

18+

АНАСТАСИЯ ВОЖАКОВА
КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ

любимая МОЯ ЛЮЧКА

КНИГА О ПОДРОСТКАХ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
И ВСЕХ, КТО РЯДОМ



Анастасия Вожакова

**Моя любимая колючка.
Книга о подростках для
родителей и всех, кто рядом**

«Издательские решения»

Вожакова А.

Моя любимая колючка. Книга о подростках для родителей и всех, кто рядом / А. Вожакова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-687097-0

Подростковый возраст редко бывает тихим. Он приносит резкие перепады настроения, споры, закрытые двери и ощущение, что привычные способы общения перестали работать. «Моя любимая колючка» написана практикующим психотерапевтом и объединяет научные исследования, живой профессиональный опыт и практические инструменты. Эта книга о взрослении — детском и родительском. Как оставаться опорой для ребенка, когда он учится быть собой. И как стать опорой себе в этом не всегда легком периоде.

ISBN 978-5-00-687097-0

© Вожакова А.
© Издательские решения

Содержание

Дисклеймер	7
Часть 1: Развитие ребенка	8
Глава 1. Как все начиналось	8
От нуля до года	8
«Проволочная мама»	10
От года до трех	13
После трех и до семи	15
Эмоциональный контакт: мост между родителями и ребенком	16
Заключение	17
* Вопросы к размышлению	17
Глава 2. Почти подросток	19
От семи и до одиннадцати	19
Гормоны в гармонии?	21
Чуть больше про стресс	22
Упражнение «Шарик»	23
Упражнение «5-4-3-2-1»	23
Упражнение «Облака и мысли»	24
Таланты и дисциплина	24
Заключение	27
* Вопросы к размышлению	28
Глава 3. На старт – внимание – марш!	29
«Твое тело меняется»	30
«Кто я?»	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Моя любимая колючка

Книга о подростках для родителей и всех, кто рядом

Анастасия Вожакова

*...Моей дочери, Злате Эстер, из-за которой я решилась писать
эту книгу.*

© Анастасия Вожакова, 2025

ISBN 978-5-0068-7097-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Меня зовут Анастасия, и я – нет, не мама подростка. Моя дочь-младенец прямо сейчас лежит в своей кроватке и мирно сопит, давая мне написать эту книгу. Все, что я пишу здесь, лично мне понадобится еще не скоро.

Я клинический психолог, и работаю как с подростками, так и с их значимыми взрослыми: родителями, бабушками и дедушками, учителями и нянями.

Так получилось, что с подростками я начала работать давно, проводя для них групповые сессии и занятия: для того, чтобы обучить их выражать свои мысли и эмоции, не бояться собственного мнения, уметь отстоять себя, не стесняться любить этот мир и, главное, себя.

За это время была личная терапия, курсы, классы и группы. И я с уверенностью могу сказать: мне очень нравится общаться и работать с подростками и их семьями.

Если прямо сейчас вы думаете: «что она может знать о подростках, если сама еще не была его родителем», ваш вопрос вполне понятен.

Действительно, иногда нам может казаться, что только тот, кто прошел через определенный опыт, может в полной мере овладеть вопросом. Но, во-первых – это одно из когнитивных искажений (ведь согласитесь, стоматологу не обязательно нужно было когда-то иметь большие зубы, чтобы сейчас вы прислушались к его рекомендациям).

А, во-вторых: я работаю с очень большим количеством подростков и их родителей в рамках своей частной практики. Здесь, в этой книге, вы будете видеть некоторые их истории (написанные с их разрешения и опубликованные абсолютно анонимно).

Поэтому я предлагаю вам посмотреть на эти знания как на те, которым можно дать шанс. Не обязательно верить в них безоговорочно, просто попробуйте взять для себя какие-то из них: в начале те, которые покажутся самыми подходящими прямо сейчас.

Сомневаться – это абсолютно нормально, особенно, когда речь идет о том, чтобы сделать лучше жизнь вашей семьи.

В научном мире публикуется все больше и больше исследований, на которые мы можем опираться. Мир не стоит на месте, а человек имеет свойство развиваться. Возможно, что-то написанное здесь, со временем потеряет свою актуальность, но одно, я надеюсь, останется прежним – принципы бережного и уважительного отношения к людям, в том числе, растущим.

Вас, кто сейчас держит эту книгу в руках, я призываю на те редкие свободные минуты, когда получается в суете дней читать ее, вспоминать и себя в подростковом возрасте. Представлять те переживания, которые были в вашей жизни, отмечать, что кажущиеся сейчас незначительными проблемы тогда казались катастрофой.

Быть подростком – значит чувствовать все на максимум. Это может быть прекрасно, а может сильно пугать. Моя задача, дописав и «передав» эту книгу вам, сделать так, чтобы вы лучше поняли того ребенка, ради которого вы читаете эту книгу. А еще позаботиться о вас и снизить тревожность, которая может переполнять вас в моменты волнения за того, кто прямо сейчас становится взрослым.

Проходить путь сепарации тяжело: и для взрослого, и для ребенка. И если раньше вы его замечали не так сильно, то сейчас можете видеть все большую пропасть между вами с каждым днем сильнее и сильнее. Сохранить отношения – задача взрослого человека, и довольно большой риск.

Давайте мы пройдем этот путь вместе с вами рука об руку. Я постараюсь максимально просто объяснить, что прямо сейчас происходит в голове (и иногда других частях тела) маленького взрослого. И дам некоторое количество практических заданий, которые будут направлены на то, чтобы укрепить ваши взаимоотношения. Ну что, рискнем?

Дисклеймер

В книге приведены примеры из моей терапевтической практики. Они служат иллюстрацией общих закономерностей, а не описанием конкретных людей. Все личные данные изменены, а сами тексты созданы в соответствии с принципами конфиденциальности и уважения, принятыми в профессиональном сообществе.

Я хочу поблагодарить каждого из тех, кто оказался частью этой истории. Находясь на этих страницах, вы помогаете «любимым колючкам» и их родителям понять, что они не одни.

А это иногда бывает самым важным, что есть в мире. Знать, что где-то есть тот, кто тебя поймет.

Часть 1: Развитие ребенка

Глава 1. Как все начиналось

От нуля до года

Вспомним прошлое?

Если вы читали или смотрели фильмы о Гарри Поттере, то я предлагаю испытать тот же опыт, что и главный герой – заглянуть в «омут памяти». А с теми, кто еще не встречался с малышом, мы попробуем наоборот подсмотреть будущее.

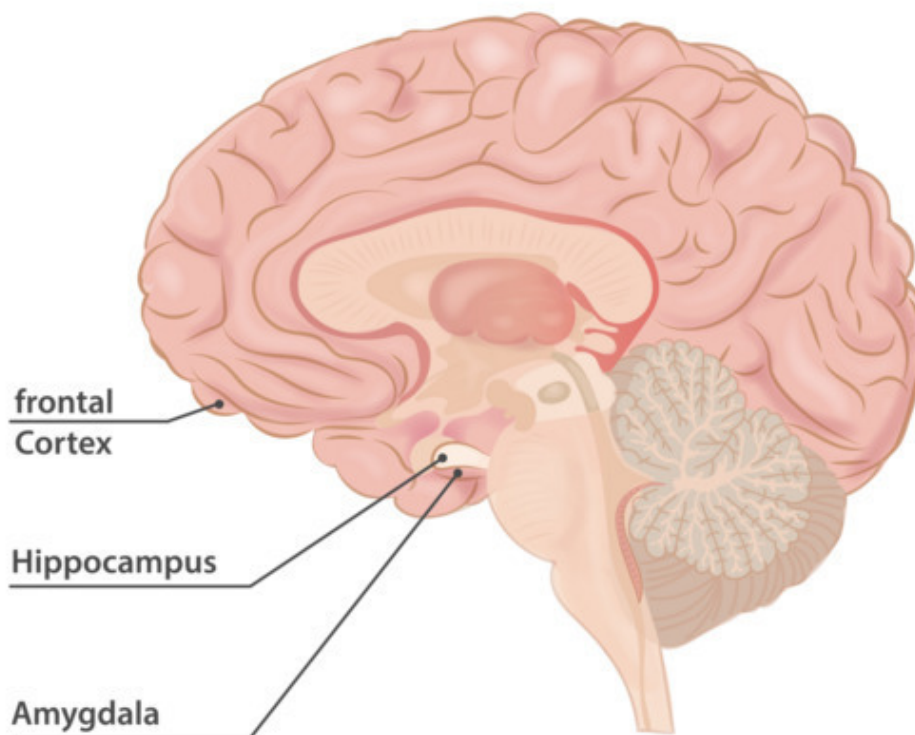
Почему это важно? Потому что многое из того, что сейчас происходит с вашим ребенком, было предопределено его самыми первыми месяцами. Понять этот путь – значит лучше понять его сегодняшние реакции, страхи и потребности.

Ваш ребенок совсем малыш. Возможно, вы увидели его, когда он впервые вздохнул и открыла глаза, а, может быть, чуть позже. Сейчас он еще не понимает, где находится. Он плохо видит, его пугают громкие звуки, его успокаивает только голос мамы, еда и объятия.

Всего через полгода он уже умеет делать не только фантастические для его возраста движения (переворачиваться, пытаться сесть, ползти и многие другие), но и становится заметно старше ментально. К своим шести месяцам он учится отличать вас от других взрослых, звать вас на своем «птичьем» языке и считывать ваши эмоции. На последнем мы остановимся подробнее.

Все эти полгода малыш развивал эмоциональный интеллект. Этот тот вид реакций, который помогает нам считывать эмоции других людей и отвечать на них своими. Попробуйте прямо сейчас вспомнить какую-нибудь недавно произошедшую с вами ситуацию, когда вы без слов поняли, что хотел сказать вам ваш собеседник. Его мимика, движения, даже дыхание дали вам сигнал, который вы смогли интерпретировать определенным для себя образом.

Это все стало возможным, потому что когда-то вы, как и ваш ребенок, начали тренировать ваш эмоциональный интеллект. В этом человеку помогает амигдала или, так называемое, «миндалевидное тело» – участок мозга, который ответственен за считывание эмоций ^[1].



Амигдала, гиппокамп и префронтальная кора головного мозга, о которых мы будем много говорить

Проблема маленького мозга в том, что не все его отделы функционируют так, как необходимо, не все они связаны между собой. Так, амигдала, которая должна считывать все эмоции и помогать нам испытывать наши, во взрослом возрасте связывается с корой головного мозга, которая посылает сигналы об окружающем мире ^[1,2].

«Сейчас ты тревожишься, потому что твоя жизнь в опасности» или «твоя тревога бессмысленна, тебе ничего не угрожает», – «говорит» амигдале кора головного мозга.

