

РОДИТЕЛЯМ УСПЕШНЫХ ДЕТЕЙ



АДАПТИВНОСТЬ

ТОВА КЛЯЙН



МИР МЕНЯЕТСЯ — РЕБЕНОК ГОТОВ

Как вырастить того,
кто не боится вызовов

МИО

Това П. Кляйн
**Мир меняется – ребенок
готов. Как вырастить того,
кто не боится вызовов**
Серия «Инвестиция в
будущее. Воспитываем детей,
готовых к вызовам судьбы»
Серия «МИФ Психология»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73544423

*Мир меняется – ребенок готов. Как вырастить того, кто не боится
вызовов / Това Кляйн: ООО «МИФ»; Москва; 2026
ISBN 9785002507993*

Аннотация

Это практическая книга о том, как вырастить стрессоустойчивого ребенка в эпоху неопределенности. Това Кляйн – профессор психологии в колледже Барнард Колумбийского университета и директор Центра развития тоддлеров колледжа Барнард – всемирно признанного исследовательского и образовательного центра. В этой книге она показывает: адаптивность и устойчивость к стрессу формируются

не в испытаниях, а в ежедневных отношениях – когда взрослый становится ребенку якорем и контейнером для его чувств. Вы получите понятную систему и конкретные стратегии воспитания для детей любого возраста – от дошкольника до подростка.

Содержание

Предисловие Эми Шумер	7
Введение	11
Часть I. Основы стрессоустойчивости	23
Глава 1. Неопределенные времена полны возможностей	23
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Това Кляйн

Мир меняется – ребенок готов. Как вырастить того, кто не боится вызовов

Оригинальное название:

Raising Resilience. How to Help Our Children THRIVE in Times of Uncertainty

На русском языке публикуется впервые

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Copyright © 2024 by Tovah P. Klein, PhD.

Foreword copyright © 2024 by Amy Schumer.

All rights reserved.

© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «МИФ», 2026

* * *

*Посвящается моим родителям Роберту и Нэнси.
Благодаря вам я стала собой.
И Кенни, который всегда шагает рядом*

Предисловие Эми Шумер

Наш сын Джин родился в дождливое майское воскресенье. Мы привезли его домой, уложили в кроватку в комнате, декор которой продумали до мелочей, и наконец выдохнули. Мне не хотелось отходить от него ни на шаг. Я тут же села в специальное кресло-качалку для кормления и принялась кормить малыша и укачивать. Глядя на его крошечную головку, я глубоко вздохнула и поняла: я это сделала. Все ужасы беременности – бесконечная тошнота, обезвоживание (у меня был тяжелейший токсикоз) и тревожное ожидание – все это осталось позади. Или нет? Воспитание ребенка – шаги вперед вслепую, ежедневная борьба со страхом, что что-то может случиться с этим самым драгоценным существом, и всепоглощающее стремление защитить его любой ценой.

После первой малышковой ванны, протерев ребенка мокрой губкой и промокнув с ног до головы, мы с моим мужем Крисом посмеялись от облегчения и усталости и задали себе вопрос: готовы ли мы вообще к родительству? И что это значит? Но, как и многие родители до нас, мы поняли, что поздно спохватились и это навсегда.

Шли дни и ночи, от недосыпа у нас с Крисом потихоньку ехала крыша. Тут я вспомнила одну вещь, которой научил меня стендап: когда выходишь на сцену, всегда есть риск провала, но только так можно стать сильнее и лучше.

Спустя два года началась эпидемия COVID, которая подорвала наше здоровье и привычный ход жизни, и мы с Крисом оказались в Центре раннего развития Барнардского колледжа и познакомились с ее замечательным руководителем Товой Кляйн. Наши друзья нахваливали Тову, и, как и многие амбициозные родители из Верхнего Вест-Сайда, мы мечтали к ней попасть. Точнее, хотели, чтобы наш ненаглядный сын стал участником уникальной программы раннего развития, в которой дети не только осваивали обычные для дошколят учебные навыки, но и развивали социальный и эмоциональный интеллект, учась быть добрыми, чуткими и порядочными людьми.

Мы стояли и держали Джина за маленькие ручки, а Това Кляйн подошла, улыбнулась и уверенно и спокойно произнесла: «Здравствуйте!» Ее уверенная манера сообщила нам, что все будет в порядке. И действительно: несмотря на бушевавшую эпидемию, Джин замечательно освоился в Центре раннего развития. Он научился играть, искать решения задач и ошибаться, быть частью команды, работать сообща и прислушиваться к своим внутренним ритмам. Он играл с кубиками и деревяшками, пел, не попадая в ноты, и на протяжении следующих двух лет на наших глазах стал прекрасным, хоть и неидеальным человеком. Това сказала, что цель ее программы – воспитание в детях стрессоустойчивости.

Она стала нашим бесстрашным проводником и остается им по сей день. Во всей ее деятельности и в том, как она об-

щается с детьми, чувствуется любовь и глубокое понимание их потребностей. Да, ее главная задача – сделать адаптивными детей самого нежного возраста. Но она обучает не только детей, но и нас, родителей. Ее терпение и эмпатия помогли нам прожить сложные времена. Това помогла нам в процессе сепарации и показала, что наш сын может быть самостоятельным, зная, что мы рядом. Она также научила нас верить в себя, доверять чутью и поддерживать ребенка не с помощью правил, формул и чек-листов, а с помощью того, что мы и так умели: любви к ребенку, но такой, которая помогала бы ему расти и благополучно развиваться.

