



ЖИЗНЕННЫЕ
СИТУАЦИИ

**СПРАВЛЯТЬСЯ
С КРИЗИСАМИ—
А НЕ С
РЕБЁНКОМ**

Юлия ДЪЕБОЛЬТ

клинический психолог

специалист комплексной нейрореабилитации

Юлия Валерьевна Дьебольт

Справляться с кризисами, а не с ребёнком

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73208073

ISBN 9785006899490

Аннотация

Перед вами книга о восьми жизненных ситуациях, знакомых многим семьям. В каждой из них показано, что видит взрослый и что на самом деле происходит с ребёнком. Объясняется, почему возникают внезапные «взрывы»: со стороны они кажутся капризом, но часто связаны с перегрузкой нервной системы. Опираясь на профессиональный и родительский опыт, автор делится приёмами, помогающими раньше замечать признаки перегрузки и делать жизнь спокойнее. Книга для всех родителей!

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
ЧАСТЬ 1 – Декодер: почему ребёнок устраивает истерики?	10
Глава 1 – Когда футболка превращается в драму: знакомимся с сенсорным профилем вашего ребёнка	10
Лейбл, который становится испытанием	10
Три больших блока работы нервной системы	14
Что видят родители и что слышит нейропсихолог	15
Моя работа как нейропсихолога – найти мост между этими двумя реальностями	16
Особые сенсорные профили: когда ощущения фильтруются иначе	17
Почему эти профили часто остаются невидимыми	18
Розовая перегрузка или устойчивая особенность?	19
Когда и зачем обращаться: обрести понимание, а не ярлык	20
Нейропсихология сегодня – это для многих	21
Что означает визит к специалисту?	22

Глава 2 – Каприз или сенсорный профиль: где проходит граница?	23
Раздражение вместо отчаяния	23
Ванна, бассейн, столовая: мелочи, которые становятся полем боя	24
Особый сенсорный профиль: когда за «капризом» скрывается иное восприятие	25
Разовая перегрузка или устойчивая чувствительность?	27
Мозг или воспитание: где пролегает граница?	28
Глава 3. Почему ребёнок «взрывается» из-за мелочи: мозг в состоянии перегрузки	31
Обычный день глазами мозга	32
Ваза, которая наполняется: сенсорная, когнитивная и социальная перегрузка	33
Исполнительные функции: дирижёр мозга, который быстро устаёт	35
Когда вечерняя «маленькая капля» переливает через край	36
Когда ваза переливается: что видит взрослый, что переживает мозг	38
Перед взрывом: признаки, что ваза уже переполнена	39
Глава 4 – Что относится к работе мозга, а что – к среде	41

Справляться с кризисами, а не с ребёнком

Юлия Валерьевна Дьебольт

© Юлия Валерьевна Дьебольт, 2026

ISBN 978-5-0068-9949-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Если вы читаете эти строки, возможно, вы уже переживали подобный момент.

Казалось бы, обычное утро. Нужно одеться, выйти из дома, успеть вовремя. И вдруг, без видимой причины, всё переворачивается. Ребенок наотрез отказывается чистить зубы новой зубной щеткой. Свет в комнате слишком яркий, вкус каши «не тот», расческа «дерет», носки «колются», шум чайника слишком громкий, а мамино объятие – слишком тесное. Ребёнок замирает, напрягается, вырывается, кричит, падает на пол или устраивает истерику. А в вас поднимается та самая, очень узнаваемая смесь чувств: спешка, гнев, усталость – и мысли, от которых больно:

«Он знает, что мы опаздываем. Он видит, что я тороплюсь. Он понимает мои слова. Значит, он делает это специально – чтобы позлить, чтобы добиться своего, чтобы проверить, кто здесь главный». Это выглядит как внезапный бунт на ровном месте, как манипуляция слезами и криком. Как будто ребёнок **«включает режим»** просто потому, что ему скучно или он не выспался.

Эта книга начинается именно отсюда. Не с больших теорий, не с ярлыков, не с бесконечных споров о воспитании. Она начинается со сцен, которые разыгрываются на кухнях, в ваннах, в супермаркетах, в подъездах. Со сцен, где каждый

старается как может... и всё равно всё заканчивается взрывом.

Главная идея проста: иногда то, что выглядит как каприз или истерика – на самом деле сигнал. Не моральный упрёк и не проверка вашего авторитета. Это сигнал его нервной системы. Как красная лампочка на приборной панели. Эта книга – ключ к пониманию. Способ подобрать ясные слова к тому, что ваш ребёнок пока не может объяснить. И превратить «невозможные» ситуации в более понятные, более предсказуемые и чуть менее взрывоопасные.

Если вы сейчас думаете: «Я никогда об этом не задумывался, просто считал, что он преувеличивает», – я хочу, чтобы, закрывая эту книгу, вы запомнили три вещи.

Во-первых, вы не опоздали. Вы делали всё, что могли, исходя из тех объяснений, которые у вас были до сих пор. Если вам никто не рассказывал о сенсорном профиле, это не потому, что вы плохой родитель, а потому, что вам просто не перевели на человеческий язык то, как работает мозг вашего ребёнка.