У малыша до 3 лет этой связи нет ^[2]. Поэтому тревогу, которую он видит у мамы, так легко он перенимает на себя и начинает тревожиться в ответ.

На самом деле, такой эволюционно-обусловленный механизм в этом возрасте гораздо полезнее. Ведь если бы мы перенеслись на много тысячелетий назад, ребенок, увидевший суету и тревожность, начал бы плакать, а значит мама быстро бы его заметила и взяла на ручки, в безопасность, спасая от того, чего бояться его соплеменники.

Сейчас у нас нет необходимости спасаться от хищников, поэтому этот механизм кажется чем-то отяжеляющим жизнь родителей, а не наоборот. Поэтому чем спокойнее значимый взрослый, особенно, до 3 лет, тем лучше это для ребенка: ведь это самый эмпатичный возраст человека ^[3].

Именно поэтому фразу «счастливая мама – счастливый малыш» мы теперь слышим так часто. Она не отменяет того факта, что необходимо ухаживать за ребенком и закрывать всего его потребности. Это всего лишь напоминание о том, что любой значимый взрослый в жизни ребенка сможет быть достаточно терпеливым, только если у него на это будет ресурс. А потому его важно периодически восполнять.

Кстати, обсудим и значимых взрослых. Сейчас молодые родители негласно (а иногда очень даже гласно с громкими спорами) делятся на два лагеря: «ребенку нужна только мама» и «ребенку нужно как можно больше воспитателей». Истина, как всегда, где-то посередине.

Мама, действительно – самый важный человек в жизни ребенка. Но иногда эту роль может исполнять и... папа!

Не будем голословными и посмотрим вновь на малышей, только теперь на малышей обезьян. Эксперимент, который я опишу, до сих пор считается довольно жестоким, поэтому очень впечатлительным читателям я предложу вариант не читать следующую часть, а дам спойлер. В результате этого эксперимента выяснилось, что ребенку любовь нужна так же сильно, как и потребность в закрытых физиологических потребностях. При этом не так важно, кто эту любовь ему дает.

«Проволочная мама»

Итак, пятидесятые годы прошлого века и только-только зарождающаяся детская психология. Да, ее появление стало возможным благодаря таким жестоким экспериментам, как тот, про который вы узнаете прямо сейчас.

Гарри Харлоу, молодой ученый, проводивший свои исследования, в том числе, с известным психологом Абрахамом Маслоу (создатель пирамиды потребностей А. Маслоу), выкупает здание рядом с университетом. Он заселяет его приматами и называет «Психологической лабораторией приматов».

Про его детство мы знаем не много, но незавершенная автобиография говорит нам: его мать всегда была к нему очень холодна. С этим, как было тогда принято, он связывал свои депрессивные эпизоды. Да: тогда было очень популярно винить в этом исключительно матерей.

В любом случае, какой бы ни была природа его диагноза, он начал изучать его. Впрочем, даже его современники называли это не изучением, а «мучением» обезьян. К себе он относился не более бережно и лечил себя электроконвульсивной терапией (попросту – электрошоком).

Что же было с его подопытными? Один из самых тяжелых для представления современного человека экспериментов – «Яма отчаяния». Камера, в которой он держал приматов годами, изучая их поведение и состояние. Суть была в том, чтобы постараться помочь им уйти от депрессии, когда они выходили на свободу. Попытки не увенчались успехами.

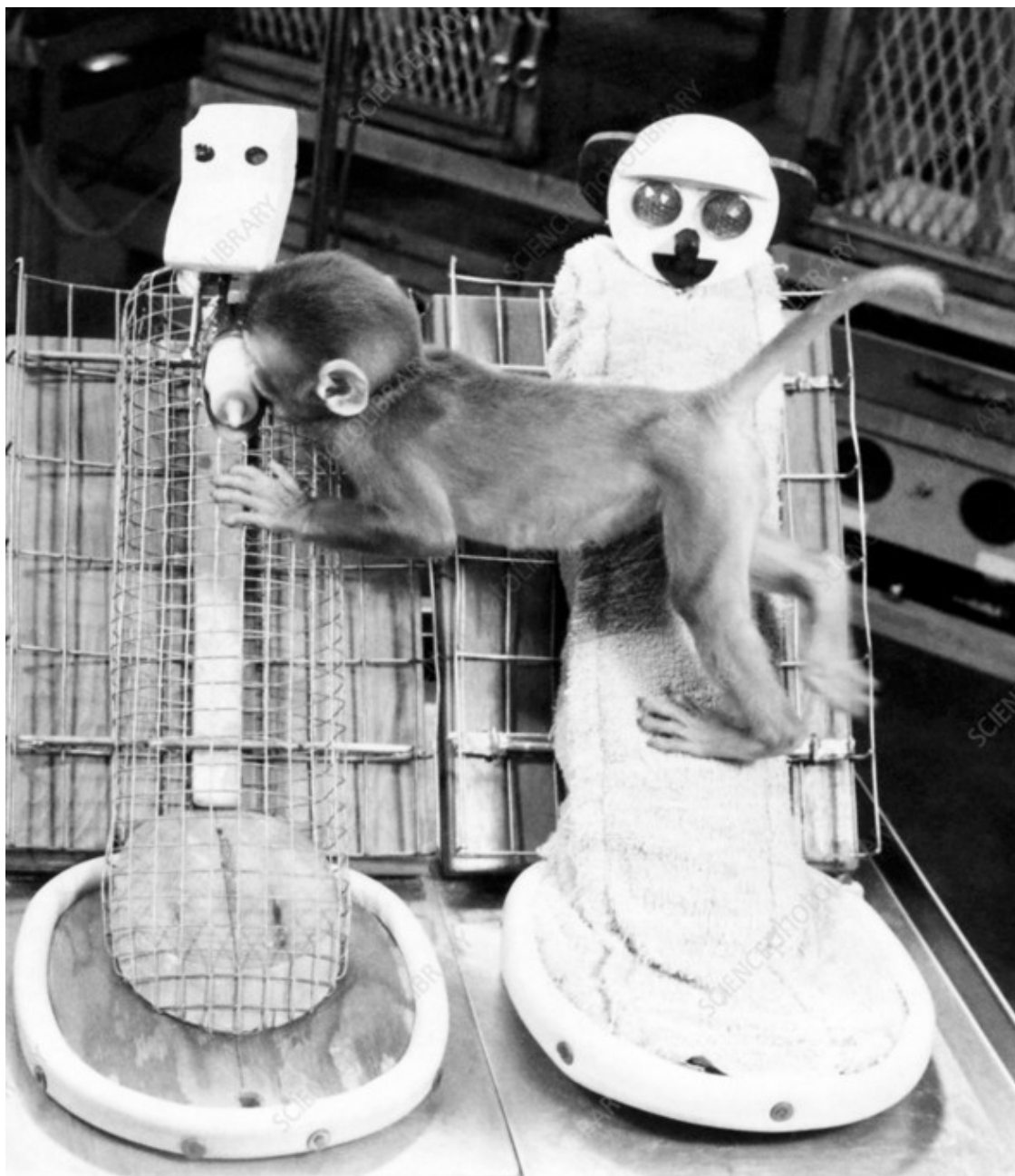
Но вернемся к эксперименту, который важен нам для понимания того, что главное для вашего ребенка: удаление голода физического или эмоционального. Тогда считалось, что любовь к ребенку не обязательна и может даже быть вредна, если проявляется чрезмерно.

Харлоу брал макак со второго дня после рождения. Он отлучал их от матерей: и те, и другие кричали от страха. Сотрудники его лаборатории не всегда могли выдержать эти душераздирающие крики.

Что случалось с обезьянками, которых забирали от матерей? В ходе эксперимента, ученые заметили, что макаки начинают проявлять особый интерес к марлевым подгузникам на полу их клеток. Он сжимали их своими лапками, кричали при замене подгузников на другие и даже чаще погибали, если их не оказывалось на полу.

«Комфорт контакта может быть очень важной переменной в развитии привязанности младенца к матери», – позже было написано в отчете. Это положило начало эксперименту «Природа любви» с двумя «матерями» [4].

Первая была сделана из куска дерева, покрыта губчатой резиной и обтянута коричневой хлопчатобумажной махровой тканью. Лампочка позади нее излучала тепло. Она была теплой, мягкой, никогда не кричала на своего ребенка и не била его. Из ее «груди» текло молоко. Вторая была такой же, но не теплой и мягкой, а проволочной, чтобы избежать комфорта от прикосновений к ней.



Слева: проволочная «мама», справа: более теплый ее аналог. Credit: PHOTO RESEARCHERS, INC. / SCIENCE PHOTO LIBRARY

Обезьянки предпочитали первую «маму», даже когда ее лишили «груди». Ко второй они приходили только за тем, чтобы поесть. Чем взрослее становился малыш, тем больше времени он проводил с первой «мамой».

Получается, гипотеза, которая главенствовала до этого, о том, что грудной ребенок обращается к маме только за едой, была ошибочной. «Проволочная мать биологически адекватна, но психологически некомпетентна», – заключалось в отчете ^[4].



Credit: PHOTO RESEARCHERS, INC. / SCIENCE PHOTO LIBRARY

Позже ученый вспоминал, что однажды лицо женщины, которой он рассказал об исследовании, «внезапно озарилось: «Теперь я знаю, что со мной не так, – сказала она. – Я всего лишь проволочная мать».

Что еще было важным в этом эксперименте? Без взаимодействия с другими обезьянами, выращенные ненастоящими «мамами» макаки, при перемещении в среду сородичей, вели себя агрессивно по отношению к другим, калечили себя и не могли общаться с соплеменниками [5,6]. Таким образом стало понятно: необходимо с самого рождения быть «среди своих». И тут мы с вами можем вспомнить про формирование эмоционального интеллекта.

Эксперимент становился все более жестоким, но мне бы не хотелось описывать здесь весь его ужас. Я привела его в пример только для того, чтобы показать: ребенку важен мягкий и теплый значимый взрослый, который может его кормить, давать нежность и показывать эмоции и поведение, которого от него будут ждать другие для будущей социализации.

Получается, это может быть не только мама. Важно, чтобы этот человек как можно скорее появился в жизни ребенка и находился в ней постоянно. А, значит, если папа (или любой другой взрослый) тоже хочет быть по-настоящему значимым, он должен очень активно проявлять любовь и заботу о своем «детеныше» с самого начала.

Вымотанная же, не имеющая возможности дарить свою любовь, мама – не самый лучший вариант. Поэтому помните, что отдыхая время от времени, и имея силы на вовлеченное взаимодействие с вашим ребенком, вы принесете ему гораздо больше пользы, чем если со временем вы превратитесь в уставшую «проволочную маму».