Наш малыш вот-вот пойдет в детский сад, и, когда в сентябре следующего года придет время отпустить его маленькие, но уже не малюсенькие ручки, мы, родители, будем очень переживать, но Джин будет готов.

Пусть Това станет вашим проводником, как когда-то стала им для нас и тысяч родителей. Я думала, что Центр раннего развития – школа для малышей, но на самом деле в ней учатся родители. Глубокие знания и внимание Тovy помогли нам стать уверенными наставниками для нашего малыша и самих себя. Това – настоящий подарок для нас и будущих поколений лидеров, а главное, она хороший человек. Я так рада, что родители смогут прочитать эту книгу. Первая книга Тovy «Семена успеха» стала нашей настольной книгой. Благодаря ей нам удалось вырастить счастливого, независимого и эмпатичного ребенка, который умеет общаться и стал

всеобщим любимцем в своем окружении. Я не устану благодарить Тову и Джесс Сайнфелд, которая рекомендовала нам Центр раннего развития. Спасибо, дорогие друзья.

Введение

Я давно размышляла над основными темами этой книги, но начала писать ее лишь во время пандемии, когда мир закрыл границы и двери. Тема моего исследования – как воспитать детей, способных справиться со стрессом, пережить неопределенные времена и даже использовать их себе во благо – вдруг стала невероятно актуальной и важной. Пандемия предоставила мне широкое поле для исследований: наблюдая за родителями и детьми в ситуации, провоцирующей чувства беспомощности и уязвимости, я проводила своего рода длительный эксперимент, который позволил проверить мой подход к воспитанию. Я живу в Нью-Йорке, и, как понимаете, мы с моей семьей тоже стали невольными участниками этого процесса.

Хотя для большинства локдаун оказался чем-то новым, я в силу своего рода деятельности была знакома с некоторыми его аспектами. Я детский психолог и специализируюсь на влиянии травматических ситуаций на детей и семью: изучаю последствия жестокого обращения, бездомности, природных катастроф и трагических событий, таких как, например, теракт 11 сентября. В ходе своих предыдущих и текущих исследований я убедилась, что трагедия далеко не всегда травмирует людей – как детей, так и взрослых, – хотя она всегда *меняет* их. При наличии определенных факторов и

ребенок, и взрослый могут пережить трагедию *без* травмы. Это происходит в ситуациях, когда родители не теряют связи с детьми, проявляют к ним внимание и обеспечивают эмоциональную безопасность и опору. Другими словами, становятся для детей защитным экраном от любого длительного стресса даже в самых суровых обстоятельствах.

В своих предыдущих работах я уже указывала на этот защитный потенциал, но в постпандемийный период, когда нам всем пришлось привыкать к новой жизни, мне захотелось разобраться, какие именно действия родителей во время локдауна привели к долгосрочным положительным последствиям для детей. Я знала, что дело в адаптивности, но как родители этого добились? Что еще, помимо функции защитного экрана, способствовало воспитанию стойкости?

В попытках ответить на эти вопросы появилась эта книга, где я описала стратегический подход к воспитанию стрессоустойчивости у детей на долгие годы. Это не просто способность встать, отряхнуться и пойти дальше, пережив разочарование или утрату, и не умение адаптироваться к маленьким и большим переменам. За тридцать с лишним лет работы с детьми и родителями, проведения собственных исследований и анализа широких срезов населения я научилась распознавать все нюансы и стала воспринимать стрессоустойчивость как набор характеристик, которые родители могут прививать детям через повседневное взаимодействие. Под стрессоустойчивостью мы часто подразумеваем, что человек

становится сильнее, пережив трудные времена, беды, травму и тяжелые события. Преодоление трудностей действительно может закалить характер и развить в человеке настоящую стойкость, но воспитать стрессоустойчивость можно и без трагедий и тягот, в обычной обстановке.

Когда туман пандемии постепенно рассеялся, я сформулировала *два основных принципа* стрессоустойчивости. Во-первых, детско-родительские отношения сами по себе представляют инкубатор стрессоустойчивости, где дети развивают внутреннюю способность к адаптации и эффективному приспособлению. Во-вторых, в рамках этих отношений родители могут *целенаправленно* помогать детям способствовать адаптивности, не дожидаясь кризисов и травматических событий. Мою теорию поддерживают интересные новые исследования в сфере нейробиологии травмы: оказывается, присутствие вовлеченного, внимательного, любящего родителя – ключевой фактор, влияющий на то, оставит ли травмирующий опыт негативный (и порой непоправимый) след на психике ребенка. Научные данные также указывают, что присутствие такого родителя помогает детям заложить основы саморегуляции – нейробиологической системы, поддерживающей психическое равновесие и устойчивость, а также способствующей возвращению к исходному состоянию после пережитой встряски.

Таким образом, эта книга представляет собой свежий взгляд на понятие стрессоустойчивости, раскрывает ее зна-

чение, а также пути развития и формирования. Приняв неопределенность как естественное условие жизни, а не как отклонение от нормы, человек начинает использовать любую возможность для укрепления стрессоустойчивости, а в контексте отношений между ребенком и родителями таких возможностей очень много. Стрессоустойчивость – это результат *ежедневной* заботы родителей о своем ребенке, их доброты, внимания и чуткой реакции на его потребности. Родители откликаются на потребности ребенка, когда утешают его, встречают после школы, готовят ужин или внимательно слушают рассказ о том, как прошел день. Эти повседневные взаимодействия играют ключевую роль и способствуют поддержанию теплых, стабильных и близких отношений, в чем вы не раз убедитесь, когда будете читать эту книгу.