Во-вторых, то, что происходит у вас утром, днём, вечером, – это не провал вашего родительского авторитета. Это трудное столкновение между обычной средой и ребёнком с особым устройством нервной системы. Ваша задача не в том, чтобы любой ценой «втиснуть» его в стандартные рамки, а в том, чтобы немного подогнуть эти рамки так, чтобы ему стало легче дышать.

И наконец, вам не нужен идеальный ребёнок. Вам нужен ребёнок, с которым сегодня чуть легче, чем вчера. На один крик меньше. Истерика короче. Сборы на улицу менее хаотичные. Атмосфера за столом чуть более спокойная. Отход ко сну не такой бесконечный. Это уже прогресс. И это уже очень много.

На следующих страницах мы не будем учиться воспитывать «идеального» ребёнка. Мы будем разбираться, что его перегружает, от чего его «заливает через край» и что на самом деле помогает. Мы поговорим о сенсорных профилях, о невидимой усталости, о «сосуде», который наполняется в течение дня, и о маленьких, но конкретных настройках, которые меняют атмосферу в доме.

Не о чудесных обещаниях. О реалистичных шагах. И об одной мысли, которая будет проходить красной нитью через всю книгу: **когда мы понимаем, как работает мозг, мы перестаем чувствовать себя одинокими – и постепенно снова находим пространство, чтобы просто дышать.**

ЧАСТЬ 1 – Декодер: почему ребёнок устраивает истерики?

Глава 1 – Когда футболка превращается в драму: знакомимся с сенсорным профилем вашего ребёнка

Лейбл, который становится испытанием

Эту сцену я до сих пор помню очень ярко. В мой кабинет входит уставшая мама ребенка пяти лет, с напряженным лицом. Она рассказывает об утренней «битве»: обычная футболка – и маленький лейбл у самого горлышка.

«Ну нельзя же из-за этого драму устраивать!» – говорит она, вздыхая.

А её сын в тот момент утром кричал, отказывался одеваться, катался по полу – будто его действительно что-то атаковало.

«Мы опаздывали. Он делал это специально. Просто издевается над нами. То футболка ему не нравится, то штаны

натирают, то носки сдирает и отказывается одевать», – заканчивает она рассказ, обессиленная.

Я кивнула, давая ей понять, что слышу не только слова, но и ту усталость и беспомощность, что стоят за ними.

– Понимаю, как это выматывает», – сказала я. – Можно задать вам несколько уточняющих вопросов о том, как ваш сын вообще взаимодействует с разными ощущениями?

– Конечно, – ответила мама, чуть выпрямившись.

– Хорошо. Вы упомянули про футболки, штаны, носки. Это очень важно. Давайте начнём с одежды. Есть ли вещи, которые он носит абсолютно спокойно, без возражений? Может, какая-то конкретная ткань или крой?

Мама задумалась на секунду.

– Ну, старые, мягкие треники он терпит. И пару трикотажных футболок, из которых я вырезала все бирки и этикетки. А вот всё новое, жёсткое, «иуришащее» – сразу нет. Колючие свитера – это вообще катастрофа, даже примерять не даёт.

– А если говорить о гигиенических процедурах? Как он реагирует на стрижку ногтей, на поход в парикмахерскую?

– О, это отдельная история! – мама покачала головой. – Подстричь ногти уговариваем всей семьей и дается он только отцу, тот его крепко зажимает и сын как будто успокаивается. А в парикмахерской мы были один раз – он кричал так, будто его режут, когда волосы падали на шею. Большие не ходим, стригу сама, со скандалом.

– Понимаю. А что с играми, где нужно что-то трогать, пачкать руки? Например, лепить из пластилина, играть с пальчиковыми красками, кинетическим песком?

Тут лицо мамы озарилось.

– Знаете, а вот это он как раз обожает! В саду его хвалят на занятиях по лепке – сидит и сосредоточенно мнёт глину. Дома готов часами возиться с песком или массой для лепки. Но только если потом сразу же отвести его мыть руки. Потому что если глина или песок засохнут на коже – начинается крик: «Сними! Сними это!».

– Это очень важное наблюдение, – заметила я. – А бывает так, что он избегает лёгких прикосновений? Например, если его погладить по руке или по голове, он может отстраниться?

– Бывает... – мама говорила медленнее, будто собирая в голове разрозненные картинки. – Иногда действительно дёргается, если его неожиданно коснуться. Говорит: «Не трогай меня». Особенно когда устал или чем-то занят. А вот крепкие объятия, когда его обнимают сильно, с нажимом, – те, наоборот, нравятся. Как будто успокаивается.

Я сделала паузу, давая ей и себе время соединить эти разрозненные фрагменты в одну картину.

Ситуация с футболкой – лишь один из множества возможных сценариев, когда родители начинают понимать, что что-то не укладывается в обычную логику поведения.

В других семьях «спусковым крючком» может стать мытьё головы: ребёнок отчаянно сопротивляется, дерется в душе, боится садиться в ванную.