Исследование Харлоу кажется далеким от наших будней: жестокий научный эксперимент, клетка, крошечные обезьянки, проволока, страх. Но на самом деле, его смысл пугающе близок. Каждый родитель хотя бы раз чувствовал себя «проволочной матерью»: колючей, холодной, уставшей, с ледяной не выпитой чашкой кофе.

Это случается, когда мы стремимся быть идеальными, когда прокручиваем в голове чек-листы из «лучших практик», а не слышим себя и ребёнка. Когда жертвуем собой ради «развития» малыша. Когда сравниваем своё родительство с чужим в соцсетях и стыдимся быть просто рядом. Когда боимся просить и получать помощь.

Но ключевая правда этого эксперимента – в том, что ребёнку важнее контакт, чем совершенство. Важнее присутствие, тепло, эмоциональная доступность. Не стерильная, безошибочная забота, а живая, устойчивая и откликающаяся близость.

Как называл это педиатр Дональд Вудс Винникотт – «достаточно хорошая мать» [7]. Она делает все, что в ее силах, но знает, что может совершать ошибки. Потому что она не идеальна и устаёт. Но такая мама все равно остаётся рядом, обнимает, смотрит в глаза и произносит: «Я рядом. И я тебя люблю».

От года до трех

Каждый кризис – это испытание для родителей. Совсем недавно ребенку было в этом мире все абсолютно понятно, как тут появились новые вопросы, новые задачи и понимание того, что мир может быть устроен по-другому.

Появляющиеся до этого «скачки роста» (изменение физического и эмоционального состояния ребенка во время изучения новых навыков) проходили довольно быстро. Было достаточно не поспать несколько ночей, и вот ребенок снова похож на себя, а не на маленького кричащего гремлина.

После года родителей ждет новый сюрприз: кризисы становятся менее частыми, но более длительными и яркими. Ребенок начинает сепарироваться, все еще невероятно сильно нуждаясь в родителе рядом.

Его начинает раздражать ваше близкое постоянное нахождение с ним, и, при этом, пугает ваше отсутствие. Он уже хочет заговорить с вами, но все еще не может. Он понимает, что его действия не безграничны.

Мир становится более враждебным: то ударит дверь, то поцарапает кошка, то пол окажется слишком жестким для падения. Каждый кризис ребенка – это преодоление, ему нужно много сил на это, поэтому нервная система не справляется. Но это нормально. Главное, чтобы она справлялась у родителей.

В минуты отчаяния, когда вам кажется, что ребенок делает это «специально» полезно вспомнить, что он пока еще не может делать что-то назло вам. Его мозг все еще не работает так, как у взрослого. Даже если ребенок лежит на полу и рыдает, он делает это не чтобы выбесить вас. Просто его мир каждую минуту переворачивается с ног на голову.

Как это я не могу пойти зимой на улицу в одних трусах? Ведь в моей голове не сочетается холод на улице и то, что я именно я испытаю дискомфорт!

Почему мама не может дать мне шоколадку, от которой я отказалась 2 минуты назад, и она ее съела? Ведь я сейчас захотела ее по-настоящему!

Периоды яркого упрямства имеют примерные возрастные границы: в год, три, семь лет и в подростковом возрасте.

Чем обусловлено то, что в 3 года ребенок начинает выражать свое недовольство, ведь вы точно хотите для него как лучше? В этом возрасте ребенок не принадлежит себе, ведь вы даже не можете оставить его наедине с собой по причинам безопасности.

Смена планов (а ребенок очень зависит от распорядка дня и его следованию) приводит ребенка в замешательство: что-то не так. Если вы заранее не подготовили его, рассказав о своих планах, у него развивается тревожность. Это пока не та тревожность, которая мучает взрослого человека, но приятного все-таки мало.

Чтобы снизить негативный опыт, попробуйте проговаривать ваши планы ребенку, даже если они кажутся привычными для вас. Например: сейчас мы почистим зубки, примем душ, наденем твою любимую пижаму, расчешем волосы, прочитаем книжку, и ты ляжешь спать, а завтра с утра после завтрака мы поедим к бабушке. Утром важно повторить планы, даже если вы о них упоминали накануне.

Мозг ребенка пластичен, он может не обратить внимания или не запомнить того, что вы говорили ему ранее. Это займет минуту вашего времени, но сильно поможет вам обоим.

Зная о психологическом развитии ребенка больше, легче переживать эти кризисы. Тогда вы станете не его врагом, а его защитником. Ведь его и правда необходимо сейчас защитить. Иногда даже от себя самого.

В этом возрасте ребенок должен начать учиться обозначать свои границы. Теперь он не всегда хочет обниматься и целоваться. Не всегда готов делать с вами то, что вы хотите предложить. И это важный этап, чтобы в дальнейшем научиться говорить «нет» и другим людям.

Если потребности ребенка в личных границах не находят отклика у близкого взрослого, в дальнейшем ему будет сложно принять, что его «нет» имеет значение. Поэтому именно близким важно реагировать по-взрослому на отказы. Это позволит малышу понять, что он не обязан соглашаться на все. В конце-концов, правило «Всегда говори «да» принесло пользу только главному герою в одноименном фильме.

Если вы недостаточно терпеливы, ждете от ребенка поведения взрослого и думаете, что он что-то делает назло вам, а не потому что устал, перевозбудился или просто не знает, как выразить свои мысли и чувства, ребенок будет отвечать все большим упрямством.

Попробуйте рассказать ребенку правила вашей «игры», по которым вы живете дома. Несмотря на распространенное мнение о том, что рамки вредят малышу, это не так. Без пони-

мания того, что можно, а что нельзя, ребенок наоборот начинает теряться. Он не может отличить то, что он может сделать, а чего не может. Поэтому ваша задача обозначить ему границы, но при этом дать свободу выбора внутри них.

Одна из игр, которая может подойти в возрасте около 2—3 лет и старше – светофор. Вы можете на доске или ватмане разделить пространство тремя цветами: красный, желтый и зеленый.

Красный – то, что ни в коем случае нельзя делать. Это то, что точно навредит ребенку, и вы это знаете. Например: нельзя переходить дорогу без взрослого, пытаться засунуть палец в розетку или идти куда-то с незнакомцем. Ребенок должен знать эти правила назубок, поэтому постарайтесь не переусердствовать и добавить в этот сектор только те правила, которые действительно на сто процентов под запретом.

Если правило можно обсудить – это желтый цвет. Например: не есть конфеты без обсуждения с вами или не смотреть мультики без разрешения. То есть это те правила, которые могут подвергаться изменениям при каких-то условиях.

Ну и зеленый цвет: то, что ребенок сам волен выбирать. Например: какую одежду он будет носить или какую игрушку он захочет купить, когда вы предложите.

Правила могут меняться в зависимости от семьи и возраста ребенка. Чем старше он становится, тем больше категорий переходит в зеленую зону, давая ему возможность строить свою жизнь самостоятельно. Но и тем сложнее может быть обсуждение красной зоны.

После трех и до семи

Ребенок становится все старше, кризисы проходят уже не так ярко. Он начинает осознавать, как устроен этот мир. Он снова может стать ласковым, снова может обниматься с вами и подпускать к себе чаще.

Упрямство может проявляться, но теперь, до наступления семи лет, это уже больше про черту характера. И здорово: значит он не станет делать того, чего не захочет, в будущем.

Вы можете давать все больше выбора, но помнить о том, что его все еще может быть трудно сделать, потому не нагружайте ребенка теми задачами, которые ему сложно решить.

Не нужно спрашивать, что сегодня приготовить всей семье на обед. Но можно уточнить, хотелось бы ему больше курицу или рыбу. Привлекайте к бытовым делам ребенка почаще. В этом возрасте ему еще нравится проводить с вами как можно больше времени, особенно, если вы превращаете это в игру.

Нужно пойти на прогулку, а ребенок противится, потому что заигрался в конструктор? Попробуйте уточнить, что именно он строит, возможно, для его замка можно найти деревья и собрать для этого веточки в парке?

Чем больше ребенок делает что-то через свой собственный интерес, а не потому что вы так сказали, тем охотнее он на это согласится. А еще не бойтесь дать время для свободной самостоятельной игры. Пусть он сам придумает, чем ему заняться: почитать книгу или порисовать. Пусть все инструменты будут у него в легком доступе, чтобы вам не пришлось доставать альбом с антресоли и сдувать с него пыль.

В этом возрасте хорошо побольше рассказать о своем теле и о том, как оставаться здоровым. Но не получится научить ребенка чему-то не на своем примере, особенно, давая двойные послания, в которых он может запутаться.

Если вы рассказываете ребенку про то, что важно есть здоровую еду, и вы не едите фаст-фуд, а потом всей семьей после прогулки идете есть его, делая из этого особый повод, у ребенка

закрепится эта связь. И в дальнейшем он не поймет, почему ему так хочется «запрешенки», и почему он винит себя каждый раз, после того, как радуется ей.

То же самое с гаджетами: если вы говорите ребенку сделать что-то еще кроме пролистывания ленты соц. сетей, проверьте, когда сами последний раз убирали телефон из рук дольше, чем на час.

Эмоциональный контакт: мост между родителями и ребенком

Скорее всего, вы и до прочтения этой книги понимали, насколько важна способность родителей быть чуткими к потребностям ребенка и создавать атмосферу безопасности и поддержки.

Это и есть эмоциональный контакт. Он включает словесные и невербальные проявления внимания: улыбки, объятия, зрительный контакт и ласковые слова. Исследования показывают, что теплый эмоциональный контакт способствует развитию уверенности в себе, эмпатии и устойчивости к стрессу у детей.

Как укрепить эмоциональный контакт?

Вместо того чтобы сразу давать советы, слушайте ребенка и задавайте уточняющие вопросы. Например: «Ты выглядишь грустным. Хочешь рассказать, что случилось?».

Когда родители активно слушают своего ребенка, они показывают ему, что его мнение важно, что его чувства и переживания принимаются всерьез. Это помогает детям чувствовать себя уверенно, развивает их уверенность в себе и способствует улучшению их социальной адаптации. Активное слушание включает внимание не только к словам ребенка, но и к его невербальным сигналам, таким как интонация, выражение лица и жесты.

Важно, чтобы родитель оставался нейтральным и не осуждал чувства ребенка, даже если они кажутся странными или нелепыми. Когда дети ощущают, что их действительно слушают, они становятся более открытыми к общению и готовы к конструктивному разрешению проблем в семье.