Если вы читали мою книгу «Семена успеха»¹, вы наверняка заметите много общего в условиях, необходимых для оптимального роста и развития маленьким и подростком детям. Моя новая книга написана для родителей детей любого возраста; в ней я формулирую и развиваю универсальные базовые принципы формирования *психологических опор* у детей и подростков, а также *прочного фундамента* для развития благополучной личности. (В этой книге я буду использовать слово «родитель», но оно относится и к опекунам, и к другим людям, отвечающим за воспитание ребенка.)

В своей основной работе – а я директор Центра ранне-

¹ Кляйн Т. Семена успеха. СПб.: Питер, 2018.

го развития Барнардского колледжа – и в общении с родителями детей постарше и подростков мне приходится совмещать много ролей, причем часто одновременно. Я педагог, клинический психолог, научный сотрудник и популяризатор; я обучаю студентов, родителей и специалистов особенностям раннего развития с учетом индивидуальных различий, провожу исследования с целью понять влияние родителей на детей, и перевожу научные данные в практические рекомендации, заявляя о важности удовлетворения детских потребностей. Кроме того, я работаю с родителями и детьми напрямую. Я целыми днями отвечаю на вопрос: что необходимо детям и подросткам для здорового, адаптивного и гармоничного развития в любых, в том числе сложных жизненных обстоятельствах. Одно дело научиться справляться с проблемным поведением четырехлетнего ребенка или четырнадцатилетнего подростка, и быть во всеоружии, если ситуация повторится. И совсем другое – разобраться, в чем причина такого поведения, научиться лучше понимать своего ребенка и искоренить проблему, то есть помочь не только себе, но и ребенку. Иными словами, в этой книге я рассказываю, как поддержать оптимальное развитие ребенка, чтобы тот научился стрессоустойчивости на всю оставшуюся жизнь.

За последние несколько десятилетий появилось множество важных исследований, устанавливающих связь между психологией развития и нейробиологией. Моя задача – рас-

сказать об этих ценных трудах на доступном языке, добавить к ним собственные исследования детско-родительских отношений и предложить подход, слегка меняющий привычный взгляд на воспитание. Вместо того чтобы воспитывать «сверху вниз», я предлагаю родителям построить отношения, которые будут играть роль *якоря* и *контейнера*. «Якорная» функция родителя – быть стабильной опорой, обеспечивающей устойчивость «кораблику», то есть растущему ребенку, чтобы его не слишком трепали сильные течения и ветра. Если ребенок будет знать, что на эту стабилизирующую силу можно положиться, чувство безопасности интегрируется в его личность, как и уверенность, что с ним все будет в порядке, несмотря на шторма и перемены. Родитель-якорь эмоционально и физически стабилизирует ребенка, когда тот расстроен и не уверен в себе, и снабжает инструментами, помогающими научиться самостоятельности, уверенности и состраданию.

«Контейнерная» функция родителя заключается в построении и поддержании отношений, в которых у ребенка есть физическое и эмоциональное пространство для проживания и выражения *любых* чувств. Такие отношения учат ребенка справляться с интенсивными отрицательными эмоциями, потому что ребенок знает, что он не одинок. В безопасном пространстве дети могут быть собой и не бояться насмешек, осуждения и стыда. Каждому ребенку нужно такое место, где их будут целиком принимать и понимать.

Возможно, вы, сами того не зная, уже стали якорем-контейнером: когда успокаиваете расстроенного ребенка или гасите истерику, помогаете справиться с тревогой при переходе в старшие классы, устанавливаете разумные границы в отношении прыжков на диване или гаджетов, режим отхода ко сну и выполнения домашних заданий. Сложность в том, что быть якорем и контейнером в реальной жизни не так-то просто, ведь всякие отношения – это труд. Иногда эмоции в общении с ребенком и подростком зашкаливают, терпение на исходе и кажется, что выполнять свою роль невозможно. В такие моменты оставаться контейнером и якорем для ребенка или самого себя намного сложнее.

Я тоже мать и прекрасно понимаю, о чем речь. Мой подход практичен, я не призываю к идеалу. Я разработала «пять столпов» – психологическую и нейробиологическую основу стрессоустойчивости – и продемонстрирую конкретные методики, которые помогут быть контейнером и якорем для двухлетнего, десятилетнего или шестнадцатилетнего ребенка. Мои стратегии проверены временем и уставшими, заматанными родителями, а также теми, кто в целом справляется и просто хочет помочь детям стать гибче. Эти стратегии не высечены в камне; воспринимайте их как ориентиры, которые помогут детям освоить базовые навыки для успешного эмоционального, интеллектуального и социального развития и роста независимо от индивидуальных особенностей личности, темперамента, социальной среды, наличия стрессоров

или травмы. Эти стратегии можно применить ко всем детям в любом возрасте. Стоит родителям стать надежной и любящей опорой для ребенка, как происходят удивительные вещи. А когда вы начнете внедрять этот подход, то в качестве приятного бонуса сформируете длительные отношения с ребенком, которые вы оба будете ценить всю жизнь.