В третьих – внезапный резкий звук (пылесос, фен, кофемолка), от которого ребёнок зажимает уши и впадает в панику. Или определённая текстура пищи (например, манка, кисель, фарш), вызывающая не просто отказ, а настоящий рвотный рефлекс. Иногда триггером становится, казалось бы, ласковое прикосновение – объятие, поглаживание по спине, – которое ребёнок воспринимает как нестерпимое. А для кого-то невыносимым испытанием становится поход в торговый центр.

Для взрослого – это бытовая мелочь. Для ребёнка – настоящее вторжение, почти физическая атака.

Вот главный вопрос, на который мы будем искать ответ: почему для него это настоящая драма, когда на наш взгляд – лишь лёгкий дискомфорт?

Ко мне в кабинет приходят также и родители, которых волнуют «школьные» трудности. Они переживают из-за плохих оценок, из-за постоянных замечаний в дневнике: «Не может усидеть на месте», «Совсем не слушает», «Вялый, не проявляет активности».

Иногда причина кроется в гипотонии – сниженном мышечном тоне. Ребёнок устаёт уже от того, что просто сидит прямо, и незаметно «сползает» на парту, теряя концентрацию.

Родители приносят папки с проваленными контрольными, неаккуратными тетрадями. Они думают, что ребёнку не хватает старания, что он просто ленится. А я вижу не только школьные неудачи: я вижу тело, мозг – целую систему, которая из последних сил пытается удержаться, чтобы сидеть, слушать, вычленять важное из общего потока звуков и образов.

Три больших блока работы нервной системы

Когда мы говорим о таких детях, я думаю не о «плохом характере», а о фундаментальных механизмах работы нервной системы – у одних они более уязвимые, у других – более чувствительные.

Если упростить, можно представить три основных блока, которые постоянно работают «за кулисами» нашего поведения.

Первый блок – телесный: это тонус, поза, координация. Именно он позволяет сидеть за партой, не «складываясь», держать карандаш, ходить и не уставать слишком быстро.

Второй блок – сенсорный: то, как мозг обрабатывает ощущения – звуки, свет, прикосновения, запахи, вкус. Доходят ли эти сигналы до сознания мягко, через фильтр, или обрушиваются целой лавиной?

Третий блок – блок программирования и контроля: как ребёнок удерживает внимание, справляется с эмоциями, сколько стресса может выдержать, прежде чем «перельётся через край».

Поведение, которое видят все, – истерика, отказ, апатичное «мне всё равно» – часто лишь видимая вершина айсберга, знак того, что один из этих блоков уже исчерпал свой ресурс.

Что видят родители и что слышит нейропсихолог

Для родителей реальность выглядит иначе: они видят истерики, сопротивление, провокации. И часто в голове у них звучат голоса собственных родителей или учителей: «Маша справляется лучше тебя», «Слишком много ему позволяешь», «В наше время выбора не было», «Нужно быть жестче, а то на шею сядет», «Ему плевать – посмотри, как он быстро приходит в себя после истерики».

Учителя, в свою очередь, говорят о недостатке старания, о «слабой воле», о ребёнке «невоспитанном» или «слишком избалованном».

В итоге на одну и ту же ситуацию будто накладываются два разных сценария:

– в сценарии взрослого ребёнок просто отказывается слушаться;

– в сценарии ребёнка его нервная система уже перегружена, и тревожные сигналы мигают со всех сторон.

Моя работа как нейропсихолога – найти мост между этими двумя реальностями

Современные исследования и клинический опыт подчёркивают один важный момент: трудности сенсорной регуляции часто являются одними из самых ранних тревожных сигналов. Задолго до того, как речь зайдёт о каком-либо диагнозе, повседневная жизнь начинает давать сбои: ребёнок настойчиво отказывается от определённой одежды или еды, избегает душа, остро реагирует на малейший шум, регулярно уходит в сторону на семейных праздниках.

Это не всегда «просто фаза» и не «каприз»: иногда так проявляет себя особая, высокочувствительная сенсорная система – ещё до того, как у взрослых появятся слова, чтобы это описать. И нередко именно в такие моменты кто-то – внимательный педиатр, воспитатель в детском саду, интуитивный родитель – впервые произносит мысль о необходимости более глубокого понимания и, возможно, профессиональной оценки.

Особые сенсорные профили: когда ощущения фильтруются иначе

Сегодня мы говорим об особых сенсорных профилях. Это не означает, что органы чувств у ребёнка работают неправильно – он видит, слышит, чувствует прикосновения. Но его мозгу трудно сортировать и дозировать непрерывный поток поступающих сигналов.

Условно можно выделить три основных типа такого восприятия:

– **«Я чувствую слишком сильно» (гиперчувствительность)**. Сигналы от органов чувств доходят до сознания с увеличенной силой и скоростью, будто все регуляторы в мозге установлены на максимум. Обычный свет кажется тогда ослепительным, тихий шум – оглушительным, лёгкое прикосновение – неприятным.

– **«Я чувствую слишком слабо» (гипочувствительность)**. Ощущения доходят приглушённо, как в замедленной съёмке. Ребёнок почти не чувствует их, и ему нужны более интенсивные стимулы, чтобы отреагировать: сильное давление, громкий звук, яркий вкус.