Выделяйте хотя бы 15—20 минут в день на занятие, которое выбрал ребенок. Это может быть чтение книги, игра или разговор. Важно провести время не номинально, а включиться в процесс. Ведь 15—20 минут – это совсем немного, верно?

Качество и восприятие игры играют гораздо более важную роль в отношениях между родителями и детьми, чем просто количество времени, проведенного вместе ^[8,9]. Родители, которые воспринимают игру как значимую часть развития ребенка, обычно устанавливают более прочные и эмоционально доверительные связи с детьми. Это особенно важно для формирования здоровой привязанности, которая является основой общего благополучия и развития ребенка.

Интересно, что влияние игры на привязанность между родителями и детьми отличается в зависимости от гендерных ролей ^[9]. Исследования показывают, что игра оказывает более значительное влияние на привязанность между отцами и детьми, в то время как забота и воспитание играют более важную роль в отношениях с матерями. Эти выводы подчеркивают важность индивидуализированного подхода к укреплению семейных связей через игру и взаимодействие.

Культурные и социально-экономические факторы также влияют на возможность родителей участвовать в играх с детьми. Ограниченный доступ к безопасным игровым пространствам или высокая родительская нагрузка могут препятствовать этим взаимодействиям. Однако признание ценности игры для развития и эмоционального благополучия ребенка может побудить родителей искать качественные моменты связи даже в условиях ограниченных возможностей.

Помогайте ребенку назвать и понять свои эмоции. Если он говорит: «Я не хочу идти в садик», можно спросить, назвав чувство: «Ты боишься, что там будет сложно?».

Если ребенок расстроен из-за ссоры с другом, вместо фразы «Не переживай, всё пройдет» можно сказать: «Я вижу, что тебе грустно из-за этого. Расскажи мне, что тебя больше всего огорчило». Такое отношение учит ребенка осознавать свои эмоции и справляться с ними, ими не пренебрегая.

Физический контакт, такой как объятия или поглаживания, стимулирует выработку окситоцина – гормона привязанности, который снижает уровень стресса и у ребенка, и у родителей.

Помните «проволочную маму»? Маленькие обезьянки не хотели отдавать сотрудникам марлевые прокладки, лежащие на полу их клеток, потому что они давали им больше комфорта, чем холодный пол, а, значит, хоть минимальную, но выработку гормона счастья. К счастью, у вашего ребенка есть возможность получать объятия от настоящих, а не проволочных родителей.

Заключение

В конце каждой главы я буду давать вам небольшое заключение, чтобы при необходимости вы могли освежить свои знания, не перечитывая книгу полностью.

Первые семь лет жизни вашего ребенка – это время невероятной пластичности, когда формируются фундаментальные навыки эмоционального интеллекта, привязанности и понимания границ.

От рождения до года малыш учится доверять миру через заботу и тепло значимого взрослого. Эксперименты Харлоу и исследования Винникотта напоминают нам о простом, но важном принципе: ребенку важнее не идеальная забота, а присутствие, внимание и эмоциональная доступность.

С одного года до трех кризисы становятся ярче, а упрямство – это часть обучения границам. Ребенок постепенно учится, что его «нет» имеет значение, а ваши рамки помогают ему ориентироваться в мире. Важно, чтобы они сочетались с гибкостью и свободой выбора внутри них.

Взаимодействие через игру, совместные маленькие ритуалы и возможность выразить эмоции создают мост доверия между вами и ребенком.

От трех до семи лет мир ребенка становится более предсказуемым, а кризисы менее частыми, но всё ещё значимыми. Ребенок учится принимать решения, развивает самостоятельность, а вы – балансировать между направлением и свободой, между заботой и уважением к личным границам.

Качественное внимание, эмоциональная чуткость и включённое время вместе с ребенком – это то, что формирует здоровую привязанность и уверенность в себе.

Помните: быть «достаточно хорошим» взрослым – значит быть рядом, быть теплым и устойчивым, а не идеальным. Пусть даже короткие моменты искренней игры, объятий и внимания станут кирпичиками, на которых строится доверие и безопасность вашего ребенка.

Эти годы – основа его будущего эмоционального и социального развития. Ваша забота и присутствие сегодня – фундамент, на котором он сможет построить свою личность завтра.

Вопросы к размышлению

- Что вы почувствовали, когда впервые увидели или подержали своего ребёнка?
- Какие сигналы эмоций вы чаще всего замечаете у своего ребёнка? И как вы на них откликаетесь?

– В каких ситуациях вам удастся сохранять спокойствие рядом с ребёнком? А в каких это особенно трудно?

– Что помогает вам восполнять ресурс, чтобы быть «тёплым» взрослым? Какие способы восстановления вам доступны прямо сейчас?

– Есть ли у вашего ребёнка возможность отказываться от объятий, еды, занятий? Как вы реагируете на это «нет»?

– Какие правила в вашей семье сейчас можно отнести к «красным», «жёлтым» и «зелёным» зонам? Как ребёнок на них реагирует?

– Что в вашем поведении может быть двойным посланием (говорю одно, а делаю другое), и что ребёнок может из этого вынести?

– Когда вы в последний раз играли с ребёнком просто ради удовольствия без цели чему-то научить? Как это повлияло на вашу связь?

– Какие эмоциональные реакции ребёнка вызывают у вас сильный отклик? Почему именно они? Что стоит за этим для вас?

– Что бы вы хотели, чтобы ваш ребёнок запомнил о вас в этом возрасте? Какие чувства, слова, моменты?

Глава 2. Почти подросток

От семи и до одиннадцати

Ваш ребенок пошел в школу. Теперь он выбирает не только наряд на улицу или вариант своего обеда, но и с кем он будет общаться, на какие секции пойдет и даже будет ли он делать домашнее задание сегодня.

Круг его интересов меняется, социализация становится на первый план, а, вместе с ней, меняются местами и авторитеты. Раньше вы, члены его семьи, были главными ориентирами его жизни. Сейчас ими становятся одноклассники. Да, не учителя. Конечно, и они могут задавать направление, но то, каким хочет быть ребенок, в основном, станет определяться тем, в какую группу он хочет попасть.

Здесь могут быть первые серьезные испытания на стрессоустойчивость. Как он станет переносить увеличившуюся нагрузку, ссоры с друзьями, невзаимную влюбленность? Зависит от того, как вы относились к его неудачам до этого. Если в вашей жизни было меньше ругани, чем помощи, ошибки не будут для него играть такого большого значения, как если все было наоборот.

В своей практике я часто встречаюсь с тем, что родители заранее готовят ребенка к трудностям общения с другими. «Не плачь на людях», «бей первым», «будь готов дать сдачи». В итоге ребенок, еще не погрузившись в среду, начинает воспринимать ее как нечто враждебное, испытывать тревогу и закрываться ото всех.

Я призываю научить ребенка такому правилу перед тем, как отправлять его в «большой мир»: расскажи мне то, что волнует тебя, и я помогу тебе. Такой подход не будет настраивать ребенка заранее на неудачи, но позволит ему знать, что у него есть поддержка дома, даже если ему будет тяжело где-либо еще.

Чтобы познакомиться с этим возрастом поближе, посмотрим на теорию стадий когнитивного развития, которую в прошлом веке предложил Жан Пиаже – швейцарский психолог и философ, один из наиболее влиятельных исследователей в области детской психологии. Несмотря на то, что некоторые точки в его теории давно уже нашли свою критику, я считаю важным рассказать о некоторых основных идеях, которые и сейчас остаются актуальными.

Теория стадий когнитивного развития объясняет, как дети познают мир и развивают мышление с раннего детства до подросткового возраста. Пиаже предложил определенные возрастные рамки для каждой стадии когнитивного развития, предполагая, что дети переходят от одной стадии к другой в точные возрастные периоды.

Последующие исследования показали, что эти возрастные границы могут варьироваться значительно больше, чем он предполагал. Поэтому если что-то из этого вы замечали у своего ребенка ранее 7 лет – это абсолютно нормально. И рамка «от семи до одиннадцати» – давайте договоримся – будет условной.

Кстати, сам Пиаже назвал этот возраст «Стадией конкретных операций». Он утверждал, что в этом промежутке дети начинают мыслить логически и систематически, но только в отношении конкретных объектов и ситуаций.

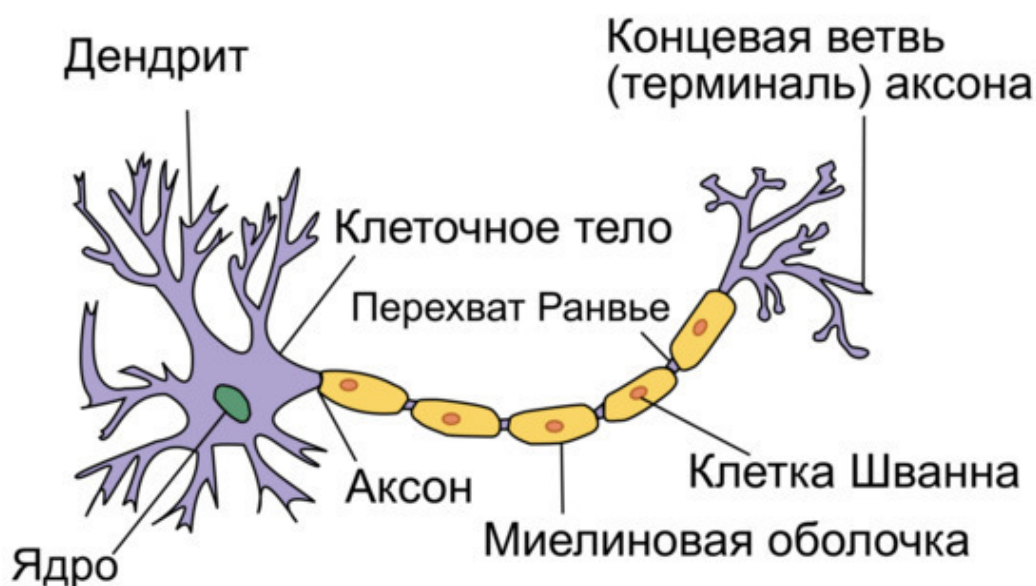
Например, дети уже осознают, что физические свойства объектов (например, количество жидкости или масса) остаются неизменными, даже если их форма или расположение изменяются. Это означает, что они могут понимать, что одна и та же жидкость может находиться в разных сосудах и занимать разное пространство, но объём остается неизменным.

Способность организовывать объекты по категориям и субкатегориям улучшается. Теперь дети могут не только лучше понимать, что собаки и кошки являются подкатегориями млекопитающих, но и делить людей по социальным группам, а вещи по неочевидным признакам.