Мой подход предусматривает бережное отношение не только к детям, но и к родителям. Источником поддержки для родителей станут наглядные примеры из моей практики и вопросы для размышления. Они помогут установить связь между прошлым опытом и нынешним стилем воспитания. В трудные времена всем приходится прилагать чуть больше усилий, чтобы не отвлекаться от главного – благополучия наших детей. Чувство зыбкости, которое часто появляется в непростых жизненных обстоятельствах, может мешать лучшим побуждениям, усиливать тревожность и беспокойство. Именно поэтому важно отслеживать свои реакции: это научит нас справляться с собственными эмоциями и тревогами и не передавать их детям, даже бессознательно. Когда нас переполняют эмоции, мы действуем поспешно, не даем себе время подумать и выбрать лучший путь. Нас подгоняет страх и желание защитить детей, затмевающие все прочее. В такие моменты мы можем поступать опрометчиво. Иногда, руководствуясь любовью, мы берем на себя роль защитника. Это может помешать развитию у ребенка самостоятельности и способности преодолевать трудности – основ правильного

роста. Мой подход помогает родителям найти золотую середину: обрести спокойствие и быть в моменте и из этого состояния оказывать помощь, а при необходимости отпускать детей в свободное плавание, чтобы они безопасно испытали свою стрессоустойчивость.

Книга делится на две части. В первой части – «Основы стрессоустойчивости» – я описываю фундаментальные принципы своего подхода. Прежде всего мы признаём, что неопределенность подрывает привычный ход жизни и вызывает тревогу у всех – и у детей, и у родителей. Затем мы рассмотрим, какие важные навыки можно приобрести, проживая стресс, трудности и травматичный опыт, как это поможет развивать стрессоустойчивость в повседневной жизни и закладывать основы, необходимые для нормального функционирования в спокойные или беспокойные времена. В первой части вы также найдете психологические и нейробиологические обоснования теории привязанности – главной связи с ребенком, которая налаживается в раннем младенчестве. Эту связь можно укреплять и позже, когда ребенок станет более самостоятельным. Отношения привязанности напрямую связаны со способностью детей справляться с жизненными трудностями, сложными эмоциями и препятствиями, с которыми неизбежно сталкивается каждый на пути к формированию стрессоустойчивости. Вы также поймете, что ваш детский опыт влияет на родительство и становится ключевым фактором в понимании ваших отношений с ребенком

и реакций на них. Анализ этого опыта поможет понять, как лучше поддержать собственного ребенка. В ходе этого процесса мы разберем ваше воспитание и выявим недостающие элементы или упущенные возможности, которые могут быть бессознательным триггером вашей тревоги и поведения в отношениях с детьми.

Во второй части мы рассмотрим пять столпов стрессоустойчивости и практические стратегии, которые можно применять здесь и сейчас, чтобы помочь ребенку выстроить каркас стрессоустойчивой психики. Пять столпов учат родителей:

1. Обеспечивать ребенку эмоциональную безопасность, формируя у него доверие к себе.
2. Помогать ребенку овладеть навыками эмоциональной регуляции, чтобы он умел справляться со своими эмоциями.
3. Установить ограничения и предоставить ребенку определенную свободу ошибаться, чтобы привить ему мотивацию к исследованию и изучению мира.
4. Общаться с ребенком, формируя социальные навыки, эмпатию и уверенность в возможности искренней связи с людьми.
5. Принимать ребенка таким, какой он есть, без стыда и осуждения, чтобы он, в свою очередь, принимал и любил себя – без этого невозможно благополучие, счастье и самосострадание.

Неважно, в каком порядке вы будете работать над этими навыками. Выбирайте последовательность, которая подходит вам и вашей семье. Но когда вы сформируете их, ваш ребенок сможет строить благополучную жизнь даже в самые трудные времена. В наше время воспитание детей часто кажется устрашающей задачей; в такие моменты я вспоминаю, что я неисправимый оптимист и всегда полна надежд на будущее. Я не унываю, потому что у меня перед глазами сотни примеров семей, детей и родителей, переживших, казалось бы, непреодолимые обстоятельства. Однако поддержка и прочная детско-родительская связь помогла им оставаться сильными. В каждом ребенке, подростке, молодом взрослом живет человек, способный расти, учиться и реализовываться вопреки неизбежным несовершенствам среды и препятствиям на жизненном пути. Так же я воспринимаю и родителей: каждый родитель – личность, приступившая к задаче воспитания со своим багажом. При этом каждый родитель считает своей главной задачей поступить, как лучше для ребенка, даже если это очень трудно. Разочарования, страхи, потери и боль – неизбежная часть жизни, но трудности дают возможность научить ребенка адаптироваться и расти. Сложные моменты жизни – нечаянный дар, благодаря которому в нас воспитывается стойкость духа.

Воспитание детей не ограничивается только настоящим моментом – этот процесс никогда не заканчивается. Проч-

ные доверительные отношения с ребенком в настоящем и будущем станут для него постоянным тренировочным лагерем, где формируются его эмоциональные и социальные навыки и складывается полноценная личность – независимая и неунывающая, способная заботиться об окружающих и сострадать, а главное, справляться со взлетами и падениями и продолжать строить благополучную жизнь. И, что немаловажно, вы создадите крепкую связь с детьми, и они, даже став взрослыми, будут возвращаться к вам.

Часть I. Основы стрессоустойчивости

Глава 1. Неопределенные времена полны возможностей

Глобальная пандемия, высокая смертность, общественные беспорядки, нестабильная экономика, социальная изоляция, климатические катастрофы – любой из этих факторов способен вызвать чувство неопределенности. В такие моменты люди становятся более тревожными, особенно родители, которые несут ответственность за своих детей и заботятся о них. Мы начинаем сомневаться в своих инстинктах; нам кажется, что мы уже не знаем, как общаться с детьми; возникает фоновая тревога; возможные катастрофические последствия предстают как свершившийся факт. В подобном состоянии многие родители воспринимают будущее как большую и пугающую неизвестность, к которой невозможно подготовиться.

