Ваш суммарный балл для **достаточно хорошего воспитания** следует расценивать таким образом.

**0–20.** В отношении этой важной способности вы заслуживаете гораздо большего.

**21–40.** Вы правильно поступаете, признавая, что быть человеком означает неизбежно совершать случайные ошибки, но вы заслуживаете еще большего количества моментов достаточно хорошей жизни.

**41–50.** Вы оттачиваете свою способность рисковать, учиться на практике и моделировать отличную, хотя и несовершенную жизнь для своего ребенка.

Советуем сдержанно отнестись к показателям, зафиксированным в вашей сводной таблице сбалансированной системы показателей для родителей для состояния “До”. Старайтесь не придавать слишком большого значения этим результатам и не оценивать их. Независимо от вашего исходного состояния, вы уже делаете отличные и достойные шаги к тому, чтобы стать более эффективным родителем, действующим спокойно и обдуманно, и это только начало. Мы вернемся к этим данным в главе 10, где вам будет предложено вновь оценить свои текущие показатели, но уже как состояние “После”.

## Мотивация: чего вы достигнете, выбрав этот путь

Вы сможете перенастроить свой мозг так, чтобы он менее беспокойно и более эффективно реагировал на стрессовые моменты в жизни родителей, постоянно практикуя мышление и поведение по-новому, более адаптивно. Но собрать эмоциональную энергию, необходимую для осуществления изменений, может оказаться достаточно трудно. Ваш мозг привык делать все так, как он обычно делал это в прошлом. Легче и комфортнее придерживаться того, что нам уже известно, потому что по умолчанию наш мозг выбирает самый сильный, наиболее привычный нейронный путь. Точно так же, как туристы протаптывают в земле канавку по центру тропы, каждое ваше участие в одном и том же родительском поведенческом акте повышает вероятность того, что ваш мозг будет реагировать аналогичным образом и в будущем. Активный выбор нового пути требует дополнительных усилий. Но довольно скоро этот новый путь станет более привычным, и в конце концов идти по нему будет так же легко, как это было прежде. Укрепляя нервные пути, связанные со спокойным и эффективным воспитанием детей, мозг со временем будет все чаще автоматически активизировать эти более адаптивные мысли, чувства и поведение.

### Упражнение по перепрограммированию родительского мозга: волшебная палочка для родителей

---



Это упражнение по ведению журнала размышлений. На его выполнение вам потребуется от пяти до десяти минут: в своем дневнике тренировок запишите ответы на приведенные ниже вопросы, предлагаемые вам для обдумывания.

- Если бы у вас была волшебная палочка и на счет “три” — пф! — вам не нужно бы было бороться с родительским стрессом и тревогой, как бы изменилась ваша жизнь?
- Что вы могли бы делать в данный момент (помимо того, что не читали бы эту книгу)?
- Какими видами деятельности вы бы охотно занимались?

- Что вы упускаете из-за того, что тратите время и энергию, переживая стресс, тревогу, беспокойство и/или подавленность?
- Какие аспекты жизни вы цените больше всего и сколько времени в своей нынешней жизни вы тратите на них?

Вот как выполнила это упражнение одна из наших клиенток из числа родителей, обратившихся к нам за помощью.

Если бы у меня была волшебная палочка и я могла бы резко понизить уровень родительского стресса и беспокойства, которые я постоянно испытываю, то первое, что приходит мне на ум, — сделать так, чтобы я больше присутствовала в своей повседневной жизни. Если бы я не была так хронически перегружена, я могла бы спокойно ужинать со своей семьей, по-настоящему слушать и участвовать в смехе и разговорах за столом, вместо того чтобы быть поглощенной собственными мыслями. Я больше времени общалась бы с моими детьми, вместо того чтобы поощрять их играть без меня, потому что я “слишком загружена”, чтобы проводить это время с ними. Я могла бы даже больше верить, что мои дети справятся с препятствиями на их пути, вместо того чтобы тратить столько энергии, пытаясь оградить их от далеко неидеальных моментов жизни. Меньше беспокойства и стресса также позволило бы мне стать лучшей версией себя в отношениях с мужем. Вместо того чтобы углубляться в себя и беспокоиться из-за того, что еще не произошло, мы могли бы проводить больше времени вместе, болтая и расслабляясь в конце дня, как это было раньше. Если бы мой родительский стресс был сведен к минимуму, я чувствовала бы себя спокойнее, могла бы преодолевать препятствия, с которыми время от времени сталкивается наша семья, и не чувствовала бы себя парализованной или сбитой с толку, когда проблемы действительно возникают. Я знаю, что жизнь с меньшим количеством стресса и беспокойства не была бы без проблем, но это означало бы больше спокойствия и больше радости.

## **Как это упражнение перестраивает ваш родительский мозг**

Ваш родительский мозг нуждается в поощрении, чтобы вкладывать необходимую энергию в действия, направленные на его перепрограммирование, вместо следования привычным схемам мышления и моделями воспитания. Выполнив это упражнение, вы сможете запустить процесс перенастройки и тем самым укрепить свою мотивацию. Проходя предлагаемую в этой книге программу тренировок, вы можете столкнуться с моментами,

когда ваш мозг будет протестовать против выполнения подобной работы. В такие моменты вновь обратитесь к этому упражнению, чтобы напомнить себе о своих целях и желаниях и помочь себе представить, какой может быть ваша жизнь и какой она станет, когда ваш родительский мозг научится работать с большей легкостью.

## **Момент для размышлений**

Вспомните, почему вы решили выбрать эту книгу и начать читать ее в первую очередь. Напомните себе, как далеко вы продвинулись и какие возможности ждут вас впереди.