– **«Я нуждаюсь в сильных ощущениях» (сенсорный поиск)**. Внутри ощущается своего рода пустота, которую хочется заполнить. Ребёнок бесконечно двигается, прыгает, ударяется, трогает всё подряд, чтобы почувствовать своё те-

ло и связь с миром.

Для окружающих такое поведение выглядит как преувеличение, каприз или безразличие. Для самого ребёнка это единственный известный его мозгу способ справиться с окружающей средой.

Почему эти профили часто остаются невидимыми

Особые сенсорные профили – не редкость. Исследования показывают, что примерно каждый десятый, а по некоторым данным – каждый шестой ребёнок, обладает чувствительностью, достаточно отличной от усреднённой, чтобы это заметно влияло на повседневную жизнь: на выбор еды и одежды, на сон, на досуг.

Это значит, что в обычном школьном классе, скорее всего, есть несколько детей, для которых свет в кабинете слишком ярок, шум в столовой невыносим, а текстура определённой ткани причиняет настоящий дискомфорт.

Но поскольку всё происходит внутри нервной системы, до тех пор, пока ребёнок не «взрывается» истерикой или не уходит в себя, связь между его поведением и сенсорными переживаниями часто остаётся скрытой. Взрослые видят «трудного», «капризного» или « витающего в облаках » ребёнка, но не видят того, кто из последних сил пытается удержаться в собственном теле и сохранить равновесие.

Разовая перегрузка или устойчивая особенность?

Здесь важно провести границу. Любой ребёнок, даже без особого сенсорного профиля, может пережить разовую сенсорную перегрузку. В день сильной усталости, после болезни, в шумной и суетливой обстановке праздника обычные ощущения могут стать невыносимыми.

Такая временная реакция – часть нормы. Её недостаточно, чтобы говорить об устойчивом сенсорном профиле. Однако она даёт нам небольшое окно в понимание того, что некоторые дети могут чувствовать **каждый день**.

Сама по себе истерика – не является тревожным сигналом. Довольно часто маленький ребенок проходит периоды, когда он часто злится, сопротивляется, кажется «на пределе». Некоторые исследования отмечают, что в определённые моменты развития один ребенок из пяти может демонстрировать вспышки гнева, которую специалисты считают «Клинически значимой». Но лишь у небольшой части из этих детей (несколько процентов) впоследствии диагностируется устойчивое расстройство настроения.

Таким образом, истерики сами по себе не равны диагнозу. Задача специалиста – среди всех детей, которым тяжело, выявить тех, чьи базовые функции (сенсорные, моторные, связанные с вниманием) нуждаются в специфической поддержж-

ке. Не для того, чтобы наклеить ярлык, а чтобы понять, как устроен их внутренний мир и найти эффективные способы помощи.

С диагностикой в этой области действительно есть сложности. В современных международных диагностических руководствах вы не найдёте отдельного диагноза «расстройство сенсорной обработки». В научном и клиническом сообществе нет единого мнения:

– Одни специалисты считают, что такие трудности образуют самостоятельный синдром.

– Другие рассматривают их как особенность, которая может встречаться при различных состояниях (например, при расстройствах аутистического спектра, СДВГ, тревожных расстройствах) или без них.

– Третьи описывают смешанные картины, где сенсорные особенности сочетаются с трудностями регуляции эмоций.

Дискуссия продолжается, но сам феномен сенсорных особенностей признаётся важной частью понимания поведения и самочувствия многих детей.

Когда и зачем обращаться: обрести понимание, а не ярлык

Как практикующий нейропсихолог, я вижу свою главную задачу не в участии в теоретических дискуссиях, а в том, чтобы помочь семье понять, что происходит с ребенком. Дать

ясные слова для описания, показать, что сенсорные особенности укоренены в устройстве нервной системы, а не являются следствием «недостатка дисциплины» или «избалованности». И донести простую мысль: независимо от того, есть ли у этой особенности отдельный диагноз в классификаторах или нет, к ней стоит относиться всерьёз – потому что она реально влияет на жизнь ребёнка.

Нейропсихология сегодня – это для многих

Если учесть, что, по разным данным, значимые сенсорные трудности испытывают примерно 15—20% детей, трудности в обучении – около 8%, а симптомы СДВГ – также около 8%, становится очевидно: нейропсихология давно вышла за рамки работы только с «особыми» или «крайними» случаями. Это инструмент для понимания значительной части детей, которых мы видим в обычных школах, на детских площадках, в наших семьях.

Существует распространённый миф, что нейропсихолог нужен только при тяжёлых нарушениях, таких как аутизм. В реальности моя практика чаще состоит из встреч с детьми, о которых родители говорят: «Он сообразительный, но что-то постоянно мешает», «Он всё понимает, но не может себя проявить», «Он выходит из себя из-за вещей, которые мы даже не замечаем – бирки на одежде или фонового шума».

Что означает визит к специалисту?