У этих тревог есть веские основания. Моя специализация в детской психологии – последствия коллективной травмы; я посвятила всю жизнь изучению того, как подготовить детей к благополучной жизни, несмотря на тяготы и стрессы.

Мы сталкивались с крупномасштабными социальными изменениями, влияющими на повседневную жизнь, и до пандемии коронавируса. Повсеместное использование технологий и почти полная от них зависимость, негативное влияние соцсетей, стремительно сокращающееся личное общение, страх перед климатическими изменениями, угрожающими здоровью и благополучию детей и подростков, – все это возложило на родителей огромную ответственность, ведь их задача – защитить детей от опасного будущего, а каким оно будет, мы не знаем. В наше время родители ощущают на себе неподъемную ношу и часто испытывают неуверенность в себе; с таким количеством стрессов – как конкретных, так и экзистенциальных – невольно начинаешь сомневаться в своей способности воспитать детей правильно.

Даже в благополучные времена родительство представляет собой сложный ежедневный труд. Обязанность защищать, лелеять, заботиться о самом дорогом, что у нас есть, – это один из самых серьезных вызовов, который приводит к чувству уязвимости, какими бы ресурсами мы ни располагали. В период неопределенности это чувство обостряется. Даже небольшие бытовые изменения выбивают почву из-под ног. В свою очередь, любое событие, меняющее привычный ход, посылает сигнал опасности в мозг и организм на клеточном уровне. Запускается автоматическая реакция «бей, беги или замри», которая усиливает тревожность и мешает отличить реальный вред от воображаемой угрозы. Реакция мозга на

незначительные инциденты и серьезные, даже травматические события происходит по одному и тому же нейробиологическому сценарию, так как при стрессе, каким бы ни был стрессор – значительным или не очень, – активизируются одни и те же нейронные связи². (Подробнее о стрессовой реакции вы узнаете из [четвертой главы](#).)

В состоянии повышенной тревоги и беспокойства становится трудно не только воспитывать детей, сохраняя спокойствие и ясность ума, но и помнить замечательный и обнадеживающий факт: благодаря нейропластичности мозга (то есть его способности меняться и «перепрограммироваться» с получением нового опыта) мы можем адаптироваться даже к самым тяжелым испытаниям. Способность адаптации необходима для выживания³. Она лежит в основе стрессоустойчивости и восстановления после пережитых тягот и травм. Представьте пациента после инсульта, потерявшего возможность двигать рукой; постепенно, в ходе тренировок мозг адаптируется, и утраченные функции восстанавливаются. Представьте ученика с СДВГ, который учится концентрироваться и обретает уверенность после того, как родители

² Sonja K. Soo, Zenith D. Rudich, Bokang Ko, Alibek Moldakozhayev, Abdelrahman Alokda, and Jeremy M. Van Raamsdonk, “Biological resilience and aging: Activation of stress response pathways contributes to lifespan extension”, *Aging Research Reviews* 88 (2023): 101941.

³ Bryan Kolb and Robbin Gibb, “Brain plasticity and behaviour in the developing brain”, *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 20, no. 4 (2011): 265–76.

переводят его в школу, где к нему относятся с пониманием. После терактов 11 сентября ко мне привели ребенка, который мог целый час биться в истерике и не спать, когда в здании срабатывала сигнализация (как в многоквартирном доме, где они укрылись после того, как самолеты врезались в башни-близнецы) или с улицы доносилась полицейская сирена. Поддержка родителей и тренировки с сигнализацией, которую он мог включать и выключать сам, привели к ослаблению реакций и уменьшению истерик. Мозг адаптировался к громким звукам и понял, что они больше не представляют угрозы. Этот пример показывает, что стресс неопределенности – испытание для нашей способности адаптироваться, но он также очень важен для освоения и внедрения новой информации. Этот стресс помогает использовать знания и эмоциональное понимание для адаптации к новой среде, справляться с трудными ситуациями и восстанавливать равновесие. Все это формирует основу стрессоустойчивости.

Во время пандемии я провела исследование, в котором участвовали более ста семей с детьми до восьми лет. Я поставила себе цель изучить все нюансы психологического и социального влияния неопределенности, возникшей в ходе пандемии и ее масштабного воздействия на нашу жизнь. Мне хотелось понять, как родители и дети реагировали и как адаптировались. Самым частым поведенческим изменением в детях в первый год пандемии была регрессия: уже подростки снова начинали мочиться в постель, просыпаться

среди ночи, говорить «как маленькие», теряли навыки ухода за собой. Дети более старшего возраста становились менее самостоятельными и начинали больше полагаться на родителей. Я общалась с одной матерью, чья дочка дошкольного возраста, которая раньше отличалась хорошим аппетитом, стала отказываться от еды на несколько дней подряд в ответ на резкие перемены и стресс дома. (После вмешательства педиатра аппетит восстановился.) У детей всех возрастов наблюдалось обострение братско-сестринской ревности, что приводило к ссорам, повышающим уровень стресса в семье. С психологической точки зрения эти поведенческие изменения свидетельствовали о том, что дети пытались приспособиться к новым обстоятельствам. Была ли причиной этих реакций сама пандемия или внезапная необходимость адаптироваться, вызванная пандемией? Мое исследование и опыт скорее указывали на второе.