Они также могут упорядочивать объекты по таким характеристикам, как размер, вес или количество, что связано с развитием навыков логического мышления. Дети начинают понимать, что действия могут быть отменены или обращены в обратную сторону. Например, если объект был перемещен из одной формы в другую, они могут мысленно вернуться к исходной форме.

Отвлечемся от этой теории и посмотрим на то, что происходит с мозгом ребенка, если он способен на все более сложные задачи. Важные области, такие как префронтальная кора, которая отвечает за высшие когнитивные функции (планирование, внимание, принятие решений), продолжают развиваться. Это связано с увеличением количества серого вещества в определенных областях мозга, что способствует улучшению когнитивной гибкости и аналитических способностей.

Типичная структура нейрона



Структура нейрона. Авторство: ЮкатанDhp1080 (original)

Увеличивается миелинизация – процесс, при котором нервные волокна покрываются веществом миелином (рис. 2), что улучшает скорость передачи информации между нейронами. Это способствует повышению скорости мышления, улучшению концентрации и способности к решению сложных задач.

При этом в возрасте от 7 до 11 лет ненужные или малоиспользуемые синаптические связи (мостики между нервными клетками) «отсекаются», что делает работу мозга более эффективной и специализированной.

Одним из ключевых аспектов когнитивного развития в этом возрасте является улучшение исполнительных функций, которые включают способности к саморегуляции, планирова-

нию и контролю за выполнением задач. Эти изменения связаны с развитием префронтальной коры, которая продолжает созревать на протяжении всего детства и подросткового возраста.

Рабочая память (способность удерживать и манипулировать информацией в уме) также значительно улучшается в этом возрасте. Это позволяет детям справляться с более сложными задачами, например, решать математические задачки или следовать сложным инструкциям.

Вам кажется, что все это сложно? – и это действительно так. В организме ребенка происходят далеко не простые процессы, и они позволяют ему теперь не просто мыслить, но и думать о собственном мышлении.

Дети начинают осознавать, как они учатся, и могут применять стратегии для улучшения своего обучения. Они начинают лучше понимать, какие методы помогают им запоминать информацию или как решать задачи. Ребенок начинает разбивать задачи на этапы и не просто делает что-то, но и учится планировать выполнение заданий.

Способность сосредотачиваться на определенных аспектах задачи и игнорировать отвлекающие факторы значительно улучшается. Это критический навык для успеха в учебе, так как школьники учатся работать над заданиями в классе и самостоятельно дома. Улучшается способность поддерживать внимание на задаче в течение более длительных периодов времени. Это отражает как когнитивную зрелость, так и улучшение нейронных механизмов внимания.

Однако есть и исключения. Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), по статистике, чаще всего диагностируется в возрасте от 6 до 12 лет. Про это мы поговорим в другой главе этой книги. А пока просто обратим внимание на то, что это происходит, потому что именно школьные требования выявляют систематические трудности с концентрацией, вниманием и выполнением задач, а также с социальными взаимодействиями и соблюдением правил.

Гормоны в гармонии?

Гормональные изменения, происходящие в организме ребенка в возрасте 7—11 лет, являются подготовкой к более значительным трансформациям в подростковом возрасте. Несмотря на то, что внешние признаки могут быть слабо выражены, внутренняя перестройка затрагивает множество систем организма, влияя на физический рост, когнитивное развитие, эмоциональное состояние и метаболизм. Эти процессы открывают дверь к более сложным изменениям, которые ждут ребенка впереди.

Такой период называют препубертатом. Давайте разберемся, какие гормоны вступают в игру, и как они влияют на тело и мозг ребенка.

Одним из первых процессов, который запускается в возрасте около 8 лет, является активация гипоталамо-гипофизарно-гонадной оси (ГГГ-ось).

Попробуйте произнести. Ох, звучит страшно, правда? Теперь можно выдохнуть, потому что вы больше не в школе – вам не нужно заучивать все эти ужасающие термины. Попробуем еще раз, но простыми словами?

Гипоталамус – структура мозга, отвечающая за регуляцию множества функций организма – начинает выделять гормон ГнРГ (давайте не будем пугать вас его полным названием). Этот гормон стимулирует гипофиз, другой важный регулятор, к выработке лютеинизирующего гормона (ЛГ) и фолликулостимулирующего гормона (ФСГ).

С этого момента начинается подготовка к половому созреванию, когда ЛГ и ФСГ активируют яички у мальчиков и яичники у девочек, что приводит к постепенному увеличению выработки половых гормонов – тестостерона и эстрогена соответственно. Однако в этом воз-

расте уровни половых гормонов еще низкие, что делает этот этап «тихой подготовкой» к большому скачку, который происходит позже, в подростковом возрасте.

Важным событием препубертата является адренархе – процесс, в ходе которого надпочечники начинают вырабатывать андрогены. Они ответственны за появление первых признаков полового созревания.

Например: начало роста волос на теле, изменение запаха пота и повышение активности сальных желез. Ваш ребенок, который еще недавно пах малышом и напоминал вам самый сладкий запах на свете, начинает подпахивать не самым лучшими образом. Пока не сильно (откровенно пованивать для вас он станет ближе к подростковому возрасту). Но теперь вы замечаете, что этот процесс начался, и вы больше не уткнетесь носом в его макушку, чтобы вдохнуть сладкий аромат. Скорее всего, вы даже ненароком предложите купить первый дезодорант.

Хотя адренархе происходит еще до фактического начала полового созревания, оно играет важную роль в подготовке организма к грядущим изменениям.

Раннее начало адренархе связано с более ранним развитием когнитивных функций и социальной зрелости у детей. Это свидетельствует о том, что гормональные процессы влияют не только на физические изменения, но и на мозговую активность.

Еще один важный гормон, который активен в этом возрасте, – это гормон роста. Он отвечает за рост костей, развитие мышц и тканей. Именно под его воздействием в возрасте 7—11 лет дети часто переживают ростовые скачки. Интересно, что производство гормона роста связано не только с физическими изменениями, но и с важными аспектами сна. Наибольший выброс этого гормона происходит во время глубоких фаз. Нарушения качества сна могут повлиять на физическое развитие. Что подчеркивает важность здорового режима сна в возрасте активного роста.

Гормон лептин, который регулирует чувство насыщения, начинает играть все более важную роль в возрасте 7—11 лет. Этот гормон напрямую влияет на аппетит, и его дисбаланс может стать одной из причин нарушений питания.

Уровень лептина у детей в возрасте препубертата может быть индикатором будущих изменений в весе. Чем выше уровень лептина в детстве, тем выше вероятность изменения пищевых привычек и набора веса в подростковом возрасте.

Значительное внимание на общий метаболизм организма и когнитивные функции оказывают тиреоидные гормоны (например, тироксин). Они стимулируют обмен веществ и развитие костной ткани, а также способствуют нормальному развитию мозга.

Тиреоидные гормоны играют критическую роль в формировании памяти и концентрации внимания у детей. Дефицит этих гормонов в раннем возрасте может привести к снижению когнитивных способностей и замедлению физического развития.

Для нормальной выработки тиреоидных гормонов, таких как тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3), организму необходимы ключевые микроэлементы: йод, селен, железо и цинк. Йод служит основой для синтеза гормонов, а селен участвует в их активации. Железо и цинк поддерживают важные ферментные процессы, способствующие синтезу тиреоидных гормонов.

Витамины D и группы B, а также достаточное потребление белка, играют значимую роль в поддержании здоровой функции щитовидной железы. Хронический стресс может подавлять её работу, что требует особого внимания к режиму питания и управления стрессом.

Чуть больше про стресс

Нельзя обойти вниманием и гормон кортизол, известный как «гормон стресса». На самом деле, кортизол необходим нам, чтобы как раз адаптироваться к внешним раздражителям и регулировать реакцию организма на них.

К сожалению, несмотря на то, что все больше людей задумываются о своем уровне стресса, я все еще очень часто сталкиваюсь с обесцениванием родителей по отношению к переживаниям своих детей. Может казаться, что у ребенка, у которого закрыта потребность в безопасности, нет проблем, ведь он не думает, что ему сегодня поесть, где поспать, и как не получить подзатыльник.

В реальности, в возрасте 7—11 лет дети начинают сталкиваться с более сложными социальными и учебными требованиями, что увеличивает уровень переживаний. Хотя кортизол играет важную роль в адаптации, его избыток может оказывать негативное влияние на эмоциональное состояние и когнитивные функции.

Высокие уровни кортизола у детей могут быть связаны с нарушением сна, изменениями в поведении и даже ухудшением памяти. Это подчеркивает важность управления стрессом в этом возрасте для поддержания эмоционального и физического здоровья.

В этой части книги я бы хотела привести несколько упражнений, которые вы можете делать вместе с ребенком, чтобы научить регулировать эмоции безопасно для него и окружающих. Прямо сейчас вы можете попробовать сами сделать каждое из них.

Упражнение «Шарик»

Это упражнение помогает детям регулировать дыхание и фокусироваться на настоящем моменте, снижая уровень тревожности в моменте, используя понятную для них метафору. Вы можете зачитывать инструкцию так, как она написана в книге, или пересказать ее своими словами:

«Представь, что у тебя в животе воздушный шарик. Положи руки на живот и начинай медленно вдыхать через нос, наполняя шарик воздухом. Ты чувствуешь, как живот поднимается. Теперь медленно выдыхай через рот, представляя, что шарик сдувается. Повтори это 10 раз, стараясь сделать так, чтобы шарик надувался и сдувался равномерно».

Уточните, как чувствует себя ребенок? Если он говорит, что стало легче – замечательно. Если все еще тревожно, страшно, злобно, непонятно – повторяйте, пока не станет легче. Цель упражнения – научить ребенка глубоко дышать в стрессовых ситуациях, чтобы обращать внимание на тело и снижать уровень тревоги.

Упражнение «5-4-3-2-1»

Это упражнение может помочь ребенку вернуться в настоящий момент, когда стресс или тревога усиливаются, и сосредоточиться на своем окружении с помощью сенсорных ощущений.

«Глубоко вдохни и выдохни. Найди 5 вещей, которые ты видишь, 4 вещи, которые ты можешь потрогать, 3 вещи, которые слышишь, 2 вещи, которые чувствуешь на вкус, и 1 вещь, которую можешь понюхать. Давай снова повторим это, но теперь будем медленно сосредотачиваться на каждом из этих ощущений. Опиши мне 5 вещей, которые ты видишь...».

Порядок можно менять. Например, если звуков слишком много, то можно назвать 5 из них, чтобы разделить общий гул, который пугает, на много разных звуков. Или, если вы едите прямо сейчас, попробовать выделить не 2, а 4 вкуса.