Консультация у нейропсихолога – это шаг к исследованию. Он означает, что мы предполагаем у ребёнка особый, индивидуальный способ обработки информации мозгом – достаточно выраженный, чтобы создавать трудности в повседневности, и достаточно важный, чтобы его стоило распознать и учесть.

В следующих главах мы не будем искать универсальных решений, но продолжим исследовать ключевой вопрос: как отличить временную перегрузку уставшего ребёнка от устойчивой особенности сенсорной системы, которая работает иначе изначально

Глава 2 – Каприз или сенсорный профиль: где проходит граница?

Раздражение вместо отчаяния

*Они пришли на консультацию вовремя, одеты аккуратно, глаза сухие. Это не родители «на грани», доведённые до отчаяния. Это родители, которые в первую очередь **раздражены**. Конечно, они устали, но больше всего их истощает то, что ситуация повторяется снова и снова – и для них в этом нет никакой логики.*

Они садятся, делают глубокий вдох, и отец начинает:

– Мы пришли к вам... как бы это сказать... из-за этих постоянных истерик. Ничего катастрофического: в целом мальчик нормальный, играет, смеётся. Но каждое утро – война из-за какой-нибудь ерунды: тянет время, не хочет идти в школу. Это очень тяжело.

Мать подхватывает, чуть смущаясь:

– Мы же не можем подстраивать весь дом под одного ребёнка, правда? Сегодня утром опять: кричал, отказывался одеваться, валялся на полу. И мы начинаем сомневаться: мы слишком мягкие? Нам надо быть жёстче? Существуют ли какие-то правильные слова или приёмы, чтобы он перестал так себя вести?

Они не произносят слово «расстройство» и пришли не за диагнозом. Они пришли ко мне, в первую очередь как к поведенческому аналитику (это одна из моих специализаций), и говорят о поведении ребенка, которое день за днем портит их повседневную жизнь.

В моём кабинете такие диалоги повторяются часто, с разными семьями – меняются лишь декорации и детали.

Ванна, бассейн, столовая: мелочи, которые становятся полем боя

Иногда поле боя – это ванная:

«Стоит нам только намочить ему волосы – он вырывается так, будто мы его хотим утопить».

Иногда – бассейн:

«Все дети радуются, а наш паникует у бортика, цепляется за меня и дрожит».

Иногда – школьная столовая:

«Он говорит, что там „воняет“. Остальные ходят туда спокойно, а наш отказывается есть, плачет и просится домой».

И всегда – один и тот же вопрос, сформулированный предельно просто:

– «Мы слишком много ему позволяем?»

– «Мы не умеем устанавливать границы?»

Родители пытаются разделить: где здесь кончается педагогика и начинается внимание к чувствам, а где – простая

необходимость проявить твёрдость. Они мучаются сомнениями: не испортили ли они ребёнка, прислушиваясь к его эмоциям? Или, наоборот, не упустили ли они что-то важное, раз за разом отмахиваясь: «Это ерунда, прекрати драматизировать»?

Особый сенсорный профиль: когда за «капризом» скрывается иное восприятие

Пока родители говорят, я не спешу мысленно ставить галочку в графе «каприз» или «пробелы в воспитании». Вместо этого я задаюсь другим вопросом: не столкнулись ли мы здесь с тем, что мы называем **особым сенсорным профилем**.

Если объяснять просто: у некоторых детей сенсорная система – та, что отвечает за прикосновения, звуки, свет, запахи – «настроена» иначе, чем у большинства. Можно сказать, что «ручка громкости» у них повернута на другую отметку.

У одних все ощущения воспринимаются острее: колючесть ткани, звон вилок в столовой, мерцание люминесцентных ламп.

У других – наоборот: кажется, будто они почти ничего не чувствуют, и им требуется много движения, прыжков, тактильных контактов, чтобы «пробудить» свои ощущения.

Со стороны это не выглядит как «поломка»: ребёнок ви-

дит, слышит, чувствует запахи так же, как и все. Меняется другое – то, **как мозг сортирует и дозирует эту информацию**. Как будто у одних фильтр слишком тонкий (всё проходит, всё мешает), а у других – слишком плотный (нужна интенсивная стимуляция, чтобы организм вообще откликнулся).

Сложность для родителей заключается в том, что они инстинктивно примеряют эти ощущения на себя. Они думают: «Да, иногда одежда бывает неприятна... но мы же терпим, правда?» «Да, в столовой шумно... но другие дети ходят туда – почему наш не может?»

И в голове начинают роиться противоречивые версии:

Может, мы слишком прислушивались к его жалобам и придавали его ощущениям чрезмерное значение?

Может, он просто научился использовать эти ситуации, чтобы избегать нежелательного?

Может, пора перестать обсуждать – и просто установить более жёсткие правила и точка?

Они не всегда произносят это вслух, но напряжение чувствуется в воздухе.

Если я слушаю ребёнка – я тем самым его поддерживаю... или же я «запираю» его в его же трудностях?

А если я «закручиваю гайки» – я помогаю ему стать крепче... или требую невозможного?

Разовая перегрузка или устойчивая чувствительность?