Позвольте объяснить. Любые изменения требуют калибровки: эмоциональной, физической, когнитивной. В ходе серьезных жизненных перемен мы начинаем немного (или не немного) иначе общаться с домашними и окружающими. Иногда эта адаптация происходит автоматически. Она может затянуться на день, неделю и даже год, но постепенно мы привыкаем к новому маршруту до города или находим другой любимый супермаркет и детскую площадку. Эти адаптации могут казаться пустяковыми, даже незаметными. Но если вы пожилой человек, для которого любая поездка в су-

пермаркет сопряжена с усилием, то перемена маршрута может стать стрессовым событием и даже вызвать негативные эмоции. Или представьте, что у вас грипп, а вы приезжаете в магазин и видите, что он закрыт, потому что изменились часы работы: несколько совпавших негативных факторов, и вы срываетесь и даже плачете. У каждого случались такие дни, когда что-то идет не по плану и любая мелочь становится каплей, переполнившей чашу. Человеческая психика заточена на сохранение статус-кво любыми силами: человек цепляется за все привычное вопреки новым и изменившимся обстоятельствам. Вот почему мы так ценим режим и ритуалы: они приносят успокоение и помогают «заземлиться». Привычное дарит ощущение покоя уму и нервной системе. Мозг умеет справляться с переменами: когда в жизни происходит что-то новое или непривычное, в нем запускается серия адаптационных реакций. Сначала мы замечаем изменения, потом пытаемся определить, справимся ли с ними (при этом переживаем широкий спектр чувств от тревоги до радостного волнения), и наконец реагируем, адаптируясь – успешно, с трудом или с переменным успехом⁴. И в этом процессе нет никаких «правильно» или «неправильно».

Людей, которые легче адаптируются, считают гибкими или более адаптивными; тех, кому трудно приспособиться к новым обстоятельствам, – негибкими. Это не оценочные

⁴ Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer, 1984).

суждения, а скорее реальные и отчасти врожденные характеристики адаптивности. Впрочем, гибкость и негибкость зависят от обстоятельств: большинство людей легко приспосабливаются к одним ситуациям и хуже – к другим. Но есть и хорошая новость: психологическую гибкость можно развивать, и каждый человек может научиться более эффективно приспосабливаться к изменениям, то есть стать более стрессоустойчивым. Это происходит благодаря нейропластичности мозга.

Стрессоустойчивость – это не качество характера и не статичная характеристика, которая есть или нет. Она, как и способность к адаптации, зависит от определенных внутренних ресурсов, которые можно развивать и усовершенствовать. Из этих ресурсов складываются пять столпов стрессоустойчивости, о которых мы поговорим во второй части:

1. Вера в благополучный исход и собственную безопасность, несмотря на стрессор.
2. Навыки эмоциональной регуляции.
3. Мотивация к действию и обретению контроля над ситуацией.
4. Умение просить о помощи и налаживать контакт с окружающими.
5. Вера в собственную значимость.

Эти ресурсы развиваются постепенно в ответ на собы-

тия и жизненный опыт. Детско-родительские отношения становятся уникальным тренировочным лагерем для обучения стрессоустойчивости. Когда родитель помогает ребенку преодолеть трудности, большие или маленькие, он возвращает в нем осознанность и учит справляться со сложными эмоциями, которые могут помешать нормальному течению жизни и таким ситуациям, как сдача экзаменов, общение со сверстниками, освоение нового вида спорта. С надежным тылом в виде родителей ребенок становится самостоятельным и учится понимать, что просить о помощи не стыдно. Развивается внутренняя уверенность в том, что он справится с настоящими и будущими проблемами. Дети вовлеченных внимательных родителей знают, что их любят, ценят и принимают такими, какие они есть, и это помогает сформировать мощный внутренний ресурс, из которого дети будут черпать, как из колодца, столкнувшись со стрессом и трудностями.

От стрессоустойчивости целиком зависит способность наших детей жить полноценной осмысленной жизнью. Она дает ребенку силы пережить изменения и двигаться дальше; взаимодействовать с миром и учиться сейчас и всегда; не просто выживать в суровых обстоятельствах, но расти и развиваться, несмотря на боль и потерю – верных спутников травмы. Дети не вырастают без стрессов и трудностей, это я могу сказать совершенно точно. И я вовсе не преуменьшаю значение и не стремлюсь обесценить воздействие жизненных трагедий и тягот, которые, возможно, приходится пере-

живать вашим семьям. Вне всякого сомнения, травма, особенно коллективная, может оставить шрамы, и для смягчения последствий нужны ресурсы и поддержка. Но находясь как внутри, так и снаружи опасной ситуации, своими реакциями родители могут смягчить удар и способствовать росту и развитию детей. Реагируя позитивно и поддерживая детей в период стресса, мы закладываем фундамент жизненного успеха⁵.

Защитный экран

Я очень рано заинтересовалась детско-родительскими отношениями и сразу поняла, насколько это непросто. В подростковом возрасте я работала в летней программе для детей с эмоциональными проблемами и трудностями в общении. Одна девочка, Эмма, выделялась из общей массы, и я до сих пор ее вспоминаю. Ей было четыре года, она подвергалась жестокому обращению со стороны матери, страдавшей от тяжелого психического заболевания, которую затем лишили родительских прав.

Когда маленькая Эмма злилась, чувствовала себя уязвимой или сталкивалась с ограничениями и запретами (например, когда ей говорили, что нельзя бить других детей), она

⁵ Richard J. Davidson and Bruce S. McEwen, “Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being”, *Nature Neuroscience* 15 (2012): 689–95.