В этом упражнении мы перенаправляем внимание с тревожащих мыслей на то, что окружает нас прямо здесь и сейчас. Оно хорошо зарекомендовало себя в работе как с совсем маленькими, так и взрослыми детьми, поэтому будет здорово, если вы научите своего ребенка ему как можно раньше, чтобы он мог пользоваться им и без вашей помощи.

Упражнение «Облака и мысли»

Это упражнение подойдет тем детям, у которых уже достаточно сильно развита возможность мыслить более сложными метафорами. Оно помогает осознать, что мысли – это просто события в сознании, а не факты. Иногда можно просто побыть наблюдателем, не задерживаясь на них.

«Закрой глаза. Представь, что твои мысли – это облака, которые плывут по небу. Какие мысли ты видишь перед собой прямо сейчас? Посмотри, как они проплывают мимо, не задерживаясь на небе. Его уносит ветер. Не пытайся его остановить – просто наблюдай, как оно исчезает».

С одной стороны, благодаря этому упражнению мы учим детей быть наблюдателем, и от этого минимизировать напряжение, получаемое из-за тревожных мыслей, а с другой, показываем, что мысли имеют свойство «уплывать» из головы, если не держать их.

Таланты и дисциплина

В возрасте начальной школы у ребенка могут выявиться таланты. Мы будем рассматривать талант не как дар свыше, а как предрасположенность делать что-то хорошо.

Таланты могут зависеть от способа мышления или генетически заложенной физической формы. Здорово, когда человек (неважно, в каком он возрасте) осознает это и понимает, что у него есть сильная сторона. Это добавляет ему «очков» в устойчивости самооценки. Но есть и обратная сторона: нереализованность ваших талантов может сподвигнуть к желанию во что бы то ни стало помочь ребенку воплотить вашу мечту в реальность.

К этому процессу хорошо подходит фраза «Я должен причинить ему добро». Сильная навязчивость может превратить то, что нравилось вашему ребенку в то, что он будет ненавидеть.

В моей практике был случай, когда родители пришли ко мне с запросом на то, чтобы поднять мотивацию ребенку, который ничем не хочет заниматься. Оказалось, что у ребенка так хорошо получалось делать все, за что он брался, что родители заняли кружками и секциями каждую свободную минуту. В итоге к своему возрасту ребенок не хотел делать ничего. Он просто хотел отдохнуть от такой жизни.

Что мы сделали? Конечно, в первую очередь, начали работать с родителями, а не ребенком.

В процессе терапии мы вспомнили, что развитие таланта началось с действительно искреннего интереса ребенка, а продолжилось просто потому, что родителям было удобно занять его на весь день чем-то, что у него хорошо получается.

Согласно когнитивно-поведенческой терапии, внутренняя мотивация играет ведущую роль в поддержании активности. Важно, чтобы интерес исходил от самого ребенка, а не из внешнего давления. Чтобы не передавить ребенка, попробуйте регулярно задаваться вопросом: наслаждается ли он процессом?

Если родители замечают, что ребенок перестает получать удовольствие от занятия, и оно начинает восприниматься как обязанность, это может сигнализировать о чрезмерном давлении или высоких ожиданиях. Дети в этом возрасте все еще нуждаются в игре и свободе творчества, и слишком строгий контроль над их интересами может вызывать тревожные мысли и снижать самооценку.

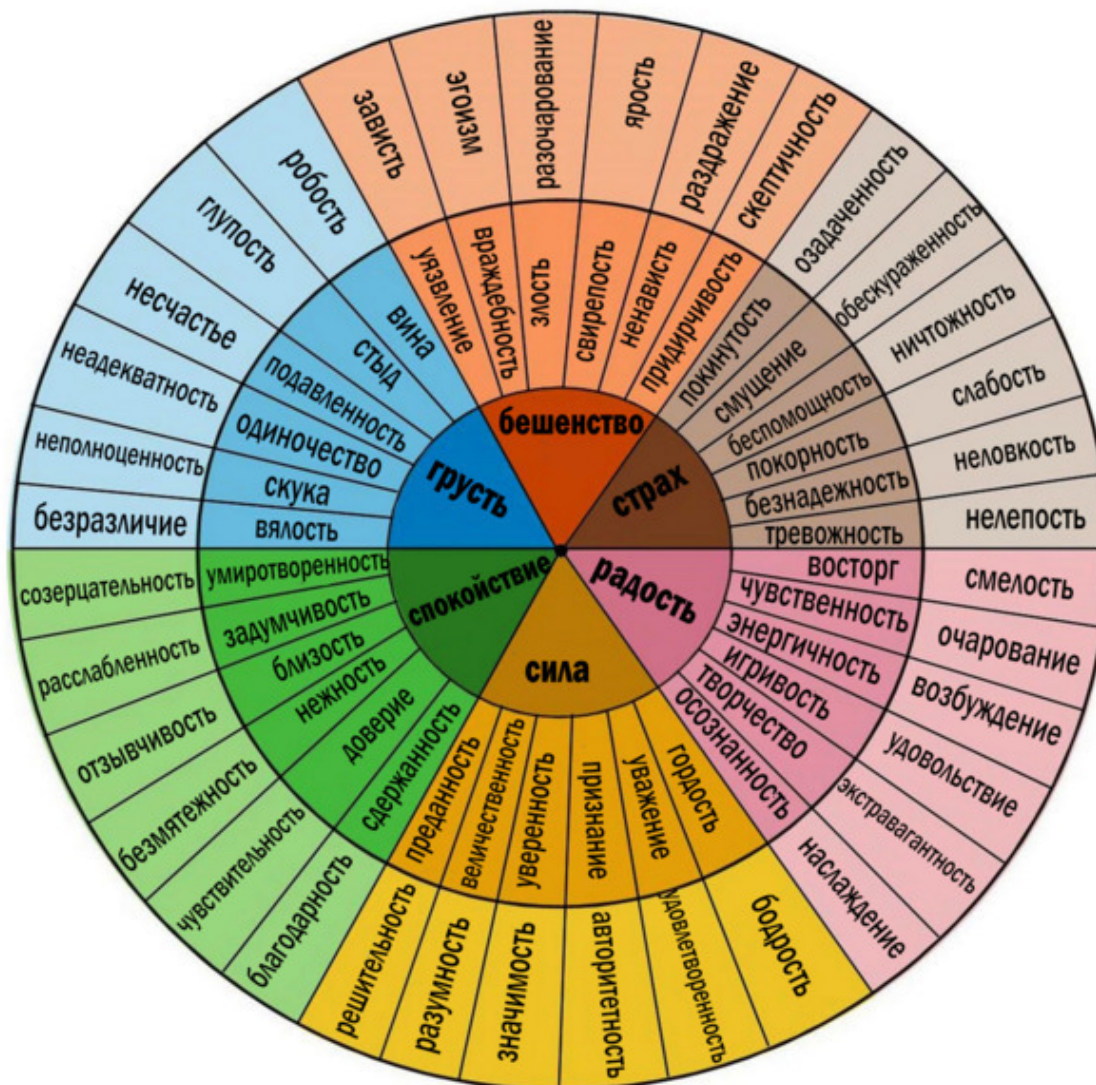
Задача родителя в этом случае – поддерживать радость ребенка от занятий, подчеркивая значимость процесса, а не только результата.

Дисциплина – это важный компонент любого успеха, но важно внедрять её постепенно и позитивно. Один из методов, который мы внедрили в жизнь этой семьи после того, как ребенок отдохнул – постановка достижимых целей. Вместо того, чтобы требовать от ребенка немедленных успехов, мы попробовали вместе с ним разбить задачи на более мелкие этапы. Это помогло ему чувствовать прогресс и поспособствовало укреплению уверенности в своих силах.

Регулярность занятий – ещё один ключевой момент. Ребенок легче привыкает к новому навыку, когда он занимается им по чуть-чуть, но регулярно. Создание режима, в котором выделено время для занятий любимым делом, помогает формировать дисциплину естественным образом. Важно при этом, чтобы занятия не занимали все свободное время – у ребенка должно быть пространство для отдыха и спонтанной игры. Даже если ему очень нравится то, чем он занимается, это все еще не является отдыхом.

Для того, чтобы дисциплина не вызывала отторжения, мы ввели правило позитивной обратной связи. Родители начали хвалить ребенка за выполненные задания и за соблюдение режима, подчеркивая его усилия. А также подчеркивать важность неудач как опыта, который пригодится в дальнейшем.

Любое развитие связано с трудностями, и дети часто сталкиваются с разочарованием, когда что-то не получается. От этого ребенку может захотеться бросить то, чем ему нравилось заниматься еще совсем недавно. И это нормально. Ребенку не хочется чувствовать эмоции, которые делают ему больно.



«Колесо чувств» Глории Уилкок

Когда в этой семье так и произошло, я попросила ребенка обозначить свои эмоции (в этом помогло «Колесо чувств») и подумать, почему он их чувствует.

«Я злюсь, потому что у меня никогда не получится», – первое, что сказал он. Тут же мы обсудили, что именно не получится (речь шла о футболе).

«Играть хорошо», – заключил ребенок. Он был обижен сам на себя. Мягкими наводящими вопросами я продолжила уточнять: «а хорошо – это как?». Ребенок выявил для себя критерии. Мы посмотрели, что нужно сделать, чтобы достичь успеха в них. Проверили, кто может помочь с этим. Задача «играть хорошо» казалась уже не такой страшной.

Это был отличный момент, чтобы начать учить ребенка осознавать свои мысли и эмоции. А еще показать, что они не всегда могут быть объективны. Такой подход помог ребенку сформировать более здоровое отношение к своим ошибкам и трудностям, видя их как временные преграды, а не как признаки полной катастрофы.

Какое-то время все шло просто идеально. Родители поняли, что секция – это не отдых, а, значит, нужно оставить время для того, чтобы жить обычную детскую жизнь. Подбадривали ребенка, помогали ему признавать свои эмоции и распознавать мысли. У ребенка стало «хорошо получаться» (по тем самым личным критериям), родители это увидели, и тут мы получили новый кризис.

Часто родители, желая помочь ребенку, начинают слишком сильно вмешиваться в процесс обучения, навязывая свои ожидания или методы. Это может вызвать у ребенка ощущение, что и их, и его самого не интересуют его собственные желания и достижения, а важны только результаты, которые ждут от него взрослые. Такая ситуация может привести к снижению мотивации.

Здесь мы снова начали работать с родителями, чтобы у ребенка появилось пространство для самостоятельных решений, связанных с его хобби. Через личную работу они позволили ему пробовать разные подходы, ошибаться и учиться на своих ошибках. И дали понять, что если ребенку нужна будет помощь или совет, он всегда сможет прийти к ним.