На заднем плане здесь всегда возникает важный вопрос – даже если никто не формулирует его научными терминами: **мы наблюдаем разовые реакции, связанные с усталостью и обстоятельствами... или устойчивый способ, которым этот конкретный мозг воспринимает ощущения?**

Вспоминаю, например, девочку, про которую родители рассказывали:

«Обычно она спокойно ходит в супермаркет. Но в тот день – после недели болезни и недосыпа – она зажала уши, расплакалась, умоляла уйти. Такого никогда раньше не было».

Здесь многое указывает на разовую перегрузку: обычно спокойный ребёнок, накопившаяся усталость, один конкретный триггер. Мы думаем: «В тот день для неё было слишком много. Это было как для нас – день с мигренью».

В других же историях речь идёт не об одном тяжёлом дне, а о годах похожих реакций – в самых разных ситуациях. Это уже не единичный эпизод. Тогда мы начинаем говорить об **устойчивом паттерне**, даже если пока не знаем всех его нюансов.

Между этими двумя полюсами – разовой перегрузкой

и устойчивым профилем – многие семьи оказываются в «серой зоне». Они описывают детей «немного чувствительных ко всему»: бывают периоды спокойнее, бывают – труднее. И они не понимают, какие выводы из этого делать.

За этой неопределённостью часто скрывается ещё более болезненная дилемма: «Проблема в особенностях ребёнка... или в том, как мы его воспитываем?»

Мозг или воспитание: где пролегает граница?

Так мы приближаемся к одной из самых чувствительных тем – границе между биологией (мозгом) и средой (воспитанием). С одной стороны, родители слышат о врождённом темпераменте, особой «проводке» нервной системы, высокой сенсорной чувствительности. С другой – на них обрушивается поток советов извне: от родственников, знакомых, из сети. Их лейтмотив: «не потакать», «быть строже», «дать понять, кто главный».

Родителей буквально раскачивает между этими полюсами, и они теряются, не зная, где установить тот самый «регулятор» – баланс между принятием и требовательностью.

В кабинете я ежедневно вижу, как эта внутренняя борьба изматывает семьи. Одна мать делится:

«Иногда мне кажется, что мы слишком много говорили, слишком много объясняли, слишком мало требовали. Но по-

том я вижу его лицо, когда он надевает определённые ботинки, – и понимаю, что ему действительно больно. И тогда я чувствую вину за то, что раньше обесценивала эти ощущения».

Отец добавляет:

«Мой собственный отец, дедушка ребенка, считает всё это комедией. Говорит: отправьте его в спортивный лагерь – и он быстро перестанет жаловаться»

Универсальной формулы не существует. Нельзя сказать: Вот точная доза эмпатии, а вот – необходимая доза твёрдости.

Но первый шаг – это назвать вещи своими именами. Есть дети, для которых колючий шов на футболке – не каприз, а реальный дискомфорт. И есть семьи, которые снова и снова задаются вопросом: это признак «изнеженности» – или просто иной, более интенсивный способ воспринимать мир?

Разговор об особых сенсорных профилях кардинально меняет точку отсчёта.

Если исходить из установки, что ребёнок «преувеличивает», «манипулирует», – воспитание естественным образом строится на принципах жёстких границ и чтобы не уступать «шантажу».

Если же принять за основу, что его нервная система может воспринимать обычные ощущения как агрессивные, вопрос формулируется иначе: **как научить его жить в этом мире с таким телом – не отрицая его опыт, но и не выра-**

щивая образ «хрустального» человека, которого нужно ограждать ото всего?

Между страхом «слишком ему потакать» и страхом «недостаточно его услышать», между стремлением быть последовательным и желанием уважать его чувствительность – существует путь. Именно его предстоит найти каждой семье.

Глава 3. Почему ребёнок «взрывается» из-за мелочи: мозг в состоянии перегрузки

Вы вернулись домой поздно. Уроки сделаны, все поужинали, день был долгим. Вечерняя рутина подходит к концу, и звучит простая, бытовая просьба: «Иди почисти зубы». И всё же реакция оказывается несоразмерной – резкой, сбивающей с толку.

Крик, похожий на ультразвук. Удар по двери ванной. Полный отказ. Иногда – слова, которые ранят. Иногда – тело, которое просто обмякает на полу.

С точки зрения взрослого просьба «почистить зубы» – пустяк. С точки зрения ребёнка – **последняя капля**. Именно в такие моменты родители задают один и тот же вопрос, смешанный с усталостью и тревогой: «Почему он устраивает истерику из-за ничего?»

Чтобы ответить, нужно понять, что происходит в мозге, когда сенсорный профиль атипичен и система регуляции переполняется быстрее обычного. И главное – удержать ключевую мысль: **атипичный сенсорный профиль – это не болезнь. Это иной способ получать и фильтровать информацию о мире.** Нейрофизиологические особенности, а не «плохое воспитание» или каприз, лежат в основе таких

реакций.

Если смотреть через эту призму, вечерний «пустяк» предстаёт в ином свете.