громко кричала, билась в истерике и звала мать. Сначала такое поведение показалось странным, но вскоре меня заинтриговала важность для девочки фигуры матери – единственного значимого взрослого в ее жизни. Эмма звала мать и надеялась, что та ее защитит, хотя мать обижала ее и представляла для нее опасность. Это наблюдение заставило меня задуматься о ключевой роли родителей и насущной потребности ребенка в безопасности и защите. Эта потребность была настолько важна, что ребенок призывал даже абьюзивного родителя. Тогда я еще не знала таких понятий, как «токсичный стресс», «травма», «привязанность» и «стрессоустойчивость», но потом поняла, что они связаны. Что происходит, когда с детьми случаются беды и несчастья, и что могут сделать родители, чтобы дети не страдали от долговременных негативных последствий? Какова роль родителя в развитии детей, особенно когда дети сталкиваются с негативными и потенциально травмирующими событиями? Эти вопросы в течение десятилетий представляли для меня главный интерес.

В аспирантуре Мичиганского университета я выбрала своей специализацией детско-родительскую привязанность. Тогда теория привязанности еще не была изучена вдоль и поперек, как сейчас. Я сняла на камеру несколько десятков протоколов привязанности, которые называются «незнакомыми ситуациями». Теперь они хорошо известны и составляют исследовательскую парадигму для оценки факторов,

определяющих характер детско-родительской привязанности. Мой педагог Сэмюэль Майзельс изучал влияние младенческой привязанности на способность к социализации в дошкольном учреждении на выборке недоношенных детей⁶. Юным и еще неопытным взглядом я наблюдала за разнообразными детскими реакциями на действия родителей, которым по протоколу требовалось выйти из комнаты, а затем зайти. Некоторые дети замыкались в себе, другие кричали, третьи начинали играть. Когда родители возвращались, большинство малышей успокаивались, переставали кричать и быстро возвращались к игре и изучению окружающей обстановки. Другими словами, после возвращения опекуна – безопасной опоры – к ребенку возвращались любознательность и доверие.

Однако некоторые дети – меньшинство – замыкались в себе и сидели, не шелохнувшись; безутешно плакали, отодвигались от матери и поворачивались к ней спиной. Почему же характер привязанности имел такое важное значение для благополучного развития ребенка? Я задумалась о последствиях неблагоприятных событий, затрагивающих диаду «ребенок – родитель». Можно ли смягчить негативный эффект? И если да, то как и что за методы помогут это сделать? К окончанию учебы у меня накопилось много насущ-

⁶ James W. Plunkett, Tovah Klein, and Samuel J. Meisels, “The relationship of infant-mother attachment to stranger sociability at three years”, *Infant Behavior and Development* 11, no. 1 (1988): 83–96.

ных вопросов о детях и способах их поддержать, но главное, что я вынесла из студенческих лет, – желание больше узнать об этих необычайно любопытных развивающихся маленьких людях.

Я стала искать возможность поработать с детьми и семьями в чудовищной системе приютов для бездомных, существовавшей в Нью-Йорке в конце 1980-х годов. Мне хотелось тщательно изучить все сложные факторы, влияющие на детско-родительские отношения. Я работала непосредственно с маленькими детьми – мне это очень нравилось, – и наблюдала, что происходит с детьми, когда семьи живут в приютской тесноте, сталкиваются с неопределенностью и страхом, которые в норме не должен испытывать человек. Одновременно с этой практической работой я проводила исследование детей, проживающих в приютах для бездомных (тогда их называли «социальными отелями»), совместно с экспертом по социальной политике Дженис Молнар из Педагогического колледжа Бэнк-стрит. Мы отдавали себе отчет, что в таких кризисных условиях – от отсутствия постоянного жилья до насилия и голода – ни один родитель не смог бы обеспечить детям базовую безопасность. Вместе с тем многие матери (а в большинство приютов пускали только женщин с детьми) вопреки всему находили способы уберечь детей от длительной травмы. Но я также видела родителей, которые не могли обеспечить детям необходимую психологическую и физическую безопасность. И тогда я снова задалась вопросом: по-

чему одним родителям удается позаботиться о детях даже в очень сложных обстоятельствах, а другие (хотя с учетом всего их можно понять) не в состоянии удовлетворить их базовые потребности?

Из исследований привязанности я знала, что в раннем детстве необходимое для нормального роста и развития чувство безопасности отнюдь не всегда формируется под воздействием внешних обстоятельств и окружающей среды, хотя эти факторы могут помешать или, наоборот, поспособствовать ему. Важнейший фактор – характер взаимодействия с родителями или опекунами. Теперь я наблюдала этот феномен в действии: в тяжелых условиях приюта для бездомных, в тесноте, некоторые семьи с маленькими детьми чувствовали себя вполне нормально. Я видела, как родители общались с детьми и поддерживали их:

- они были внимательны к ребенку, его физическим и эмоциональным потребностям;
- сохраняли спокойствие и были готовы поддержать детей и утешить, если те чувствовали себя растерянными и расстроенными;
- поощряли игру и исследование окружающей среды, а при возможности играли и веселились вместе с детьми;
- сохраняли нерушимую связь, невзирая на хаос, и соблюдали распорядок дня.