Занимается ли этот ребенок футболом сейчас? Не знаю, возможно да, а, возможно, ему понравилось что-то другое. Это нормально: пробовать в детском возрасте все, что хочется. Это не значит, что во взрослом возрасте он будет бросать любое дело.

Исследования говорят, что дети, которых хвалят за процесс – за старание и терпение – показывают более высокие результаты в долгосрочной перспективе, чем те, кого хвалят исключительно за достижения. Такое поощрение помогает лучше справляться с неудачами и оставаться мотивированными, даже когда успех не приходит мгновенно.

Развитие таланта и дисциплины у детей требует внимательного подхода. Поддержка внутренней мотивации, создание позитивного отношения к дисциплине через достижимые цели и регулярные занятия, а также помощь в формировании устойчивости к трудностям – это те принципы, которые помогут ребенку не только раскрыть свои таланты, но и с радостью заниматься любимым делом. Важно помогать ребенку развиваться, но при этом уважать его личные интересы и эмоциональные потребности.

Заключение

Возраст от семи до одиннадцати лет – время постепенного выхода ребенка во «взрослый» мир. Он учится планировать, оценивать последствия своих действий, строить отношения с другими и постепенно открывать собственные таланты.

Мозг ребенка становится способным к более сложной логике, рабочая память улучшается, а гормональные процессы тихо готовят тело к будущим изменениям.

В этом возрасте дети всё еще остро нуждаются в вашей поддержке, понимании и безопасности. Ошибки, ссоры с друзьями, трудности в обучении – всё это часть обучения жизни, а не признаки недостатка способностей.

Ваша задача – создать пространство, где ребенок может пробовать, ошибаться и радоваться своим маленьким успехам, не боясь оценки или наказания.

Таланты и дисциплина начинают проявляться именно сейчас, и важно помочь ребенку сохранять интерес к своему делу. Постепенная постановка достижимых целей, регулярная практика, похвала за усилия и умение признавать эмоции помогают ребенку формировать уверенность в себе, внутреннюю мотивацию и устойчивость к трудностям.

И главное – даже когда ребенок растет, увлекается новыми интересами и общается с друзьями, он всегда возвращается к вам за поддержкой. Быть рядом, помогать замечать и понимать свои эмоции, признавать трудности и радоваться успехам – это то, что делает детство безопасным и полноценным, а переход к подростковому возрасту – менее тревожным и более осознанным.

Вопросы к размышлению

– Как вы реагируете, когда ребёнок выбирает не то, что выбрали бы вы? Например: друзей, одежду, причёску, поведение в школе.

– Чувствует ли ваш ребёнок, что может прийти к вам за помощью, если его что-то тревожит? Что даёт ему это ощущение, а что может мешать?

– Как вы объясняете ребёнку его ошибки? Чувствует ли он, что ошибка – это часть пути, а не повод для стыда?

– Какие ожидания вы возлагаете на ребёнка? Это его мечты или ваши надежды?

– Когда ваш ребёнок в последний раз рассказывал вам что-то важное про свою жизнь не по вашей просьбе, а сам? Что помогло ему решиться на это? Или что помешало?

– Какие качества в вашем ребёнке вы замечаете чаще всего? Это достижения или черты характера?

– Что вы делаете, когда замечаете, что ребёнок перегружен? Помогаете ли вы ему «снять рюкзак» и передохнуть?

– Как вы поощряете интерес ребёнка к тому, что не приносит мгновенного результата? Хвалите ли вы за процесс, а не только за успех?

– Что ваш ребёнок делает просто ради удовольствия? Есть ли в его жизни свободное от оценки пространство?

– Какие правила или фразы в вашей семье поддерживают в ребёнке уверенность, что он «в порядке» – даже если ему тяжело?

Глава 3. На старт – внимание – марш!

Ну вот и все, началось. Вы на низком старте или, возможно, уже бежите марафон. Около 10—11 лет ребенок начинает становиться подростком – этот возраст называют «ранним подростковым».

Нужно заметить, что в разных культурах возраст перехода на «следующий уровень», может отличаться. К 12 годам, в большинстве стран, подросток становится подростком. И, в наших глазах, он продолжает оставаться тем, кому предстоит пройти большой путь перед тем, как стать взрослым. Но так было, конечно, не всегда.

В племени масаи в Восточной Африке, подростки проходят через обряд инициации, известный как «эмурата». Обряд проводится для мальчиков в возрасте около 12—14 лет и символизирует переход к взрослой жизни. Инициация включает обрезание и обучение важным жизненным навыкам: охота и защита стада и семейных владений, а также основам ведения переговоров и жизни в сообществе. После обряда мальчики становятся воинами («моран»), принимая на себя защиту своего племени и его богатств. Важно отметить, что для масаи этот ритуал является важным моментом взросления, и мальчики после него считаются полностью взрослыми, хотя жениться они могут несколько позже.

У некоторых австралийских аборигенов, например, у народа аррернте, инициационные обряды для мальчиков, называемые «борра», тоже проводятся в возрасте 12—14 лет. Эти ритуалы включают в себя обрезание, рисование на теле и обучение священным знаниям своего племени. Во время обряда мальчики отделяются от женщин и детей и проводят длительное время с мужчинами старшего поколения, которые учат их мифам о происхождении и навыкам выживания. После этого ритуала мальчики считаются взрослыми, готовыми к браку и выполнению социальных обязанностей.

И в Самоа подростки в возрасте 12—14 лет проходят через ритуалы, связанные с принятием на себя социального статуса взрослого. Один из ключевых обрядов – это священная татуировка, что символизирует его взрослость. Процесс очень болезненный, и подросток должен проявить стойкость и терпение. После завершения ритуала мальчик считается зрелым и готовым к выполнению мужских обязанностей.

В племени Хопи (коренные народы США) девочки в возрасте около 13 лет проходят через обряд инициации, связанный с женщинами-предками. Этот ритуал включает в себя плетение волос в сложные традиционные прически, которые символизируют готовность к семейной жизни. Также девочек обучают важным для культуры Хопи ремеслам, таким как ткачество и кулинария. После обряда девочки считаются взрослыми женщинами, готовыми к выполнению социальных гендерных обязанностей.

Довольно популярный теперь в поп-культуре ритуал, который можно увидеть во многих сериалах и фильмах – иудейская бар- или бат-мицва. В еврейской традиции возраст 12 для девочек и 13 для мальчиков знаменует переход к взрослости через обряды «бат-мицва» (для девочек) и «бар-мицва» (для мальчиков). Эти церемонии проходят в синагоге, где подростки впервые читают отрывки из Торы (Священного писания) перед общиной. После ритуала мальчики и девочки считаются ответственными за соблюдение заповедей и моральных обязательств перед Богом. Важно отметить, что несмотря на эти ритуалы, подростки в еврейской культуре не становятся полностью взрослыми в социальном смысле, но ритуал символизирует начало осознанного выполнения религиозных обязанностей.

По сути, каждый из этих и многих других не описанных здесь ритуалов – не что иное, как праздник совершеннолетия, который, конечно, наступал в древности сильно раньше, чем наступает сейчас, даже если эти ритуалы сохраняются в общинах. Ребенку – а теперь уже

«совершеннолетнему» – разрешалось выполнять действия, направленные на развитие ценностей в каждой отдельной культуре. Если раньше он только мог наблюдать за взрослыми или пробовал что-то частично, то теперь он вставал на один уровень с ними в этих вопросах.

Но с изменениями ценностей современного мира, сдвинулось и совершеннолетие. При этом было бы странно не признать то, что человек в этом возрасте перестает быть ребенком. Но и взрослым он еще не считается. Этот затянувшийся переходный период может фрустрировать.

«Почему от меня теперь требуют больше?». «Почему при этом я все еще должен следовать правилам, которым следовал раньше?». «Что делать дальше?». «Почему мое тело меняется?». «Оно будет таким всегда?». «Когда я буду считаться взрослым?». «Нормально ли, что я выгляжу не так как другие?». «Что такое любовь?». «Почему я так часто чувствую себя некомфортно?». И еще миллион вопросов появляются в голове подростка.

Прервитесь на минуту от чтения и вспомните, какие вопросы в этом возрасте были у вас? Чего вы испугались, увидев первые изменения в теле?

Как сильно вы испытывали первую влюбленность? Возможно, вам даже казалось, что это навсегда?

О чем вам было неловко говорить с родителями?

Каких вещей хотелось, чтобы никогда не было в жизни?

В чем хотелось подражать сверстникам или ребятам старше?

Какие постулаты казались неизменными (а теперь, конечно, все поменялось)?

Задавать эти вопросы – абсолютно нормально, ведь это часть взросления. Но «нормальность» этого процесса не значит, что он не может пугать. Изменения, новые правила, обязанности и знания могут страшить. И это то, что стоит помнить родителям.

«Твое тело меняется»

Если когда-нибудь вам в руки попадала книга для подростков, призванная рассказать об этом периоде, вы, наверное, видели в ней эту фразу. Или какую-то похожую на нее. Фразу, от которой становится неловко и хочется закрыть книгу, быстро убрать ее на самую верхнюю полку и никогда не брать в руки снова.

Телесность, половое созревание, физиологические изменения – те вещи, которые большинству родителей хотелось бы пропустить для обсуждения с детьми. Обычно так и происходит. Эта тема становится еще более неловкой, а ребенок находит ответы среди сверстников, которые так же запутаны, как и он, или сомнительных источниках.

Чтобы снизить градус напряжения, я предлагаю превратить обсуждение в игру. Вы можете выписать вопросы на бумажки, и вытаскивать их, отвечая по очереди или дополняя ответы друг друга. Придумайте свои или используйте те, что составили мы с клиентами:

– Что ты знаешь о том, как изменяется тело во время подросткового периода?

– Как ты чувствуешь себя в связи с изменениями, которые происходят с твоим телом? (Для родителя: Как ты чувствовал (а) себя в связи с изменениями, которые происходили с твоим телом? – каждый подобный вопрос можно так же задавать родителю в прошедшем времени)

– Какие изменения тебя волнуют или беспокоят больше всего?

– Как ты относишься к изменениям в своей внешности?

– Что ты знаешь о гормональных изменениях и как они влияют на настроение?

– Как ты справляешься с новыми эмоциями, которые появляются в этот период?