Обычный день глазами мозга

На бумаге день ребёнка выглядит обычным: подъём, сборы в школу, уроки, возвращение домой, перекус, домашние задания, гигиена, ужин, сон. Но если взглянуть глазами его мозга – особенно когда сенсорные «датчики» настроены очень остро, – эта последовательность превращается не в рутину, а в **цепочку микрострессоров**.

Микрострессор – это небольшое событие, которое само по себе кажется незначительным: слишком яркий свет на кухне, футболка, слегка давящая на шею, шум кипящего чайника, резкий звонок таймера, шёпот за спиной в классе, скрип стула, запах в столовой, лёгкий толчок в школьном коридоре, быстрая речь взрослого, инструкция, изменившаяся в последний момент.

У одних детей эти мелочи словно оседают на поверхности – и тут же «испаряются». Точная метафора здесь – дождевик: дождь идёт, но капли скатываются, не проникая внутрь. У других тот же дождь **не скатывается**. Он цепляется, впитывается, остаётся. Мозг острее улавливает шумы, запахи, тактильные ощущения, малейшие изменения – и то, что могло бы «пройти мимо», превращается в **накоп-**

ленную нагрузку.

Это не моральная слабость. Это не каприз. Это **сенсорный фильтр, который функционирует иначе**.

Можно представить ещё одну метафору – «швейцара» у входа в концертный зал сознания. В одном случае швейцар чётко пропускает главное и отсекает лишнее: ребёнок способен слушать учительницу, даже если в дальнем углу класса что-то скрипнуло. В другом – швейцар перегружен или менее избирателен: скрипы, запахи, блики света, трение ткани, фоновый шёпот – всё это входит одновременно и занимает место на внутренней сцене внимания.

Ребёнок не болен. Он просто живёт в «зале», где его внутреннему швейцару объективно труднее управлять потоком входящих сигналов. И просьба «помой руки» может стать той самой каплей, которая переполняет чашу, уже наполненную десятками микрострессоров прошедшего дня.

Ваза, которая наполняется: сенсорная, когнитивная и социальная перегрузка

Представьте, что ребёнок носит в себе невидимую вазу. Каждое чуть более сложное событие в течение дня добавляет в неё каплю.

Одни капли – **сенсорные**: это когда звуки, свет, запахи или прикосновения воспринимаются слишком интенсивно, почти как вторжение.

Другие – **когнитивные**: это затраты на концентрацию, планирование, понимание инструкций, завершение заданий, переключение между видами деятельности без сопротивления.

Третьи – **социальные**: это напряжение от жизни в группе, необходимости соблюдать неписанные правила, «держать лицо», сдерживать непосредственные реакции.

У ребёнка с атипичным сенсорным профилем эта ваза может быть **меньше по объёму, быстрее наполняться или медленнее опустошаться**. Это не говорит ни о его ценности, ни об интеллекте, ни о степени старания. Это говорит лишь о **вместимости** его регуляторной системы – вместимости, которая меняется в зависимости от дня: как он спал, насколько устал, сколько было неожиданных событий.

В практике, когда мы спрашиваем ребёнка, что с ним делает школа, иногда звучат простые и поразительно точные ответы:

«Как будто у меня весь день шум в голове».

«Когда я прихожу домой, я хочу, чтобы меня просто оставили в покое».

Нейропсихология описывает это состояниями **перегрузки**:

– **Сенсорная перегрузка** – когда органы чувств одновременно посылают слишком много информации, которую мозг не успевает фильтровать.

– **Когнитивная перегрузка** – когда ресурсов не хватает

на организацию, контроль и удержание плана.

– **Эмоциональная перегрузка** – когда чувства накапливаются, не находя своевременного выхода.

За этими терминами стоит простая реальность: к вечеру ребёнок уже **много выдержал** – ещё до того, как начался «сложный» разговор или прозвучала очередная просьба.

Именно здесь взрослым полезно сменить вопрос. Вопрос не «Почему он преувеличивает?», а «**Что сегодня наполнило его вазу?**»

Исполнительные функции: дирижёр мозга, который быстро устаёт

Чтобы выдержать целый день, мозг опирается на так называемые **исполнительные функции** (executive functions). Это высшие регуляторные процессы, которые организуют поведение, помогают тормозить импульсы, удерживать внимание, планировать и гибко адаптироваться к изменениям.

Метафора **внутреннего дирижёра** здесь очень уместна.

Этот дирижёр не даёт руке толкнуть соседа, удерживает внимание на задании, когда за окном пролетает птица, помогает переключиться с рисования на математику без «взрыва», тормозит желание закричать, когда что-то раздражает.

Эти способности можно представить в виде конкретных инструментов:

– **Тормоз** – чтобы не действовать импульсивно.

– **Руль** – чтобы менять направление, когда правила неожиданно меняются.

– **Внутренняя доска** – на которой мы удерживаем то, что делаем прямо сейчас, и что нужно сделать следом.

Когда сенсорный мир становится интенсивнее, **дирижёру приходится работать с большим напряжением**, чтобы добиться того же результата. Он быстрее устаёт – и к концу дня его возможности истощаются.