Наблюдения за семьями в приюте подтвердили выводы, сделанные в ходе исследований привязанности: внимательные, чуткие родители даже в тяжелой ситуации, не располагая финансовыми и материальными ресурсами и находясь под воздействием других сильных стрессоров, помогали детям адаптироваться, приспособливаться и нормально развиваться. У родителей получалось это сделать вопреки психологическому и физическому стрессу, который неизбежен в неконтролируемых, нестабильных и разрушительных условиях.

Мы назвали этот проект «Дом там, где сердце», потому что нашей команде ученых стало ясно, насколько необходимо человеку чувство дома и комфорта и что его можно создать в любых условиях даже вопреки трудностям⁷.

Я раз за разом наблюдала этот поддерживающий эффект у детей, столкнувшихся с серьезными испытаниями – от насилия до смерти родителя и хронических или неизлечимых детских болезней, включая СПИД. Родителям в таких условиях часто тоже приходилось нелегко. Однако состояние ребенка всегда зависело от характера отношений с родителями: крепкие отношения и тесная детско-родительская связь

⁷ Judith S. Scheitingart, Janice Molnar, Tovah P. Klein, Cynthia B. Lowe, and Annelie E. Hartmann, "Homelessness and child functioning in the context of risk and protective factors moderating child outcomes", *Journal of Clinical Child Psychology* 24, no. 3 (1995): 320–31; Janice M. Molnar, William R. Rath, and Tovah P. Klein, "Constantly compromised: The impact of homelessness on children", *Journal of Social Issues* 46, no. 4 (1990): 109–24.

помогала ребенку успешнее адаптироваться к обстоятельствам. И это способствовало развитию стрессоустойчивости.

Я была настроена оптимистично; я поняла, что если смогу идентифицировать эти защитные факторы, то сумею понять, как дети преодолевают стресс и травму без вреда здоровому развитию. Я также выдвинула гипотезу, что преодоление этих стрессоров может в перспективе укрепить детскую психику и улучшить способность адаптироваться к дальнейшим жизненным трудностям.

Разумеется, ни одна травма не проходит бесследно, но меня интересовало именно развитие стойкости и защитная функция родителей в экстремальных обстоятельствах: ключевые элементы чуткого родительства и развития ребенка в целом.

Этот интерес снова привел меня в аспирантуру: мне захотелось лучше понять природу детско-родительских отношений. Почему некоторые родители поддерживали детей и были рядом? Какая поддержка была необходима им самим, чтобы служить защитным экраном? Что мешало другим родителям быть чуткими и внимательными? Мне хотелось понять, какие повседневные взаимодействия детей и родителей – от рутинных действий до заботы и ласки – приобретают повышенное значение в трудные времена. Я поступила в Университет Дьюка на специальность «детская и клиническая психология». Моим руководителем стала Марта Путаллаз, которая в то время проводила революционное исследование вли-

ния родителей и сверстников на ребенка, приводящее как к оптимальному развитию, так и к проблемному. Я полностью погрузилась в работу, изучая воспоминания и социальные паттерны, которые родители вынесли из своего детства и использовали для социализации детей в мире сверстников. Я решила, что это исследование объяснит, почему некоторые дети успешно социализируются среди сверстников, а другие испытывают трудности или сталкиваются с откровенным неприятием, что негативно влияет на общение, эмоции, обучение и даже физическое развитие.

Я сосредоточилась на изучении процессов, способствующих или препятствующих развитию ребенка. Я надеялась, что мне удастся помочь родителям, столкнувшимся с этими трудностями, чтобы их дети избежали подобного. Сфера моих интересов находилась на стыке клинической психологии и психологии развития. Прежде всего меня интересовал отрезок на оси развития ребенка, где осуществляется переход от оптимального развития к потенциальным проблемам.

Проводя исследование родительского влияния, я также приступила к клинической практике, входившей в программу психологической докторантуры. Еще раньше мне повезло познакомиться с доктором Бесселом ван дер Колком, автором книги «Тело помнит все»⁸ и ведущим экспертом в области нейробиологического осмысления травмы.

⁸ Колк Б. ван дер. Тело помнит все. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть. М.: Бомбора, 2022.

В то время ван дер Колк закладывал основы своей теории, которая гласит: травматичные события хранятся не только в мозге, но во всей нервной системе организма. Именно она играет огромную роль в том, как и почему травма оказывает на нас столь продолжительный эффект. Долгие годы посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) рассматривали через опыт солдат, которым было крайне трудно адаптироваться к мирной жизни после возвращения с войны. Работы Колка вывели понимание травмы за пределы военной сферы и показали, как глубоко травма влияет и на тело, и на душу. Колк был одним из первых ученых, кому удалось прояснить механику ПТСР.

Я разделяла его интерес к этиологии и воздействию травмы, посетила несколько его семинаров, которые произвели на меня глубокое впечатление. Однако в своих исследованиях я скорее старалась понять, как воспринимают мир дети. Но я узнала много ценной информации о природе травмы из трудов ван дер Колка и его совместных исследований с супервизором моей клинической практики Сюзан Рот, что помогло мне сформулировать собственные вопросы. Так, я знала, что само по себе травматичное событие не вызывает травму; этому способствуют множество факторов, в том числе темперамент ребенка, его восприятие и интерпретация событий и наличие или отсутствие поддержки. Меня интересовало, как мы, родители и психологи, можем помочь сформировать нарратив, окружающий то или иное событие или

ситуацию. Какую роль играет этот эффект защитного экрана, препятствует ли он укоренению травмы в теле и психике ребенка? И как избежать поведения, которое лишь усиливает боль, стыд и страдания?

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.