- Тебе удобно обсуждать изменения твоего тела с друзьями?
- Есть ли что-то, что тебе хотелось бы узнать о взрослении, но ты стесняешься спросить?
- Как ты думаешь, откуда берутся прыщи, и как с ними бороться?
- Ты чувствуешь, что становишься более уверенным или наоборот – менее уверенным в себе?
- Есть ли части твоего тела, которые тебя смущают?
- Как ты понимаешь, что такое половое созревание?
- Как ты думаешь, почему у людей «пубертат» наступает в разное время?
- Что ты знаешь о половом созревании противоположного пола?
- Ты сталкивался (лась) с давлением в школе из-за внешности?
- Как ты думаешь, что такое здоровое отношение к своему телу?
- Как ты воспринимаешь рекламу или социальные сети, которые показывают «идеальные» тела?
- Что тебе известно о изменениях в мозге в подростковом возрасте?
- Как ты чувствуешь себя, когда замечаешь, что твои эмоции становятся сильнее или более резкими?
- Ты задумывался (лась) о том, как изменятся твои интересы и увлечения в будущем?
- Как ты думаешь, почему некоторые дети начинают расти раньше, чем другие?
- Хотел (а) бы ты узнать больше о питании и его влиянии на рост и развитие?
- Есть ли что-то, что ты хотел (а) бы изменить в своем теле?
- Как ты реагируешь, если кто-то замечает изменения в твоей внешности?
- Что тебе известно о личной гигиене и какие советы ты считаешь полезными?
- Есть ли у тебя вопросы о том, как справляться с эмоциями, связанными с взрослением?
- Что ты знаешь о сексуальном развитии, и есть ли что-то, что тебе хотелось бы обсудить?
- Как ты относишься к тому, что твое тело изменяется быстрее или медленнее, чем у других?
- Как ты справляешься с чувством стеснения или неуверенности в себе?
- Есть ли что-то, что ты хотел (а) бы узнать о взрослении, о чем мы еще не говорили?

Эти вопросы помогут начать диалог, создавая безопасную среду для обсуждения тем, связанных с физическими и эмоциональными изменениями подросткового возраста. Прежде чем начать говорить на эти темы, я всегда прошу родителей провести самостоятельный поиск релевантной информации. Это ответственность родителей, и ожидать, что с ребенком поговорит об этом кто-то другой – может быть небезопасным.

Какое-то время назад я работала в проекте, в котором дети были далеко от дома. Среди них были те, кто был еще в препубертате – и некоторые из девочек толком не знали даже о менструации. Это не отменяло того факта, что она могла прийти в любой момент.

Одно из занятий по половому воспитанию вела очень воцерквленная особа. Несмотря на медицинское образование, она заявила девочкам, которые и так были в той поре, когда стыда в жизни огромное множество, о том, что менструацию женщинам послал Бог за то, что Ева съела плод познания.

Да, возможно, вам это может показаться смешным. Но когда ты девочка одиннадцати лет, и вот-вот у тебя наступит «то, что нельзя называть», потому что несмотря на естественность процесса, эта тема все еще табуирована в обществе, а тебе говорят, что это наказание – согласитесь, мало приятного.

Думаете, что ситуацию спас кто-то из взрослых? Нет, про это мы узнали чуть позже, чем успела вмешаться одна из девочек этого же возраста. С ней с детства мама открыто говорила о том, что будет с ее телом. Именно она убедила подруг, что ничего плохого в менструации

нет, и это признак здоровья женщины в репродуктивном возрасте. Вот так просто: без стеснения, вины и стыда, который пыталась навязать им взрослая женщина, ежемесячно проходящая через этот процесс сама.

Мама этой девочки сделала большое одолжение не только своей дочке, но и всем девочкам, которые находились там в тот момент. И да, позже другие взрослые тоже поговорили с девочками о том, что это совершенно нормальный процесс. Но и других взрослых, и такой подкованной в вопросах здоровья девочки, рядом с вашим подростком может не быть. И тогда ему придется поверить той информации, которая дойдет до него.

В этой книге мы не будем подробно останавливаться на теме интимных границ, однако моя рекомендация всем родителям как можно раньше, еще в раннем детстве начать говорить об этом.

С двух лет можно начать учить ребенка правилу «трусиков». Постоянно обращайтесь внимание ребенка на то, что его не должны касаться другие люди в тех местах тела, которые обычно закрыты нижним бельем (и грудь для девочек).

Это может делать только родитель в гигиенических целях до определенного возраста или врач под присмотром родителя для медицинского обследования. В других случаях ребенок должен обязательно сообщить об этом вам.

Секреты могут быть не всегда приятными, но важно заранее предупредить ребенка, что если его что-то тяготит или кажется неправильным, он в любом случае может вам об этом рассказать, даже если его просили этого не делать или пугали. Сами дети тоже не должны касаться других в этих местах.

Никто не имеет права распоряжаться телом ребенка кроме самого ребенка: «нет» означает полный запрет.

Ребенок имеет полное право отказать в объятиях любому человеку, даже если это близкий родственник (например, бабушка). Если родственник имеет тенденцию обижаться и винить ребенка, объясните на уровне взрослого человека, что сейчас происходит принуждение к телесному контакту против воли ребенка. Это ломает представление о личных границах.

Но давайте все же немного обсудим, что происходит с организмом подростка после 12 лет, чтобы вы могли завести ту самую беседу.

Во-первых, и это вам уже известно, начинаются ярко выраженные гормональные изменения, связанные с половым созреванием. На полную активизируются гонадотропины (ЛГ и ФСГ, которые начинали работать до этого возраста, но не так активно), что приводит к резкому увеличению уровней эстрогенов у девочек и тестостерона у мальчиков. Это влечет за собой изменения в физическом развитии и эмоциональном состоянии. Подростки становятся более подвержены колебаниям настроения и стрессу, а также начинают интенсивно реагировать на социальные и эмоциональные стимулы.

Мозг подростков тоже претерпевает значительные изменения, особенно в префронтальной коре и лимбической системе. Префронтальная кора развивается медленно и будет полностью сформирована только после 20—25 лет, что объясняет импульсивность подростков и их трудности с долгосрочным планированием и принятием решений.

Лимбическая система (особенно амигдала, отвечающая за эмоции) созревает быстрее — и это тоже ведет к усиленным эмоциональным реакциям. Период подросткового возраста характеризуется резким увеличением чувствительности к вознаграждениям и социальным стимулам, а также эмоциональной неустойчивостью.

Процесс миелинизации (покрытие отростка нервной клетки специальным слоем для быстрой передачи информации внутри организма) вновь ускоряется, особенно в областях мозга, отвечающих за когнитивный контроль, что способствует более эффективной обработке

информации. При этом нервная система подростков более уязвима для стрессовых факторов из-за гормональных колебаний и изменений в лимбической системе, что также приводит к повышенной эмоциональной чувствительности и стрессу.

Подростки становятся еще более ориентированными на сверстников, а их социальные взаимодействия и самооценка начинают сильно зависеть от социальных связей и мнения окружающих.

Как вы теперь видите, эмоциональная регуляция у подростков часто нестабильна, что приводит к всплескам импульсивности и эмоциональным кризисам. Это та цена, которую платит человек за быстрый скачок в его развитии. И это, разумеется, может злить, пугать, настаивать или расстраивать. Как бы вам не было тяжело с вашим подростком, который еще вчера приходил к вам пообниматься, а сегодня хлопает дверью своей комнаты, помните: ему сейчас еще тяжелее.

Будучи мамой малыша, я бы могла сравнить оба этих возраста в том, насколько бережливым и поддерживающим нужно быть нам, родителям. И насколько наша забота может быть не оценена по достоинству. И в одном, и в другом случае, ребенок не может сообщить вам, что именно с ним происходит. И в одном, и в другом случае, его захлестывают эмоции. И в одном, и в другом случае, родителям тяжело.

Хорошая новость в том, что все проходит. У каждого этапа: будь то младенчество или подростковый период, есть свое завершение. Дети растут. И это то, о чем я стараюсь напомнить родителям на сессиях с ними, когда они говорят, что жутко устали.

Их усталость можно понять. Но что еще испытывают они каждый день? Может быть, они замечают интересные разговоры с ребенком, на которые раньше, в силу возраста, он был не способен? Или то, что ребенок учит их пользоваться новой соц. сетью? Или то, что иногда ему все-таки хочется проявить нежность, и вот он, как раньше, приходит посмотреть вместе фильм или просто обнять маму и папу? Закончится и то, что пугает, и то, что нравится.

Подросток всего через несколько лет перестанет быть подростком, станет взрослым человеком и, в норме, сепарируется от родителей – уедет. Поэтому мысль о том, что это закончится, может быть как облегчением для родителей, так и сигналом о том, чтобы проверить, какими моментами вам хочется насладиться прямо сейчас, пока они не ушли из вашей жизни.

«Кто я?»

Формирование идентичности в этом возрасте является одним из самых сложных и решающих процессов. В это время подростки начинают активно искать ответы на вопросы «Кто я?» и «Какую роль я играю в обществе?». Этот процесс может быть наполнен как кризисами, так и открытием новых возможностей для самоопределения, и он продолжается до поздней юности.

Одной из самых известных теорий, объясняющих развитие идентичности в подростковом возрасте, является теория Эрика Эриксона. Эриксон выделил стадию «Кризиса идентичности», которая является центральной для подросткового возраста ^[10].

В этот период подростки начинают экспериментировать с разными ролями, образами и идеологиями, чтобы понять, кто они на самом деле. Это время поиска «я», что часто сопровождается пробами новых типов поведения, интересов или просто прически. По мнению Эриксона, важно, чтобы подросток мог осознать свою роль в социальной системе и в отношениях с окружающими людьми, что является основой для формирования здоровой и стабильной идентичности.

Роль родителей и семейной среды в этом процессе трудно переоценить. Принятие и поддержка, которые подросток получает от своих родителей, играют важнейшую роль в формировании самооценки и уверенности в себе ^[11,13].

Родители, которые предоставляют подростку свободу для самовыражения и поддержки его решений, способствуют успешному разрешению кризиса идентичности. Поддерживающая и вовлекающая родительская среда способствует здоровому развитию идентичности, снижая риск возникновения проблем, таких как депрессия или проблемы с самооценкой.

Подростки начинают стремиться к самостоятельности и автономии. Это сопровождается желанием протестировать свои убеждения и ценности, что может создавать конфликты с родителями. Однако эти конфликты, по мнению исследователей, могут быть полезными, если они становятся возможностью для конструктивных обсуждений и помощи подростку в осознании своей роли в мире.

Подростки, у которых есть возможность свободно выражать свои мысли и чувства, а также пробовать новые социальные роли в безопасной среде (например, с поддерживающими родителями), имеют больше шансов на успешное развитие идентичности. При этом подростковая идентичность формируется не только через семейное взаимодействие, но и через взаимодействие с друзьями и сверстниками, что помогает подростку понять свою принадлежность к социальной группе и свою уникальность ^[12]

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.