Наиболее точный образ – дирижёр, который не только управляет оркестром, но и **вынужден одновременно гасить мигающие лампы, заставлять замолчать телефоны в зале, подбирать листы нот, падающие на сцену**. В какой-то момент даже самый искусный дирижёр перестаёт справляться.

И этот момент наступает **раньше**, если мозг уже целый день был «атакован» тысячей микростимулов, которые постепенно наполнили ту самую невидимую вазу.

Когда вечерняя «маленькая капля» переливает через край

Вернемся к вечерней сцене. Просьба кажется банальной: «Иди почисти зубы», «Выключи планшет», «Иди надень пижаму». Для взрослого это одна из многих просьб. Для мозга ребёнка это иногда **пятидесятое ограничение за день**.

Чего мы не всегда видим – так это всего, что было **«удар-**

жано» до этого: шум транспорта без жалоб, переполненная и пахнувшая столовая, скрипящие стулья, усилие сидеть и молчать, когда хочется говорить, навязанные смены занятий, шов футболки, который колется, но который терпят молча, нечёткая инструкция, которую стыдно переспросить, уроки, сделанные несмотря на усталость.

Каждый раз внутренняя система регуляции чуть-чуть включается. И здесь появляется ещё одно ключевое понятие: **эмоциональная регуляция** – способность мозга принять стресс, «переварить» его, снизить возбуждение, а потом снова идти дальше. У некоторых детей эта регуляция в повседневности более хрупкая: стресс входит быстрее, чем выходит.

Поэтому, когда приходит вечернее «нет» или ещё одно требование, эта просьба ложится на мозг, который уже **на перегрузе**: с уставшим дирижёром и почти полной вазой. Истерика запускается **не самой просьбой**. Её запускает **накопление**. Последняя капля – это просьба. А переливает через край – все предыдущие капли.

Короткий диалог часто очень точно описывает это недо-разумение:

– «Но почему сейчас? Он же держался весь день».

– «Именно. Держаться – не то же самое, что отдыхать.

Держаться – значит тратить».

И здесь мы возвращаемся к главной мысли: в этом механизме нет ничего «болезненного». Это **система, которая**

переполняется. Система, которой важно понять, как она наполняется, а не система, которую нужно «чинить».

Когда ваза переливается: что видит взрослый, что переживает мозг

Когда ваза переливается, взрослый видит крики, резкие движения, иногда оскорбления, категорический отказ, ребёнка, который как будто перестаёт слышать. В кабинете часто звучат фразы, очень похожие друг на друга:

«День был хороший – и всё сорвалось только потому, что мы сказали „нет“ ещё одной шоколадке».

«Было спокойно... и вдруг всё взорвалось».

С точки зрения мозга это «переливание» – **срыв контроля, эмоциональная буря, временная потеря способности успокаиваться.** Это не осознанный выбор. Это не расчёт, чтобы манипулировать. Это реакция перегруженного мозга, у которого просят ещё одно усилие, когда у него уже нет ментальной энергии.

Метафора вазы помогает выйти из моральной интерпретации ситуации. В течение дня ваза ребёнка постепенно наполняется, приближаясь к своему пределу. А вечером мы просим его добавить ещё одну «каплю»: сдержаться, принять «нет», выполнить инструкцию, выдержать неприятное прикосновение или перемену. Истерика – это момент, когда ваза переливается через край, вместо того чтобы просто оста-

ваться полной

Важно подчеркнуть: **высокая чувствительность – это особенность, с которой можно научиться жить**, не превращая ребёнка в «медицинскую проблему». Задача семьи и специалиста – не «исправлять», а помогать понимать механизмы перегрузки, находить способы регулировать нагрузку и снижать чувство вины и растерянности у родителей.

Перед взрывом: признаки, что ваза уже переполнена

Незадолго до того, как всё «переворачивается», часто появляются незаметные сигналы, что мозг близок к насыщению. Их легко принять за дерзость, хотя это скорее похоже на **мигающую тревогу**.

Ребёнок:

- становится раздражительнее из-за мелочей,
- говорит громче, перебивает,
- суется, обо всё ударяется, роняет предметы,
- чрезмерно «клоунничает»,
- требует экран или предмет с необычной настойчивостью,
- механически отвечает «нет» на всё – или, наоборот, как будто **«младшеет»**: прижимается к взрослому, плачет из-за малого.

С нейropsychологической точки зрения это момент, когда

исполнительные функции уже не справляются со всем, когда эмоциональная регуляция начинает «отпускать», когда каждый новый стимул переживается как «слишком». Большой вспышки ещё нет, но ваза полна настолько, что малейшая вибрация заставляет её перелиться.

Ребёнок **не взрывается «не из-за чего»**. Он часто взрывается **слишком поздно** – после того как держался дольше, чем мы думали. Его мозг, с атипичным сенсорным профилем, получает, обрабатывает и выдерживает мир иначе. Вечерняя истерика – результат накопления сенсорной, когнитивной и эмоциональной нагрузки, которая наполнила внутреннюю вазу.

Если вы сможете запомнить только одну фразу, пусть это будет она:

Это не «ничего». Это весь прожитый день говорит через ребенка.

Глава 4 – Что относится к работе мозга, а что – к среде

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.